

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**VII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ-КОНФЕРЕНЦИИ**

**ПОСВЯЩЕННАЯ 85-ЛЕТИЮ
ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**



**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

24-25 МАРТА 2022 ГОДА

I ТОМ

Министерство образования и науки
Донецкой народной республики
Государственное образовательное учреждение
Высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта



материалы VII международной научно-практической конференции
посвящённой 85-летию
Донецкого национального университета

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**
24-25 марта 2022 года

ТОМ 1



ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
УДК 796/.799(062.552)
С568

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VII межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 24-25 марта, 2022 г.) – Том 2 / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2022. - 540 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; теории и практики профессиональной подготовки специалистов в области спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры; современным технологиям оздоровительной физической культуры и рекреации; проблемам сохранения и формирования здоровья молодежи, а также медико-биологическим аспектам адаптивной физической культуры.

Издаётся по решению Учёного Совета Донецкого национального университета
Протокол № 4, от 29 апреля 2022 г.

Рецензент: Белых С.И., доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Украины, Заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДОННУ» г. Донецк, Донецкая Народная республика

Рецензент: Прихода И.В., доцент, доктор педагогических наук, профессор кафедры Индустриально-педагогической подготовки, ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» г. Луганск, Луганская народная республика

Гл. редактор: Доценко Ю.А. к.физ.восп., заместитель директора по научной работе института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»

Редакционная коллегия:

Сидорова В.В. к.физ.восп., доцент, МСМК, и.о. директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Зенченков И.П. к.пед.н., доцент, заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Люгайло С.С. доктор наук по физическому воспитанию и спорту, заведующая организационно-методическим отделом Донецкого Республиканского врачебно-физкультурного диспансера;

Дубревский Ю.М. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Батищева М.Р. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Москалец Т.В. к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Гришун Ю.А. к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ»;

Ершов С.И. МСМК, и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ» вице-президент федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики;

УДК 796/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
С568
© Коллектив авторов 2022
© ГОУ ВПО «ДОННУ»

Дорогие друзья!



От имени Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики и себя лично приветствую участников, организаторов и гостей VII международной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры», посвященной 85-летию Донецкого национального университета!

Данная конференция является отличной площадкой для обсуждения актуальных вопросов и проблем в сфере физической культуры и спорта. Участники конференции поделятся знаниями и передовым опытом в области реализации технологий физкультурно-оздоровительной, адаптивной и спортивной деятельности.

Участникам мероприятия будет предоставлена уникальная возможность информационного обмена на страницах сборника материалов конференции.

Уверен, конференция пройдет на высоком организационном уровне, по итогам дискуссий будут определены будущие направления развития физической культуры, спорта в республике.

Желаю всем участникам плодотворной работы, продуктивного общения, достижения намеченных целей и успехов!

**Министр молодежи, спорта и туризма
Донецкой Народной Республики**

А.Ю. Громаков

Уважаемые коллеги, участники конференции, друзья!



Приветствуем Вас на VII Международной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры», посвященной 85-летию Донецкого национального университета.

Благодарим за внимание и интерес к нашей ежегодной международной научно-практической конференции, которая в этом году пройдет в дистанционном режиме. Этот формат позволил объединить ученых из вузов разных регионов России, Белоруссии, Луганской Народной Республики.

Сегодня с уверенностью можно сказать, что научный вектор, заданный конференцией, достиг желаемого результата, дискуссионная площадка с каждым годом расширяет свои географические границы, а научная проблематика открывает путь к новому состоянию знания и образования в сфере физической культуры и спорта.

Научная деятельность в Институте физической культуры и спорта занимает важное место, является важной составляющей профессиональной подготовки современного специалиста и неразрывно связана с образовательным процессом.

Наука – это начало начал, от которого зависит развитие всего научно-кадрового потенциала Республики, а наша задача сберечь всё лучшее и ежегодно улучшать качество подготовки специалистов.

Уважаемые участники и организаторы конференции, молодые учёные и специалисты! От всего сердца благодарю вас за участие в нашей конференции, за её поддержку и развитие.

Уверена, что наша совместная работа будет способствовать укреплению и развитию образовательных, научных и деловых контактов ученых и специалистов научно-образовательной и культурной сфер Донецкой Народной Республики, Российской Федерации и других стран.

**Ректор Донецкого национального
университета,
доктор физико-математических наук,
профессор**

С. В. Беспалова

Уважаемые друзья, коллеги и гости нашей конференции!



Рада вас поприветствовать на VII международной научно-практической конференции «Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры», посвященной 85-летию Донецкого национального университета!

В этом году, конференция проходила в дистанционном формате, однако, несмотря на все трудности, у нас получилось выйти на совершенно новый качественный уровень: была расширена география участников; были затронуты передовые вопросы в области физического воспитания, спорта, адаптивной физической культуры; участниками стали доктора, профессора и ведущие сотрудники НИИ Российской Федерации.

Все это позволяет говорить о ценности материалов, изложенных на страницах сборника, для развития нашей сферы.

Данная конференция, уже на протяжении нескольких лет, является замечательной дискуссионной платформой, где опыт сталкивается с новаторством, где студенты и молодые специалисты могут высказать свое мнение, поделиться результатами своих исследований наравне с ведущими экспертами сферы физического воспитания.

Хочу выразить благодарность всем коллегам, благодаря которым, стало возможным проведение, столь значимой для нашей отрасли, конференции!

В дальнейшем, желаю развития и расширения горизонтов международной научно-практической конференции.

**и.о. директора,
кандидат наук по физическому
воспитанию и спорту, доцент,
мастер спорта СССР международного класса**

В.В. Сидорова

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данный сборник создан на основе материалов VII научно-практической конференции **«Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры»**, посвященной 85-летию Донецкого национального университета, состоявшейся 24–25 марта 2022 года в Институте физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донецкого национального университета».

Актуальность и новизна проблематики сборника связана с особенностями физической культуры и спорта, с инновациями физического воспитания и спорта в современном образовании.

Представлены работы по следующим научным направлениям: научно-методическое обеспечение физического и военно-патриотического воспитания в образовательных учреждениях; педагогические и психологические аспекты подготовки учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом; управленческие аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта; современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры; современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры; исторические аспекты развития физической культуры и спорта на этапе XX – XXI вв.; современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта; разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки; проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации.

Материалы отражают многообразие проблем, решение которых является стратегически необходимым научным направлением в методике преподавания основ теории и методики физической культуры, теории спортивной тренировки и теории и методики адаптивной физической культуры

Логика большинства статей отвечает проблематике современной науки в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Доказательность оценок и позиция авторов соответствуют современной направленности на учет традиций и следование инновациям в преподавании, на синтез ряда подходов, приоритетным среди которых является современное видение проблем в сфере физической культуры и спорта.

СЕКЦИЯ 1



**Научно-методическое обеспечение
физического и военного-патриотического
воспитания в образовательных
учреждениях»**

УДК: 796.034.2

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО АКРОБАТИКЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

© 2022, *Василига Елизавета Владимировна*

© 2022, *Мищенко Дмитрий Владимирович*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. Представлена методика секционной работы по акробатике и ее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: акробатика, младший школьный возраст, секция, физическое развитие, физическая подготовленность.

Annotation. The technique of sectional work on acrobatics and its influence on the physical development and physical fitness of children of primary school age is presented.

Keywords. acrobatics, junior school age, section, physical development, physical fitness.

Введение. Проблема улучшения физического развития, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности остается в данное время актуальной, о чем свидетельствует быстрое ослабление состояния здоровья подрастающего поколения. В последнее время важное теоретическое и практическое значение, приобрело изучение физического состояния детей дошкольного и младшего школьного возраста, которые чаще всего начинают заниматься спортом. Наряду с уровнем функционирования систем организма, одним из основных показателей физического состояния является физическое развитие человека, которое характеризуется комплексом соматических и соматоскопических признаков [1, 2].

Организация процесса управления физическим развитием детей определяет необходимость решения задач, связанных с оценкой уровня их физического развития и двигательной подготовленности, изучением взаимосвязи между показателями антропометрические, функционального состояния и уровнем развития основных двигательных способностей детей.

Спортивная акробатика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой акробаты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества

у акробата в значительной степени, зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста должны стать одним из ведущих в учебно-тренировочном процессе [2].

Обзор литературы. Анализ научно-методической литературы выявил противоречие между физическим развитием подрастающего поколения и влиянием тренировочного процесса на физическую подготовленность ребенка [2,3,4]. Таким образом, актуальность нашего исследования определяется изучением взаимосвязи физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста с систематическими занятиями спортивной акробатикой.

Выбор данной темы обусловлен некоторыми моментами:

- возросшим интересом к акробатике, как к виду спорта;
- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся акробатикой;
- существующей проблемой возрастного развития и совершенствования физических качеств у юных спортсменов [1].

Использование элементов спортивной акробатики в школьных образовательных учреждениях становится веянием времени. Занятия акробатикой при грамотном педагогическом руководстве способствует оздоровлению осанки, в некоторой степени решают вопросы подготовки спортивных резервов [4].

Цель и задачи исследований проанализировать влияние занятий спортивной акробатикой на уровень физического развития и двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста.

Методы исследований. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследований. Содержание работы секции по акробатике. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов. Начальная

хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку. Привитие интереса к регулярным занятиям спортом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях [4].

Секционные занятия в группах предполагала использование следующих средств физического воспитания [3]:

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Для рук. Для шеи и туловища. Для ног. Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

3. Упражнения с предметами. С набивными мячами. С гантелями (вес 0,5-1кг).

В работе с детьми данной группы подготовки мы использовали следующие специальные упражнения по технической подготовке, применяемые на секционных занятиях.

1. Акробатика:

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в и.п.;
- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад;
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади;
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.);
- мост (2 сек.);
- стойка на лопатках (2 сек.), пережат вперед в упор присев;
- стойка на голове и руках (2 сек.);
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

2. Конь-махи:

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить);
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню.

3. Кольца

- и.п. – вис:
- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад;
- мах вперед, мах назад;
- махом вперед вис согнувшись (2 сек.);
- вис прогнувшись (2 сек.);
- мах назад, мах вперед;
- мах назад, мах вперед;
- махом назад соскок.

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см:
- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы;
- из и.п. упора присев, прыжок, вверх прогнувшись встать в зону приземления.

5. Брусья

- и.п. – в середине брусьев:
- с наскока в упор (2 сек.);
- угол (2 сек.);
- мах назад, мах вперед;

- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями.

б. Перекладина

- и.п. – вис:
- из вися, угол (2 сек.);
- силой, сгибаясь, через вис, согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.);
- броском поднести носки к перекладине;
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки);
- броском мах назад, соскок.

Также в работе с детьми использовали упражнения из других видов спорта. Легкая атлетика. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Хореографическая подготовка. Элементы классического танца:

- полуприседание (деми плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- приседание (гран плие) в 1, 2, 4, 5 позициях;
- выставление ноги на носок (батман тандю) в различном темпе;
- махи ногами на высоту 45 град, (батман тандю жете);
- полуприседание с выставлением ноги на носок (батман тандюсутеню);
- приседание на одной, другая согнута (прижата) к щиколотке (батман фондю);
- нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (спереди или сзади) - сюрле ку де пье;
- круги ногой по полу (рон де жамб пар тер);
- подъем на полупальцы (релеве);
- махи ногами на 90 град, и выше в 3 и 5 позициях (гран батман жете);
- махи ногами вперед-назад (гран батман жете балансе);

- поднимание ноги вперед, в сторону, назад в 3 и 5 позициях (батман девелопе).

Для определения влияния занятий спортивной акробатикой на уровень физической подготовленности детей мы провели специальные тесты для ее оценки. Оценка физической подготовленности на практике осуществляется с использованием комплекса тестов, которые должны соответствовать основным требованиям спортивной метрологии.

Среди них – надежность (постоянство, воспроизводимость результатов в условиях идентичных многократных измерений), избирательность (способность регистрируемого параметра отражать то, что он призван отражать согласно задаче исследования), емкость (способность давать максимум информации) и объективность (независимость результатов от сопутствующих исследованию факторов).

Сравнительный анализ полученных итоговых данных свидетельствует о том, что использование секционных занятий по спортивной акробатике в группе начальной подготовки у детей младшего школьного возраста способствует повышению уровня физического состояния и физической работоспособности.

Проанализировав морфофункциональные показатели, полученные в ходе исследования, у детей, занимающихся в секции по спортивной акробатике, мы получили следующие результаты, рисунок 1.

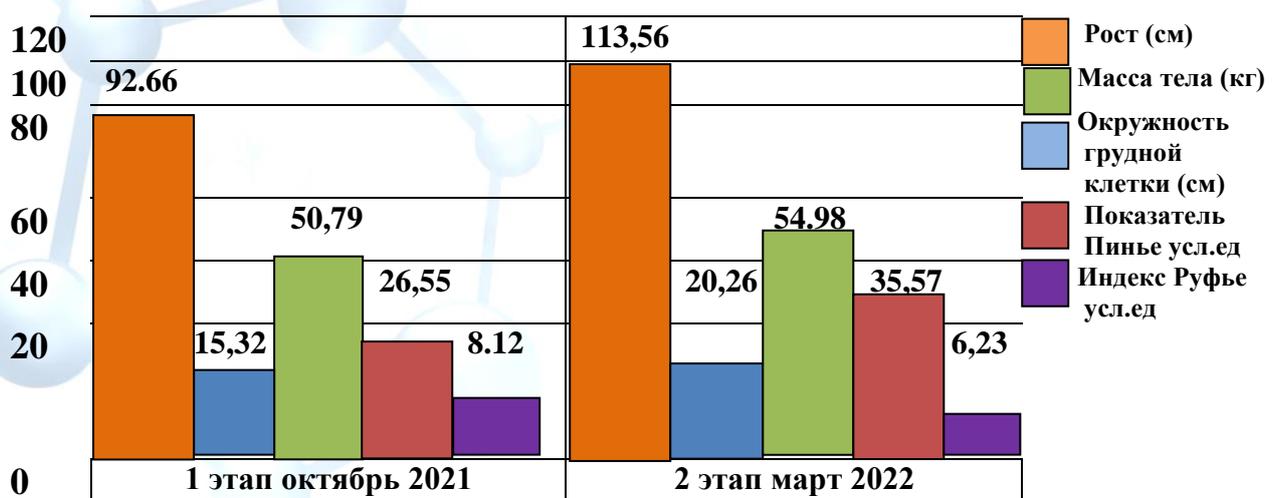


Рисунок 1 – Динамика морфофункциональных показателей за период исследования

Прирост и средние величины уровня физического состояния и физической работоспособности подробно отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Физическое состояние детей младшего школьного возраста в начале и конце исследования

Контрольное испытание	Статистические значения		Прирост
	Октябрь 2021	Март 2022	
Наклон вперед, см	6,77	8,50	1,73
Поднимание туловища, кол-во раз	27,70	31,80	4,1
Челночный бег 3х10 м, с	11,94	11,64	-0,3
Прыжок в длину с места, см	160,45	169,50	9,05
Бег 30 м, с	4,96	4,69	-0,27
МПК	2,67	3,01	0,34
PWC170 кгм/мин	648,25	686,17	37,92

Выводы. Таким образом, следует отметить положительное влияние секционных занятий по спортивной акробатике на физическое состояние и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста на.

Связано это с тем, что на секционных занятиях по спортивной акробатике большое значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой акробаты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью.

Перспективы дальнейших исследований направлены на расширение возможностей использования спортивной акробатики как третьего урока по физической культуре.

Список литературы.

1. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. – Челябинск: УралГУФК, 2011. – 118 с.
2. Иванов В.А. Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста / В.А. Иванов. – Омск, 2014. – С. 41-43.
3. Кожевников В.И. Базовые акробатические упражнения / В.И. Кожевников, А.Ф. Зеленко, А.Б. Соловьев. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 241 с.
4. Цейтин М.И. Спортивная акробатика: пособие для тренеров ДЮСШ и секций акробатики школьных коллективов физической культуры / М.И. Цейтин. – Мн.: Беларусь, 2009. – 128 с.

УДК: 615.849

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

© 2022, Горбачева Ольга Ивановна

© 2022, Григорьев Сергей Васильевич

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье рассматривается понятие информатизации, и обосновывается необходимость внедрения в учебный процесс вуза.

Ключевые слова. Информатизация, информационно-коммуникационные технологии.

Annotation. The article discusses the concept of informatization, and substantiates the need for implementation in the educational process of the university.

Keywords. Informatization, information and communication technologies.

Введение. На сегодня информатизация учебного процесса в вузах является одной из основных задач, которая обеспечивает качественно новый уровень подготовки специалистов всех направлений.

Образовательная деятельность вузов в настоящее время нацелена на возвращение конкурентоспособного высококвалифицированного специалиста, после окончания вуза, востребованного в профессиональной среде, способного к самообразованию, самосовершенствованию и адаптации в условиях развития науки и изменяющейся социальной практики.

В образовательном процессе реализуется аудиторная, внеаудиторная и самостоятельной работы. Они используются в сочетании друг с другом и направлены на эффективное приобретение студентами новых знаний. Развитие и все более широкое распространение дистанционного обучения, позволяющего существенным образом расширить масштабы и глубину использования информационно-образовательного пространства. Современные средства ИКТ, применяемые в системе открытого образования предоставляют студенту возможность в удобном для него индивидуальном темпе изучать теорию, проводить экспериментальные исследования, приобретать практические навыки и умения путем тренировочных действий, осуществлять самоконтроль. Таким образом, высшее учебное заведение берет на себя ответственность за создание системы обучения, способствующей развитию личностных характеристик будущих специалистов, отвечающих социально-экономическим потребностям современного общества.

Цель работы. Целью исследования является теоретическое обоснование использования информационных и телекоммуникационных технологий в качестве средств обучения. Показать, как использование современных информационных технологий в сфере образования дает возможность педагогам пересмотреть содержание, методы и организационные формы обучения. Использование информационных технологий в образовании выражается в повышении интеллектуальных способностей студентов в информационном обществе, а также усовершенствования качества обучения образовательной системы.

Основная часть. На данный момент инновационный процесс в образовании базируется на использовании методов и средств информатики, возможностей информационно-коммуникационных технологий, которые позволяют эффективнее и качественнее решать учебные задачи, развивать личность студента, его творческие, социальные и коммуникативные способности в целях успешной адаптации к условиям жизнедеятельности в информационном обществе [3].

Преимущество использования информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе определяется тем, что с их помощью достаточно эффективно воплощаются такие дидактические принципы как научность, доступность, наглядность, сознательность и активность студентов, индивидуальный подход к обучению, сочетание методов, форм и средств обучения, надежность овладения знаниями, умениями и навыками, социализация обучаемого. В отличие от стандартных технических средств обучения информационные технологии предполагают не только удовлетворить обучающегося достаточно большим количеством знаний, но и совершенствовать интеллектуальные, творческие способности студентов, их умение самостоятельно получать новые знания, работать с различными источниками информации. Использование мультимедийных материалов дает возможность преподавателю увеличить потенциал лекции, продемонстрировать студентам доступность восприятия материала, используя звук и анимацию, мгновенная ссылка на уже ранее пройденный материал. Все это дает возможность более продуктивно провести объяснение нового материала. Рассмотрим несколько типов компьютерных средств, которые используются в преподавании дисциплины: презентации, электронные энциклопедии, дидактический электронный материал, программные системы контроля знаний, электронные учебники, электронные курсы [2].

Презентации – это электронные диафильмы, которые включают в себя анимацию, аудио- и видеофрагменты, элементы интерактивности. Для создания презентаций достаточно использовать такие программные средства, как PowerPoint или Open Impress. Эти компьютерные средства интересны тем, что их может использовать любой преподаватель, который имеет доступ к персональному компьютеру, причем с минимальными затратами времени на изучение средств создания презентации. Использование презентаций дает возможность максимально увеличить диапазон условий для самостоятельной и творческой деятельности студентов и самосовершенствования студентов, развивая самостоятельность и повышая самооценку. Презентации широко используются и для представления студенческих проектов [1].

Электронные энциклопедии – являются производными традиционных справочно-информационных изданий – энциклопедий, словарей, справочников и т.д. Для создания таких энциклопедий применяются гипертекстовые системы и языки гипертекстовой разметки, например, HTML. Сочетание энциклопедического справочника с системой гиперссылок, собранных на специальном сайте или диске. Применение гипертекста и гипермедиа значительно изменили и сами энциклопедические сведения, и характер доступа к ним – поиск информации стал практически мгновенным, появилась возможность вставлять в статьи не только рисунки и фотографии, но и звуковые фрагменты, видео, анимацию.

Дидактические материалы – это вспомогательные материалы, которые используются в процессе обучения, такие как сборники задач, упражнений, а также примеров рефератов и сочинений, представленных в электронном виде, обычно в виде простого текстового документа в форматах doc, txt и объединенных в логическую структуру средствами гипертекста. Применение этого дидактического комплекса разрешает продуктивно и качественно обрабатывать информацию и использовать ее в случае необходимости согласно выделенным модулям учебной дисциплины, консолидировать и совершенствовать знания, умения и навыки, овладевать коммуникационными технологиями, обеспечивая объективный контроль и самоконтроль. При работе с дидактическим материалом преподаватель создает план, который включает оригинальные, авторские методические рекомендации, применяя творческий подход в профессиональной деятельности при создании планов учебных занятий для каждой из групп студентов. Также

создание заданий и методических рекомендаций по их выполнению студентами имеют стандартный формат в использовании: функционирование информации осуществляется посредством Интернета, по локальной сети. Преподавателем прописывается последовательность изучения теоретического материала, выстраивается логическая цепочка организации и проведения практических занятий, где могут быть использованы поисковые, исследовательские задания. Программы-тренажеры имеют функции дидактических материалов, которые прослеживают ход решения и сообщают об ошибках.

Программные системы контроля знаний, к которым относятся компьютерные тесты. Компьютерное тестирование это практичный, современный способ получения результатов остаточных знаний студентов, сокращающий затраты времени на проверку этих результатов. Компьютерное тестирование позволяет максимально конструктивно организовать процесс обучения, определить пробелы в знаниях при изучении данной дисциплины. Таким образом, компьютерное тестирование является одной из наиболее эффективных форм и методов проведения автоматизированного контроля, что является аргументом для дальнейшего исследования и использования этого метода контроля в вузах.

Главное достоинство компьютерного тестирования – быстрая удобная, беспристрастная и автоматизированная обработка полученных результатов. Единственный недостаток – негибкая система ответов, которая не позволяет студенту проявить свои оригинальные способности.

Электронные учебники и учебные курсы – это программное средство учебного назначения, дающее возможность самостоятельно или с помощью преподавателя освоить учебный курс с помощью компьютера; электронный учебник должен содержать три составляющие: информационную – для предъявления учебной информации; практическую – для отработки заданий, с помощью которых закрепляются полученные знания; диагностирующую – для контроля знаний. Например, студенту сначала рекомендуется изучить обучающий курс (презентация), затем создать виртуальный эксперимент на основе знаний, полученных при просмотре обучающего курса (система виртуального эксперимента). Зачастую на этом этапе студенту предоставляется также электронный справочник/энциклопедия по изучаемому курсу, и в конце студент

должен ответить на набор вопросов и/или решить несколько задач (программные системы контроля знаний) [1].

Применение образовательных ресурсов, позволяет, в первую очередь, подготовить деятельность студентов по поиску необходимой информации, предоставляет в распоряжение преподавателей дополнительные методы их использования при консультации студентов и в самостоятельной их работе. Основополагающими дидактическими целями использования приводимых в перечне образовательных ресурсов сети Интернет по отдельным дисциплинам являются сообщение сведений; формирование, совершенствование и закрепление знаний, умений и навыков; повышение мотивации к обучению; контроль усвоения; обобщение и другие цели. Использование таких ресурсов создает вспомогательный потенциал для запоминания, освоения и закрепления полученных знаний студентами, развития у них творческого, теоретического, мышления, а также формирования мышления, гарантирующего выбор эффективных решений [4].

Заключение. Таким образом, информатизация учебного процесса заключается в изменении некоторых сторон процесса обучения. Изменяется деятельность преподавателя и студента. Студент может использовать большое количество разнообразной информации, обрабатывать ее, имеет возможность моделировать процессы. Преподаватель тоже освобождается от рутинных действий и имеет возможность анализировать процесс обучения, проследить развитие студента. Применение информационных технологий совершенствует образовательную деятельность, повышает эффективность индивидуальной деятельности студента.

Поэтому, в век технологий, использование информационных технологий в учебном процессе является необходимостью, способной подготовить студентов к жизни и работе в современном информационном обществе.

Список литературы

1. Роберт И.В. Толковый словарь терминов понятийного аппарата информатизации образования. М.: Бином. Лаборатория знаний, 2017. 69 с.
2. Горбунова Л.И. Использование информационных технологий в процессе обучения / Л.И. Горбунова, Е.А. Субботина // Молодой ученый. – 2013. – № 4. – С. 544–547.
3. Димова А.Л. Основные направления научных исследований в области информатизации по физической культуре и спорту / А.Л.Димова // Теория и практика физической культуры. -2011.-№12.- С.40-43.
4. Панюкова С.В. Использование информационных и коммуникационных технологий в образовании: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / С.В. Панюкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 224 с.

УДК: 796.09

ВНЕДРЕНИЕ ГФСК «ГТО ДНР» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

© 2022, Гридина Наталья Алексеевна

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье обоснована перспектива внедрения в образовательный процесс Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» для определения уровня физической подготовленности обучающейся молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-спортивный комплекс, обучающаяся молодежь, физическая культура, спорт, физическая подготовленность.

Annotation. The article substantiates the prospect of introducing the State Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense of the Donetsk People's Republic" into the educational process to determine the level of physical fitness of student youth.

Keywords. physical culture and sports complex, student youth, physical culture, sports, physical fitness.

Введение. В последнее время, на протяжении нескольких десятилетий, тревожная статистика показателей здоровья обучающейся молодежи вызывает беспокойство и требует государственного вмешательства к повышению мотивации ведения здорового образа жизни, важнейшей составляющей которого являются систематические занятия физической культурой и спортом. Данные современных научных исследований показывают, что у молодых людей прослеживается снижение показателей основных физических качеств, общей физической подготовленности и наблюдается слабая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Одним из действенных механизмов решения этой проблемы может служить внедрение в образовательный процесс Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»), возрожденного Указом Главы ДНР в 2016 г. [1].

На каждом этапе обучения важным направлением педагогической деятельности по физическому воспитанию является реализация программы по физическому развитию и повышению уровня физической подготовленности обучающихся на основе проведения систематического тестирования уровня развития физических качеств.

Возвращение и внедрение комплекса ГТО в учебный процесс образовательных организаций высшего образования обусловлено также и социальными факторами: принципиально важным является вопрос формирования

у молодого поколения патриотизма, целеустремлённости и уверенности в своих силах [2].

Обзор литературы. На основании изучения литературных источников выявлено, что развитие физических качеств и повышение функциональных резервов организма, необходимых для успешной подготовки и выполнения нормативов ГТО в своих трудах описывали «советские» ученые: В.И. Филиппович, Т.А. Носикова, Б.С. Леонидов, П.В. Саламатов и др.

В современной России данную тему в своих исследованиях рассматривали: В.А. Кабачков, В.А. Уваров, Е.А. Истягина-Елисеева, Д.А. Киселев, В.В. Бобков, А.М. Федосеев и др.

В последнее время возрождение комплекса ГТО в Донецкой Народной Республике в своих работах анализировали: А.Ю. Громаков, С.И. Белых, Р.В. Ободец, В.В. Небесная, Н.А. Гридина и др.

Цель исследований. Обосновать необходимость внедрения ГФСК «ГТО ДНР» в образовательные учреждения высшего образования.

Задачи исследований. Проанализировать преимущества и недостатки проведенных мероприятий на примере ГОУ ВПО «ДОНАУИГС».

Методы исследований: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, обобщение практического опыта специалистов.

Результаты исследований. Физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки обучающихся на протяжении учебного процесса по физическому воспитанию и характеризуется уровнем развития основных физических качеств (скорости, выносливости, силы, ловкости и гибкости) и степени овладения ведущими двигательными навыками.

Роль физической подготовленности является многогранной и определяется уровнем технического прогресса, стремительным развитием науки и растущим объемом новой информации, которые являются необходимыми составляющими жизни современных молодых людей, и делают учебную деятельность все более интенсивной и напряженной. Соответственно, возрастает и значение систематических занятий физической культурой как средства, способствующего оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения физической и умственной работоспособности в течение всего периода обучения.

Приоритетными направлениями современного Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне Донецкой

Народной Республики» являются развитие массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, гармоничное и всестороннее развитие личности, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни, повышение общей и профессиональной работоспособности [3].

Физическая культура и спорт, как важный аспект жизни общества, способствующий физическому, нравственному и патриотическому воспитанию молодежи, должен быть приоритетной сферой развития государства [4].

Одним из способов популяризации занятий физической культурой среди молодого населения Донецкой Народной Республики является внедрение в учебный процесс и реализация Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».

Основные ожидаемые результаты введения комплекса ГТО: определение уровня физической подготовленности обучающихся, владение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности; организация массового физкультурно-спортивного досуга; пропаганда здорового образа жизни; повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств [5, 6].

Указом Главы Донецкой Народной от 16 октября 2016 № 304 был дан старт реализации и внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». На основании Указа 17 декабря 2016 года Совет Министров Донецкой Народной Республики принял Постановление № 13-32, которым утвердил временный порядок организации и проведения ГФСК «ГТО ДНР», поэтапный план реализации комплекса и временные нормативы. Согласно вышеуказанных документов и Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 02 мая 2017 г. № 470 [7] в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» проводятся следующие мероприятия по внедрению ГФСК «ГТО ДНР» в образовательный процесс:

1. С целью определения уровня физической подготовленности обучающихся I-III курсов всех направлений подготовки образовательных программ бакалавриата дневной формы обучения, преподаватели кафедры физического воспитания ежегодно (с 2017 года) в начале осеннего и в конце весеннего семестра на занятиях по физической культуре принимают контрольные нормативы ГФСК «ГТО ДНР». Оценка физической подготовленности обучающихся основных медицинских групп

проводится по выполнению 7-ми видов испытаний: бег 60 м, бег 1000 м, челночный бег 4x9 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 1 мин, сгибание и разгибание рук, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Проведение тестирования включено в содержание рабочих программ учебных дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Фонд оценочных средств определен согласно Постановления Правительства Донецкой Народной Республики от 18 октября 2019 г. № 31-1 «Об утверждении нормативов и порядка организации и проведения Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»».

К сожалению, анализ результатов, проводимый преподавателями кафедры физического воспитания в конце каждого семестра, показывает, что большинству обучающихся не удается уложиться в требования нормативов на высокий уровень, а значит – на занятиях по физической культуре необходимо вводить инновационные методы и конкретные рекомендации для повышения мотивации молодых людей к развитию физических качеств, самосовершенствованию и успешной сдаче норм ГТО.

2. Кафедра физического воспитания ежегодно проводит между факультетами соревнования по видам испытаний ГФСК «ГТО ДНР» с целью выявления сильнейших спортсменов и формирования сборной команды для участия в межвузовских соревнованиях республиканского масштаба.

3. Обучающиеся ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» с целью получения знаков отличия ГТО ДНР принимают участие в мероприятиях, организованных центрами тестирования ГТО (в 2020 году документально подтвержденные знаки отличия получили 7 человек, в 2021 году – 8). Необходимо отметить, что руководство Академии стимулирует обучающихся, получивших знаки отличия, путем материального поощрения.

Таким образом, обобщив вышесказанное, можно с уверенностью утверждать, что внедрение ГФСК «ГТО ДНР» в ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» набирает обороты и становится важным шагом в физическом воспитании обучающейся молодежи.

Показатели тестирования обучающихся позволят преподавателям физического воспитания сравнивать результаты входящего (в начале учебного года) и итогового (в конце учебного года) контроля, определять динамику на протяжении всего периода обучения, оценивать и анализировать уровень

физической подготовленности, а также выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и корректировать рабочие программы на следующий учебный год.

Выводы. ГФС «ГТО ДНР» является информативным и эффективным инструментом диагностики уровня физической подготовленности молодежи на протяжении всего периода обучения. Тестирование позволяет определить индивидуальный уровень физической подготовки в каждом тестовом задании по развитию основных физических качеств.

Внедрение ГФС «ГТО ДНР» в учебный процесс образовательных организаций высшего образования нацелено на гражданско-патриотическое воспитание молодежи и является актуальным для поиска новых форм и методов привлечения обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования планируется провести с целью анализа нормативно-правовых основ в сфере физической культуры и спорта для привлечения населения Донецкой Народной Республики к оптимальной двигательной активности и определению уровня физической подготовленности.

Список литературы.

1. Указ Главы Донецкой Народной Республики № 304 от 16.09.2016 «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dnr-online.ru/download/ukaz-glavy-donetskoj-narodnoj-respubliki-304-ot-16-09-2016-goda-o-gosudarstvennom-fizkulturno-sportivnom-komplekse-gotov-k-trudu-i-oborone-donetskoj-narodnoj-respubliki/> (дата обращения: 23.11.2021).
2. Истягина-Елисеева Е.А. Формирование системы спортивно-патриотического воспитания в СССР на примере комплекса ГТО // Новое слово в науке: перспективы развития : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 38-39.
3. Возрождение комплекса ГТО в ДНР [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtodnr.ru/pages/historygto.html> (дата обращения: 21.11.2021).
4. Громаков А.Ю. Внедрение и реализация Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» в Донецкой Народной Республике / А. Ю. Громаков // Актуальные подходы к формированию физической культуры личности в процессе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 20-21 сентября 2018 года). – Екатеринбург: УрГПУ, 2018. – С. 54-58.
5. Белых С.И. Нормативы комплекса ГТО в Донецком национальном университете: вчера, сегодня, завтра // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №12 (154). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/normativy-kompleksa-gto-v-donetskom-natsionalnom-universitete-vchera-segodnya-zavtra> (дата обращения: 22.11.2021).
6. Мищенко И.В. К стартам ГТО – готов! / И.В. Мищенко, Л.А. Шаренкова, М.Н. Репицкая [и др.] // Образование и наука в современных условиях : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 156-160.
7. Об утверждении Плана организационно-просветительских мероприятий по внедрению ГФС «ГТО ДНР» в образовательных организациях: Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 02 мая 2017 г. № 470 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://drive.google.com/file/d/0B3ZHnW70T96TV2gyUEZN2RudIU/view> (дата обращения: 23.11.2021).

УДК: [378.011.3-061]:796.035

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ

© 2022, Крайнюк Ольга Поликарповна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»
Институт физического воспитания и спорта

***Аннотация.** Статья исследует современные условия спортивно-массовой работы среди учащихся образовательных учреждений. Исследование призвано дополнить компетенции в данной сфере работников образовательных учреждений: педагогов дополнительного образования, тренеров, инструкторов, преподавателей предметов «Физическое воспитание» и «Начальная военная подготовка», студентов. Модернизация спортивно-массовых мероприятий среди учащихся стимулирует их интерес к двигательной деятельности с патриотическим воспитанием.*

***Ключевые слова:** внешкольная, спортивно-массовая, физическое воспитание, интерес, виды спорта.*

***Annotation.** The article explores the modern conditions of mass sports work among students of educational institutions. The study is designed to complement the competences in this area of employees of educational institutions: teachers of additional education, trainers, instructors, teachers of the subjects "Physical Education" and "Basic Military Training", students. Modernization of mass sports events among students stimulates their interest in motor activities with patriotic education.*

***Key words:** extracurricular, mass sports, physical education, interest, sports.*

Актуальность. Современные вызовы требуют обновление процесса всей спортивно-массовой работы путём стимулирования работы физкультурно-спортивных коллективов, школ, организаций дополнительного образования в деле подготовки к жизнедеятельности и профессиональной жизни будущих граждан и защитников Отечества. Интерес представляют спортивно-массовые мероприятия для учащихся с военно-патриотической направленностью и формированием гражданственности. Например, спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры» и спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» по нормативам комплекса ГТО, которые призваны: повысить интерес детей к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни; поощрять перспективную молодежь к занятиям различными видами спорта; организовать сдачу нормативов комплекса ГТО и выполнение разрядных требований. Ожидается, что внедрение комплекса ГТО будет способствовать привлечению учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В процессе повышения эффективности спортивно-массовой работы Е.В. Квашнина выделяет следующие подходы [1]:

1. Спортизация физического воспитания в общеобразовательных школах на основе концепции конверсии элементов технологий спортивной тренировки по избранным видам спорта. 2. Спартианское движение. 3. «Президентские состязания». 4. Олимпийское образование. 5. Валеологизация физического воспитания с целью формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Спортизация – одно из перспективных, обоснованных направлений совершенствования физического воспитания. Она предполагает использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в спортивно-массовой работе с целью формирования спортивной культуры учащихся.

Практическую спортивно-массовую работу рекомендуется проводить по трем направлениям: спортивная тренировка по избранному виду спортивной специализации; общеразвивающая тренировка по программе ОФП; оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Технологические разработки специалистов спортивно-массовых мероприятий должны обеспечивать эффективное *тренирующее, обучающее и воспитывающее воздействие*, способствовать сбалансированному развитию кинезиологического (моторного) потенциала ученика, ориентированному на самые высокие требования к культуре его жизнедеятельности в согласии с приемлемыми индивидуальными нормами здорового стиля жизни.

Спартианское движение. Игры «СПАРТ» – это Соревнование Поклонников Активного Разностороннего Творчества в таких сферах, как спорт и искусство. В основе идеологии спартианского движения лежат ценности гуманизма в сочетании с воспитанием сильной волевой личности. В концепции проекта «СПАРТ» (от англ. sport – спорт и art – искусство) важным представляется понимание гуманизма как «культивирования человечности» (*studium humanitatis*) в самом характере обучающегося и способность защитить свои идеи. Главная цель движения – формирование духовно-нравственных и морально-волевых качеств через движение и искусство. Существенное значение придается гуманистическому идеалу разносторонне и гармонично развитой личности. Помимо идей гуманизма программа спартианского движения пропагандирует теорию лидерства при организации соревнований. На спартианских соревнованиях как можно больше

участников должны почувствовать себя «победителями» и не должно быть «побежденных». В программе соревнований в игровой форме представлены разнообразные виды деятельности, связанные со спортом, туризмом, художественным, научным и техническим творчеством. Участие в них требует многосторонних способностей, что дает возможность каждому проявить свои возможности как в физическом развитии, так и в интеллектуальной подготовке.

Помимо Спартианских игр программа спартианского движения предусматривает создание спартианских клубов, школ, игротек, оздоровительно-игровых лагерей, цель которых полномасштабная подготовка к играм [2].

«Президентские состязания». В основе предложенной Ю.В. Вавиловым программы «Президентские состязания» лежит тестирование, которое проводится дважды в течение учебного года по единым тестовым испытаниям [2].

Это всемирное движение носит выраженную оздоровительную направленность, стимулирует высокий уровень мотивации к физическому совершенству обучающихся. Просматривается широко разработанная технологическая система оздоровления – от самооценки и самоконтроля до самосовершенствования. Данная форма спортивно-массовой работы позволяет в игровой форме сплотить молодежь разных стран мира и может стать важным вкладом в сохранение мира в наше тревожное время.

Олимпизация спортивно-массовой работы предполагает внедрение идей олимпизма в спортивно-массовый процесс в образовательных учреждениях. Интеграция олимпизма в процесс физического воспитания и спортивно-массовой деятельности предполагает проникновение спорта и искусства, спорта и культуры, спорта и техники друг в друга. Спортивно-массовый олимпизм предоставляет уникальную возможность формирования совершенного образа жизни, опирающегося на педагогические идеи Пьера де Кубертена, спортивные традиции и региональные особенности территорий, где организовывается такое движение. Оздоровительный эффект олимпийского образования дает возможность создавать новые педагогические технологии, опирающиеся на знания и здоровый образ жизни.

Валеологическая направленность олимпийского образования позволяет создать осмысленную здоровьесберегающую среду, направленную на совершенствование физического состояния учащихся.

В основе *валеологизации* спортивно-массовой работы лежит валеологическая парадигма педагогической деятельности, в рамках которой возможно существование ведущей идеи гуманизации образования – «созидание гармонично развитого члена общества».

Валеологическая основа реализации этой идеи состоит в том, что занимающийся физическими упражнениями и участвующий в спортивно-массовых мероприятиях создает себя сам, включаясь в процесс познания на личностном уровне.

На основе информационных и практических подходов к формированию здорового образа жизни происходит ознакомление детей с многообразием традиционных и нетрадиционных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, воспитание естественной потребности в здоровом образе жизни. Иначе говоря, речь идет о формировании у детей индивидуальной философии здоровья на основе знаний, умений и навыков, полученных в системе спортивно-массовой работы педагогов в системе образования.

Одним из перспективных путей обновления системы спортивно-массовой работы является её ориентация на историко-культурологическое содержание: от физической культуры древних цивилизаций до современных систем физического воспитания. Такой подход позволяет создать оптимальную модель спортивно-массовых мероприятий, основной функцией которых является всестороннее физическое развитие личности и формирование ее физических и морально-волевых качеств.

Особый интерес представляют спортивно-массовые праздники, включающие народные игры. При проведении спортивно-массовых мероприятий по национальным видам спорта – это путь к повышению уровня национального самосознания и достоинства.

Также важным направлением спортивно-массовой деятельности с учащейся молодёжью является мероприятия с патриотическим воспитанием. Патриотическое воспитание, которое возможно осуществлять при проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам, а также мемориальных соревнований на призы героев войны, спорта.

Проблема подготовки допризывников к службе в армии стоит остро в наших школах. Военно-патриотическое воспитание на современном этапе является

специфическим, направленным на формирование как физических, так и морально-волевых качеств. Учёные считают, что процесс физического воспитания занимает одно из первых мест в этом процессе [3].

З. Цимеринова определяет значение патриотического воспитания как самостоятельную часть формирования личностных качеств школьника, неразрывно связанную с физической подготовкой [4].

М. Белоусов называет физические нагрузки основными средствами для подготовки к защите Отечества [5].

С. Коцевич пришёл к выводу, что подготовка к защите Отечества и к службе в армии требует высокого уровня физической готовности и проявления морально-волевых качеств [6].

Такая готовность характеризуется моральной, психологической и физической подготовкой в спортивно-массовых мероприятиях.

В. Третьяков и В. Фарфоровский придерживались взглядов о том, что патриотическое воспитание учащихся – это целенаправленное формирование идейных убеждений, морально-волевых и физических качеств [7].

Цель данной статьи исследовать оптимальные формы спортивно-массовой работы среди учащихся в современных условиях.

Задачи исследования: 1) определить эффективность состязаний по физической подготовке; 2) выявить отношение к военно-патриотическому воспитанию молодёжи.

Методы исследования 1) определение количества студентов, показывающих результаты физической подготовленности на высоком уровне; 2) анкетирование морально-волевых качеств студентов.

Результаты исследования. На примере спортивно-массовой работы среди студентов 1-го курса колледжа было выявлено: уровень физической подготовленности среди студентов, участвующих регулярно в военно-патриотических мероприятиях, соответствует параметрам высокого уровня: быстрота 87,7 %; выносливость 88,2 %; скоростно-силовые качества 77,1 % от общего студентов экспериментальной группы.

В контрольной группе на высоком уровне наблюдалось: развитие быстроты 59,7 %; выносливости 54,3 %; скоростно-силовых качеств 49 %.

Отношение к военно-патриотическому воспитанию определялось анкетированием авторской анкеты «Морально-волевые качества студентов», которое показало среди студентов экспериментальной группы: смелость и решительность проявляют 77,8 %; инициативность 88,3 %; выдержку и упорство 90,2 %. В контрольной группе смелость и решительность проявляют 54,6 % студентов; инициативность 45,9 %; выдержку и настойчивость 60,1 %.

Одним из средств формирования патриотических качеств было включение в годовой план спортивно-массовой работы в колледже мероприятие «Военно-спортивные игры».

Педагогическими условиями формирования патриотических убеждений у студентов были: наличие цели – мотивация к победе; проявление значительных волевых усилий во время выполнения двигательных заданий; требования придерживаться строгой дисциплины в командах; демонстрация теоретических познаний; активная двигательная деятельность.

Выполнение этих условий во время проведения данного военно-спортивного мероприятия формировало у студентов дисциплинированность, настойчивость, смелость, мужество, силу воли, готовность преодолевать трудности, целеустремлённость, ответственность.

Предварительно участники должны были пройти курс подготовки по каждому виду заданий, обозначенному в сценарии (жим гири, подтягивания, преодоление полосы препятствий, метания, пулевая стрельба).

Выбор именно этих заданий был обусловлен их влиянием на формирование личностных и физических качеств школьников. Например, стрелковый спорт ставит перед школьниками требования, которые формируют целеустремлённость и моральные основы личности.

Студенты при подготовке к таким играм становятся более устойчивыми в стрессовых ситуациях, настойчивее, более выдержанными, собранными, решительнее преодолевают трудности.

После периода подготовки проводился комплекс мероприятий в режиме соревнований. Перед студентами ставится задача — формировать физические и морально-волевые качества, необходимые для службы в армии.

Соревнования проводились в форме спортивно-массового мероприятия в день Защитника Отечества (23 февраля), что является уместным для формирования

у юношей морального компонента морально-волевых качеств. Юноши таким образом привлекались к формированию как физических, так и личностных качеств, необходимых для службы в армии. На втором этапе проверялись у студентов теоретические знания по Уставу ВС, их умение одевать противогазы, сборка и разборка автомата.

На третьем этапе проводилась спортивная программа, где студенты на контрольной полосе препятствий соревновались в быстроте, ловкости, смелости и выносливости.

Таким образом, юноши готовились к службе в армии в единстве с физической подготовкой. Важная роль в этом процессе отводилась освоению нормативов комплекса ГТО, в котором требования возрастной ступени 16–18 лет установлены в соответствии, с условиями армейской службы.

Выводы. Таким образом, средством формирования физических, патриотических, гражданских качеств подрастающего поколения является организация спортивно-массовой работы среди учащихся мероприятиями патриотической и гражданской направленности.

Дальнейшими перспективами в процессе обучения будущих специалистов физического воспитания и начальной военной подготовки к спортивно-массовой деятельности состоит в развитии творческого мышления при организации мероприятий и подготовки к ним.

Список литературы.

1. Квашнина Е. В. Физическое воспитание девушек школьного возраста: состояние, проблемы, пути повышения эффективности : учеб. пособ. / Е.В. Квашнина; под ред. С.Б. Шармановой. – Челябинск : УралГАФК : ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 114 с.
2. Вавилов Ю.Н. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (авторский проект) / Ю.Н. Вавилов, Д.Ю. Вавилов. – УГАФК // Теория и практика физической культуры. – № 6, 1997. – Электронный ресурс : режим доступа : <http://sportlib.info/Press/TPFK/1997N6/p51-54.htm> (дата обращения 15.03.2022).
3. Палехова Е.С. Инновационные средства профессионально важных качеств у студентов на занятиях по физической культуре / Е.С. Палехова, М.В. Резенова, А.С. Кривцов // сб. ст. VIII междунар. науч. конф. – Белгород : БГТУ им В. Г. Шухова, 2012. – С. 239 – 243.
4. Цимеринова З.Г. Вопросы методики военно-патриотического воспитания учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Зинаида Григорьевна Цимеринова. – Харьков, 1967. – 231 с.
5. Белоусов Н.А. Педагогические основы подготовки молодёжи к военной службе / Н.А. Белоусов. – М.: ДОСААФ СССР, 1979. – 123с.
6. Коцевич С.С. Основы военно-патриотического воспитания / С.С. Коцевич. – Минск : Нар. Асвета, 1983.
7. Третьяков В.В. Основы военно-патриотического воспитания : метод. реком. для средней шк. / В.В. Третьяков, В.Ф. Фарфоровский. – К., 1982.– 132 с.

УДК: 796.2

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

© 2022, Крюченко Оксана Александровна

МБОУ «Средняя школа №50 города Макеевки»

***Аннотация.** В статье «Теоретико-практическая значимость применения подвижных игр на уроках физической культуры с использованием индивидуально-дифференцированного подхода для активизации двигательной активности обучающихся» Крюченко Оксаны Александровны представлены теоретические и практические наработки по созданию продуктивной модели развития физических качеств, двигательной активности и формирования нравственного потенциала обучающихся среднего школьного возраста посредством подвижных игр на основе использования индивидуально-дифференцированного подхода.*

***Ключевые слова.** Физическая культура, физическое воспитание, подвижные игры, физические качества, двигательная активность, экспериментальная деятельность.*

***Annotation.** The article "the Effectiveness of mobile games in physical education lessons using an individually differentiated approach to enhance the motor activity of students" Kryuchenko Oksana presents theoretical and practical developments to create a productive model for the development of physical qualities, motor activity and the formation of moral potential of students of secondary school age through mobile games based on the use of an individually differentiated approach.*

***Keyword.** Physical culture, physical education, outdoor games, physical qualities, motor activity, experimental activities.*

Введение. В современном мире задачи улучшения системы обучения и воспитания школьников требуют качественно нового подхода к организации воспитательной работы в перспективе получения максимально эффективного результата. При этом ключевое значение имеет методическая подготовленность педагога, искусное и своевременное использование разнообразных форм воспитательной работы, что во многом гарантирует результативность педагогического влияния, силу воздействия на сознание, чувства и поведение.

Педагогическое использование подвижных игр (ПИ) на уроках физической культуры (ФК) содействует воспитанию физических качеств; оказывает благоприятное влияние на развитие и укрепление опорно-двигательной системы; повышает функциональную деятельность организма; позволяет повысить двигательную активность; формирует навыки здоровьесбережения.

При правильной организации занятий ПИ с учетом возрастных особенностей, физической подготовленности, использовании новейших педагогических технологий игры у педагога появляется возможность успешного решения задач по

формированию универсальных учебных действий на уроках ФК, метапредметных компетенций обучающихся. [1, с. 21]

В целом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья, улучшения физической подготовленности и развития интереса у детей к урочным формам физического воспитания и увеличения их двигательной активности.

Обзор литературы. Здоровье населения рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни. Один из обязательных факторов здоровья человека – необходимый уровень двигательной активности, т.к. малая подвижность отражается на функционировании всех систем организма школьника. При долгом сидении ухудшается работа легких, обмен веществ снижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга. Негативные последствия малой двигательной активности выражаются в уменьшении сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются условия к формированию слабо развитого, не тренированного сердца. Одним из действенных средств повышения двигательной активности являются ПИ.

На ценностную роль игры во всестороннем развитии детей указывали М.А. Горький, В. А. Сухомлинский, П.Ф. Лесгафт. Игру они рассматривали, как основной вид двигательной активности детей.

«Игра есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни». Игра - путь детей к познанию мира, в котором они живут и развиваются. Ведь для детей игры – это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. [2, с. 81]

Период среднего школьного возраста в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста костей конечностей и всех органов. В результате этого нарушается координация движений подростка. Продолжается окостенение хрящевой ткани, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объём мышц и их сила. Ещё больше становится разница между физическими возможностями мальчиков и девочек. В результате это становится поводом к постоянному пристальному вниманию к работе каждого ученика. Индивидуальный подход к учащимся – это один из самых главных принципов

современного урока ФК. Суть его заключается в чётком разделении (дифференцирование) учащихся по уровню физической подготовленности, физического развития, двигательной активности и состояния здоровья. Принимается во внимание тип телосложения, темперамент, волевые качества, интересы. [3, с. 32]

Таким образом, проведенный анализ источников научно-педагогической литературы позволил сделать вывод о необходимости дальнейшего изучения эффективности применения ПИ с обучающимися среднего школьного возраста в контексте индивидуально-дифференцированного подхода.

Цель исследования. Выявление экспериментальным путем эффективности использования ПИ на уроках ФК.

Учитывая воспитательно-развивающее значение ПИ, в нашей работе преследуется решение следующих **задач исследования:** разностороннее физическое развитие учащихся; успешное выполнение учебной программы по ФК; укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; ознакомление обучающихся с ПИ; приобщение к самостоятельным занятиям ФК и, в частности, ПИ; воспитание личностных качеств.

В экспериментальной работе мы использовали следующие **методы исследования:**

- изучение и анализ научно-методической литературы по теории и методике ФК, ПИ и т.п.;
- анализ мотивации и потребности учащихся к занятиям ФК;
- материалы социологических опросов;
- медицинское обследование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- мониторинговые исследования физического и функционального развития обучающихся;
- методика хронометража;
- методика фиксации результатов с помощью визуального контроля;
- методика фиксации результатов с помощью теоретического тестирования;
- метод математической статистики;
- анализ результатов педагогического эксперимента.

Для проведения эксперимента был определен начальный уровень физической подготовленности, функционального состояния, здоровья обучающихся 10-14 лет и их режим двигательной активности.

Для отслеживания динамики развития двигательных качеств проводился мониторинг необходимых данных: бег 30 м, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, смешанное передвижение 1000 м, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на перекладине. После обследования анализировались показатели каждого ребёнка и сопоставлялись с нормативными данными. Фиксировались данные недельной двигательной активности.

Уровень развития двигательной активности детей был совместно определен методом шагометрии и с помощью наблюдения по показателям объёма и продолжительности движений. Проводился анализ уровня заболеваемости учеников и поставленных диагнозов, что позволило разработать для каждой группы учащихся индивидуальные задания.

Результаты исследований. На протяжении эксперимента ПИ проводились за счет вариативного компонента, факультативных занятий и обязательной игровой деятельности на каждом уроке.

Методические особенности применения ПИ на уроках: классификация ПИ в соответствии с обязательным их использованием на каждом уроке, учитывая этапы урока; распределение ПИ в структуре урока определялось в соответствии с их содержанием, интенсивностью и индивидуальными особенностями занимающихся; в каждый урок включалось не менее трех ПИ определенной направленности и непременным требованием выполнения правил игры; использование на уроке определенных ПИ должно создавать благоприятные условия для закрепления базового программного материала.

С этой целью мы использовали *индивидуально-дифференцированный подход*.

Так, обучающиеся с *высоким уровнем двигательной активности (ДА)* выполняют задания на развитие ловкости, координации движений, внимания, требующие точности выполнения действий.

Ученикам с *низким уровнем ДА* предлагаются упражнения на развитие скорости, выносливости, на быстрое переключение с одного движения на другое, бег с постепенным увеличением скорости и дистанции.

Для школьников со *средним уровнем ДА* усложняются двигательные задачи, рекомендуется применение вариативности при подборе комплекса заданий, обращая внимание на качество выполнения движений.

Выбор игры и упражнений также зависит от *уровня физического развития учащегося*. С сильным физически учеником ставится в пару такой же сильный, или, если ученик, хорошо ловит мяч двумя руками, он получает дополнительное задание подбросить мяч выше с хлопком, поворотом. В играх с выбыванием применяются дополнительные физические упражнения.

Ученик, выбывший из игры, с учетом своих индивидуальных физических особенностей, получает необходимые конкретно ему дополнительные упражнения:

- с *нарушением осанки* – ползание на животе по лавке, вис на шведской лестнице, с гимнастическими палками;
- с *плоскостопием* – лазание по лестнице, подъемы и ходьба на носках, пятках, упражнения с гимнастической палкой или обручем, круговые движения ступни, захваты предметов, катание мяча от пятки к носку;
- с *нарушенной координацией движения* – ходьба по лавке, стойки на одной ноге, жонглирование, вращение рук в противоположные стороны, рисование воображаемых фигур и т.д;
- с *избыточным весом* – более интенсивные физические нагрузки;
- *низкорослые* выполняют висы и подтягивания на перекладине, прогибание и вытягивание лежа или стоя; прыжки в высоту;
- с заболеваниями *сердечно-сосудистой системы* – упражнения с отягощениями, при этом акцент ставится на правильное дыхание; также используется дыхательные упражнения (например, перекатить теннисный шарик с одного места на другое с помощью дыхания);
- с *недостаточным объемом жизненной емкости легких* – упражнения, укрепляющие мышечный корсет (отжимания, подтягивания, разведения рук с отягощением), специальные дыхательные упражнения;
- с заболеваниями *желудочно-кишечного тракта* следует особое внимание обратить на дыхательные упражнения (с акцентом на диафрагмальное дыхание), упражнения для верхних конечностей с участием крупных и средних мышечных групп и нижних конечностей, а также упражнения для мышц туловища, выполненных с ограниченной амплитудой;

- с заболеваниями органов зрения – специальные упражнения корригирующей гимнастики.

Для нормализации *психологического состояния* достаточно эффективны игры на гибкость, ловкость, силу и выносливость, учитывая при этом, что ученику эмоционально не устойчивому в пару ставится более спокойный одноклассник. На успешность обучения школьников с сильной нервной системой наиболее результативно действует порицание и оценка, а на учащихся со слабой нервной системой – обычная учебная мотивация и похвала.

Все обучающиеся школы в зависимости *от уровня здоровья* разделены на 3 группы: *основная* – учащиеся имеют хорошее и среднее физическое развитие без отклонений в состоянии здоровья. Ученики *подготовительной группы*, здоровье которых ниже стандартного, занимаются совместно с учащимися основной группы по общей программе, схема урока общая. Основное различие – в дозировке физической нагрузки. Обучающиеся *специальной медицинской группы и временно освобожденные дети* присутствуют на уроках, выполняют посильные упражнения и помогают в подготовке инвентаря, судействе.

По завершению эксперимента данные проведенного статистического анализа свидетельствуют о качественном росте *показателей физического развития* в экспериментальном классе по сравнению с контрольным: общий темп роста показателей физических качеств в экспериментальном классе вырос на 18 %, в контрольном – на 10 %. Вместе с тем, по результатам тестирования техники выполнения упражнений различий между группами не наблюдается.

Данные *бега на дистанции 30 м* свидетельствуют о том, что показатели обучающихся контрольных классов имеют уровень несколько выше, чем у экспериментальных классов, что свидетельствует о необходимости проведения на уроках ПИ систематической и целенаправленной скоростной подготовки.

Прыжок в длину с места – в двух исследуемых группах отмечается рост результатов, но он не существенный и главное не стабильный. На наш взгляд, небольшие изменения в показателях скоростно-силовых качеств, скорее, обусловлены возрастными особенностями.

Рассматривая показатели такого физического качества как ловкость при тестировании *челночного бега 4x9м*, у учащихся экспериментальных и контрольных классов, по всем проведенным измерениям исследования,

наблюдается положительная динамика. Экспериментальная методика проведения занятий с использованием ПИ содействует значительному росту выносливости (контрольные тесты по *смешанному передвижению на дистанции 1000 м*), что позволяет сделать вывод об эффективности применения игр с учетом индивидуально-дифференцированного подхода в учебном процессе.

В процессе исследования такого физического качества как «гибкость» (*наклон вперед из положения сидя*) на уроках ПИ мы сделали вывод о необходимости использования именно индивидуально-дифференцированного подхода, так как развитию данного качества не уделяется достаточно внимания в играх. Применение разработанной дифференцированной методики позволило значительно больше повысить эластичность мышц и подвижность суставов у учащихся экспериментальных классов по сравнению с контрольными.

Экспериментальная методика способствует получению значительного прироста результатов развития силы (*подтягивание* в висе на перекладине) у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Сопоставление результатов *двигательной активности* за все время эксперимента показывают, что применение дифференцированной методики в экспериментальных классах способствует большему проросту недельной двигательной активности по сравнению с контрольными.

По итогам *уровня заболеваемости* учащихся можно сделать вывод о снижении показателей в контрольной и экспериментальной группах. Вместе с тем, использованная дифференцированная методика применения ПИ не способствовала увеличению количества учащихся основной группы здоровья и уменьшению подготовительной и специальной, так как мы не можем влиять на генетическую предрасположенность ребенка.

Однако в наших силах уменьшить влияние тех факторов риска для здоровья, которые мы можем контролировать, а именно способствовать повышению двигательной активности.

Выводы. В результате проведения исследования, подтвердилась рабочая гипотеза - применение ПИ на уроках ФК позволит эффективно решать вопросы приобретения обучающимися компетентностей, знаний, умений, необходимых для продуктивной жизни человека, повышения уровня их физического и функционального здоровья, обеспечения нравственных мотивов поведения,

способности сотрудничать со взрослыми и сверстниками, стимулирования возникновения потребности во взаимной требовательности и взаимопомощи, создания условия для гуманизации отношений в системах «учитель – ученик», «ученик – ученик», «ученик – коллектив», «коллектив – ученик».

По завершению эксперимента нами были сформулированы **выводы**:

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам определить необходимые методы и средства в использовании индивидуально-дифференцированного подхода на основе применения ПИ.

2. Проведение урока по дифференцированной методике на основе использования ПИ обеспечивает более благоприятное воздействие, по сравнению с существующей методикой развития двигательных способностей.

3. Проверка эффективности предложенной методики показывает достоверный уровень развития двигательных способностей экспериментальной группы.

4. Использование ПИ способствует значительному увеличению двигательной активности школьников вне школы.

Таким образом, разработанная нами методика повышения уровня физического, функционального и эмоционального здоровья обучающихся, их способности быстро адаптироваться в социуме в рамках моделирования и проектирования педагогической деятельности на основе индивидуально-дифференцированного подхода через систему упражнений ПИ показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебном процессе.

В перспективе дальнейших исследований остается повышение уровня физического, функционального и эмоционального здоровья обучающихся, их способности быстро адаптироваться в социуме в рамках моделирования и проектирования педагогической деятельности на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Список литературы.

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: "Академия", 2013-288 с.
2. Коротков И.И. Подвижные игры детей. - М., 2007 - 203 с.
3. Бандаков М.П. Дифференцированный подход к учащимся в процессе физического воспитания / Теория и практика физической культуры. 2000. № 5. 38 с.

УДК: 796.078

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО

© 2022, Лосева Ирина Викторовна

© 2022, Лебедева Валентина Сергеевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

***Анотация.** Представлена методика развития силовых способностей на основе игровой рационализации комплекса ГТО, развитие силы и силовых способностей подростков 13-14 лет на занятиях физической культуры в общеобразовательной школе с целью внедрения средств и методов развития силы у подростков в процессе подготовки к сдаче норм ГТО на основе авторского пособия «Тетрадь ГТО» Лосевой И.В.*

***Ключевые слова:** подростки, силовые способности, нормы ГТО, физическая культура в школе*

***Annotation.** The article presents a methodology for the development of strength abilities based on the game rationalization of the TRP complex, the development of strength and strength abilities of adolescents 13-14 years old in physical education classes in a secondary school in order to introduce means and methods of developing strength in adolescents in the process of preparing for passing the TRP standards based on the author's manual "TRP Notebook" Losevoy I.V.*

***Keywords.** Teenagers, strength abilities, TRP norms, physical culture at school*

Введение. Гиподинамия – известный психологический термин – становится фактором, дающим точную характеристику подрастающему поколению. Компьютер и различные гаджеты легко и просто вошли в ежедневный обиход наших детей и фактически обездвижили растущие организмы, сделали их малоподвижными. Такое положение в развитии подрастающего поколения обеспечивает различные заболевания, и физические, и психические, а стало быть, забирают у общества работоспособное поколение [1].

Физическая культура и спорт сейчас как никогда должны прийти на помощь и детям и взрослым, чтобы сохранить жизнеспособное население нашей планеты. Эта проблема решается сегодня через государственный культурно-спортивный комплекс ГФСК «ГТО ДНР», что существенно позволяет развитию массового спорта и оздоровлению нации [2].

Указом Главы Донецкой Народной от 16 октября 2016 № 304 был дан старт реализации и внедрению Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». На основании Указа Главы ДНР 17 декабря 2016 года Совет Министров Донецкой Народной Республики принял Постановление № 13-32, которым утвердил временный

порядок организации и проведения ГФСК «ГТО ДНР», поэтапный план реализации комплекса и временные нормативы [3].

Обзор литературы. Физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- тесты, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность развития основных физических качеств и двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость [1].

Сила, как двигательное качество, это способность человека преодолевать сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных напряжений. Что же касается силовых способностей, то это комплекс различных проявление человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». При развитии силы у учащихся среднего школьного возраста следует учитывать возможности растущего организма.

Для эффективного развития силовых способностей школьников, учителю необходимо руководствоваться, и правильно применять, средства и методы для развития силы. Немаловажную роль в развитии силовых способностей школьников имеет возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики». Нормы ГТО для школьников должны способствовать, прежде всего, укреплению их здоровья и развитию специальных спортивных навыков.

Цель и задачи исследований обосновать эффективность внедрения средств и методов развития силы у подростков в процессе подготовки к сдаче норм ГТО,

изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы и выявить эффективность предложенной методики в ходе проведения педагогического эксперимента

Методы исследований. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования.

Результаты исследований. Опыт работы автора статьи, учителя физической культуры МБОУ «Зугрэсская средняя школа №17 города Харцызска», представляет возможность активизировать выполнение поставленных ГФСК «ГТО ДНР» задач. Нарботанный опыт учителя мотивировал подростков для сдачи нормативов ГТО через комплекс уровневых тестов, таблица 1. В данной таблице представлены силовые виды испытаний по уровням II ступени ГТО (возрастная группа от 13 до 14 лет).

Таблица 1 – Оценка нормативов силовой направленности II ступени ГТО
(возрастная группа 13-14 лет)

Виды испытаний	Пол	Уровни, баллы									
		1-й уровень		2-й уровень		3-й уровень		4-й уровень		5-й уровень	
		низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
Прыжок в длину с места (см)	Д	130	140	145	150	160	165	170	175	180	185
	М	145	155	160	170	175	180	185	190	195	200
Поднимание туловища	Д	15	17	18	19	20	22	23	25	26	27
	М	16	18	19	20	21	23	24	26	27	28
Подтягивание (кол-во раз)	Д	4	6	7	8	9	12	15	16	17	18
	М	2	3	4	5	6	7	9	10	12	14
Сгибание и разгибание рук	Д	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18
	М	8	10	14	17	20	24	27	30	33	36

В компетенцию учителя физической культуры входит обязательный контроль нормативов физической подготовленности детей и контроль нормативов ГТО. Все эти результаты остаются на страницах журналов. Не без того, что лучшие учащиеся отбираются для участия в соревнованиях, но остальные ведь тоже имеют право знать и управлять своей физической подготовкой.

Именно с этой целью автор статьи создал методическое пособие мониторингового характера – тетрадь в стиле записной книжки, которая пригодится каждому ученику, рисунок 1. В этой тетради личные данные ребёнка, именная фотография, метрические данные и мониторинговые показатели из года в год личностных достижений обучающегося. Тетрадь дополнена материалами об

истории ГТО и принципах здорового образа жизни, классические уровневые таблицы ГТО [4].

Этот материал даёт возможность мотивировать личность ученика на достижение успеха, так как всё познаётся в сравнении, а сравнивать ему есть с чем. И свои личные достижения от года к году, и свои достижения с нормативами ГТО, помещёнными здесь же в тетради, рисунок 1.

Мои достижения в 7 классе

Вес _____ / _____ Рост _____ / _____
 (начало года) (конец года) (начало года) (конец года)

Нормативы	Мой результат				Примечание *
	Начало года	Уровень, баллы	Конец года	Уровень, баллы	
Бег 30м (с)					
Бег 60 м (с)					
Прыжок в длину с места (см)					
Поднимание туловища (кол-во раз за 30сек)					
Метание мяча (м)					
Подтягивание (кол-во раз)					
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)					
Бег на 500м (мин,с)					
Челночный бег 4х9м (с)					
Наклон вперед стоя (см)					
Плавание на 25м					
Стрельба					

7 класс
_____ учебный год

Кружки и секции, которые я посещаю

Соревнования, в которых я принял(а) участие

№	Дата	Название, уровень, место проведения	Место	Награда	Твои эмоции =) =(

*Словесная оценка за год. Например, ты можешь указать свое отношение, что нужно сделать (Я молодец, надо постараться, надо поработать и т.д.)

Рисунок 1 – Образец страниц тетради

Реализация указанных в тетради видов силовой деятельности проходит в систематических занятиях на уроках физической культуры.

Изучение и совершенствование упражнений, направленных на развитие отдельных двигательных качеств, должно быть использоваться равномерно. Применяя силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление. Следует дозировать упражнения, постепенно увеличивая нагрузку за счет количества повторений и продолжительности выполнения упражнений при умеренной интенсивности.

Ниже предлагается описание комплексов специальных упражнений, подвижных игр и игровых заданий, круговые тренировки силовой направленности

исключительно для среднего школьного возраста, которые мы использовали в опытно-экспериментальной программе.

Парные упражнения. Основная их направленность – увеличение силы и силовой выносливости различных групп мышц ног и туловища. Эти упражнения позволяют более интересно, эмоционально проводить учебные занятия и в известной мере могут заменить упражнения со штангой.

Парные упражнения следует включать в разминку и основную часть занятия как в качестве самостоятельных упражнений, так и в различных комплексах силовой гимнастики и круговой тренировки. Ценность этих упражнений очевидна, так как выполняющий получает нагрузку, например, на мышцы ног, а партнер в то же время – на руки. Затем партнеры меняются местами, чем и достигается разносторонность воздействия, поскольку упражнения можно подобрать так, что в работу будут поочередно включаться все мышечные группы ног, рук и туловища, рисунок 2.

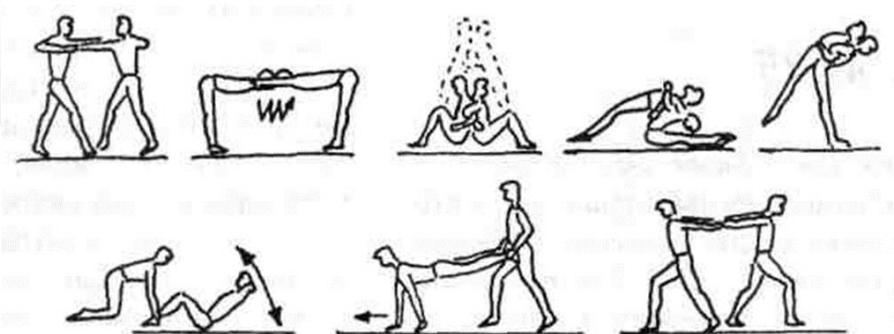


Рисунок 2 – Варианты упражнений – работа в парах

В играх на развитие силы, подростки преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника, а иногда содержание игр составляют действия с отягощениями. Многие из этих игр можно проводить в виде тестов, которые характеризуют определённые сдвиги в силовой подготовке, то есть использовать их как контрольные упражнения (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча). Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы, рисунок 3.

Четверо участников располагаются крестом по двое друг против друга в упоре лежа. Каждый игрок команды старается выбить опору у противников, находящихся по обе стороны от каждого участника (не сдвигая ног с места). За

каждый случай вывода противника из равновесия команда получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.



Рисунок 3 – Выбивание опоры

Хороший результат даёт метод круговой подготовки, рисунок 4. Один из вариантов такой подготовки предложен ниже в рисуночном изображении.

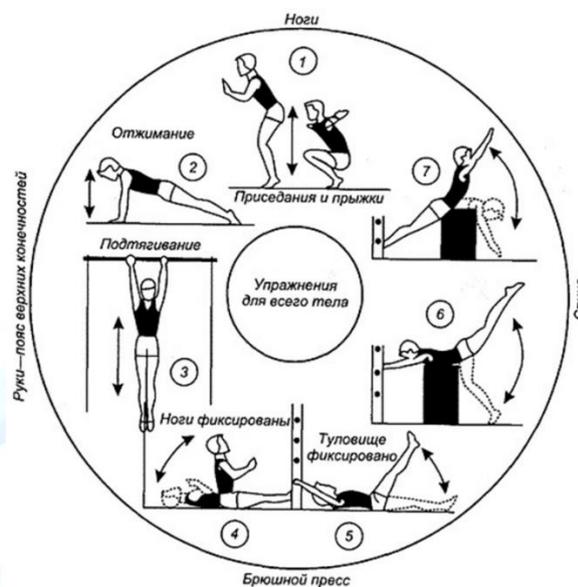


Рисунок 4 – Круговой комплекс

Разработанная автором программа убеждает, что факт прироста всех показателей силовой подготовленности подростков, имеет место. Анализ результатов оценивания силовых способностей испытуемых по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у подростков, что даёт больше шансов и уверенности для успешной сдачи норм ГТО.

Выводы. Разработанные и обоснованные комплексы использования специальных упражнений, подвижных игр и игровых заданий, круговых тренировок силовой направленности позволяют педагогу ориентироваться в

многообразии упражнений, рационально подобрать их по признаку наибольшей эффективности и развития силовых способностей школьников.

Перспективы дальнейших исследований направлены на расширение возможностей использования данной методики для развития основных физических качеств как составной части учебно-воспитательного процесса.

Список литературы.

1. ГСФК «ГТО ДНР» - Донецкий РИДПО – Электронный ресурс – Режим доступа: <https://www.donippo.org/важное/>
2. Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
3. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики № 13-32 от 17 декабря 2016 г. «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;
4. Физическая культура. Тетрадь ГТО. 1-11 классы: пособие / сост. И.В. Лосева. – 2021. – 45с.

УДК: 37.035.6

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

© 2022, *Макаева Кермен Ивановна*

© 2022, *Чубанов Иван Иванович*

© 2022, *Санджиева Байрта Владимировна*

ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»

***Аннотация.** Статья посвящена исследованию педагогического подхода развития военно-патриотического воспитания студентов в вузе. В процессе исследования установили, что одним из стимулирующих педагогических механизмов выступает занятие физической культурой.*

***Ключевые слова.** педагогический подход, военно - патриотическое воспитание.*

***Annotation.** The article is devoted to the study of the pedagogical approach to the development of military-patriotic education of students at the university. In the course of the study, it was found that one of the stimulating pedagogical mechanisms is physical education.*

***Keywords.** pedagogical approach, military-patriotic education.*

Введение. Военный патриотизм очень влияет на физическое воспитание. Достаточное физическое воспитание способствует духовному развитию молодежи, формированию в ней высоких духовных качеств. В процессе физических нагрузок студенты учатся справляться с трудностями на практике, терпеть, быть погруженными и настойчивыми. Занимаясь спортом, студенты развивают в себе

смелость, хитрость, силу воли, упорство, уверенность в собственных силах – эти качества очень необходимы умелому защитнику Отечества. [3].

Обзор литературы. В процессе написания статьи были использованы учебники, сборники периодических изданий, международных и всероссийских конференций по теме исследования, в частности труды Мироновой А.О., Крылатых В.Ю., Сафоева Х.А. и др.

Цель и задачи исследований. Исследовать педагогический подход военно-патриотического воспитания студентов средствами военно-прикладных видов спорта.

Основная задача военно-патриотического воспитания - воспитание гордости, любви к Вооруженным Силам, верности нашим традициям войны и труда, уважения к военному труду, формирование постоянной готовности защищать свою свободу и независимость оружием заключается в выполнении гражданского долга.

Методы исследований. С целью выявления возможностей воспитательного потенциала физического развития военно-спортивной направленности была разработана модель военно-патриотического воспитания студентов средствами военно-прикладных видов спорта. По горизонтали структурные компоненты модели формируемой готовности соответствуют систематизированным уровням двигательной активности в процессе физкультурно-образовательной деятельности. Тем самым в совокупности составляющих модель компонентов реализуется подход последовательного формирования двигательной готовности. По вертикали структуру модели составляют основные компоненты, свойства готовности, градуированные в зависимости от характеризующих ими уровней двигательной деятельности.[2]

Результаты исследований. Молодежь – это будущее нашей Родины, нашей нации. Доверяя им судьбу Родины, они должны, прежде всего, глубоко осознавать всю суть возложенной на них сложной и ответственной задачи, вносить в нее свой вклад. Ведь любовь к Родине, любовь к ней напрямую определяются созидательной работой каждого на благо этой страны.

Большое значение в развитии национального самосознания имеет воспитание глубоко мыслящей молодежи, орошенной идеями национального патриотизма. Поэтому каждый из нашей молодежи, готовящийся к защите Отечества, должен воспитываться в высоком патриотическом духе. Наши предки внесли огромный

вклад в мировую цивилизацию и это приводит к национальной гордости и духовному совершенству молодежи, стремлению к осознанию своей национальной идентичности. [5]

Военно-патриотическое воспитание дает хорошие результаты только тогда, когда оно осуществляется в неразрывной связи с физическим воспитанием. Поэтому военно-патриотическое воспитание невозможно представить без физического воспитания. Большое значение имеет широкое использование правил педагогики и психологии в военно-патриотическом воспитании учащихся.

Военное образование - сложный социально-педагогический процесс, в котором необходимо понимать следующее: вооружить учащихся знаниями, навыками и умениями; воспитывать в них личные качества, необходимые вооруженному защитнику Родины; развиваться как совершенная личность, развивать навыки творческого подхода к решению различных возникающих задач, формировать психическую готовность выполнять стоящие перед ними задачи и успешно действовать в различных ситуациях. [3]

Военная психология, изучающая психологическую активность познания в условиях военной службы в мирное время и боевых ситуаций, также важна для организации военно-патриотического воспитания. Научные основы военно-патриотического воспитания применяются и определяются в принципах, определяющих содержание, организацию, формы и методы практической деятельности по духовной, политической и физической подготовке молодежи к защите Отечества.

Военно-патриотическое воспитание предполагает развитие у молодежи интереса к военной службе, приобретение военных профессий, содействие в подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах РФ.

Цель военно-патриотического воспитания - формирование мнения, уверенности, мировоззрения, которые обеспечат готовность к защите Родины, дать ей все силы и, при необходимости, жизнь. Он заключается в воспитании духовных, нравственно-дисциплинарных, боевых качеств будущих защитников. Военно-техническая подготовка, в которой формируются следующие боевые качества: боевые знания, навыки, дисциплина и организованность, безоговорочное подчинение требованиям военной присяги и устава, приказов и указаний командиров и начальников.

Важную роль здесь играют начальная военная подготовка молодежи. В настоящее время содержание и процесс военно-патриотического воспитания должны быть обогащены традициями модернизации системы образования государства, ускорением социально-экономического развития страны в защите Отечества.

Основное содержание военно-патриотического воспитания:

- объяснять молодежи конституционный долг граждан РФ по защите Отечества;
- знакомить их с постановлениями правительства по дальнейшему укреплению обороны РФ;
- изучить и усвоить основные требования Закона РФ «Об общей воинской обязанности и военной службе», Воинской присяги и Воинского устава; объяснять цели и задачи подготовки молодежи к военной службе; пропагандировать наследие наших великих и храбрых предков. Это результат всестороннего развития личности студента в соответствии с законом, усвоения им всех богатств социальной культуры. Когда мы говорим о здоровом человеке, мы имеем в виду не только физическое здоровье, но и человека с твердыми духовными, моральными и этическими стандартами.

Военно-спортивная направленность физического воспитания как практическая сфера реализации навыков и жизненных установок студентов обладает высоким потенциалом в обеспечении деятельности по подготовке к воинской службе.

Исходя из этого, структурно-содержательная модель военно-патриотического воспитания студентов-призывников может быть разработана на основе овладения военно-спортивными видами деятельности, формирующими необходимые военно-спортивные навыки и развивающими необходимые физические и психические качества личности студента [4].

Такая модель обладает характерными свойствами, обеспечивающими эффективность практической реализации. [1]

К ним относятся:

- типологичность — обеспечение единого и унифицированного подхода к формированию определенного типа призывника;

- объективность – получение широкого перечня независимых практических данных на основе применения достаточного числа объективных методов исследования;
- всесторонность – формулирование сущностных содержательно обоснованных характеристик для всех значимых сторон подготовленности студента-призывника.

Выводы. Перечисленные способности и качества служат индикатором формирования готовности молодежи к защите Родины, а также научной основой для постановки задач в области военно-патриотического воспитания и поиска средств их реализации.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо вооружить патриотическую молодежь системой знаний, которая обеспечит овладение основами национальной обороны, ведь одна из важных задач воспитательного процесса - формирование обороны страны как мужественного и отважного защитника.

На основе сочетания различных дисциплин (история, физика, математика и др.) у них формируется базовое представление о знаниях и навыках, необходимых Защитнику Отечества.

Список литературы

1. Safojev H.A. Technologies of education of students in the spirit of military patriotism / H.A. Safojev // 11th International Conference «Science and practice: a new level of integration in the modern world». Sheffield, UK. November 30, 2020. P. 8-10.
2. Гукова И.Н. Военно-патриотическое воспитание молодежи: взаимодействие власти и гражданского общества / И.Н. Гукова, О.С. Гудова // Научная дискуссия: вопросы социологии, политологии, философии, истории. 2017. № 2 (54). С. 63-68.
3. Каруев С.Н., Манджиев С.А., Ильзитинов Б.А., Сангаева А.Э., Гунзикова З.И., Макаева К.И., Эльдерова М.З. Педагогика как наука о воспитании. В сборнике: Юридическая наука в XXI веке: актуальные проблемы и перспективы их решений: круглый стол №12 со всероссийским и международным участием. Сборник научных статей по итогам работы круглого стола №12 со всероссийским и международным участием. УМК «Актуальные знания»; Ассоциация «Союз образовательных учреждений». Шахты, 2021. С. 123-124.
4. Миронов А.О. Модель военно-патриотического воспитания студентов средствами военно-прикладных видов спорта / А.О. Миронов, В.Ю. Крылатых // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11. - №1 (43). – С. 156-160.
5. Сафоев Х.А. Воспитание студентов в духе военного патриотизма актуальная педагогическая проблема / Х.А. Сафоев // Проблемы педагогики. № 6(51) – 2020. – С. 34-35.

УДК: 79.355.233.2-053.6

К ВОПРОСУ НАЧАЛЬНОГО ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2022, *Максимова Ирина Богдановна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

Аннотация. В статье представлено значение начального военно-физического образования допризывной молодежи. Результаты исследования позволили конкретизировать задачи и дополнить формы начальной военно-физической подготовки подрастающего поколения.

Ключевые слова. Военно-физическая подготовка, служба в армии.

Annotation. The article presents the importance of the initial military-physical education of the pre-servicable youth. The results of the study allowed us to specify the tasks and supplement the forms of initial military-physical training of the younger generation.

Keywords. Military - physical training, service in the army.

Актуальность. В настоящее время в Донецкой Народной Республике проблемы формирования здоровья и физических способностей допризывной молодежи вышли на уровень национально значимых. Наибольшую тревогу общества вызывает их физическая готовность к службе в армии, компоненты которой определяют качество оборонных, трудовых и социальных ресурсов населения.

Подготовка юношей к воинской службе, создание благоприятных условий для формирования у них необходимых физических качеств в процессе обучения в общеобразовательных школах во многом способствует решению этой проблемы, позволяет юношам успешно преодолевать трудности, связанные с воинской службой, и в более короткие сроки овладевать современным оружием и военной техникой, что в первую очередь необходимо для надежной защиты Родины.

Занятия по начальной военной подготовке проводятся с целью реализации Концепции патриотического воспитания допризывной молодежи, сохранения исторической памяти, а также с целью определения уровня и повышения знаний по начальной военной подготовке среди допризывной молодежи в общеобразовательных учреждениях Донецкой Народной Республики [1].

Программы по начальному военному образованию отражают характер, проблемы и противоречия общества и в значительной степени, благодаря своему воспитательному потенциалу, определяют ориентацию конкретной личности,

отвечают за социализацию личности. Новое время требует от учреждений образования совершенствования содержания, форм и методов военно-физического воспитания, адекватных современным социально-педагогическим реалиям [2].

Обучение по программе начальной военной подготовки позволяет воспитывать и подготавливать юных граждан Донецкой Народной Республики в духе самоуважения, гордости, любви к Родине, приобщать школьников к умению прийти на помощь своим товарищам, облегчает адаптацию молодежи к новым условиям жизнедеятельности, прививает навыки не теряться и не паниковать в непривычных для них условиях, а искать и принимать правильные решения для выхода из возникшей ситуации, нести ответственность не только за себя, но и находящихся рядом с ними людей.

Анализ литературы. Для решения задач осуществления качественной начальной военной подготовки правительством Донецкой Народной Республики принимаются необходимые меры, в том числе и по развитию начальной военной подготовки.

Внедрение начальной военной подготовки в общеобразовательный цикл способствует совершенствованию гражданского и патриотического воспитания молодежи, основанного в первую очередь на традиционных национальных ценностях [1, 3].

Подготовка к военной службе начинается еще в школе. Для этого лучше всего подходят занятия по начальной военной подготовке. Программа по начальной военной подготовке включает следующие разделы: основы законодательства в области обороны и национальной безопасности Донецкой Народной Республики, основы военной службы и воинские обязанности, основы строевой подготовки военнослужащего, основы тактической и огневой подготовки, основы военной топографии, основы первой доврачебной помощи в чрезвычайных ситуациях мирного и военного характера, основы гражданской обороны, основы технической и прикладной физической подготовки [2].

В ходе занятий молодые люди узнают, что служба имеет свою специфику, а солдатский труд - особенный. Их знакомят с обязанностями солдата, военной присягой. Это дает возможность заранее узнать, какие именно моральные качества потребуются на службе в Вооруженных Силах [4, 5].

Следует отметить, что сущность начальной военной подготовки в образовательных учреждениях заключается в подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах Донецкой Народной Республики.

Цель исследования – обосновать значимость начальной военно - физической подготовки допризывной молодежи.

Задачи исследования: конкретизация задач начального военного образования и дополнение форм занятий по начальной военной подготовке допризывной молодежи.

Результаты исследования. Главная цель начальной военной подготовки - дать знания и привить навыки и умения основ военного дела, сформировать у обучающихся политическую сознательность, ясное понимание необходимости защиты Отечества, воспитать преданность Родине, уважение к другим народам, готовность всегда вступить в ряды защитников Донецкой Народной Республики [2].

Начальная военная подготовка и патриотическое воспитание современной допризывной молодежи одно из исключительно важных частей воспитания подрастающего поколения. Это направление является одним из факторов создания необходимого оборонного потенциала Донецкой Народной Республики.

Важным элементом обязательной подготовки к защите Родины, является предмет «Начальная военная подготовка», который вводится в учреждениях общего среднего и профессионального образования.

Основными задачами курса «Начальная военная подготовка» являются [2, 3]:

- военно-патриотическое воспитание допризывной молодежи на примере лучших традиций Донбасса;
- подготовка современной молодёжи к защите жизни и здоровья, обеспечению собственной безопасности и безопасности людей в чрезвычайных ситуациях мирного и военного характера;
- формирование морально-психологической, профессиональной и физической готовности к защите Родины;
- формирование мотивации к службе в Вооруженных Силах, военно-профессиональная ориентация допризывной молодежи;

- способствовать развитию у допризывной молодежи чувства ответственности, добиваться от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины;
- способствовать повышению уровня функциональных возможностей организма обучающихся.

Программа «Начальная военная подготовка» предусматривает [2]:

- изучение имеющейся системы военной подготовки, организация караульной службы, повседневной жизнедеятельности военнослужащих;
- изложение учебного материала в соответствии с положениями общевоинских и боевых Уставов Вооруженных Сил Донецкой Народной Республики;
- внедрение компьютерных технологий при освоении военного дела и гражданской защиты;
- создание современной учебно-материальной базы с возможностями проведения практических занятий по тактической, огневой и прикладной физической подготовке в рамках учебного заведения.

Важнейшими аспектами является психологическая подготовка и получение определенных навыков военной службы: подростки, прошедшие курс обучения, значительно легче находят общий язык со сверстниками и старшими, умеют принять решение в сложной ситуации. Это особенно важно, когда они приходят в армию.

В процессе обучения учащиеся старших классов должны усвоить конституционные права жителей Донецкой Народной Республики и обязанности граждан по защите Родины, практические умения и навыки военного дела, основы гражданской обороны населения, способы оказания первой доврачебной (медицинской) помощи, а также психологическую устойчивость, способы оказания первой медицинской помощи и действия в чрезвычайных ситуациях для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих [2, 3].

Формы учебных занятий по начальной военной подготовке:

- 1) Учебные занятия (содержание учебного материала должно соответствовать обучающей и воспитательной задаче).
- 2) Тематические экскурсии.
- 3) Дискуссии, ролевые игры по тематике программы.

- 4) Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим памятным датам.
- 5) Выездные формы занятий - экскурсии, профильные лагеря.
- 6) Походы по знаменательным историческим местам.
- 7) Соревнования по боевым искусствам.
- 8) Учебные семинары.
- 9) Помощь ветеранам Великой Отечественной Войны.
- 10) Самостоятельная деятельность (работа с печатными источниками, самостоятельные занятия физическими упражнениями и др.).

Следовательно, изучение предмета «Начальная военная подготовка» в комплексной системе идеологического и военно-патриотического воспитания формирует у молодежи допризывного возраста готовность к выполнению гражданского и конституционного долга по защите Родины, укрепляет моральный дух современной молодежи, способствует повышению их сознательности, ответственности, дисциплинированности, трудовой активности.

Перспективы дальнейших исследований. Разработать программу для юношей допризывного возраста «Курс молодого бойца» для реализации в образовательных учреждениях Донецкой Народной Республики.

Выводы. Основные составляющие элементы, которые определяют процесс воинской службы, представляют собой компоненты эмоциональной и волевой сферы, показатели психической устойчивости, способность к сохранению высокой умственной работоспособности, способность сопротивляться отрицательному влиянию психологических элементов, возникающих в обстановке боя. Поэтому на современном этапе развития Донецкой Народной Республики необходимо больше уделять внимание физической подготовке допризывной молодежи.

Список литературы.

1. Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г № 832 «Об утверждении Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики».
2. Начальная военная подготовка / Медико-санитарная подготовка: 10-11 кл.: примерная программа среднего общего образования для общеобразоват. организаций Донецкой Народной Республики / сост. Дорохов А.В., Мамченко С.В., Мороз Ю.Б., ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО» – Донецк: Истоки, 2018. – 45 с.
3. Закон «Об образовании» (Постановление Народного Совета Донецкой Народной Республики от 19 июня 2015 года №I-233П-НС).
4. Закон «О Вооруженных Силах Донецкой Народной Республики» № 15/04-ВС от 20.06.2014.
5. Закон «О воинской обязанности и военной службе», принят постановлением Народного Совета 13 февраля 2015 года (С изменениями, внесенными Законами от 20.03.2015 № 21-ИНС от 11.09.2015 № 91-ИНС от 17.06.2016 № 136-ИНС).

УДК: 796:001.92

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2022, Решик Наталья Эдуардовна

ГОУ ЛНР «Чернухинская ОШ № 35 имени воина – интернационалиста
Валерия Шматова»

Аннотация. В работе представлена оценка современной проблемы - высоким уровнем является особенности формирования морально-волевых качеств обучающихся старших классов на уроках физической культуры. Определен способ повышения уровня физического воспитания обучающихся который является обязательным разделом гуманитарного компонента общего среднего образования, значимость и проявляется на основе гармонизации моральных и физических. В исследовательской работе использован ряд методов, направленных на формирование морально-волевых качеств.

Ключевые слова: физическая подготовка, морально-волевые качества, компоненты, проблема.

Abstract. The paper presents an assessment of the modern problem - a high level is the peculiarities of the formation of moral and volitional qualities of high school students at the lessons of physical education. The way of increase of level of physical education of students which is a compulsory section of a humanitarian component of the general secondary education is defined, importance and is shown on the basis of harmonization of moral and physical. In the research work used a number of methods aimed at the formation of moral and volitional qualities.

Key words: physical training, moral and volitional qualities, components, problem.

Физическое воспитание, как одно из основных направлений воспитания, является важным фактором формирования личности каждого школьника. Поэтому проблема формирования морально-волевых качеств обучающихся в процессе физического воспитания имеет в наше время особое значение.

Особенно это касается обучающихся старшего школьного возраста, так как юношеский возраст – это период становления мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Юность – это время самоутверждения, бурного роста самосознания, активного осознания будущего, время поисков и надежд.

В старшем школьном возрасте у обучающихся активно формируется жизненная позиция, они активно стремятся к самосовершенствованию. Однако современные научные исследования убедительно доказывают, что более половины учеников не имеет полного набора необходимых психофизических качеств.

Таким ученикам крайне необходимо формировать высокий уровень морально-волевых качеств для успешной дальнейшей жизни в социуме. С нашей точки зрения процесс физического воспитания имеет в этом направлении большие возможности.

Объект нашего исследования – это процесс физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста в современной общеобразовательной школе.

Предметом исследования являются особенности формирования морально-волевых качеств обучающихся старших классов на уроках физической культуры.

Цель работы: заключается в анализе и теоретическом обобщении современных научных исследований процессов формирования морально-волевых качеств старшеклассников на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Исследовать теоретические предпосылки и историко-педагогические аспекты проблемы формирования морально-волевых качеств обучающихся старших классов в процессе физического воспитания.

2. Проанализировать сущность понятия «морально-волевые качества» и состояние разработанности проблемы формирования морально-волевых качеств старшеклассников на уроках ФК.

3. Обобщить существующие в научной литературе критерии, показатели и уровни сформированности морально-волевых качеств старшеклассников.

4. Проанализировать и обобщить особенности формирования морально-волевых качеств обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.

В соответствии с задачами использовался такой **комплекс методов:**

- анализ и обобщение психолого-педагогических и методических литературных источников для определения понятийного аппарата и теоретических основ проблемы формирования морально-волевых качеств обучающихся старшего школьного возраста;

- изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по проблеме личностно-ориентированного обучения с целью объективной оценки состояния воспитательной работы в процессе физического воспитания учащихся современных общеобразовательных школ.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что: исследовано состояние разработанности в научной литературе проблемы формирования морально-волевых качеств старшеклассников на уроках физической

культуры; проанализированы и обобщены особенности формирования морально-волевых качеств обучающихся старшего школьного возраста на уроках ФК.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы в практике обучения ФК в общеобразовательных учебных заведениях.

Довольно часто проблема формирования морально-волевых качеств рассматривалась как дополнительный фактор. Главным считалось формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, но определяющим, по нашему мнению, должно быть единство нравственного и физического воспитания.

Проблема формирования морально-волевых качеств имеет и исторический аспект. Например, философ Сократ придавал большое значение физическому воспитанию и нравственному совершенствованию. Он отмечал в физических упражнениях красоту и силу тела, но отдавал при этом приоритет воспитанию морали.

Древний философ Аристотель подчеркивал необходимость всестороннего физического, умственного и морального воспитания – то есть гармоничного развития сильного тела, развития природных наклонностей и умное достойное поведение.

Ученые считают, что основой для формирования морально-волевых качеств личности является понятие «воля». Термин **«воля»** определяется как осознанное управление человеком своими поступками и действиями, своей деятельностью и поведением.

В процессе физического воспитания волевое поведение мы наблюдаем в различных формах, например, когда ученик применяет максимум волевых усилий для достижения цели.

Морально-волевые качества ученые определяют как сочетание врожденных и приобретенных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биологических особенностей личности ученика, которые влияют на успешность его деятельности.

Одним из основных подходов в решении проблемы формирования морально-волевых качеств учащихся является личностно-ориентированный подход. Особенностью этого подхода на уроках физической культуры является

направленное и сознательное использование физических упражнений для формирования морально-волевых качеств. Воля обучающихся старшего школьного возраста в процессе физического воспитания проявляется в морально-волевых качествах и имеет свои функции.

Ученые выделяют от 10 до 34 волевых качеств личности. Для процесса физического воспитания считается целесообразным рассматривать до 20 таких качеств, которые условно можно разделить на моральные и волевые.

Среди **моральных** компонентов, которые формируются в процессе физического воспитания исследователи выделяют взаимопомощь, честность, трудолюбие, справедливость, ответственность, дисциплинированность, отзывчивость, бережливость, усердие, заботливость, вежливость, активность, честность.

Среди **волевых** компонентов, которые формируются в процессе физического воспитания на первом месте находится целеустремленность, которая понимается как сознательная направленность личности на достижение цели. Также выделяют смелость, решительность, стойкость, упорство, настойчивость, самостоятельность, инициативность, уверенность в себе, выдержку и самообладание.

В соответствии с этим, исследователи выделяют такие критерии оценки уровня сформированности данных качеств:

1. Мотивационный критерий. Показатели – Ведущие морально-волевые качества; - Интересы и мотивы к занятиям физическими упражнениями; - Уровень теоретических знаний; - Моральные принципы и дисциплинированность.

Методы исследования: – Экспертная оценка методом нормированного ранжирования показателей; - Самооценка морально-волевых качеств методом анкетирования; - Диагностика интересов и мотивации к занятиям путем опроса; - Мониторинг теоретических знаний;

2. Психофизический критерий. Показатели: - Скорость и сила психических процессов на уроках; - Выявление уровня способности к волевому усилию; - Сбалансированность и подвижность нервной системы в моторных реакциях.

Методы исследования: - Тестирование смелости пробой Скрябина Н. (падение спиной) и решимости пробой Высоцкого А. (прыжок с изменяющейся высоты); - Измерение уровня волевых усилий с помощью силовых упражнений; - Тестирование упражнениями на выносливость.

3. Аффективный критерий. Показатели: - Волевая организация личности в процессе ФВ и формирования нравственных качеств; Самообладание, самоорганизация в сложных ситуациях; - Регулирование поведения; - Определение по специальной методике интегрального морально-волевого качества «сила воли».

Методы исследования: - Усложненные двигательные задания; - Анкетирование с помощью анкеты «Сила воли» Немова.

4. Деятельностный критерий. Показатели:

- скоростной характер двигательной деятельности, темпа, ритма, соблюдение техники физ. упр. на фоне утомления;
- согласованность уровня морально-волевых качеств с уровнем физических качеств;
- стабильность проявления морально-волевых качеств.

Показатели критериев и соответствующие методики представлены в квалификационной работе. На основании указанных критериев ученые выделяют три уровня сформированности морально-волевых качеств учащихся: высокий, достаточный, низкий.

Морально-волевые качества формируются на основе формирования характера старшеклассников. Характер, по мнению ученых, – это совокупность существенных особенностей личности, которые определяют отношение человека к окружающим.

Морально-волевые качества личности становятся чертами характера лишь тогда, когда они систематично проявляются в различных ситуациях. Среди таких черт наибольшее значение в жизни имеют решительность, стойкость, дисциплинированность, инициативность и целеустремленность.

Формирования морально-волевых качеств обучающихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры. Ученые выделяют 4 этапа формирования морально-волевых качеств обучающихся старшего школьного возраста:

1. Мотивационный этап. Задачи: активизация стремления учащихся к достижению высоких результатов в учебе, укреплении здоровья; формирование устойчивой мотивации к занятиям, повышение интеллектуального уровня, доминирование нравственных мотивов, проявление интереса к физическим упражнениям с целью формирования качеств личности.

2. Этап формирования убеждений. Задачи: знакомство с примерами волевого поведения, проявление нравственности, превращение мыслей и чувств в разумное и нравственное поведение, понимание необходимости развития силы воли в процессе физического воспитания, стремление к самосовершенствованию.

3. Этап морально-волевых действий. Задачи: формирование нравственной зрелости, критичности по отношению к себе, способности владеть своими чувствами, терпения, твердости характера, снижение тревожности.

4. Этап высокого уровня сформированности морально-волевых качеств. Задачи: развитие способности преодолевать трудности двигательной деятельности, стремление быть лучшим среди окружающих, формирование целеустремленности, решительности, смелости, настойчивости, достижение промежуточных целей, волевое поведение.

Средствами морально-волевой подготовки являются отдельные виды двигательной деятельности, рекомендуемые учебной программой по физической культуре. На уроках легкой атлетики, например, можно использовать бег на выносливость, прыжки и бег в гору, на песке, прыжки через препятствия, бег в сложных метеоусловиях, бег с отягощением и так далее. Эти упражнения формируют силу воли, выдержку, смелость, решительность и настойчивость.

В качестве одного из средств рекомендуется применять силовую подготовку. Особенно весомым здесь является применение метода «до отказа». Выполнение упражнений «до отказа» возможно только при значительных волевых усилиях. Проявление значительных волевых усилий, в свою очередь, формирует высокий уровень морально-волевых качеств учащихся.

На уроках гимнастики используют: увеличение высоты снарядов; частичное отсутствие страховки; необычное размещение снарядов в зале; выполнение комбинаций в другую сторону; усложнение исходных и конечных положений; дополнительные световые и шумовые факторы; открытые тренировки при зрителях.

Формирование морально-волевых качеств на уроках спортивных игр находится в тесной связи с их спецификой – их коллективным характером. Чувство коллективизма и сплоченности во время игры создают условия для формирования достоинства, ответственности за свой коллектив, взаимоуважения учеников, а также умения критически оценивать свои поступки. Вырабатываются навыки

быстрого принятия решений, инициативность, привычка бороться до конца, сдержанность, умение подчинять собственные интересы интересам коллектива.

Одним из путей формирования морально-волевых качеств на уроках является применение нетрадиционных видов спорта. Наибольшее значение, по мнению ученых, имеют атлетическая гимнастика, аэробика, пилатес, каланетика, стретчинг. Например, аэробные упражнения тренируют эмоциональную сферу, положительно влияют на психологический баланс личности.

Аэробная активность позволяет ученику контролировать реакции возбуждения, уметь справляться с большими нагрузками, формировать выдержку, энергичность, настойчивость и положительную самооценку.

Большое значение для физического совершенствования и духовного обогащения имеют спортивно-массовые мероприятия патриотической направленности.

Известно, что процесс физического воспитания учащихся старшего школьного возраста тесно связан с воспитанием патриота своей Родины. Тема патриотизма имеет моральную основу, поэтому в процессе подготовки и организации таких спортивно-массовых мероприятий активно формируются нравственные принципы учеников.

Так же во время урока учитель может использовать элементы общественного труда, которые объединяют учащихся, формируют добросовестность, активность и честность.

При подведении итогов урока учитель может оценить степень помощи товарищам, активность, умение организовать коллектив, проявление лидерства. В качестве стимулов могут использоваться игровые конкурсы на уроке, задания по судейству, поручения готовить места занятий и инвентарь. Выполнение этих заданий потребует от учащихся самостоятельности, решительности, смелости, волевых усилий и дисциплины.

Выводы.

1. Анализ научной литературы доказывает, что воспитание всесторонне развитой личности старшеклассника невозможно без формирования его морально-волевых качеств, которое осуществляется на уроках физической культуры на основе тесной взаимосвязи физического воспитания с другими видами воспитания.

2. Основой потенциальных возможностей уроков физической культуры является активность учащихся старших классов, которая стимулирует их развитие и формирует морально-волевые качества личности.

3. Научные данные свидетельствуют, что ведущее значение для формирования морально-волевых качеств на уроках физической культуры имеет осознанная активная двигательная деятельность старшеклассников.

4. На основании обобщения научных исследований определена сущность морально-волевых качеств учащихся старших классов как целостная совокупность мотивационной, психофизической, аффективной и деятельностной составляющих, направленных на формирование всесторонне развитой личности ученика.

5. Установлено, что основными критериями сформированности морально-волевых качеств обучающихся старшего школьного возраста является мотивационный, психофизический, аффективный и деятельностный критерии. Учёными определены три уровня сформированности морально-волевых качеств: высокий, достаточный и низкий. Показатели каждого критерия и характерные признаки каждого уровня представлены в квалификационной работе.

Список литературы.

1. Бабаян К.Л. Факторная структура волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов / К.Л. Бабаян // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 10.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; ред. В.В. Давыдов. – М.: АСТ, 2008.
3. Высоцкий А.И. Волевая активность школьников и методы её изучения / А. И. Высоцкий. – Челябинск, 1979.
4. Калинин В.К. Классификация волевых качеств / В.К. Калинин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983.
5. Кофман Л.Б. Особенности нравственного развития юных спортсменов и некоторые условия его стимулирования / Л.Б. Кофман // Теория и практика физической культуры – 1988. – № 5.
6. Муравов И.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / И.В. Муравов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6.
7. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5.
8. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсменов / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М. – 1962.
9. Сальников В.А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебн. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., Изд-во Академия, 2000.
11. Шарипов Л.В. Здоровьесберегающие качества подростков как средство формирования личности в сфере дополнительного образования / Л. В. Шарипов // Физическая культура. Воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 7.

УДК: 37.011.31

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

© 2022, Синеок Наталья Павловна

ГООУ ВПО «Донецкий национальный университет» Многопрофильный лицей – интернат

***Аннотация.** Статья посвящена общим рекомендациям по организации дистанционного взаимодействия педагога и обучающегося. Основная задача статьи – обосновать, показать разнообразные формы контроля по физической культуре и раскрыть новые виды взаимодействия педагога и обучающегося в период дистанционной формы обучения. В статье дан анализ взаимодействия педагога и обучающегося Online и Offline. Сделан вывод по работе педагога и обучающегося и показаны перспективы дальнейшей работы педагога и обучающегося.*

***Ключевые слова.** Педагог, обучающийся, дистанционное обучение, интернет, физическая культура.*

***Annotation.** The article is devoted to general recommendations on the organization of remote interaction between a teacher and a student. The main objective of the article is to substantiate, show various forms of physical culture control and reveal new types of interaction between a teacher and a student during distance learning. The article analyzes the interaction of the teacher and the student Online and Offline. The conclusion on the work of the teacher and the student is made and the prospects for further work of the teacher and the student are shown.*

***Keywords.** Teacher, student, distance learning, Internet, physical education.*

Введение. В современных условиях образования, особенно в период неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации, введение ограничений общественных мест, а также организация режима самоизоляции, возникает необходимость в применении дистанционной формы обучения. Это ставит учителя физической культуры перед адаптацией к совершенно новым формам передачи знаний, умений и практического опыта.

Особенно актуальным на данный момент является контроль деятельности обучающихся с применением дистанционных технологий. Поэтому, насколько учитель сумеет актуализировать учебно-методические документы к дистанционной форме обучения, адаптируется к современным технологиям, будет зависеть эффективность учебного процесса.

Актуальность данной статьи продиктована сложившейся социальной реальностью. Находясь в режиме самоизоляции, обучающийся, в соответствии с законодательством Донецкой Народной Республики, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучающегося.

Обзор литературы. Под дистанционным взаимодействием понимается опосредованное (на расстоянии) сотрудничество педагога и обучающегося с применением информационных и телекоммуникационных технологий.

Основой процесса дистанционного обучения является целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа обучающихся. Они могут учиться в удобном месте в соответствии со своим личным графиком, а вместе с тем у них есть набор специальных учебных пособий и скоординированные возможности для общения с учителями [1].

Дистанционное обучение обеспечивает максимально возможное взаимодействие между обучающимися и педагогом, обратную связь и, следовательно, персонализированное обучение. Особенностью дистанционного обучения является способность выполнять индивидуальные задачи, которые ранее были выполнены.

Если ученик плохо справляется с задачей, учитель может вернуть его для внесения изменений, указав ошибки, которые необходимо исправить. Это способствует развитию критического и продуктивного мышления обучающихся.

Для дистанционного обучения можно рекомендовать такие методы: презентации, иллюстрации, объяснения, рассказы, диалоги, упражнения, решение проблем, запоминание учебных материалов, написание работ, повторение [2].

Работать удаленно в процессе обучения можно из следующих средств: книги (формы бумажные и электронные), учебные материалы в Internet, традиционные и мультимедийные издания компьютерных систем обучения, учебные материалы и информационные аудио, обучающие и информационные видео, лабораторные практикумы на расстоянии, тренажеры, базы данных и электронных библиотек с удаленным доступом, и учебные материалы, основанные на экспертных системах обучения.

Мониторинг усвоения обучающимися учебных материалов и оценка их знаний и навыков являются неотъемлемой частью дистанционного обучения. Это не только повышает требования к системе управления, но и придает ей определенную специфику.

Контроль выполняет функции проверки, обучения, воспитания и организации, которые могут быть входными, текущими, периодическими и заключительными (выходными).

Плюсы дистанционных образовательных технологий: обучение в индивидуальном темпе; доступность; мобильность; технологичность; социальное равноправие; творчество; объективность [3].

Цель и задачи исследований. Целью данного исследования – раскрытие общих рекомендаций по организации дистанционного взаимодействия педагога и обучающегося.

На основании цели выделяют три задачи по общим рекомендациям в организации дистанционного взаимодействия педагога и обучающегося:

1. Обосновать особенности организации занятий по физической культуре в период дистанционной форме обучения.
2. Показать разнообразные формы контроля по физической культуре
3. Раскрыть новые виды взаимодействия педагога и обучающегося в период дистанционного обучения.

Методы исследований. В процессе работы над статьей использовались следующие методы исследования: теоретический анализ, изучение научных материалов по проблеме, системный анализ, наблюдение.

Результаты исследований. Основными инструментами для организации взаимодействия педагога и обучающегося в дистанционном режиме являются мобильные телефоны с выходом в интернет, планшет, а также персональные компьютеры.

В данном случае учитель:

1. Создает образовательные программы по физической культуре, доступные для обучающихся ресурсы (видеоролики, памятки, тексты и др.) и задания.
2. Организует рассылку заданий по электронной почте, социальным сетям, мессенджеров (WhatsApp, Viber и др.) где устанавливается срок выполнения их.
3. Оценивает результаты выполнения задания в виде текстовых или аудиорецензий, устных Online – консультаций.
4. Размещает информацию на сайте образовательной организации, сайте учителя.
5. При выполнении заданий у обучающихся могут возникать различные вопросы, которые они могут задать учителю Online.

Все результаты деятельности педагога автоматически собираются и хранятся в информационной среде учебного заведения. Далее формируются

информационные образовательные материалы педагога в соответствии с тематическим планированием по физической культуре и портфолио учебных результатов обучающихся. Отметки фиксируются в электронном журнале класса по предмету «Физическая культура» в период дистанционного обучения.

Для организации дистанционного обучения по учебному предмету «Физическая культура» можно использовать специальные платформы для проведения Online – занятий, например Zoom, Moodle. Во время проведения Online – занятий можно использовать видеохостинги YouTube и vk.com. На этих сайтах представлено много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.

В режиме дистанционного обучения возможны разнообразные формы проведения урока во время взаимодействия педагога и ученика. Такое занятие сохраняет структуру урока. Общее время урока может быть распределено на всю неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех типов и форм собственности в объеме 3 часа обязательных аудиторных занятий в одном классе. Например, 1 день – 3 урока физической культуры соответствует 135 мин., 2 дня по 72,5 мин. и 5 дней по 27 мин. Урочное время распределяется на 7 дней, два из которых 19 мин. теории и 19 мин. практики, остальные пять дней по 19 мин. практических занятий.

Практические занятия могут выполняться с непосредственным контролем педагога, либо самостоятельно с предоставлением фото- и видеотчета. Предлагаемые формы: Табата, Just Dance и др. Теоретические занятия – подкасты или видеоролики с тестированием (10 – 15 вопросов) в конце занятия. В самостоятельном блоке занятия может выполняться письменный анализ энергозатрат, контроль питания в течении дня, участие в разных Online конкурсах по физической культуре.

Нельзя обойти стороной и проведение обучения, и контроль по предмету «Физическая культура» в условиях отсутствия доступа в Internet обучающегося. Основным инструментом для организации взаимодействия педагога и ученика может служить и мобильный телефон.

В соответствии с имеющимися у обучающихся учебниками, учебными пособиями учитель формулирует разные задания, вопросы, разрабатывает памятки – алгоритмы небольшого объема. Далее устанавливает сроки выполнения задания

и делает рассылку материала с помощью SMS или MMS – сообщений. Задания, которые разработал педагог, по объёму должны быть невелики, удобными для передачи по телефону, а также доступны для кратких ответов обучающихся.

Выполненные задания обучающихся, для осуществления текущего контроля или промежуточной аттестации, отправляют педагогу фотоотчеты. Однако, не следует требовать от обучающихся фотоматериалов с ответами за каждый урок.

Обучающиеся могут консультироваться с педагогом по телефону. При наличии в учебниках, учебных пособиях есть ответы, учащиеся также могут осуществлять самоконтроль или самооценку своих знаний.

Формы контроля обучающихся в условиях отсутствия доступа в Internet:

1. Главным источником для организации контроля являются учебники, методические пособия по физической культуре, а именно перечень вопросов и заданий к каждой теме урока, педагог сам определяет периодичность контроля, а также сам проверяет выполненные работы обучающихся.

2. Самоконтроль, как и самооценка становятся постоянными формами контроля.

3. Разработанные педагогом задания должны быть небольшими, доступными и удобными для оценивания обучающихся, могут относиться к нескольким темам.

Другими словами, есть доступ в Internet или его нет, можно организовать взаимодействие педагога и обучающегося в период дистанционной формы обучения.

Выводы. Таким образом, с режимом самоизоляции населения Донецкой Народной Республики, надо увеличить количество занятий по физической культуре в домашних условиях не только с обучающимися, но и с их родителями.

Ведь самоизоляция подразумевает под собой нахождение в режиме карантина на дому. Поэтому, обучающиеся в данной ситуации маломобильны и двигательные задачи не решаются должным образом. Рекомендуется распределять нагрузку на всю неделю в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности, а также функциональными способностями обучающихся.

Характер, структуру и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями предлагается учителем физической культуры. Длительность урока определяется педагогом или может быть указана в рекомендациях к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Организация пространства для занятий физическими упражнениями, а также инвентарь, который надо использовать, должны соответствовать технике безопасности урока. Ведь обучение в домашних условиях подразумевает под собой определенное пространство и иного рода ограничений, при выполнении физических упражнений с инвентарем снижается до минимума, исключением является наличие на занятии гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

Поэтому, в ходе организации занятий по физической культуре учитель решает различные виды задач. В период дистанционной формы обучения нет возможности для решения всех задач урока (образовательная, оздоровительная и воспитательная) во время непосредственного взаимодействия с обучающимися.

Задачи урока надо распределить на все виды и организационные формы педагогического взаимодействия педагога и обучающегося. Иными словами, на интерактивном этапе взаимодействия (например, при Online – консультации) возможно решить одну-две задачи, оставшиеся задачи можно оставить на самостоятельное изучение, взаимообучение, контроль.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем исследовании организации дистанционного взаимодействия педагога и обучающегося можно как рассматривать, так и использовать такие виды деятельности:

1. Проектная деятельность – направленная на формирование теоретических знаний в области физической культуры и метапредметных умений. Тематика проектов может быть разнообразна, составлена на основе межпредметного объединения. Темы для проектов также можно найти в повседневной деятельности обучающегося.

2. Челленджи в социальных сетях. Данная деятельность подразумевает соревновательный момент, предлагая публиковать свои достижения за определенный период. Педагог определяет цель данной деятельности, составляет рейтинг обучающегося и определяет награду за выполненную работу. Далее рейтинг опубликуется на сайте образовательного учреждения [4].

3. Кейс-технологии – это интерактивная технология обучения, которая направлена на формирование у обучающихся знаний, умений, а также личностных качеств на основе анализа и решения реальной или смоделированной проблемной ситуации. Можно использовать в различных ситуациях с подбором комплекса

физических упражнений, а также с подбором спортивного инвентаря, ситуации с дифференцированием физической нагрузки или выбор ситуации с исследованием функциональной готовности обучаемого.

4. Дискуссионные клубы. Подразумевают под собой формирование сообществ, которые объединены общими интересами. В качестве диспута могут выступать различные темы по физической культуре. Данные клубные сообщества готовят выступления по требованиям учителя, управляющего диспутом. Учитель определяет: время выступления, спикеров, примерный план выступления (перечень вопросов, которые необходимо раскрыть).

5. Использование домашней утвари для проведения урока по физической культуре. На данных занятиях можно использовать различные предметы быта в качестве спортивного инвентаря: бутылки с водой, полотенцем, веником и т.д.

6. Видео-конкурсы. Например: «Спорт в моей семье», «Самое интересное и безопасное место для занятия физической культурой», «Упражнения с одеялом» и т.д. Учителю на этом этапе необходимо утвердить критерии оценивания и награждения обучающихся [5].

Список литературы.

1. Козырева О. А. Конструктор принципов педагогического взаимодействия в структуре изучения курса «Педагогика» / О. А. Козырева, Н. А. Козырев // Интернет-наука. – 2016. – № 9. – С. 55-62
2. Марчук Н. Ю. Психолого-педагогические особенности дистанционного обучения / Н. Ю. Марчук // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 4. – С. 78-85.
3. Кузьмина, Л. В. Преимущества и недостатки дистанционного обучения / Л. В. Кузьмина // Вестник Московского университета МВД России. – 2012. – № 1. – С. 8-10
4. Нейматов Я. М. Акмеологические основы дистанционного образования государственных служащих : дис. д-ра пед. наук / Нейматов Я. М. – М., 2001. – 404 с.
5. Джанибекова Э. Х. О педагогическом взаимодействии субъектов образовательного процесса в условиях лично-ориентированного образования / Э. Х. Джанибекова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 2 (51). – С. 128-130.

УДК: 796.4

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15 -17 лет к ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)» НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

© 2022, Тиунов Никита Алексеевич

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности подготовки к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для учащихся 15-17 лет на открытых площадках в контрольных испытаниях - бег на 30,60 и 100 метров, челночный бег от 3 до 10 метров, прыжки в длину с места и разбег. Приведен пример комплекса легкоатлетических упражнений с барьерами.*

***Ключевые слова:** Учащиеся 15-17 лет, комплекс ГТО, урок физической культуры, барьерные упражнения.*

***Annotation.** This article discusses the features of preparation for the implementation of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and Defense" (TRP) for students aged 15-17 years in open areas in control tests - running at 30.60 and 100 meters, shuttle running from 3 to 10 meters, long jumps from a place and a run-up. An example of a complex of athletics exercises with barriers is given.*

***Keywords:** Students aged 15-17, GTO complex, physical education lesson, barrier exercises.*

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) является массовой, комплексной базой физического воспитания населения страны, направленной на укрепление здоровья населения, физических и профессиональных качеств, а также развитие массового спорта [2].

Многие специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что учебные планы по предмету физическая культура не имеют конкретных целей и задач в подготовке обучающихся к успешной сдаче нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Каждый преподаватель руководствуются в своей работе учебной программой и личным опытом в подготовке обучающихся, для успешного выполнения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

По мнению авторов И.А. Греца, В.В. Вавилова, Д.А. Киселева, материалы для самостоятельной подготовки, как в урочное, так и внеурочное время, к выполнению комплекса ГТО содержат только общую информацию и не конкретизированы [1].

Обещающиеся в возрасте 15-17 лет, которые относятся к 5 ступени, в первую очередь, выполнение норм ГТО с присвоением знаков отличия, дает возможность укрепить здоровье, обучающийся становится более всесторонне развитым, воспитывается дисциплина, стальной характер, прививается любовь к

систематической физической культуре и спорту. Стоит отметить, что при поступлении в учебное заведение обучающимся при наличии золотого знака ГТО получают дополнительные баллы, что значительно повышает мотивацию к сдаче норм.

Нормативы физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" для обучающихся состоят из четырёх обязательных испытаний и девяти испытаний на выбор. Количество тестов, их виды и стандарты для получения знаков отличия ГТО для каждого этапа различны. Существует три вида знаков отличия комплекса ГТО – бронзовый, серебряный и золотой. Каждый знак соответствует своему собственному стандарту. Определяющим фактором при награждении значком является худший показатель во всех тестах, если все сдано на золото - золотой значок, если есть хотя бы один стандарт с бронзой, то выдаётся бронзовый знак.

Из всего перечня нормативов комплекса ГТО можно выделить те, которые относятся к группе скоростных, скоростно-силовых и координационных упражнений. Это бег на 30,60 и 100 метров, прыжки в длину с места и разбега, челночный бег от 3 до 10 метров [4].

Проблема исследования заключается в том, что учащиеся недостаточно развивают скоростные и скоростно-силовые способности на уроках физкультуры, что в свою очередь препятствует успешной сдаче норм ГТО на золотой значок, согласно вышеперечисленным видам.

Цель исследования: разработать, экспериментально проверить и оценить эффективность комплекса упражнений, направленных на повышение скоростных, силовых и координационных способностей обучающихся, и определить его эффективность.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №10 г. Чайковский, в течение одного учебного года, в I и IX четвертях. На уроках по легкой атлетике. В эксперименте приняли участие обучающиеся 15-17 лет в количестве 25 человек.

Гипотеза. Предполагалось, что применение средств и методов на уроках физической культуры, с применением барьерных упражнений, повысит уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, учащихся в возрасте 15-17 лет. Для успешного выполнения таких нормативов ГТО как - бег на 30,60 и 100 метров, прыжки в длину с места и разбега, челночный бег от 3 по 10 м.

На сегодняшний день одним из решений этой проблемы может стать включение различных форм и методов в занятия физической культурой по легкой атлетике в I и IV четвертях. А именно, включение легкоатлетических упражнений с барьерами в основную часть урока. Упражнения с барьерами направлены на развитие и совершенствование скоростных, скоростно-силовых способностей, координации, моторики рук и ног, формирование правильной техники бега, укрепление опорно-двигательного аппарата [3].

Метод заключается во внедрении на уроках в I и IV четвертях (раздел легкая атлетика), в начале основной части урока (10 минут) комплекса легкоатлетических упражнений с барьерами.

Комплекс состоит из упражнений на месте и в движении.

На месте:

1 И.П. - Стоим на опорной ноге, нога маховая согнута в колене под прямым углом, выполняем прыжки с толкающей ноги, в полете разгибаем и сгибаем ногу маховую в коленном суставе. Пожалуйста, обратите внимание, что толкающая нога не должна сгибаться во время фазы полета. Упражнение выполняется 8-10 раз на каждой ноге.

2 И.П. - Встаньте перпендикулярно барьеру, выполняем попеременный шаг правой и левой ногой через середину барьера, затем такой же шаг назад. (15-20 повторений, по 2-3 серии каждый).

3 И.П. - Стойка со стороны барьера, которая расположена перед гимнастической стеной, опора руками на уровне груди. Совершаем атакующие движения размашистой ногой на барьер, опорная нога при этом совершает небольшой прыжок. Нога при этом полностью согнута. (15-20 повторений, по 2-3 серии в каждом).

4 И.П. - Стоя лицом перпендикулярно барьеру, выполняется перешагивание через барьер ногой, затем нога маховая переносится через барьер, затем обратное движение назад. Затем мы меняем ноги. (15-20 повторений, по 2-3 серии в каждом).

В движении:

1 "Прыжок-удержание" - 8-10 барьеров стоят на расстоянии 2-4 футов друг от друга. Спортсмен переносит ногу, делает захват, затем с легким прыжком делает размашистое движение опорной ногой, а противоположной ногой стоит на земле. Мы обращаем внимание на работу рук и ног.

2 "Перешагивание с согнутым коленом" И.П. - стоя боком к барьерам, выполняйте попеременные качающиеся движения через барьеры каждой ногой (переступая), двигаясь вперед. (упражнение выполняется по 5-10 дорожек, по 10 барьеров в каждой, со сменой сторон; 3 серии)

3 "Квадратных" И.П. - стоя боком к барьерам, 4 барьера стоят в квадрате, поочередно переступая через каждый барьер по кругу, не останавливаясь на максимальной скорости. (1-2 круга, 3-4 серии)

4 "Прыжки через барьеры с двумя ногами в высоту" 5-10 барьеров 3-5 серий (высота барьера зависит от развития спортсмена). Отталкиваясь двумя ногами, перепрыгивать через все барьеры подряд без остановки и "прилипания".

Результаты исследования. В начала и в конце исследования нами было проведено контрольное тестирование обучающихся, по таким нормативам как бег 60 метров (с.) и прыжок в длину с места (см.).

Результаты представлены на рисунках 1 - 4.

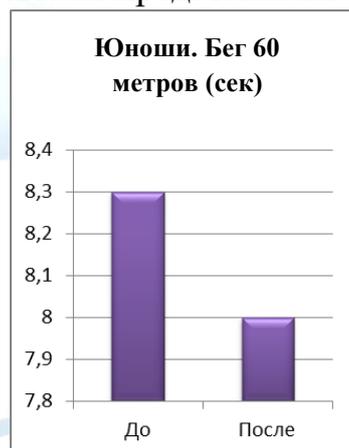


Рисунок 1 - Результаты контрольного теста «бег 60 метров» (сек.)



Рисунок 2 - Результаты контрольного теста «прыжок в длину с места» (см.)

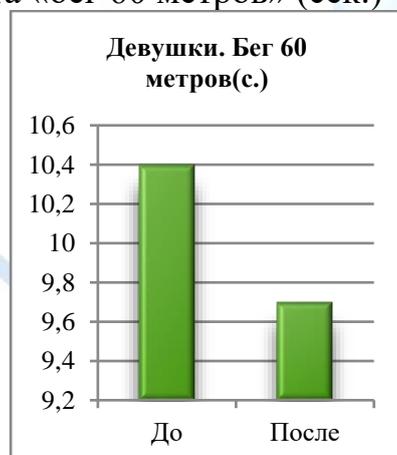


Рисунок 3 - Результаты контрольного теста «бег 60 метров» (сек.)



Рисунок 4 - Результаты контрольного теста «прыжок в длину с места» (см.)

В нормативе прыжок в длину с места толчком двумя ногами, результаты так же улучшились как у юношей, так и у девушек. Изменение результатов, относительно начала исследования, у юношей улучшился на 14 см, что в среднем на 4 см., превысило норматив золотого знака ГТО. У девочек же улучшение составило 10 см, что так же соответствует золотому знаку ГТО.

К трудностям внедрения данного комплекса можно отнести присутствие хорошей материально-технической базы, но во многих школах она либо устаревшая, либо отсутствует частично. Особенно наличие легкоатлетических барьеров. При их отсутствии, возможно использование самодельных барьеров, как из металла, так и из пластмассы.

Так же учитель очень ограничен по времени как на уроке, в 45 минут сложно уложится, а иногда и в 40 минут сложно уложится при разучивании чего-либо нового. Так и в годовом планировании, (уроки по легкой атлетике проводятся только осенью и весной), что заставляет применять комплекс только два раза в год, это мешает выполнению данного комплекса. Хотя возможно его применения и на уроках в спортивном зале.

В заключение можно сказать, что внедрение разработанного комплекса в учебный процесс, для подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО позволяет повысить уровень развития физических способностей, а именно скоростных, скоростно-силовых и координационных. Что напрямую улучшит сдачу таких норм, как бег 30, 60 и 100 метров, прыжки в длину с места и разбега, челночный бег 3 по 10м. А так же повысит интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом среди обучающихся старшей ступени, так как бонусы, которые дает золотой знак комплекса ГТО и сама подготовка, очень значительны в жизни.

Список литературы.

1. Бобков, Виталий Викторович. Рациональный подбор состава тестов при подготовке студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI этапов: автореферат диссертации кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Бобков Виталий Викторович/ - Москва, 2020, 24с
2. Виноградов П.А., Царик А.В.: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" Путь к здоровью и физическому совершенству, - М.: Издательство "Спорт", 2016.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [электронный ресурс] URL: <http://www.gto.ru/norms> , Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). - Москва, 2014 (с изменениями от 26 января 2017 г.) [электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/документы/приказы/30041>
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В.И.Лях. - М.: Терра Спорт, 2011 - 192 с.

УДК: 378.03

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ

© 2022, Чубанов Иван Иванович

© 2022, Макаева Кермен Ивановна

© 2022, Санджиева Байрта Владимировна

ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет им. Б.Б. Городовикова»

***Аннотация.** Статья посвящена изучению развития идеи военно-патриотического воспитания молодежи в современных условиях. Целью исследования выступает сравнение результативности разных форм организации патриотического воспитания молодежи. Данные получены согласно опроснику Д.В. Григорьевой «Отечество мое – Россия» и методики «Патриотизм. Как я его понимаю» Л.М. Фридмана.*

***Ключевые слова.** патриотизм, воспитание патриотизма.*

***Annotation.** The article is devoted to the study of the development of the idea of military-patriotic education of youth in modern conditions. The aim of the study is to compare the effectiveness of various forms of organizing the patriotic education of youth. The data were obtained according to the questionnaire of D.V. Grigoryeva "My Fatherland is Russia" and methods "Patriotism. As I understand it" L.M. Fridman.*

***Keywords.** patriotism, education of patriotism.*

Введение. Военно-патриотическое воспитание выступает основой общества, что важно во внешнеполитической, внутривнутриполитической, духовной и социальной сферах жизни. Организация воспитательной работы, воспитание патриотизма молодежи предполагает действенную ориентированность на богатство отечественной культуры, истории и природной среды.

Обоснованность такого подхода к патриотическому воспитанию особенно актуальна по причине того, что яркость и сила образов восприятия пространства культурной среды способны навсегда остаться в памяти подрастающего поколения и в известной мере нивелировать агрессивное влияние современной информационной среды [3].

Обзор литературы. В процессе написания статьи были использованы учебники, сборники периодических изданий, международных и всероссийских конференций по теме исследования, в частности труды И.Ильина, В.М. Поставнева, И. В. Поставневой и др.

Цель и задачи исследований. Цель – соотнести результаты разных подходов проведения военно-патриотического воспитания молодежи.

Методы исследований. Применены методы оценки уровня военно-патриотического воспитания молодежи Д. В. Григорьевой «Отечество мое –

Россия», «Патриотизм. Как я его понимаю» Л. М. Фридман, материалы соцопросов «ВЦИОМ-Спутник» [2]. В изучении принимали 398 студентов КалмГУ в ходе мероприятий военно-патриотического воспитания.

Результаты исследований. Проблема изучения осуществлялась на основе современного состояния военно-патриотического воспитания, проведенного соцагентством «ВЦИОМ-Спутник», среди молодежи от 18 лет в 2000 и 2021 гг., позволив определить следующее.



Рисунок 1.-Изменение представлений молодежи о патриотизме с 2000-2021 гг.

На вопрос «Что, по-вашему, значит быть патриотом?»

- 1) в 2000 г. 59% опрошенных, а в 2021 г. – 47%, ответили, что это означает «Любить свою страну»;
- 2) для 25% (в 2000 г.) 32% (в 2021 г.) – это «Защищать свою страну от любых нападков и обвинений»;
- 3) «Работать и действовать во благо и процветание страны» – 35% (в 2000), 44% (в 2021 г.);
- 4) «Говорить о своей стране правду, какой бы горькой она не была» – 12% (в 2000 г.) и 29% (в 2021);

5) «Стремиться к изменению положения дел в стране для того, чтобы обеспечить ей достойное будущее» – 24% (в 2000 году), 34% (в 2021) [4].

Число молодежи, которые считают, что быть патриотом – это «любить свою страну» – снизилось на 12%, что подтверждает у молодых людей к стране чувство любви, чем 20 лет назад.

По итогам опроса, заметили, что ответов 2,3,4,5 возросло на 10% по сравнению с 2000 годом, что говорит о том, что участников опроса стало больше интересоваться стремление к переменам, желание говорить правду, признавать даже нелицеприятные факты о своей родине.

Современная молодежь формулируют запрос на социальную справедливость, они готовы работать и действовать во благо своей страны. Вместе с тем необходимо профессиональное сопровождение реализации такого запроса. Опыт работы университета показал, что образовательным учреждениям, от школ до ВУЗов, это по силам, при условии привлечения к патриотическому воспитанию воспитателей-патриотов.

Результаты. Обратимся к анализу результатов диагностики уровня патриотической воспитанности по методике Д. В. Григорьевой «Отечество мое-Россия» [1] для того, чтобы сравнить тех, которые с 1 курса принимают участие в организации и проведении туристско-краеведческой работы, и тех, которые в силу тех или иных причин в этой деятельности участие не принимают.

Анализ результатов анкетирования показал, что считают себя патриотами – 48% учащихся, считают, но частично – 53%, не считают – 0%. На вопрос «Кто оказал влияние на формирование ваших патриотических чувств?» обучающиеся ответили: родители – 35%, окружающие люди – 23%, ВУЗ – 9%, органы власти – 9%, СМИ – 5%. Испытуемые патриотом считают человека, любящего свою Родину – 47%, любящего свою малую родину – 30%, улучшающего свою Родину – 13%, верящего в свою страну, преданного стране – 9%; В вопросе «По каким признакам определяется понятие патриотизма?» опрошенные указывали на патриотические чувства и готовность действовать в интересах Отечества.

Вопрос о качествах патриота показал некоторую противоречивость представлений опрошенных, 95% называли самоконтроль и воспитанность,

свободу и творчество – 86%, наличие верных друзей и любовь, здоровье – 80%, смелость в отстаивании своих взглядов и развитие – 60%, широту взглядов – 54%.

Анализ результатов опроса показал, что из опрошенных 43% обучающихся имеют высокий уровень развития патриотизма, 43% – имеют средний уровень, 13% – имеют низкий уровень. Подростки с низким уровнем развития патриотизма стараются открыто не проявлять свое отношение к стране и с протестом реагируют на попытки взрослых определять их отношение к социальному и природному окружению.

Следующим этапом нашего исследования стало проведение опроса учащихся по методике «Патриотизм. Как я его понимаю». Л. М. Фридман [6]. В опросе приняли участие, как занимавшиеся в туристско-краеведческом кружке, так и не входившие в его состав, учащиеся.

По результатам диагностики можно сделать следующие выводы. Высокий уровень понимания сущности ведущих признаков патриотизма показали 63% обучающихся, средний уровень показали 37% обучающихся, низкий уровень не выявлен.

Учащиеся, которые показали высокий уровень развития патриотизма – это воспитанники, неоднократно ходившие в многодневные походы, активно участвовавшие в их подготовке, уверенные в себе молодые люди, имеющие твердые убеждения и не стесняющиеся своих взглядов. 100 % учащихся, показавших высший уровень развития патриотизма – это молодежь, которые составляют костяк туристической группы и постоянно участвуют в многодневных походах.

Следует отметить, что в университете уровень осознания патриотизма и отношения к нему воспитанников достаточно высок. 100% патриотически настроенных обучающихся – это те, которые активно участвуют в жизни университета, начиная с 1 курса, они являются активистами.

Оптимальным средством патриотического воспитания является Военно-Патриотический клуб. В этой связи нами сделан практический вывод о том, что для закрепления успеха необходимо активизировать работу по созданию военно-патриотического клуба на постоянной основе.

В рамках работы клуба в течение всей учебной недели будут проводиться мероприятия и занятия по обучению, включая целый ряд новых направлений (следопытство, экскурсионная деятельность, общефизическая подготовка, стрелковая подготовка, музей, историко-дискуссионный клуб, работа поисковой группы, туризм с элементами выживания, подготовка к тактическим играм и т.п.). Речь идет о системном и комплексном подходе.[5]

Выводы. Цель военно-патриотического воспитания – сплочение коллектива, создание особых отношений среди молодежи, воспитание их в духе религиозности, корпоративности, дисциплины, самостоятельности, понятий о долге и чести, воспитание их физически.

Анализ результатов диагностики развития патриотизма обучающихся показал, что значительный вклад внесет военно-патриотический клуб, который сможет объединить не только обучающихся, но и её выпускников разных лет.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы дальнейших исследований по проблеме патриотизма видится через воспитание студентов КалмГУ, и абитуриентов в рамках профориентационной работы преподавателями данного учреждения.

Список литературы.

1. Гукова И.Н. Военно-патриотическое воспитание молодежи: взаимодействие власти и гражданского общества / И.Н. Гукова, О.С. Гудова // Научная дискуссия: вопросы социологии, политологии, философии, истории. 2017. № 2 (54). С. 63-68.
2. Джанабаев К.Т. Военно-патриотическое воспитание молодежи в системе профессиональной деятельности преподавателя начальной военной и технологической подготовки//Научный потенциал. 2021. № 2 (33). С. 52-55.
3. Каруев С.Н. Педагогика как наука о воспитании. / С.Н. Каруев, С.А. Манджиев, Б.А. Ильзитинов, А.Э. Сангаева, З.И. Гунзикова, К.И. Макаева, М.З. Эльдерова - Юридическая наука в XXI веке: актуальные проблемы и перспективы их решений: круглый стол №12 со всероссийским и международным участием. Сборник научных статей по итогам работы круглого стола №12 со всероссийским и международным участием. УМК «Актуальные знания»; Ассоциация «Союз образовательных учреждений». Шахты, 2021. С. 123-124.
4. Концевич И.В., Гришко А.Л. Организация педагогического процесса военно-патриотического воспитания казачьей молодежи в системе среднего профессионального образования. / И.В. Концевич, А.Л. Гришко - Из истории и культуры линейного казачества Северного Кавказа. материалы одиннадцатой международной Кубанско-Терской научно-практической конференции. Армавирский государственный педагогический университет. 2018. С. 234-237.
5. Савельев И.В. Зарубежный опыт патриотического воспитания и военно-патриотической подготовки молодежи / И.В. Савельев - Ребенок в современном образовательном пространстве мегаполиса. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 408-412.

СЕКЦИЯ 2



**Педагогические и психологические аспекты
подготовки учащихся и студентов,
занимающихся физической культурой и спортом**

УДК: 796.001.1-057.114

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

© 2022, Акопов Эрнест Арсенович

ГПОУ СПО «Донецкий техникум промышленной автоматики
имени А.В. Захарченко»

***Аннотация.** В статье рассмотрены направления формирования мотивации студентов техникума к профессионально-прикладной физической подготовке. Исследованы факторы мотивации студентов на формирование профессиональной ориентации. Определены механизмы формирования позитивной мотивации к физической подготовке.*

***Ключевые слова:** мотив, мотивация, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка*

***Abstract.** The article considers the directions of forming the motivation of students of the technical school for professionally applied physical training. The factors of motivation of students for the formation of professional orientation are investigated. The mechanisms of formation of positive motivation for physical training are determined.*

***Keywords:** motive, motivation, physical culture, professional physical training*

Актуальность. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Одним из важнейших условий эффективности профессиональной подготовки студентов техникума является, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практических знаний по физической культуре, укрепление здоровья. Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной профессионально прикладной физической подготовкой.

Однако, в последнее время отмечается низкая мотивация студентов техникумов к занятиям физической культурой. Слабое вовлечение студентов к занятиям физической культурой на фоне неблагоприятного состояния их здоровья приводит к их низкой физической подготовленности. Все эти факторы приводят к

снижению профессиональной-прикладной физической подготовленности студентов техникумов.

Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов исследовались в трудах многих исследователей [5, 7].

Анализ этих работ свидетельствует об отсутствии системного исследования проблемы формирования у студентов технических учебных заведений положительной профессиональной мотивации в физической подготовке. В работах только констатируется низкий уровень мотивации к занятиям, а механизмы ее формирования не являлись предметом исследования.

Цель исследования – определить уровень сформированности мотивации к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой у студентов техникумов

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; анкетирование

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что сформированность мотивации у студенческой молодежи позволяет повысить их двигательную активность, способствует прогнозированию ее результативности и в конечном итоге приводит к осознанию значимости для них профессионально-прикладной физической подготовки.

В настоящее время, задачи профессиональной подготовки являются приоритетными, поэтому вопрос повышения мотивации студентов к профессионально-прикладной физической культуре является актуальной проблемой современной науки.

Среди мотивов занятий профессионально-прикладной физической культурой можно отметить несколько групп [1]:

- внутренние мотивы (связаны с получением удовлетворения от деятельности, проявляются в эмоциональности, новизне, динамичности);
- внешние положительные мотивы (основываются на результатах деятельности, к ним относятся приобретение знаний, навыков);

- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, коррекция фигуры, развитие физических качеств);
- внешние отрицательные (выражаются в страхе получения отрицательной оценки в связи с неумением выполнять определенные упражнения)

В рамках настоящего исследования, мотивация может быть определена, как особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности. При этом следует отметить, что формирование интереса к занятиям профессионально-прикладной физической культурой многокомпонентный процесс.

В ходе констатирующего эксперимента были определены доминантные мотивы к профессионально-прикладной физической культуре. Анкетирование студентов техникума показало высокий уровень отрицательных мотивов (31% студентов на первое место обязали посещать занятия, 20% – страх получения незачета).

Положительными мотивами выступили: формирование здоровья (44 %); формирование определенных двигательных навыков (31%); достижение спортивных результатов (14%); формирование личностных качеств (11 %); физическая подготовка (19 %); увеличение физической активности (4%); общение (6%); признание преподавателем или одноклассниками (3%); профессиональное отношение (4%).

Стоит отметить, что при низкой вовлеченности студентов техникума к занятиям профессионально-прикладной физической культурой (84 % девушек и 68 % юношей не занимаются ППФП), все же большая часть студентов достаточно положительно относится к данному виду физической культуры (61 %). Это связано со психологическими особенностями современного студента техникума.

Во время обучения в техникуме студенты характеризуются высокими показателями творческих, интеллектуальных и физических способностей. В связи с этим, закономерная ориентация на достижение успехов в будущей профессии, негативно сказывается на заботу о здоровье и физическом состоянии.

Это и объясняет низкую двигательную активность при достаточно положительном отношении к процессу физического совершенствования.

Анализ учебного процесса по физической культуре в техникуме выявил:

- 1) отсутствие теоретической подготовки;
- 2) низкий уровень обеспечения учебно-методическими пособиями.

Таким образом, студент остался в информационном вакууме – он не понимает связь физического воспитания и профессиональной подготовки, отсутствует интерес к этому процессу.

При этом необходимо учитывать то, что содержание обучения является для студента прежде всего информацией и остается лишь информацией, если,

во-первых, преподаватель не определит ее практическую значимость для самого студента;

во-вторых, если она не будет иметь эмоциональную окраску;

в-третьих, если она не будет учитывать опыт и желание студента (предоставить выбор физических упражнений и видов спорта).

Оценивая организацию учебной деятельности по физическому воспитанию, было определено, что в современной системе практически отсутствуют мотивационный и рефлексивно-оценочный этапы. Это приводит к тому, что сама деятельность без заинтересованности и анализа достигнутых результатов полностью уничтожает этот процесс и после окончания обязательных занятий не имеет своего продолжения.

Сама оценка результатов выполняет функции мотива. Но в данном случае, если оценка не подкреплена другими мотивами, она становится самоцелью.

Формы организации обучения тоже оказывают влияние на мотивацию занятий, использование коллективных игр, эстафет вовлекает в активную работу пассивных, немотивированных студентов. В соревновании возникает желание быть лучше. Поэтому при обучении на практических занятиях широко использовались коллективные формы, а для организации самостоятельных занятий преподаватели проводили консультации.

Стиль деятельности преподавателя, как определяет Е.П. Ильин имеет большое влияние на формирование мотивации студентов. Различные стили формируют разные мотивы. Так, авторитарный стиль – «внешние» мотивы (мотив «предотвращения неудачи»), демократический – «внутренние» мотивы (мотивы

самореализации). На основании этого мы формировали педагогический процесс на принципах: 1) сотворчества преподавателя со студентом, 2) уважения и веры в его успех, что позволило сформировать мотивационный потенциал к профессиональной физической самоподготовке.

Выводы.

1. В процессе физического воспитания студентов нужно создать мотивационный потенциал к их самоподготовке, что невозможно без организации целенаправленного процесса формирования мотива.

2. «Мотив» понимаем как сложное интегральное (системное) психологическое образование, которое в своей структуре имеет три блока: 1) потребности; 2) "внутренние фильтры"; 3) задачи, которые могут удовлетворить потребность. Упрощение мотива к потребности привело к тому, что положительные мотивы не сформированы у большинства студентов, в частности, не сформированы «внутренние фильтры».

3. На формирование мотивации оказывают влияние следующие факторы: содержание учебного материала; формы учебной деятельности; оценка учебной деятельности; стиль деятельности преподавателя.

4. Только системный подход к формированию мотивов позволит решить эту проблему.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка новых современных средств и методов поощрения студентов к занятиям физическим воспитанием. Системное усовершенствование знаний преподавателей по их внедрению.

Список литературы

1. Волк В. Пути совершенствования физического воспитания студентов. Монография / В. Волк. - Луганск: СУДУ, 2002. - 176 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 512 с.
3. Маркова А. К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А. К. Маркова. – М., 1983. – 151 с.
4. Раевский Р. Т. Концепция ППФП студентов вузов в условиях рыночной экономики / Р.Т. Раевский // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе: тез. докл. междунар. науч. конф. – соч. : БГЭУ, 1994. – Ч. 1. – С. 26-27.
5. Реан А. А. Психодиагностика личности в педагогической деятельности / А. А. Реан. – СПб. : Питер, 1994. – 296с.
6. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. – Казань: 1999. – 349 с.
7. Филинков В. И. Система профессионально-прикладной физической подготовки специалистов машиностроительной промышленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. И. Филинкову – Л., 2003 – 20 с.

УДК: 377

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ

©2022, *Аргунова Лидия Леонидовна*

©2022, *Толстая Валентина Алексеевна*

©2022, *Настенко Лина Александровна*

ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки» г. Донецк

Аннотация. В статье рассматриваются особенности образовательного процесса в учебных заведениях спортивного профиля - училищах олимпийского резерва. Анализируются личностные и психологические особенности студентов данных учебных заведений. Рассматриваются наиболее эффективные подходы к проведению учебных занятий, оценивается их эффективность.

Ключевые слова: психопедагогика, психодиагностика, система ценностных ориентаций, структура личности.

Annotation. The article deals with the features of the educational process in educational establishments of a sports profile - schools of the Olympic reserve. The author analyses the personal and psychological characteristics of students of these educational establishments. Much consideration is given to the most effective approaches to conducting training sessions and their effectiveness.

Keywords. psychopedagogy, psychodiagnostics, system of value orientations, personality structure.

Актуальность. Органической и крайне важной частью общей культуры человека и общества является физическая культура, массовость которой обеспечивается обязательными программами физического развития и воспитания в дошкольных учреждениях, школах, образовательных структурах системы СПО и вузах.

Реализация этих программ решает оздоровительные задачи, помогает в воспитательном процессе, приобщает молодое поколение к здоровому образу жизни и будущей трудовой деятельности, развивает интерес к самосовершенствованию [8].

Однако практически отсутствуют исследования о характере обучения и особенностях учебного процесса в училищах олимпийского резерва, где обучаются действующие спортсмены и идет подготовка спортивного резерва для сборных команд по олимпийским видам спорта.

Одновременно идет подготовка специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием: так, выпускникам ГБПОУ ДУОР им. С. Бубки присваивается квалификация «учитель физической культуры».

Цель данной статьи – попытка отобразить особенности педагогического процесса в учебном заведении со специфическим режимом обучения и воспитания – Донецком училище олимпийского резерва им. С. Бубки.

Задача исследования – анализ наиболее эффективных подходов в обучении и воспитании учащихся и студентов училища.

Результаты исследования. Как хорошо известно, учебный и воспитательный процесс выстраиваются на основе психолого-педагогических взаимодействий. Педагогика опирается на знание психики и особенности психического развития, а психология не может не учитывать результаты, полученные в ходе педагогической практики. Это позволило сформироваться особому направлению – *психопедагогике*. А в рамках психопедагогики важную роль стала играть *психодиагностика*: изучение свойств личности [1].

Психодиагностика достаточно широко применяется для характеристики личности спортсмена: изучаются свойства и качества, наиболее важные для проведения спортивного отбора, эффективного тренировочного процесса, соревновательных достижений. Но в работе со спортсменами эти качества следует учитывать и применительно к образовательному процессу. Многолетний опыт нашей работы позволил отразить (частично и в более ранних публикациях) следующие *личностные особенности студентов* училища олимпийского резерва, имеющие значение для учебного процесса [2]:

-снижена значимость фактора учебы: происходит некоторая девальвация ценностей, спорт становится доминирующей мотивацией;

-как правило, студенты училища занимались спортом еще в школьные годы, результатом чего является снижение общего уровня школьной подготовки. По нашим оценкам, ими усвоено не более 30-50% школьного учебного материала и эти знания не имеют системного характера;

-результатом вышесказанного является низкая оценка своих способностей к учебе самими студентами. И эту задачу по снятию негативного самовнушения также приходится решать педагогам училища.

Мы неоднократно также отражали *специфику обучения* в училище олимпийского резерва [2,3]. Она связана с рядом моментов:

1. Студенты испытывают постоянное физическое и нервное напряжение, что провоцирует состояние хронического стресса, влияющее на многие личностные

психологические качества: память, внимание, мышление, эмоциональную сферу, настроение. Свой вклад вносит и проблема травматизма: полученные травмы выводят студента из тренировочного процесса, а это усугубляет негативное психологическое состояние.

2. Нахождение студентов на соревнованиях и учебно-тренировочных сборах связано с пропусками аудиторных занятий. Например, анализ посещаемости за 2009-2010 учебный год показал, что в разных видах спорта от 17 до 36% студентов пропускали ежемесячно по уважительным причинам до двух недель занятий (в зависимости от спортивной специализации и уровня спортивной подготовки). Следовательно, для таких студентов количество аудиторных занятий снижается на 50%. Пропущенные темы студент изучает самостоятельно, что влечет за собой иные сложности – непонятые студентом вопросы требуют подключения индивидуальной работы со стороны преподавателей.

3. Большинство студентов училища проживают в общежитии при отсутствии контроля со стороны семьи. И хотя в училище созданы все условия для самостоятельной подготовки, не все студенты и не всегда используют их в должной степени.

Личность спортсмена формируется под влиянием многих факторов, как внешних (влияние тренера, психолога, родителей, социума), так и внутренних (способность к самоорганизации и самовоспитанию) [1,5,6,7].

В результате формируется структура личности: характер, темперамент, способности, потребности и интересы, а также мировоззрение. В основе как учебы, так и спортивной подготовки, должно быть глубокое понимание студентом их важности. Человек не должен рассматривать недостижение спортивной цели как жизненную катастрофу.

В специальной литературе это называется «создание забаррикадированной системы ценностных ориентаций» [1]. Созданная иерархия ценностей порождает доминирующую мотивацию, а через нее побуждает к деятельности и приводит к успеху. Поэтому цели как в спорте, так и в учебе должны быть перспективны и основываться на понимании «ради чего?». Поэтому у студентов-спортсменов следует последовательно формировать понимание, что успешная учеба – это обеспеченность тылов в жизни.

Многолетний опыт работы в училище олимпийского резерва позволил отобрать наиболее эффективные средства и методы для поддержания установки спортсмена на учебу.

1. Опора на положительные стороны честолюбия. Хорошо известно, что положительная оценка человека социальной средой дает мощный рост энергопотенциала личности. Поэтому в училище существует практика афиширования успехов, не только спортивных, но и учебных. Достиженные результаты в спорте, учебе, участие в студенческих конференциях, активное участие в подготовке предметных недель озвучиваются на торжественных линейках, заседаниях спортивных советов училища, на которых присутствуют спортсмены определенной спортивной специализации, тренеры, педагоги и руководство училища.

2. Систематичность тренировочного процесса должна соответствовать систематичности учебных занятий. Это вырабатывает соответствующий динамический стереотип, а смена деятельности благотворно влияет на нервную систему и создает «эффект переключения», что стабилизирует психику.

3. Общение со студентом должно быть максимально гибким в зависимости от его состояния, степени утомления, периода тренировочного процесса (предсоревновательный, соревновательный, постсоревновательный), а также особенностей характера. Педагогический такт проявляется и в уровне требований в каждый конкретный момент, и в сложности предлагаемых заданий, и в умении сопереживать успехам и неудачам.

4. Содержание занятий должно максимально опираться на насущные потребности спортсменов и их переживания, должно быть тесно увязано с особенностями тренировочного процесса. Например, при изучении раздела «Физиология нервной системы и высшей нервной деятельности» недостаточно просто говорить о влиянии симпатического и парасимпатического отдела вегетативной нервной системы на организм. Студенты обязательно выполняют практическую работу по определению возбудимости этих отделов у каждого присутствующего с помощью ортостатической и клиностатической проб. Полученные результаты являются диагностическим признаком и важны для коррекции нагрузок и тренировочного процесса со стороны учителей физической культуры и тренеров с целью сохранения здоровья спортсменов.

5. Занятие должно быть эмоциональным, это повышает познавательную активность студентов и способствует лучшему запоминанию услышанного. И в нашей практике лучше работают лекции-беседы: в ходе такой лекции поставленные вопросы ведут к дискуссиям, иногда спорам, в которых, как известно, рождается истина. Например, именно так излагаются темы, посвященные проблеме спортивного травматизма, состоянию перетренированности в спорте, факторам риска при тренировках в разных температурных условиях и другим вопросам.

6. Студенты училища обязательно привлекаются к судейству на соревнованиях. Они, таким образом, получают опыт организаторской и воспитательной работы, а также профессионального совершенствования.

Важнейшая задача спортсмена – овладение способами саморегуляции, что позволяет сохранять стабильность психики как в спортивной, так и в учебной сфере. Эту задачу комплексно решают тренеры (в ходе тренировочного процесса), психолог (в вариативную часть учебного плана введена дисциплина «Основы психологической подготовки спортсменов») и педагоги (в ходе изучения целого ряда дисциплин). Это сложная и не до конца решенная проблема. Так, в 2021 году одной из выпускниц училища была выполнена выпускная квалификационная работа на тему «Средства и методы управления стартовым состоянием при занятиях дзюдо в структуре психологической подготовки спортсмена-дзюдоиста». Была проведена оценка психологической подготовленности группы спортсменов по шкале соревновательной тревожности Р. Мартенса, что позволило выявить индивидуальные различия в реакциях на соревновательный стресс. А также использовалась анкета для определения психической надежности В.Э. Мильмана: оценивались несколько компонентов психической устойчивости – соревновательная эмоциональная устойчивость, уровень саморегуляции, показатели мотивационной сферы и показатели помехоустойчивости.

Результаты исследования показали, что общий уровень тревожности спортсмена практически не зависит от уровня спортивной подготовки, возраста, количества соревнований, а связан, в первую очередь, с исходным психотипом личности. Кроме того, только 35% спортсменов имели высокий и средний уровень психической надежности, и только 30% могли эффективно использовать методы психокоррекции своего состояния. Но у всех спортсменов с высоким уровнем

помехоустойчивости были высокие показатели мотивационной сферы. Такие результаты говорят о том, что в данном направлении предстоит еще много работы для преподавательского и тренерского состава учебного заведения.

Второй важный момент – это методы и способы донесения до студентов теоретического материала. На протяжении уже многих лет при изучении базовых профессиональных дисциплин используется межпредметная технология подачи материала. Положительные стороны её использования и связанные с этим сложности отражены в наших более ранних публикациях [4]. Однако ее эффективность неоспорима, и данный подход позволяет проводить учебный процесс более эффективно и качественно.

Выводы. Подготовка специалистов среднего звена в училищах олимпийского резерва имеет свою специфику, требует сложной и профессиональной работы тренерско-преподавательского состава. Опыт подготовки в училище олимпийского резерва им. С. Бубки позволяет говорить о том, что используемые подходы и схемы образования и воспитания достаточно эффективны, оказывают положительное влияние на сознание и взгляды студентов, повышают их самооценку и облегчают перевод внешних влияний во внутренние побуждения самих студентов. В то же время проблема подготовки специалистов в специализированных спортивных учебных заведениях требует дальнейших серьезных исследований.

Список литературы.

1. Мирошникова, А.Н. Педагогические аспекты физического воспитания и мотивация студентов / А.Н. Мирошникова, Д.Г. Намжилон, Т.Б. Жимитдоржиева. - Текст: непосредственный // Педагогика высшей школы.- 2018.-№2 (12).-С. 17-20.
2. Г.Д. Горбунов. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд.,испр. и доп.-М.: Советский спорт, 2012.-312 с.: ил.
3. Аргунова Л.Л. К вопросу о реализации компетентностно-ориентированной стратегии образования в училищах олимпийского резерва / Л.Л. Аргунова, Т.В. Воробец - Физическое воспитание студентов 06/2011, ISSN 2075-5279, с. 3-8.
4. Аргунова Л.Л. Специфика индивидуализации процесса обучения в условиях подготовки учащихся и студентов-спортсменов олимпийского резерва / Л.Л. Аргунова, Т.В. Воробец – Матеріали Міжгалузевої регіональної науково-пратичної конференції 29 березня 2011 року «Філософія здоров'я: гуманітарно-освітній аспект», т.2 – Донецьк: «Витоки», 2011 – с.97-101.
5. Р.С. Уэйнберг Основы психологии спорта: учебн. / Р.С. Уэйнберг, Д.Гоулд. — Киев: Олимпийская литература, 1998. — 336 с.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод.пособ. / В.Ф. Сопов. - М. 2010 – 115 с.
7. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2012 – 352 с: ил.
8. Аргунова Л.Л. Межпредметные технологии обучения при изучении профессиональных дисциплин в училищах олимпийского резерва как методологическая основа формирования компетенций и сохранения здоровья спортсменов / Л.Л. Аргунова, Д.Ю. Дробина / - Наука, образование и спорт: сборник материалов Открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва, 20 декабря 2016 г.- Самара: ООО «Прана-бланкиздат», 2016 – с.96-100.

УДК: 37.01

ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИ И ЕГО РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

© 2022, Байтураев Тойчибай Досатович

Государственный институт искусства и культуры Узбекистана

Аннотация: В статье изучается отечественной модели обучения основное на учения о науке, знании и разуме последовательно и совершенно разработаны в трудах мыслителей Средней Азии. Также изучены в статье изучается роль предмета «Физической воспитании» воспитании совершенного личности, а в ней - организации целостного образовательного процесса с учетом интересов и способностей, возможностей и потребностей обучающихся. Определяется роль интеграции в патриотическом воспитании молодёжи.

Ключевые слова: воспитание, духовность, общество, знание, личность

Annotation: The article studies the domestic model of education, the main teachings about science, knowledge and reason are consistently and completely developed in the works of the thinkers of Central Asia. Also studied in the article is the role of the subject "Physical Education" in the upbringing of a perfect personality, and in it - the organization of a holistic educational process, taking into account the interests and abilities, capabilities and needs of students. The role of integration in the patriotic education of youth is determined.

Keywords: education, spirituality, society, knowledge, personality

Введение. Интеграция предметов в общеобразовательных учебных заведениях Узбекистана повышает эффективность уроков, ведет к более эффективному использованию времени, способствует более глубокому обучению, увеличению свободного времени и вовлечению в спортивные секции всех желающих.

В данной статье мы хотели бы рассмотреть положительные стороны включения тем в предметы «Физическая культура», «Чувство Родины» и «Идея национальной независимости и основы духовности» в общеобразовательных средних школах, которые рекомендованы для интегрированного обучения.

На основании постановления Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева от 14 августа 2018 года № ПП-3907 «О мерах по духовно, нравственно и физически гармоничному воспитанию молодежи, повышению ее системы образования до качественно новый уровень»[1] Формирование поколения, воспитание молодежи в духовно-нравственно и физически здоровой, явилось одним из определяющих решений, заложивших основу для разработки основ их духовно-нравственного воспитания.

Обзор литературы. Учения о науке, знании и разуме последовательно и совершенно разработаны в трудах Фароби. Он рассматривал вопрос о познании как

неотъемлемую часть объяснения человеческой природы. По мнению Фароби, мозг управляет познанием и умственными способностями человека, а сердце является центром, снабжающим все органы кровью, необходимой для жизни, и все психические «силы», в том числе и способность к познанию, зависят от конкретного органа. В своей книге «Добродетели науки и искусства» Фароби подчеркивает бесконечность познания природы, невежество познания, познание причины и следствия, качество атрибутов от случайности (ал-ораз) до субстанции-сущности (руды). В начале человека прежде всего есть «питательная сила», посредством которой человек питается. Затем выделяют 5 видов «внешних сил», т. е. «сил», создаваемых органами чувств в результате непосредственных внешних воздействий: кожное восприятие; восприятие вкуса; чувство обоняния; слуховое восприятие; зрительное восприятие [2].

Фароби называет все это «эмоциональной силой» («силой эмоций») и рассматривает их как части эмоционального познания. «Внутренняя сила» включает в себя «силы» памяти, воображения (памяти, воображения), эмоций, речи (мышления). Во «Внутренней силе» Фароби ссылается на стадию ментального познания. Приобретение знаний осуществляется с помощью этих сил. Он подчеркивает, что процесс познания зависит от каждой из двух стадий, что умственное познание не возникает без чувственного познания. В своей брошюре «О значениях духа» Фароби дает глубокую интерпретацию вопроса о духе.

В созданных ими бесценных источниках мы находим, что физическое воспитание знатных людей в Средней Азии было извечной мечтой наших предков, которые жили в этом регионе. Ибн Сина также выражает свои взгляды на образование и нравственность в своей книге «Источники мудрости». В нем говорится, что наука об этике – это наука, которая всегда направляет человека к тому, чтобы он был по-настоящему счастлив. Эта наука руководит поведением человека, его характером. Эта наука должна готовить людей, которые должны стремиться жить не только для себя, но и для других и общества и для его блага. Люди должны жить в дружбе друг с другом, они должны развивать дух человечности. Люди должны быть скромными, волевыми, бережливыми. В человеке всегда должны преобладать любовь к труду, хорошие нравственные качества и честность. В порядочных людях воплощаются лучшие качества человека. В книге также говорится о необходимости человеческих качеств,

уверенности в благодетеле, воле, предприимчивости в этом отношении, уважении к другу, ненависти к врагу [3].

В созданных ими бесценных источниках мы находим, что воспитание знатных людей было извечной мечтой наших предков. Только развитая, совершенная личность может создать будущее нации. Поэтому в отечественной модели обучения основное внимание уделяется формированию личности, а в ней - организации целостного образовательного процесса с учетом интересов и способностей, возможностей и потребностей обучающихся.

Цель и задачи исследований. Интеграция физического воспитания, патриотизма, идеи национальной независимости и основ духовности раскроет роль физического и духовно-нравственного воспитания в становлении гармонично развитой личности и покажет его потенциал в процессе интегрированного обучения физическое воспитание и духовность в общеобразовательных школах. Одной из основных целей происходящих в стране преобразований и изменений в системе образования является воспитание молодежи, составляющей суть нашей жизни, как всесторонне развитых, высокодуховных людей, под которыми понимается человек духовный. храбрость, которая имеет сильное чувство национальной гордости.

Духовность человека неразрывно связана с духовностью общества, государства и нации. Хотя духовность человека и общества близка по своей сути, они обогащают и дополняют друг друга, но не совсем равноправны. Духовность человека является неотъемлемой частью духовности нации, государства и общества.

Мораль – это совокупность исторически сложившихся норм, правил и предписаний, регулирующих поведение людей, взгляды, поведение, взаимодействие в общественной и личной жизни, а также их отношения с обществом.

Духовность является отражением материальной жизни и рассматривается как совокупность духовных явлений, существующих в обществе. Духовность дает человеку уникальную сущность, возможность, объединяет и организует членов общества [2].

Обучение – это процесс целенаправленного сотрудничества педагогов и учащихся.

Проблемы интеграции физического воспитания, чувства Родины и идеи национальной независимости и духовности в становлении личности школьника в общеобразовательных школах теоретически и практически очень важны с современной точки зрения и приобретают все большую актуальность на современном этапе. основе новых социальных требований. Сегодня, в связи с развитием науки и огромными изменениями в производстве, требования ставят новые задачи перед школьным образованием.

Современная система образования направлена на изучение основ наук на высоком уровне, развитие мышления, понимания и представления мира в одночасье (интегрированное), воспитание молодежи, способной понять свою сущность. Разброс предметов, преподаваемых в общеобразовательной школе, приводит к одностороннему (фрагментарному) мировоззрению выпускника школы. В современной науке высока тенденция интеграции экономических, политических и культурологических наук.

Методы исследований. По мнению ученых, интеграция является одним из дидактических принципов и занимает среди них ведущее место. Такое понимание заставляет пересмотреть вопрос интеграции, взаимозависимости в системе образования научными методами такими как индукция и дедукции, анализ и синтез, социологическими методами, а также другими научными методами исследования.

Результаты исследований. Интеграция – это сближение и взаимозависимость дисциплин в ходе дифференциального процесса. Процесс интеграции – это этап установления новых, качественных взаимосвязей между дисциплинами, который проявляется в высокой степени. Следует отметить, что в основе интеграционного процесса лежит многолетняя история народной педагогики и научной педагогики. Актуальное изучение проблемы нашего исследования в теории и практике педагогики показывает, что меж предметная интеграция играет большую роль в формировании личности учащегося

Список литературы:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёвнинг Бирлашган миллатлар ташкилоти Тошкен 2021 – 280 б
2. Фаробий. Фозил одамлар шахри.- Т.: Гафур Гулям, 2016.-с. 511.
3. Ирисов А. Абу Али ибн Сино. - Душанбе: Ирфон, 1994.-с. 87.

УДК: 37.026.6

ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

© 2022, *Бондаренко Оксана Геннадиевна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье рассматривается проблема применения инновационных личностно-ориентированных технологий в подготовке будущих преподавателей профессионального обучения. Изучается формирование профессиональных компетенций при помощи кейс-технологии по теме спорта и физической культуры. Предлагается применить знания об инновациях в сфере спортивного образования в качестве образовательного ресурса учебно-воспитательного процесса с много векторным образовательным эффектом.

Ключевые слова: инновация, спортивные технологии, образовательный ресурс, профессиональное образование.

Abstract: The article deals with the problem of the use of innovative personality-oriented technologies in the training of future teachers of vocational training. The formation of professional competencies with the help of case technology on the topic of sports and physical culture is studied. It is proposed to apply knowledge about innovations in the field of sports education as an educational resource of the educational process with a multi-vector educational effect.

Keywords: innovation, sports technologies, educational resource, professional education.

Введение. На фоне геополитического противостояния и одновременно активной цифровизации большинства общественных процессов происходят глобальные изменения в профессиональном образовании. Одним из способов решения проблем, неизбежно возникающих в этой сфере, предлагаются личностно-ориентированные технологии профессионального развития обучающихся и педагогов. Закрепление позиций в профессиональной дидактике личностно-ориентированных технологий во многом зависит от подготовленности преподавателей высшей школы к этому инновационному процессу, который обусловлен пересмотром стереотипов мышления и педагогического поведения.

При этом цели профессионального образования остаются прежними, соответствующими классическому «доцифровому» образованию: обучающийся нуждается в профессиональном развитии, приобретении опыта, а также необходимости в профессиональном самоопределении, самоорганизации и самообразовании. Задача преподавателя профессионального обучения в рамках гуманистической педагогической парадигмы создавать условия для формирования общекультурных и профессиональных компетенций. [1]

Важной компонентой широкого набора компетенций будущего преподавателя профессионального обучения является навык адекватного

реагирования на современные общественно-экономические вызовы, способность гибко ориентироваться в различных сферах деятельности социума, в том числе в области спорта и физической культуры. Инновационные педагогические знания в сфере спортивного и физкультурного образования могут служить важным образовательным ресурсом на уровнях патриотического воспитания, управленческого и личностно-мотивационной деятельности в подготовке будущих преподавателей профессионального обучения.

Современные условия предъявляют новые требования к личности будущего педагога профессионального обучения, в задачи которого входит обучение личности для достижения успеха в соответствии с нравственными ценностями. Государство нуждается в молодежи с развитыми интеллектуально-духовными и физическими качествами, несущей в себе социокультурные ценности, имеющей представление о миссии своей профессии в обществе. Обращение с педагогической целью к изучению области спортивной и физкультурной деятельности является обоснованной, поскольку она способствует преобразованию человека. [2]

Цель статьи – изучить педагогический инновационный ресурс спортивных технологий в учебно-воспитательном процессе будущих преподавателей профессионального обучения.

Задачи исследования:

- рассмотреть основные термины: инновация в педагогике, кейс-технология;
- изучить основные проблемы и принципы процесса интеграции;
- найти в отечественной и зарубежной научной литературе инновационные примеры использования спортивных инновационных технологий;
- определить степень актуальности инновационных знаний спортивных технологий для подготовки будущих преподавателей профессионального обучения.

Методы исследования: анализ педагогических, психологических и социологических научных источников по исследуемой проблеме; педагогическое наблюдение, беседа, методы видео- и аудиозаписей, анализ продуктов творческой деятельности студентов.

Результаты исследования. Данная проблема актуализируется в свете нынешнего политического противостояния России и запада. После начала специальной военной операции в Донбассе спортивные организации прозападных

стран сообщило об отказе проводить турниры на территории России, тем самым нарушая один из главных принципов олимпизма и всего спортивного движения, который призывает отделять соперничество в спорте от политических интересов. Министр спорта России Олег Матыцин назвал санкции международных спортивных организаций против российского спорта «неадекватными и политизированными» [3].

Очевидно, что включение в образовательный контекст темы спорта, физической культуры и здорового образа жизни, как значимых социокультурных видов жизнедеятельности человека, послужит важной составляющей патриотического воспитания будущих преподавателей профессионального обучения. В ответ на агрессивные действия Запада и объявленную им санкционную войну разработаны Меры правительства РФ по повышению устойчивости развития российской экономики, которые призваны способствовать созданию отечественных инновационных цифровых продуктов, в том числе, используемые в образовательной сфере спорта и физической культуры [4].

В этой связи своевременным является введение информации об инновационных спортивных технологиях в теоретическую и практическую подготовку будущих преподавателей профессионального обучения. Это позволит усилить учебно-воспитательную работу в части повышения мотивации студентов в достижении их личных и образовательных целей. Воспитание студентов на примерах высоких успехов отечественных спортсменов послужит стимулом для формирования у них мировоззрения физически сильных и морально устойчивых личностей, у которых формируется положительное представление о физической культуре и позитивном отношении к занятиям физическими упражнениями. Профессиональная компетенция, связанная с проявлением интереса к занятиям физической культурой также напрямую связана с формированием навыков командной работой, управленческой деятельностью.

Наряду с традиционными методами оценивания, как результата обучения, в настоящих условиях особо перспективными являются инновационные технологии, которые призваны эффективно решать задачи компетентностно-ориентированного образования в сфере профессионального обучения. К числу таких технологий обычно относятся выполнение и защиту проектов, портфолио, кейсы. [5]

Инновация (от англ, innovation) – это новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности процессов. Также инновация определяется как нововведение, которое изменяется внутри педагогической системы, улучшающее течение и результаты учебно-воспитательного процесса.

В современных реалиях необходимо демонстрировать знания и практическое применение нововведений не только в спорте на разных уровнях, но и на занятиях физической культурой с будущими преподавателями профессионального обучения. Применения педагогических образовательных инноваций многообразно: новые эффективные методики спортивной тренировки, диалоговое преподавание, деловые игры, проблемное обучение, кейс-технология. Деловые и ролевые игры могут использоваться для оценивания компетенций, связанных с командной работой, управленческой деятельностью. Они позволяют сформировать коммуникативные навыки путем проигрывания определенных ситуаций в группе. В свою очередь, использование кейсов, как вид игровой деятельности, позволяет провести оценивание усвоения алгоритмов профессиональной деятельности, ее методик и технологий.

Метод кейсов (кейс-стади (case-study)) – метод по осмыслению и обсуждению задач, предполагающий анализ и поиск решения ситуации, описание которой содержится в кейсе. Темы кейсов основаны на проблемах, возникших в ходе реальных событий и ситуаций.

Будущим преподавателям профессионального обучения ФДПО ДонНУ в ходе изучения дисциплины «Основы дидактического обучения профессионального образования» был предложен тематический кейс «Спорт и физическая культура». Из ряда разновидностей кейсов был выбран комплектный кейс, который содержит все необходимые для решения задачи материалы и данные (описание продукта, его технические характеристики, методы применения). Также по способу реализации были отобраны смешанные кейсы для осуществления решений на бумажных и электронных носителях информации.

Полезным стало изучение кейса «ИСИДА Спорт» – продукта ученых-разработчиков из Академического учебно-научного Центра РАН – МГУ им. М.В. Ломоносова. Цель разработки – помочь тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов. В описании к продукту сообщается, что «система позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного

цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений». Система «ИСИДА Спорт» используется в Национальной Федерации Бадминтона России [6].

Студенты узнали о применяемых методах анализа данных, важность которых заключается в прогнозировании результатов спортсменов и т.д. В ходе знакомства с данным кейсом стала понятна особенность организации в области спорта и физической культуры, которая строится на создании многолетних календарях спортивных событий, составлении индивидуальных графиков тренировок, структурировании фото-видео-текстовых материалов, ведении медицинской карты спортсмена, осуществлении документооборота между членами организации. В ходе работы с кейсом была отмечена этическая сторона вопроса, согласно которой данные о болезнях спортсмена не разглашаются и не могут попасть в открытый доступ.

Отдельно были рассмотрены в кейсах «Спорт и физическая культура» инновационных решений, которые применялись при подготовке российских спортсменов к Олимпиаде Сочи- 2014. [7] Тематические кейсы спортивной тематики представлены ниже.

1. Кейс по созданию информационного Интернет-ресурса. Задачей информационного ресурса являлось накопление данных из области спортивной педагогики, психологии, медицины, информация о достижениях спортсменов, спортивных и педагогических деятелях, а также организация лекций, вебинаров, мастер-классов, которые тренеры, преподаватели физической культуры и студенты могут проходить дистанционно. Данный портал может быть использован в качестве социальной сети преподавателей физической культуры и студентов ДонНУ.

2. Кейс по созданию Программы контроля состояния. Создание программного продукта, используя который можно удобно получать профессиональную поддержку от квалифицированных специалистов о состоянии спортсмена и способах его улучшения.

3. Кейс по тренировке внимания. Изучаются способы решения задач по составлению категорий функционала цифрового тренажера, который позволяет тренировать концентрацию внимания спортсмена.

4. Кейс по изучению методики психорезонансных тренировок. Изучение данного метода приводит к формированию двигательных навыков в 5-8 раз быстрее, в противовес тренировкам традиционными способами.

5. Кейс о подготовке специализированной команды болельщиков. Рассматриваются коллективные способы подготовки команды болельщиков, способной на удаленном расстоянии поддерживать своих спортсменов и ослаблять противников.

В ходе изучения кейс-технологии студентам предлагается «обратный кейс», его задача – формирование кейса, требующего подбора необходимых материалов исходя из заданного типа ситуации и способа решения.

Преимущественно разбор кейсов проходил в группах 5-7 человек. Работа в малых группах позволяет вовлечь в решение поставленной задачи всех участников на этапах обсуждения и получения совместного результата.

Обучающее занятие с применением кейса показало эффективное включение обучающихся в различные побуждающие действия по имитации, ценностному ориентированию, проектировочному, рефлексивно-самооценочному. Такой подход позволяет на практике отработать значимые для профессионального самоопределения компетенции.

Включение в учебно-образовательный процесс знаний по спортивно-педагогическим дисциплинам успешно активизирует интерес с использованием мультимедиа-ресурсов (видеолекции, презентации, онлайн-тестирование, интернет-доски и др.) [8]

Вывод. В подготовке будущих преподавателей профессионального обучения дополнительные знания в области спорта и физкультуры становятся важным ресурсом учебно-воспитательного процесса, обладающего много векторным образовательным эффектом:

- при целенаправленном информировании и изучении способов и результатов спортивных достижений отечественных спортсменов формируется национальная гордость как компонент патриотического воспитания обучающихся;

- формирование положительного отношения к спорту и физической культуре, пробуждают интерес обучающихся к профессиональным и любительским видам спорта;

- усиливают мотивацию к духовному и физическому саморазвитию как важной составляющей профессионального образования в течение всей жизни;
- тема спорта и физической культуры при использовании различных инновационных технологий обучения в качестве дополнения к традиционным формам обучения (компьютерные программы, видеолекции, презентации, онлайн-тестирование и др. информационные ресурсы) учат анализу и возможности прогнозировать будущие результаты, делают процесс обучения осознанным и эффективным.

Перспектива дальнейших исследований. В ходе исследования четко обозначилась проблема недостатка мотивации у будущих преподавателей к развитию общекультурных и профессиональных компетенций. При этом применение кейс-технологии «Спорт и физическая культура» стало подтверждением повышения уровня заинтересованности в обучении. Таким образом, поиск практических решений в использовании личностно-ориентированных технологий профессионального развития обучающихся и педагогов видятся нам перспективным направлением дальнейшей совместной работы.

Список литературы.

1. Батышев С.Я. Профессиональная педагогика: учеб. пособ. / С.Я. Батышев, А.М. Новиков. - М.: Изво ЭГВЕС, 2009.
2. Мазов Н.Ю. Ценности и ценностное содержание спорта / Н.Ю. Мазов // Современные научные исследования. – 2012. – № 11.
3. [Электронный ресурс] / <https://rsport.ria.ru/20220301/matytsin-1775758357.html>? (дата обращения 23.03.2022)
4. Меры правительства РФ по повышению устойчивости развития российской экономики // [Электронный ресурс] http://government.ru/sanctions_measures/ (дата обращения 21.03.2022)
5. Блинов В.И. Основные идеи дидактической концепции цифрового профессионального образования и обучения: издательство «Перо» / В.И. Блинов, И.С. Сергеев, Е.Ю. Есенина. –М.: 2019. С. 3–6
6. [Электронный ресурс] / Федерации Бадминтона России. <http://www.badm.ru/news/federation/1930> (дата обращения 20.03.2022)
7. Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019. -№ 7(32). – С. 210-237.
8. Рязанова З.Г. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособ. эл. издание / З.Г. Рязанова, В.В. Янов. – Красноярск, 2015.

УДК: [378.015.31:796.011.1+613]:378.011.3-051:37

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

©2022, Бурлакова Татьяна Леонидовна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»
Институт физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье определены педагогические условия формирования культуры здоровья будущих педагогов, соответствующие мотивационно-ценностному, когнитивному, практически-деятельностному и личностно-развивающему компонентам культуры здоровья студентов. Обозначены и детализированы характерные признаки каждого педагогического условия. Установлено, что учет и реализация определенных педагогических условий в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения высшего образования обеспечит эффективную деятельность будущего педагога на пути к формированию культуры здоровья.

Ключевые слова: педагогические условия, культура здоровья, будущие педагоги, учебно-воспитательный процес.

Annotation. The article defines the pedagogical conditions for the formation of a health culture of future teachers, corresponding to the motivational-value, cognitive, practical-activity and personality-developing components of the health culture of students. The characteristic features of each pedagogical condition are indicated and detailed. It is established that taking into account and implementing certain pedagogical conditions in the educational process of an educational institution of higher education will ensure the effective activity of the future teacher on the way to the formation of a health culture.

Keywords: pedagogical conditions, health culture, future teachers, educational process.

Введение. Для современных образовательных учреждений высшего образования особое социальное и педагогическое значение имеет проблема формирования у студенческой молодежи культуры сохранения собственного здоровья и ведения здорового образа жизни в процессе профессиональной подготовки во время обучения и во внеаудиторной деятельности.

Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня общей культуры и культуры здоровья. На сегодняшний день здоровье населения напрямую связано не только с работой системы здравоохранения, но и с самим образом жизни молодежи. В последнее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения, в том числе студенческой молодежи, тогда как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности [2, с. 72].

За последние годы тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает устойчивый характер. Студенческую молодежь можно выделить как категорию людей с повышенными факторами риска. Этими

факторами являются: нервное перенапряжение и умственное утомление, хроническое нарушение режима труда и отдыха, режима сна и питания, вредные привычки, недостаточная двигательная активность и др. Заметно увеличивается количество студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, а также растёт количество студентов, освобожденных от занятий физической культурой [1, с. 149.].

Постановка проблемы. Эффективность формирования культуры здоровья будущих педагогов в значительной степени зависит от четко сформулированных, определенных и реализуемых педагогических условий.

Цель статьи состоит в определении и раскрытии педагогических условий формирования культуры здоровья будущих педагогов.

Задачи исследования: Формирование отношения к культуре здоровья как главной ценности, получение необходимых знаний и навыков в ведении правильного образа жизни являются важными задачами для студентов. Внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью грамотного сочетания психолого-педагогического и медико-биологического подходов, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения высшего образования [1, с. 150].

Результаты исследования. Как отмечает В.Полонский «условия» – это совокупность природных, социальных, внешних и внутренних действий, влияющих на физическое, психическое, нравственное развитие человека, его поведение, воспитание и обучение, формирование личности [3, с. 36].

Таким образом, под «педагогическими условиями» в контексте формирования культуры здоровья будущих педагогов мы понимаем такую совокупность факторов, которые улучшат учебно-воспитательный процесс профессиональной подготовки будущих педагогов с учетом здоровьесберегающей деятельности.

В современных научных исследованиях, касающихся проблемы улучшения здоровья детей и молодежи, особенно акцентируется внимание на необходимости построения учебно-воспитательного процесса, направленного на воспитание

культуры здоровья, формирование здорового образа жизни, здоровьесберегающих навыков, умений и здоровьесберегающей компетентности. Значительная часть ученых в той или иной степени в своих исследованиях раскрывают особенности обозначенных педагогических условий.

Педагогические условия определялись таким образом, чтобы они по содержанию соответствовали каждому компоненту культуры здоровья. Так, педагогическим условием формирования мотивационно-ценностного компонента культуры здоровья будущего педагога определяем создание благоприятной образовательно-воспитательной среды для повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом, мотивирование и настройка студентов на образ педагога как носителя культуры здоровья. Характерными признаками этого педагогического условия являются:

– учет интересов и предпочтений будущих педагогов и их гендерных особенностей. Это предполагает отказ от жесткой регламентации занятий по дисциплине «Физическая культура» и выработка у будущих педагогов интереса, заинтересованности, любознательности и познавательного психологического климата к проблемам сохранения здоровья. Так, на занятиях по «Физической культуре» необходимо объективно оценивать ситуацию относительно предпочтений студентов относительно занятий отдельными видами спорта, комплексами упражнений и отдельными упражнениями для улучшения мотивации и обеспечения оптимального учебно-воспитательного процесса;

– обновление и улучшение материально-технической базы для занятий по физической культуре и спорту с одной стороны, в соответствии с современными мировыми тенденциями и направлениями, и с другой – умениями максимально эффективно использовать уже существующие средства физического воспитания. Безусловно, для улучшения мотивации студентов к занятиям по «Физической культуре» по программным, секционным и самостоятельным занятиям необходима соответствующая материально-техническая база образовательного учреждения высшего образования. Учитывая реалии, преподавателям и студентам необходимо максимально эффективно использовать имеющуюся материально-спортивную базу, как во время программных, так и для самостоятельных занятий;

– проведение активной разъяснительной и информационной деятельности в направлении поощрения студентов к формированию культуры здоровья.

– стимулирование наиболее активных представителей студенческой молодежи и формирование у них социально-духовных ценностей физической культуры, характеризующих общекультурный духовно-нравственный и мировоззренческий уровень будущих педагогов [5, С.48].

Педагогическим условием для выявления когнитивного компонента культуры здоровья будущего педагога определяем формирование здоровьесберегающей компетентности будущих педагогов путем приобретения знаний о культуре здоровья в процессе физического воспитания. Признаками указанного педагогического условия являются:

– формирование у будущих педагогов валеологического мировоззрения в процессе занятий по «Физической культуре». Учет этого признака способствует осознанному, рациональному отношению к собственному здоровью и здоровью других, а сам будущий педагог становится носителем культуры здоровья;

– осознание значимости теоретических знаний о здоровье человека с будущим их применением в практической деятельности. Будущие педагоги должны знать: оптимальную для своего возраста, пола и роста массу тела; показатели частоты сердечных сокращений и АД при различных функциональных состояниях; показатели собственной жизненной емкости легких и способы ее увеличения; первые признаки усталости и переутомления при физической и психологической нагрузке; способы профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом; колебания трудоспособности человека (циркадный биоритм), соблюдение санитарно-гигиенических норм до, во время и после занятий физической культурой и спортом;

– в процессе занятий по «Физической культуре» у студентов есть возможность осуществить интеграцию знаний по анатомии, физиологии, биомеханике, биохимии, гигиене, валеологии непосредственно в практической физкультурно-оздоровительной, профессионально-прикладной деятельности, что обеспечит формирование здоровьесберегающей компетентности будущих педагогов и будет способствовать улучшению усвоения, развития и передачи знаний по вопросам и способам сохранения и укрепления здоровья;

– формирование знаний и интеллектуальных способностей, характеризующих эрудицию студента и его способность к творческой деятельности в области физической культуры и спорта, знания основных средств и

методов оздоровления. Будущие педагоги должны владеть знаниями по следующим методам оздоровления: закаливание (прием воздушных, солнечных и водных процедур); рациональное, сбалансированное и полноценное питание; самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Педагогическим условием формирования практически-деятельностного компонента культуры здоровья будущих педагогов является интеграция теоретической и практической подготовки студентов в направлении здоровья. Признаками этого педагогического условия являются:

– соблюдение режима труда и отдыха. Вынужденное ограничение двигательной активности студентов, вызванное преимущественно статическим положением тела при интенсивном обучении, сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга. Это приводит к преждевременной усталости, для устранения которой требуется отдых. Поэтому дежурство периодов труда и отдыха – необходимое условие повышения производительности обучения будущих педагогов;

– для достижения наилучшего оздоровительного эффекта в системе занятий физической культурой и спортом целесообразно использовать изотонические (динамические) упражнения и выполнять их в субмаксимальном режиме. К таким видам физкультурно-оздоровительной деятельности относятся: ходьба, бег, плавание, пешеходный туризм и т.д.;

– вовлечение студентов в культуру здоровья и побуждение их к максимальному использованию теоретических знаний и подготовки в повседневной практической деятельности. Это позволит сформировать необходимые здоровьесберегающие умения и навыки, и будет способствовать положительному отношению к этой деятельности [4, с. 36].

Педагогическим условием формирования личностно-развивающего компонента культуры здоровья будущих педагогов является направление студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе сложившейся культуры здоровья. Это педагогическое условие имеет следующие признаки:

– физическое совершенство – как жизнеспособность студента в целом, определяющего состояние его общей работоспособности, активности в учебной и бытовой деятельности и обеспечивающего профессионально-прикладную

физическую подготовленность. Физическое совершенство – одна из закономерных особенностей всесторонне и гармонично развитой личности. При формировании физического совершенства следует учитывать его сочетание с интеллектуальными и нравственными качествами. Важным фактором достижения физического совершенства являются социально-экономические условия жизни, однако решающее значение имеет свобода, целеустремленность и настойчивость студентов. Для достижения успехов в физическом совершенстве необходимо составить для себя специальную программу и пытаться последовательно ее реализовывать с помощью лично-развивающего компонента культуры здоровья будущих педагогов;

– активное вовлечение будущих педагогов в физкультурно-спортивную деятельность, что предполагает улучшение и укрепление их здоровья, психическое благополучие, самоопределение в физической культуре и приобретение бесценного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения жизненных и профессиональных успехов. Актуализируется проблема содействия положительному отношению студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом с творческим использованием средств физической культуры;

– достижение инструктивно-консультативного взаимодействия между преподавателем и студентом, что позволит эффективно формировать мотивы сохранения и укрепления здоровья, достижения высокой работоспособности, физического усовершенствования, развития необходимых профессиональных качеств, повышения физической подготовленности у студентов.

Вывод. Следовательно, преподавателю по физической культуре необходимо систематически стимулировать учебно-воспитательную деятельность студента, расширяя перспективы его развития. Поэтому направление будущих педагогов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе сложившейся культуры здоровья в образовательном учреждении высшего образования актуально и требует особого внимания.

Мы убеждены, что учет и реализация указанных педагогических условий в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения высшего образования обеспечит эффективную деятельность будущего педагога на пути формирования культуры здоровья.

Формирование культуры здоровья – воспитание у студентов личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни, повышение ответственности за личное здоровье, а также потребность к физическому самосовершенствованию с целью укрепления состояния собственного здоровья, позволит повысить конкурентоспособность будущих специалистов на современном этапе.

Перспективой дальнейших научных исследований является определение того, что в рамках педагогической теории систематически будет разработан раздел этой теории, связанный с педагогическими условиями формирования культуры здоровья будущих педагогов.

Список литературы.

1. Верхорубова О.В. и др. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорубова, О.С. Подлеская - Вестн. Томск. гос. пед. ун-та. – 2013. – № 4. – С. 148–150.
2. Замалетдинова Н.Ш. Саморазвитие культуры здоровья студентов в системе дистанционного обучения / Н.Ш. Замалетдинова - Педагогическое образование и наука. – 2014. – № 1. – С. 71–74.
3. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике / В.М. Полонский. – М.: Высш. шк., 2004. – 512 с.
4. Попова А. В. и др. Здоровый образ жизни студентов [Текст] / учебное пособие. / А. В. Попова., О.С. Шнейдер. – Хабаровск, 2012. – 212 с.
5. Физическая культура студента: учебник / под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

УДК: 378.016:796.011.3-021.121

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

©2022, *Васецкая Наталия Валерьевна*

©2022, *Николаева Елена Александровна*

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация. В данной статье раскрываются актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи, причины сегодняшнего зачастую неудовлетворительного отношения к занятиям физической культурой, а также влияние такого положения на дальнейшую жизнь будущих специалистов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, физическая культура, физическая подготовка, спортивная психология.

Abstract. In this article reveals the actual problems of physical education of student youth, as well as their influence on the future life of future specialists.

Keywords: physical education, student youth, physical culture, physical training, sports psychology.

Введение. Физическое воспитание – один из важнейших аспектов физической культуры, преподаваемой в высших учебных заведениях. В наше время вопрос физического воспитания студенческой молодежи как никогда актуален,

ведь в последнее время развитие компьютерных, информационных и коммуникационных технологий достигло колоссальных показателей. Тем самым современные студенты, все больше погруженные в мир социальных сетей и виртуального мира, все меньше уделяют времени своему физическому воспитанию. В настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами физического здоровья студентов.

Педагогические программы физического воспитания заложены с раннего возраста: в детских садах, младших классах и старших классах школ, колледжах и лицеях, только потом в вузах. Однако стоит отметить, что, приходя в высшее учебное заведения, студенты зачастую имеют недостаточный уровень физического воспитания, что соответственно приводит к ухудшению здоровья (скариоз и другие отклонения здоровья). Можно даже отметить и ухудшение морального состояния, так как, во-первых, плохая физическая форма дает плохое настроение, неудовлетворенность собой, угнетение, а во-вторых, присутствие в режиме дня занятия спортом может быть заменено другими привычками, такими как алкоголизм, никотиновая зависимость и др.

Обобщение педагогического опыта показывает, что, несмотря на попытки использования различных образовательных проектов или педагогических технологий, огромные потенциальные возможности гуманизации образовательного процесса по физической культуре реализуются недостаточно. Преподавателям не удается добиться осознанной активности студентов, направленной на самоопределение в пространстве физической культуры. На практике очевидны проблемы снижения уровня здоровья студентов и сокращения количества, занимающихся физической культурой и спортом за период обучения в вузе. Отмечается недостаточная образованность студентов в области физической культуры и, в частности, здоровьесбережения.

К сожалению, приходится констатировать и тот факт, что инновационные проекты и технологии зачастую не находят в полной мере своего применения на практике [1]. Необходимы более глубокие разработки программ физического воспитания студенческой молодежи с учетом психологических особенностей и постепенное внедрение таких разработок не только в образовательный процесс, но и в повседневную жизнь студентов.

Значимость проблемы здоровья студенческой молодежи определяется ее государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет. Спорт и отдых должны стать неотъемлемой частью жизни студентов, несмотря на тревожные признаки в молодежной спортивной культуре.

Спорт обеспечивает среду для физической активности, развития коммуникативных способностей и обучения навыкам развития во всех областях. В наше время из-за проблем со здоровьем, весом, физической активностью в детском возрасте активизация деятельности имеет жизненно важное значение для здоровья и благополучия студентов [2].

Проблему физического здоровья молодежи можно сегодня назвать глобальной и соответственно решать ее на глобальном уровне, внедряя новые разработки в данной области постепенно в течение многих лет. Здоровая нация – то, к чему нужно стремиться посредством развития физической активности молодежи.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание студенческой молодежи на сегодняшний день само по себе является «кричащей» проблемой, требующей педагогических внедрений не только среди студентов вузов, но и, начиная с младшего возраста, если не сказать – «с пеленок».

«Шагающий семимильными шагами» научно-технический прогресс сегодня внес свою плохую лепту в то, что занятия физической культурой для всех, а не только для студенческой молодежи, отодвинулись на второй план. Если раньше, молодежь собиралась компаниями и проводила свое свободное время в спортзалах, на спортплощадках, то сейчас их не выгнать из дома, из-за компьютера, ведь их жизнь в основном проходит виртуально. На сегодняшний день, к сожалению, стоит отметить увеличение интеллектуального уровня развития молодежи наряду с ухудшением физического уровня развития.

Цель исследования заключается в том, чтобы изучить актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи, а также их влияние на дальнейшую жизнь будущих специалистов.

Задачи исследования. Изучить и проанализировать актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи. Рассмотреть актуальные проблемы физического воспитания в источниках литературы.

Объект исследования – проблемы физического воспитания.

Предмет исследования – физическое воспитание.

Результаты исследования. Специалистам в области физического воспитания студенческой молодежи известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний [3].

Причиной этому зачастую и является отсутствие желания заниматься физической культурой, недооценивание роли физического здоровья в жизни человека, которое должно закладываться «с пеленок».

Студенческая молодежь, к сожалению, в большинстве своем уже приходит в вуз с устоявшимися нравственными нормами, включающими нежелание заниматься своим физическим здоровьем. Поэтому перед педагогами вузов, и не только вузов, сегодня стоит задача показать своим подопечным необходимость занятия спортом в целом, внести спорт в их повседневную жизнь, а не только на занятиях физкультуры.

Исследованиями подтверждается, что значительная часть молодых специалистов, покидают стены учебного заведения с более низким уровнем физического здоровья, чем они имели по приходу в вуз. У студентов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Более того на старших курсах обучения регистрируется значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем. Рост числа заболеваний студентов старших курсов происходит на фоне значительного снижения уровня их физического развития и функциональной подготовленности. Активным проявлением данных негативных процессов является резкое увеличение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое у данных

молодых людей [4]. Причиной такому негативному явлению может быть выдвигание на передний план профессиональных предметов. Занятия физической культурой в вузах с каждым последующим курсом отодвигается на второй план уже при составлении образовательной программы. Обучение специальности становится первоочередной задачей для студентов, в то время как первоочередным должно быть физическое, а следовательно, и моральное развитие студенческой молодежи.

Анализ научно-исследовательских работ показывает, что неудовлетворительное состояние здоровья и физической подготовленности молодежи связано не только с негативными изменениями социально-экономических условий жизни, биологических факторов, экологической среды, но и с недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры и спорта, низким уровнем физкультурной образованности и знаний по основам теории и методики физического воспитания. Одной из причин этого является смещение акцента в физическом воспитании студентов на двигательный компонент, а именно на развитие физических качеств, в то время как интеллектуальному компоненту до сих пор уделялось недостаточное внимание, что подтверждается низким уровнем теоретической подготовленности студентов, особенно 1-го курса [1].

Физическое воспитание – это фактор, который может сильно воздействовать на организм. Группы студентов не однородны по уровню здоровья, физического развития и физической подготовки. Одни и те же педагогические методики по – разному воздействуют на различных людей.

Работа с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться строго индивидуально. Поэтому одной из важнейших является проблема индивидуализации физического воспитания [5]. То есть не каждый студент может выполнить закладываемые нормативы в силу состояния здоровья и других причин. Необходимо сугубо индивидуально не только подготавливать программы занятий, но и проводить оценивание проведенных занятий. Такой подход сможет увеличить уровень посещаемости занятий физической культурой, и соответственно уровень физической активности среди студенческой молодежи.

Констатируется, что сегодняшний способ организации занятий физической культурой и физическим воспитанием устарели. Студенты не хотят посещать занятия по физической культуре из – за ряда обстоятельств: во – первых, не каждый

студент способен выполнить требования нормативов, и многие стесняясь этого, пропускают занятия по физической культуре; во – вторых, не удобны время и место проведения занятий, отсутствие душевых комнат создают дополнительный дискомфорт; в – третьих, студентам не нравятся устаревшие модели проведения занятий. Сегодня, к сожалению, если студенту предоставить право выбора: занятие спортом или посиделки в кафе с обязательным наличием «Wi-Fi», то он безусловно выберет второе. Занятие физической культурой для большинства студентов – неинтересно. Добавить интереса в занятие спортом – вот основная задача педагогов и не только. К решению такой задачи должны быть подключены не только преподаватели физической культуры, но и преподаватели других дисциплин, руководители, то есть все участники образовательного процесса.

Подытоживая все вышесказанное, можно сделать вывод о том, что неудовлетворительное состояние здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи связано с недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры, низким уровнем физической образованности и знаний по основам теории и методики физического воспитания.

Укрепление и улучшение здоровья студентов должно стать одним из важных направлений деятельности высших учебных заведений. Развитие студенческого спорта – это в первую очередь научная проблема, которая нуждается в глубокой методологической разработке, создании педагогической системы управления, разработке соответствующих психологических и управленческих технологий. В таких условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая становится важным средством приспособления человека к новым условиям. Таким образом, физическое воспитание в высших учебных заведениях важно не только для профессиональных спортсменов, но и для студентов.

Список литературы.

1. Марчук С. А. Проблемы физического воспитания студентов в системе высшего профессионального образования / С.А. Марчук, В. А. Марчук // Вестник учебно – методического объединения по профессионально – педагогическому образованию. – 2011. – Вып. 1 (45). – С. 159 – 164.
2. Хомутова Е.В. Актуальные проблемы физического воспитания и образования студентов / Е.В. Хомутова, Д.А. Красноперова // Наука – 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика и образование. - №6 (31). - С. 51 – 54.
3. Волков А. В. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи / Волков А. В. – Санкт-Петербургский горный университет, 2016.
4. Осипов А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания /А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2012. - №2 (39). Т. 2. С. 178 – 182.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – С. 431

УДК: 613.9

ВАЖНЕЙШИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ

© 2022, Долженко Юлия Владимировна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Донецкий институт физической культуры и спорта

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья молодёжи – одна из основополагающих задач развития страны. В статье рассмотрены важные составляющие, которые формируют здоровый образ жизни молодёжи. Проанализированы главные проблемы, препятствующие становлению культуры здорового образа жизни молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, компоненты здорового образа жизни.

Annotation. Preserving and strengthening the health of young people is one of the fundamental tasks of the country's development. The article discusses the important components that form a healthy lifestyle of young people. The main problems hindering the formation of a culture of a healthy lifestyle of young people are analyzed.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, sport.

Введение. Понятие «здоровье» взаимосвязано с понятием «образа жизни», которые определяются как стабильный способ жизнедеятельности индивидуума, сложившейся в определенных социально-экономических условиях.

Образ жизни молодёжи выражается в трудовой деятельности, в области досуга, в удовлетворении материальных и духовных потребностей, в нормах общения и поведения. Здоровый образ жизни признан социально значимым феноменом, согласно степени которого, можно рассуждать о благополучии социума, по этой причине основная задача состоит в том, чтобы использовать все ресурсы и возможности для сохранения и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни формирует для личности такую социально-культурную среду, в условиях которой появляются настоящие предпосылки с целью высокой самоотдачи, трудоспособности, общественной активности, эмоционального комфорта, таким образом, более подробно раскрывается психофизиологические возможности индивида, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

Цель работы. Целью исследования является теоретическое обоснование важнейших составляющих здорового образа жизни молодёжи. Показать, как важно сформировать знания, навыки и умения о здоровом образе жизни, а также осознания необходимости, в контексте личного развития, будущего молодёжи.

Результаты исследования. На сегодняшний день вопрос здорового образа жизни среди молодёжи является особенно актуальным, так как на снижение уровня

здоровья оказывают влияние гаджеты, компьютерные игры, психоэмоциональные нагрузки, а также вредные привычки. Осуществление деятельности по формированию культуры здоровья личности достигается высокой социальной значимостью, так как её предметом, целью и главным итогом является становление самого человека.

В современном обществе особо острыми считаются проблемы, связанные с табакокурением, потреблением алкоголя и здоровым образом жизни в целом, составляющими которого является не только спорт, но и правильное питание.

Физическая культура ограничивается не только лишь развитием и формированием физического состояния человека, но и находится в тесной взаимосвязи с его духовной внутренней средой.

Таким образом, можно сказать, что здоровый образ жизни – это многофункциональный процесс, который рассматривает индивидуальные качественные характеристики каждого субъекта, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям, определенным условиям окружающей среды, а также нацелен на формирование, сохранение и укрепление здоровья, полное осуществление индивидуумом социально-биологических функций на протяжении всей жизни.

В соответствии с современными взглядами, здоровый образ жизни человека состоит из следующих компонентов: отказа от вредных привычек: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ; оптимального двигательного режима; рационального питания; закаливания; индивидуальной гигиены; положительных эмоций. Здоровый образ жизни рассматривается «как эталонная модель, концепция единых условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества».

Укрепление и поддержание индивидуального здоровья невозможно без ориентации на здоровый образ жизни, а со временем и выработку здорового стиля жизни. Исследование ценностных ориентаций молодого поколения на здоровый образ жизни, проведенный опрос выявил, что максимальный процент студентов (от 70 до 93%) полагают, что это общечеловеческие ценности [1].

В их категорию они отнести силу воли, дисциплинированность, успешную семейную жизнь, способность контактировать с людьми, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности.

Суждения молодёжи о воздействии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с усовершенствованием форм физиологического и функционального развития [3].

Ощутимое снижение воздействия физической культуры на другие стороны личности, а также ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания, малой реализацией ее гуманитарной составляющей, влиянием ближайшего окружения и иными факторами. В результате исследований оказалось, что меньше 25% студентов приобщено к постоянным занятиям физической культурой и спортом в свободное время.

Студенты не могут в полном объёме перечислить все элементы здорового образа жизни. Среди факторов риска здоровью фиксируют в первую очередь, злоупотребление алкоголем – 75,6%, табакокурение – 73,5%, и это всё отображает один из самых важных факторов пропаганды здорового образа жизни [1].

Определенно, что на недостаток подвижности, как следствие, гиподинамию, указали только 38,5%; на экологические факторы, которые негативно влияют на здоровье – 29,2%, на конфликтные ситуации с окружающими и, как следствие, стрессовые ситуации – 28,9%; на перегруженность учебно-профессиональными обязанностями – 7,6% [1].

Затем мы обнаружили побуждающие мотивы к поддержанию наиболее благоприятного уровня физического состояния. Оказалось, что поддерживать своё физическое состояние для 68% опрошенных необходимо для того, чтобы достаточно уверенно чувствовать себя среди окружающих людей [1].

Получать наслаждение от двигательной активности и красоты движений своего тела, чувствовать высокий мышечный тонус – 44,1% [2].

Из числа главных факторов, которые препятствуют заниматься, своим физическим состоянием были: нехватка времени для занятий физической культурой и спортом. Так полагают 18,4% девушек и 41,5% юношей; отсутствие силы воли, настойчивости, упорства – ответили 17,5% девушек и 20,7% юношей [2].

Полученные результаты говорят о том, что большинство студентов не прикладывают достаточных усилий по поддержанию своего физического здоровья.

Подход к общекультурному развитию и здоровью начинается с освоения знаний. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают

знания в компоненты сознания, углубляя и преобразовывая их в убеждения. А убеждения опираются не столько на логику знаний, сколько на их практическое использование. Состояние здоровья проявляется разносторонней адаптацией, зрелостью, а также конгруэнтностью личности.

Наличие здоровья подразумевает свободу от физического и психологического страдания, нравственной стабильности, а также адекватную самооценку. Здоровье – это единство, гармония души и тела. Непосредственно в человеке безупречное является такой же реальностью, как и физиологическое. Здоровье предполагает собой баланс эволюционного уровня, достигнутого человеком, и высоты нравственной гигиены, которая обуславливается только величиной его внутренних стараний.

Здоровый человек гармонизирует всё вокруг, становится источником полезных знаний, а также примером для других. Потенциал здоровья – это совокупность возможностей индивида адекватно реагировать на влияние внешних факторов. Адекватность реакций обуславливается состоянием компенсаторно-приспособительных систем (нервной, эндокринной, иммунной) и механизмом эмоциональной саморегуляции (защиты). В практическом плане акцент делают на такие компоненты здоровья: физическое, соматическое, психическое, психологическое (способность адаптироваться к обществу, достигать поставленных целей) и нравственное [4].

Физическое здоровье – это морфофункциональное развитие костно-мышечной системы и систем энергообеспечения (сердечно-сосудистой, гормональной и т.д.).

Соматическое здоровье – это морфофункциональное состояние внутренних органов, систем и их резервы.

Психическое здоровье – это адекватное понимание человеком себя и окружающей среды, адаптивное поведение в обществе.

Нравственное здоровье – это духовно-мотивационная основа жизнедеятельности человека, включающая нравственные категории – совесть, стыд, любовь.

Психологическое здоровье – это умение личности достигать желаемого и быть удовлетворенным достигнутым.

Гармонично развитый здоровый человек способен эффективно и качественно проявить себя в жизни социума. Общественный прогресс всё в большей степени обеспечивается не только темпами роста производства продукции, но и качеством жизни общества, которое в значительной мере обусловлено состоянием здоровья.

Выводы. Таким образом, полученные данные говорят о мозаичности структуры знаний молодёжи о здоровом образе жизни и значении физической культуры и спорта в формировании его, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания о здоровом образе жизни не обладают необходимым функциональным характером с целью применения их в обыденной жизни, а молодёжи не хватает поисково-познавательной активности с целью их пополнения и расширения. Формирование мотивации здоровья и здорового образа жизни обязано захватывать основную роль в воспитании и социализации каждого человека.

При нехватке или отсутствии мотивации у человека к сохранению здоровья, всевозможные программы и мероприятия по здоровому образу жизни остаются невостребованными и недостаточно результативны.

Здоровый образ жизни для молодежи должен опираться на принципы социальной важности, нравственности и рациональности, однако, помимо этого, осознания важности сохранения физического нравственного и психического здоровья. В здоровом образе жизни имеет место быть стремление к естественной красоте, физическому совершенству и чистоте, приобретению душевной гармонии самим с собой в соответствии с нравственными законами общества, вычеркивая из жизни, саморазрушающее поведение (алкоголизм, табакокурение, наркомания и др.).

Список литературы.

1. Паначев В.Д. Формирование у студентов здорового образа жизни: социологический анализ / В.Д. Паначев, А.Н. Леготкин // Поволжский регион. Общественные науки. - 2013. - №4(28).
2. Веленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ М.Я. Веленский, А.Г. Горшков.-М.: Кнорус,2013.- С. 68-77.
3. Крымская, И.Г. Гигиена и основы экологии человека. / И.Г. Крымская - Ростов н/Д: Феникс, 2009
4. Ткачев В.И. Физическая культура и спорт как факторы ориентации студентов на здоровый образ жизни. / Ткачев В.И. - Белгород: ПринтМастер, 2009

УДК: 37.091.12:005.963;><37.013

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

© 2022, Дониченко Елена Юрьевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта

***Аннотация.** Рассмотрена проблема формирования информационной компетентности будущих спортивных тренеров в процессе профессиональной подготовки. Представлен анализ научных исследований по вопросам использования информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) физкультурно-спортивной направленности. Изучен состав информационной компетентности педагогического работника. Выявлены наиболее важные профессиональные компетенции, которыми должен обладать тренер по спорту в сфере ИКТ и цифровых приборов, и устройств. Дано определение информационной компетентности будущего тренера по спорту.*

***Ключевые слова.** Информационная компетентность, тренер по спорту, состав информационных компетентностей, профессиональная подготовка, формирование компетентности.*

***Abstract.** The problem of formation of information competence of future sports coaches in the process of professional training is considered. The analysis of scientific research on the use of information and communication technologies (ICT) of physical culture and sports orientation is presented. The composition of the information competence of a pedagogical worker has been studied. The most important professional competencies that a sports coach should have in the field of ICT and digital devices and devices are identified. The definition of the information competence of the future sports coach is given.*

***Keyword.** Information competence, sports coach, composition of information competencies, professional training, competence formation.*

Введение. Информационное общество подчиняет себе все стороны жизнедеятельности человека, в том числе и систему физкультурно-спортивного образования. Именно это направление информатизации дидактических процессов дает реальные шансы в поиске новых резервов в спортивных достижениях. Роль образования, ориентированная на получение высоких спортивных результатов, возрастает, так как именно через эффективную систему обучения и воспитания можно достигать намеченных целей [1].

Переход к информационному обществу требует от специалиста физкультурно-спортивной направленности не только умения обрабатывать большие объемы информации, но и способствует к быстрому ее восприятию, овладению современными диагностическими средствами, методами и технологиями работы с компьютером [2]. Условия работы спортивного тренера порождают его ощутимую зависимость от степени информированности, поэтому сейчас уже недостаточно уметь накапливать и перерабатывать информацию, необходимо осваивать такие технологии работы с данными, которые предполагают

прогнозирование и принятие решений на основе накопленного спортивного знания. Это значит, что тренер в спорте должен иметь определенный уровень компетентности при работе с информацией. Для отражения этого факта был введен термин «информационная компетентность тренера в спорте».

В научных работах как российских, так и зарубежных исследователей нашла широкое отражение проблема подготовки будущих преподавателей физической культуры и спорта к использованию информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Так, отдельные компоненты формирования информационной компетентности будущих тренеров в системе высшего физкультурно-спортивного образования, были представлены в диссертациях А.М. Абрамяна [1] (ИКТ в тренерской деятельности), Т.В. Хованской [11] (информационно-аналитическое сопровождение тренерской деятельности), но лишь одна работа была напрямую связана с методикой формирования информационной компетентности специалистов по физической культуре и спорту (А.Ю. Илясова [4]).

Проведенный анализ позволил сделать вывод, что эти, и многие другие работы позволяют накапливать и систематизировать знания по теме исследования, но в целом проблема формирования информационной компетентности будущих тренеров в спорте остается не до конца раскрытой [3,5]. Малоисследованными остаются вопросы методологии и нахождения эффективных педагогических условий формирования информационной компетентности студентов образовательных организаций физкультурно-спортивной направленности.

Обзор литературы. В последнее время процесс развития профессиональной компетентности стал предметом внимания многих ученых, которые рассматривают этот феномен с разных позиций и точек зрения. Такие исследователи как А.С. Белкин, Т.И. Березина [2], О.А. Булавенко [3], А.В. Хуторской, Е.А. Ямбург акцентируют свое внимание на профессионально-важных качествах педагога, условиях их формирования. Спор по вопросам определения сущности понятия «профессиональная компетентность» не стихает с момента его возникновения.

Так О.А. Булавенко указывает, что компетентность «приобретает существенное оценочное значение, так как большинство профессиональных ассоциаций и органов лицензирования отстраняют от практической деятельности тех, чья некомпетентность доказана» [3].

Его мысли дополняет М.М. Шалашова, которая также указывает, что широко используемые в современной практике понятия «компетентность» и «компетенция» являются взаимодополняющими и существуют самостоятельно, но их отличительные признаки не обозначены четко, что приводит иногда к рассмотрению их как синонимичных.

Информационная компетентность личности в целом неразрывно связана с информационной компетентностью педагога, так как тренер, прежде всего, является педагогическим работником сферы физической культуры и спорта [7].

Компетентность в области информационных и коммуникационных технологий (или ИКТ-компетентность педагога), основательно рассмотрены в работах С.Д. Каракозова, Т.А. Лавиной, И.В. Роберт, О.Г. Смоляниновой, А.А. Темербековой, Е.К. Хеннер, А.В. Хуторского и др.

Исследователь С.Д. Каракозов считает, что информационная компетентность преломляется через свободный доступ личности к информации, через возможность создавать, передавать, распространять, использовать (копировать), уничтожать любую свободно распространяемую информации, в первую очередь, включая свою собственную информацию [8,9].

Цель исследования. Рассмотреть основные принципы формирования информационной компетентности будущих спортивных тренеров в процессе профессиональной подготовки.

Результаты исследования. По определению American Library Association информационная компетентность педагогического работника должна включать как минимум восемь ИКТ- компетенций:

- 1) умение оптимально правильно формировать поисковые запросы, чтобы они наиболее релевантно и точно приводили к нахождению нужной информации;
- 2) умение не только найти нужную образовательную информацию из различных источников, но и грамотно и правильно ее скомпоновать; способность к ее восстановлению, исправлению и модификации;
- 3) умение структурировать, размещать, сохранять и защищать образовательную информацию для ее дальнейшего использования;
- 4) умение осмысленно интерпретировать и выгодно представлять используемую информацию;

5) способность вычленять самое главное, сравнивать, анализировать полученную из нескольких источников информацию как образовательного, так и методического характера;

6) умение оценивать, делать выводы о качестве, полезности (эффективности) найденной или используемой информации;

7) умение адаптировать и приспособлять имеющуюся информацию с учетом ее полезности и значимости; умение выражать главную мысль и приводить информацию, подтверждающую поставленные цели;

8) умение видоизменять и модифицировать образовательную информацию для конкретно воспитательных и дидактических целей. Студента физкультурно-спортивной направленности необходимо научить понимать:

– какие потенциальные дидактические возможности таят в себе персональный компьютер, разнообразные цифровые технологии для информатизации образовательного процесса;

– какие педагогические программные средства могут обеспечить высокий обучающий эффект;

– как с профессиональной точки зрения пользоваться специализированным программным обеспечением, как его поддерживать на должном уровне, как обновлять и защищать от несанкционированного доступа;

Исследователь А.И. Федоров, изучая места применения ИКТ в области ФКиС перечисляет и расшифровывает их [10]:

1. учебный процесс с позиции использования компьютерных и телекоммуникационных технологий преподавателями, тренерами, инструкторами, студентами;

2. информационные технологии в проведении спортивных соревнований (видео фиксация финиша, точность попадания мяча (шайбы, пули, стрелы, воланчика и т. д.), видео просмотр спорных игровых ситуаций, хронометраж забегов, заплывов и т. п.);

3. научно обоснованные просчеты прыжков, передач, ударов и т. п. с точки зрения оптимальности и наивысшей продуктивности; автоматизированный спортивно-тренировочные комплексы с выдачей математически выверенных результатов тренировочных и соревновательных моментов спортивных действий; мониторинг спортивных показателей (количество штрафных, пропущенных возможностей, число удачных и неудачных попыток, нападений, защит и т. п.);

4. научно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся (выверенные методы, формы и приемы обучения физическим упражнениям, спортивным движениям, специальным приемам и т. п.; реализация дифференцированного подхода на основе использования цифровых технологий);

5. электронное методическое обеспечение учебного процесса: электронные презентации лекций, электронные учебные пособия, виртуальные тренажеры, облачные технологии хранения и обработки информации; информационно-поисковые и справочные системы;

6. научно-исследовательская деятельность (обработка статистических данных, принятие статистических гипотез, факторный и регрессионный анализ данных и т. п.);

7 компьютеризированный контроль дозировки физических нагрузок, слежение за общим и специализированным состоянием здоровья спортсменов на тренировочных занятиях и в соревновательных условиях;

8 использование новейших баз данных нормативно-правовых документов в отрасли «Физическая культура и спорт»; создание собственных баз данных по конкретным направлениям спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, валеологии, здоровьесбережения обучающихся и т. п.

Перечисленные выше области функциональных обязанностей подсказывают и на профессиональные компетенции, которые должны быть сформированы у тренера по спорту [6,7].

Нами был проведен предварительный опрос на предмет выяснения наиболее важных профессиональных компетенций, которыми должен обладать тренер по виду спорта. Были опрошены 7 видов групп работающих тренеров по следующим направлениям: 1) тренеры по игровым видам спорта (футбол, волейбол, баскетбол), 2) тренеры по плаванию, 3) тренеры по легкой атлетике, 4) тренеры по боксу и кикбоксингу, 5) тренеры по вольной борьбе, 6) тренеры по спортивной гимнастике, 7) тренеры по фехтованию и стрельбе из пневматического оружия. Были представлены основные направления летних видов спорта. В каждой группе экспертов были опрошены по пять практикующих тренеров со стажем тренерской деятельности более пяти лет. Все они имели высшее профессиональное физкультурное образование.

Им предлагалось выбрать ответ из предложенного списка наиболее важных тренерских компетенций, а именно (табл. 1): фундаментально-спортивная, специально-спортивная, практическая, методическая, научно-исследовательская, судейская, информационная, диетологическая, здоровьесберегающая, организационно-административная и коммуникативная (языковая).

Таблица 1 - Результаты опроса экспертов на предмет наиболее важных профессиональных компетенций тренера по спорту (коэффициенты средних предпочтений)

Вид компетенций	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4	Группа 5	Группа 6	Группа 7	Ср. по комп.
Фундаментально-спортивная	2,12	0,92	1,44	2,01	2,00	1,82	1,07	1,63
Специально-спортивная	3,21	2,54	2,93	3,04	3,08	3,11	3,16	3,01
Практическая	2,34	2,75	2,92	2,91	3,34	3,304	2,67	2,89
Методическая	1,27	0,87	0,94	0,75	1,14	1,34	1,20	1,07
Научно-исследовательская	0,67	1,23	0,79	1,14	0,62	0,74	0,89	0,87
Судейская	1,27	0,15	0,94	0,47	1,17	1,06	1,11	0,88
Информационная	3,18	2,17	2,75	2,78	3,04	3,17	278	2,84
Диетологическая	0,01	0,11	0,01	0,16	0,19	0,91	0,01	0,20
Здоровьесберегающая	0,65	0,95	0,86	1,33	1,78	0,85	0,75	1,02
Организационно-административная	0,12	0,06	0,09	0,11	0,12	0,12	0,13	0,11
Коммуникативная (языковая)	0,03	0,07	0,09	0,04	0,10	0,09	0,05	0,07
Средний показатель по группе экспертов	1,35	1,07	1,25	1,34	1,51	1,50	1,26	

Расчет коэффициентов средних предпочтений производился по методике, изложенной в работе. Из таблицы 1 видно, что наиболее важными профессиональными компетенциям тренера по спорту являются компетенции связанные со специально-спортивной (3,01), практической (2,89) и информационной (2,84) подготовленностью.

Выводы. Итак, информационная компетентность будущего тренера по спорту является одной из важнейших составляющих его готовности к перечисленным выше видам деятельности; профессиональной культуре, проявляющейся через спортивное мировоззрение, тренерское продуктивное мышление, тренерскую и педагогическую креативность; профессионально важные качества, связанные с умением использовать современные информационно-коммуникационные технологии, цифровую спортивную технику (оборудование, инвентарь), через умения анализа и синтеза полученной информации; профессиональные способности к осуществлению тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов.

Обобщая большой теоретический материал, конкретизируем понятие «информационная компетентность тренера в спорте» с учетом его сущности и содержания: это интегративное качество личности, представляющее собой знания, умения и навыки использования современных информационно-коммуникационных технологий, цифровых приборов и устройств спортивно-тренировочной, состязательной и судейской направленности, а также готовность к профессиональной деятельности на основе тренерского и спортивного опыта, с применением компьютерных и коммуникационных средств для эффективной реализации дидактических возможностей информационных ресурсов, приводящих к высоким спортивным результатам.

Перспективы дальнейших исследований заключается в обосновании и уточнении основных педагогических принципов формирования информационной компетентности будущих спортивных тренеров в процессе профессиональной подготовки.

Список литературы.

1. Абрамян А.М. Подготовка бакалавров по физической культуре в области использования информационных и коммуникационных технологий в педагогической и тренерской деятельности : автореф. дис. ... кан. пед. наук : 13.00.02 – Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) / Абрамян Александр Михайлович. – Москва, 2012. – 21 с.
2. Березина Т.И. Педагогическая компетентность руководителя современной школы / Т.И. Березина // Педагогический профессионализм в современном образовании : материалы VI Международной научно-практической конференции, посвященной Году учителя и 75-летию НГПУ (17-20 февраля 2010г.) / под науч. ред. Е.В. Андриенко : в 3 ч. – Новосибирск : Изд-во НГПУ, 2010. – Ч. 1 – С. 41– 54.
3. Булавенко О.А. Сущностные характеристики профессиональной компетентности / О.А. Булавенко // Школьные технологии. – 2005. – № 3. – С. 40.
4. Илясова А.Ю. Методика формирования информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки «физическая культура» в цикле информатических дисциплин : специальность 13.00.02 – теория и методика обучения и воспитания (информатика) : дис. ... кан. пед. / Илясова Анна Юрьевна. – Волгоград, 2016. – 204 с.
5. Лавина Т.А. Формирование компетентности в области информационных и коммуникационных технологий бакалавра педагогического образования / Т.А. Лавина. // Педагогическая информатика, 2011. – № 6. – С. 56– 59.
6. Михайлова Т.В. Концепция подготовки тренеров в условиях интегрированной образовательной системы институтов спорта : специальность 13.00.04 – теория и методика профессионального образования : дис. ... д-ра пед. / Михайлова Тамара Викторовна. – Москва, 2019. – 433 с.
7. Петров П.К. Информационная компетентность как основа для формирования профессионализма будущих специалистов по физической культуре и спорту / П.К. Петров // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 2. – С. 51–55.
8. Роберт И.В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). – 3-е изд. – М. : ИИО РАО, 2010. – 356 с.
9. Темербекова А.А. Формирование информационной компетентности учителя в региональной системе дополнительного профессионального образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / А.А. Темербекова. – Москва, 2009. – 490 с.
10. Федоров А.И. Методологические аспекты информации высшего физкультурного образования / А.И. Федоров. – Челябинск : УГАФК, 2001, – 352 с.
11. Хованская Т.В. Информационно-аналитическое сопровождение тренерской деятельности тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.04, дис. ... кан. пед. наук. – Хованская, Татьяна Владимировна, 2013. – 176 с.

УДК: 796.011.3:378-057.87

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

©2022, Доценко Юрий Алексеевич

©2022, Ершов Сергей Иванович

©2022, Негрий Юлия Ивановна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
*МБОУ «Основная школа №24 города Макеевки»

Аннотация. В статье «Формирование ценностных ориентаций к занятиям физическими упражнениями у студентов ВУЗов» авторы рассматривают вопросы отношения студентов ВПО к собственному здоровью, также проведены исследования инструментальных и терминальных ценностей, отношение к двигательной активности обучающейся молодежи.

Ключевые слова. Студенты, ценности, здоровье, двигательная активность.

Abstract. In the article "Formation of value orientations to physical exercises among students of higher education" the authors consider the questions of the attitude of students of higher education to their own health, the research of instrumental and terminal values, the attitude to motor activity of young learners is also carried out.

Key words. Students, values, health, motor activity.

Проблема формирования положительного отношения к ценностям физической культуры представляется сложным, непрерывным и противоречивым процессом и зависит от разных факторов.

Мотивационно-ценностные ориентации личности на активное, положительное отношение к физической культуре во всех сферах жизнедеятельности отражают сложившуюся потребность в ней, организуемую систему знаний и убеждений, направляющих на познавательную и практическую деятельность.

При формировании этих потребностей, ценностных ориентаций и отношений необходимо так организовать реальный процесс физического воспитания студентов, чтобы эти компоненты превращались в проверенные личным опытом реальные мотивы поведения, участвовавшие в построении жизненных планов личности.

Актуальность данной работы состоит в повышении эффективности практического решения формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Цель исследования. Усовершенствование системы физического воспитания студентов.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; интерактивный метод исследования информационных источников; социологический метод исследований; психологические методы исследований; метод математической обработки результатов.

Данная работа выполнена в соответствии с научной темой кафедры спортивных игр Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ» № 0120D000035 от 27.11.2020 «Учебно-методические и педагогические аспекты формирования двигательной активности учащихся и школьников».

Результаты исследования. В период обучения в ВУЗе раскрываются способности и задатки студентов, происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера и интересов.

Экспериментальная работа по формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре была направлена на обеспечение:

- последовательной психолого-педагогической поддержки студента в поэтапном процессе освоения ценностей физической культуры;
- дифференцированной и индивидуальной помощи студентам в самопознании и самоопределении в физкультурно-спортивной деятельности;
- использования возможностей совместной продуктивной деятельности.

Педагогический эксперимент, проводившийся в условиях естественной организации процесса физического воспитания студентов, предусматривает применение различных организационных мер и педагогических приемов, направленных на формирование интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры.

Первым направлением исследования стало установление места физической культуры и спорта в системе жизненных ценностей студентов.

С этой целью студенты были опрошены по модифицированной методике М. Рокича, которая, как известно, диагностирует иерархию терминальных (целевых) и инструментальных ценностей.

С целью выяснения интересующих нас аспектов в состав терминальных ценностей были добавлены следующие позиции: «Физические возможности (ощущение радости от совершенства своего тела, физической активности, движения)» и «Психическое здоровье».

В состав инструментальных ценностей по аналогичным номерам были введены позиции: «Выносливость, способность длительное время работать на высоком уровне производительности» и «Физические данные (сила)».

С учетом того, что нас интересовали не все ценности, а связанные с физической культурой, в таблице мы привели данные, которые прямо или косвенно связаны с исследуемым явлением.

Таблица 1 - Данные опроса студентов (ранжирование) по модифицированной методике М. Рокича (%)

Позиции	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20	Ранговое место
Терминальные ценности						
Физическое здоровье	30	30	10	20	10	13
Творчество, развитие, работа над собой	20	20	30	20	10	18
Физические возможности	10	20	20	30	20	16
Психическое здоровье	10	10	30	30	20	20
Инструментальные ценности						
Выносливость	10	30	20	20	20	17
Физические данные (сила)	30	10	10	30	30	20

Как видно из таблицы 1, система отношений студентов к таким важным составляющим, как физическое и психическое здоровье – крайне неудовлетворительна. Часть студентов, ставящих психическое здоровье на ведущие ранговые места, заметно меньше, чем тех, кто не считает эту позицию большой ценностью.

Особую тревогу вызывает тот факт, что меньшую роль для студентов играет фактор психического здоровья. В общей системе иерархии ценностей оно занимает последнее, двадцатое место, при этом заметной стала отрицательная динамика. Число студентов, определивших его как ведущую ценность, составило 0%.

Вместе с тем, по общим результатам можно не заметить: хотя обобщенный параметр психического здоровья для студентов неактуален, отдельные его показатели занимают достаточно высокие ранговые места в системе ценностей. Это касается таких позиций:

- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, которые достигаются на основе жизненного опыта), которая занимает 6 место в иерархии ценностей;
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) - 4 ранговое место;
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений) - 2 ранговое место.

Исследование мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов было произведено по методике В.И. Тропниковой. Каждый вопрос методики отражает определенную причину, побуждающую человека заниматься физической культурой и спортом. Студенты оценивали эти причины по 5 бальной системе в двух аспектах:

- а) по степени влиятельности на людей в целом,
- б) по степени влияния на их собственную жизнь.

Как показывают результаты исследования, значительная часть студентов не осознает сложную структуру мотивов занятий спортом. Этот важный вид человеческой деятельности, имеющий полимотивационную основу, рассматривается прежде всего в плане прямого воздействия на человека (физическое совершенствование).

По этому критерию большинство студентов (50%) находятся на среднем уровне. Более благоприятно развивается мотив развития характера и психических качеств – 60% участников исследования оценили его как актуальный для себя, и еще 30% – как в определенной степени значимый.

Что касается других мотивов, то здесь значительная часть студентов считают их вообще неактуальными, а не только более сложные, косвенные формы влияния физической культуры и спорта на человека, которые остаются неосознанными. Даже такая прямая связь, как дополнительные возможности общения, межличностного взаимодействия на занятиях физической культурой, для студентов остается неактуальной.

С целью исследования отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию в высшем учебном заведении нами было проведено анкетирование, содержавшее ряд вопросов.

Так, к вопросу «Как Вы относитесь к занятиям по физическому воспитанию?» Были получены следующие ответы.

Треть студентов (30%) положительно относились к занятиям по физическому воспитанию. При этом еще 20% безразличны к этому предмету. То есть, многие студенты начинают обучение в ВУЗах с отрицательной установкой по соответствующему предмету.

Также было предложено определить, нужен ли предмет физическое воспитание в высшем учебном заведении. Оказалось, что 70% студентов считают предмет физического воспитания необходимым в учебном процессе высшего учебного заведения, но треть участников (30%) отрицают его необходимость, рисунок 1.

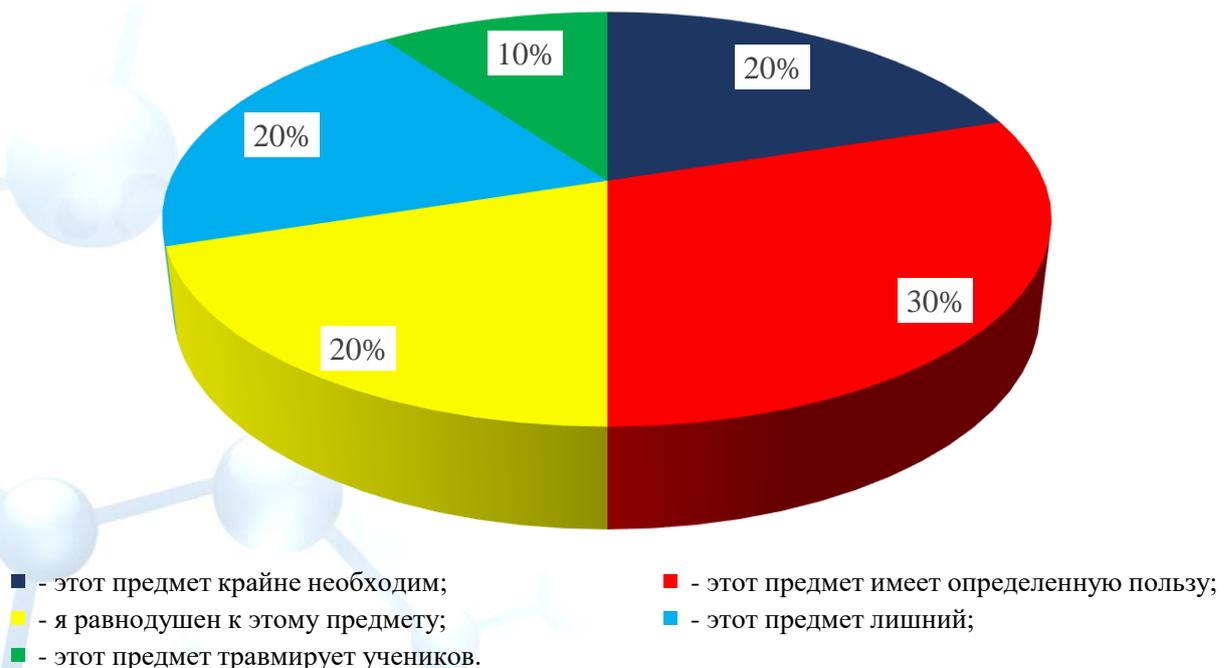


Рисунок 1 - Отношение студентов к занятиям физическим воспитанием в ВУЗе, %

Предлагалось также предоставить предложения о том, какие формы работы на занятиях по физическому воспитанию студенты считают лучшими для себя лично. Таким образом, значительное количество ответов приходится на пассивное наблюдение.

В анкету входили также вопросы о том, какое поведение наиболее присуще студентам на занятиях физическим воспитанием. Ответы на этот вопрос неутешительны. Активно включаются в учебные упражнения только 20% опрошиваемых, еще 20% выполняют их как неизбежное. Стараются держаться в стороне – 30%, опасаются улыбок, насмешек – 20%, действуют неудачно в результате волнения – 10%.

Выводы. Таким образом, полученные в результате анкетирования данные свидетельствуют о сложных отношениях студентов с соответствующей дисциплиной, корни которой заложены еще в школьное время. Для значительного количества опрошиваемых занятия физическим воспитанием имеют отрицательную эмоциональную нагрузку. Показательно, что напряжение, создаваемое на занятиях по физическому воспитанию, не имеет прямой связи с личностью преподавателя.

Следовательно, можно предположить, что для определенной части студентов само содержание выполняемых задач оказывало травмирующее действие, тогда как для других более травмирующим была оценка со стороны других участников. То есть, переживания студентов относительно собственной несуразности можно понять только в контексте социальных отношений.

Ведь неудачное выполнение упражнений происходит на глазах других студентов, вызывает ухмылки или насмешку.

Перспективы дальнейших исследований. На основании полученных результатов исследования ценностных ориентаций к занятиям физическими упражнениями у студентов ВУЗов, будут разработаны методические рекомендации к проведению учебных занятий по дисциплинам читающихся на кафедре спортивных игр, Института физической культуры и спорта ГОУ ВПО «ДОННУ».

Список литературы.

1. Аксинушкин И.А. Жизненные ценности личности в условиях глобализации / И.А. Аксинушкин // Вестник Поволжской академии государственной службы. – 2008. – № 2 (15). – С. 134-139.
2. Архипова И.В. Ценностные ориентации старших школьников как детерминанта социального самоопределения / И.В. Архипова // Социально-экономические явления и процессы. – 2010. – № 5 (021). – С. 183-188.
3. Ильин Е. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2006. – 512с.
4. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В.Эксакусто. – Изд. 6-е. – Ростов н/Д: Феникс. – 2009. – С.262-266.
5. Коноплева Е.Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов нефизкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике физической культуры / Е.Н. Коноплева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. - № 3. – С. 45-51.

УДК: 373.015.31:613

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

© 2022, Золотова Анна Дмитриевна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация. Представлена характеристика здоровьесберегающей среды как фактора формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательного учебного заведения. Представлен анализ таких ее составляющих как здоровьесберегающее мировоззрение, умения здорового образа жизни, навыки валеологической культуры. Определено, что ключевая роль в этом отводится сфере образования. В условиях учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений все это представляет собой здоровьесберегающую среду.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, образование.

Abstract. The characteristic of the health-preserving environment as a factor in the formation of a healthy lifestyle of students of a general educational institution is presented. The analysis of its components such as a health-preserving worldview, healthy lifestyle skills, valeological culture skills is presented. It is determined that the key role in this is assigned to the field of education. In the conditions of the educational process of educational institutions, all this is a health-preserving environment.

Keywords: health, healthy lifestyle, health-saving environment, education.

Введение. Здоровье молодого поколения является одним из важнейших показателей качества функционирования образовательной системы в наиболее развитых странах мира. В связи с этим, одним из приоритетов государственной политики в сфере образования становится создание оптимальных условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. В то же время, реалии настоящего указывают на то, что вопросы сохранения здоровья в учебно-воспитательном процессе имеют преимущественно декларативный характер, а стремительное ухудшение состояния здоровья учащейся молодежи в последние годы становится угрозой для прогрессивного развития. Данная ситуация требует поиска новых комплексных подходов к организации обучения и воспитания с учетом современных научных исследований в области здоровьесбережения, основанных на разработке механизмов формирования нового мышления.

Обзор литературы. Историко-педагогический анализ идей и опыта формирования представлений о здоровье показывает, что проблеме сохранения и укрепления здоровья молодого поколения уделяли внимание выдающиеся философы, педагоги, врачи на протяжении всей истории человечества. Здоровый образ жизни как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья исследуют Н. Амосов, Д. Изуткин, В. Колбанов, Ю. Лисицын, И. Царегородцев и др. Проблема

формирования у подрастающего поколения здоровьесберегающей компетентности отражена в исследованиях Н. Беликовой, Д. Воронина, А. Дворниковой, Н. Панчук и др.

Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у учащихся общеобразовательных школ анализируют А. Аксенова, Т. Бойченко, А. Карабашева, С. Лидак, Е. Шаломова и др.

Тем не менее, отдельные вопросы формирования здоровьесберегающей среды как фактора формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательного учебного заведения исследованы недостаточно.

Цель статьи – раскрыть составляющие здоровьесберегающей среды как фактора формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательного учебного заведения.

Результаты исследования. Прежде всего, обратимся к определению основных понятий. Так, авторами даются определения термина «здоровье» и каждого его вида, однако мы можем говорить об условном разделении здоровья на виды, среди которых, по нашему мнению, являются основными физическое и психическое, от которых зависит социальное и духовное здоровье.

Поэтому вполне закономерно, что во многих государственных документах отмечается необходимость укрепления физического и психического здоровья школьников. Условно можно выделить следующие критерии каждого вида здоровья: физическое – я могу; для психического – я хочу; моральное – я должен; социальное – я способен.

Итак, можно сделать вывод, что уровень здоровья человека определяется условиями его жизнедеятельности: обучения, труда и быта, благосостоянием и гигиенической культурой, а больше всего – образом жизни, который может быть здоровым или нездоровым.

По мнению исследователей, образ жизни обусловлен социально-экономическими условиями, зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Здоровый образ жизни – это жизненная реализация комплекса оздоровительных мероприятий, способствующих гармоничному развитию личности, укреплению здоровья, обеспечивающих комфортную

жизнедеятельность и взаимоотношения с социумом, успешную самоорганизацию и высокий уровень работоспособности.

Нельзя не согласиться с утверждением, что здоровый образ жизни должен быть не только средством достижения крепкого здоровья, а и нормой повседневной жизни, важной потребностью человека [1].

Самым главным фактором соблюдения здорового образа жизни является желание человека быть здоровым. Конечно, здоровый образ жизни предполагает ориентацию личности на сохранение, формирование и укрепление собственного здоровья как самой главной личностно-мотивационной потребности. Этот аспект подчеркивает важность проведения и обеспечения непрерывного процесса усвоения ценностей и понятий, влияющих на формирование навыков, умений и отношения к осознанию и оценке собственного здоровья каждым ребенком.

Поэтому педагогам в первую очередь необходимо заботиться об осознании и убеждениях ребенка, начиная с раннего возраста, необходимости бережного отношения к собственному здоровью, здоровью людей, которые его окружают и реализации в собственной жизнедеятельности основных принципов здорового образа жизни.

Исследователи считают, что у ребенка, прежде всего, нужно формировать готовность быть здоровым, которая состоит из потребности (хочу) быть здоровым, из способности (могу) строить свои отношения с самим собой и окружающим миром, и решительностью (буду) жить по природосоответствующим законам. Необходимо отметить, что формирование бережного отношения к собственному здоровью предусматривает учет всех его составляющих и возможно только в условиях непрерывности и комплексности образовательно-воспитательного влияния на личность ребенка. При этом исследователь должен быть активным участником и творческим субъектом воспитательного процесса [2].

Опираясь на публикации отечественных ученых, в которых отмечается, что система ценностей составляет базовую основу личности, выделяют составляющие процесса внедрения системы ценностей здоровья в определенной последовательности: получение информации, ее осознание, восприятие и убеждения. На основе убеждений формируются нормы, цели, идеалы и взгляды школьника, которые служат мотивом деятельности, стимулом и ориентиром поведения.

Исследователи акцентируют внимание и на такое понятие, как валеологическая культура. Валеологическая культура – это осознанная человеком ценность собственного здоровья и здоровья окружающих. Валеологическая культура отражает степень осознания и овладения индивидом ответственного отношения к собственному организму, к своему внутреннему миру, к социальной и природной среде. Сквозь призму валеологической культуры и создается подход к категории здоровья.

Одним из эффективных путей решения этой проблемы считаем воплощение в обучение концепции формирования здоровьесберегающего мировоззрения, а также внедрение здоровьесберегающего сопровождения в образовательный процесс общеобразовательных учебных заведений. Реализация определенных положений здоровьесберегающего мировоззрения должна способствовать формированию здоровьесберегающего мышления молодого поколения; применению здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе; организации педагогического процесса с учетом достижений создания здоровой образовательной среды. Появление идей «здоровьесберегающего» и «здоровьесозидающего» образования является логичным, как в сфере общего образования, так и в области физического воспитания и физкультурного образования [3].

Актуальность воплощения в учебный процесс концепции формирования здоровьесберегающего мировоззрения заключается в том, что, несмотря на разработку и внедрение современными учеными достаточно большого количества технологий сохранения здоровья, многочисленные исследования медиков, валеологов, педагогов подтверждают тенденцию к постоянному снижению показателей здоровья молодого поколения.

Здесь важно отметить, что особую роль в формировании здоровьесберегающего мировоззрения играют занятия физической культурой и спортом. Эти занятия положительно воздействуют на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и спортивного мастерства, выполняют такие важные функции, как: образовательная и познавательная, духовно-нравственная, социально-биологическая адаптация, снижение социальной напряженности, профилактика заболеваемости, правонарушений, борьба с наркоманией, отвлечение подростков от улицы и вредных привычек. Причем, отмечено, что экономический эффект от реализации

этих функций значительно превосходит прямые затраты. Реализация данных положений будет способствовать формированию у школьников здоровьесберегающего мировоззрения, базирующегося на холистическом подходе к изучению человека, закономерностях функционирования его физической, психической и духовной составляющих, а также пониманию здоровья как показателя правильности выбранного образа жизни, моделей безопасного поведения, гармоничного взаимодействия организма с окружающей средой.

Высокий уровень сформированности здоровьесберегающего мировоззрения характеризуется целостным единством: осознанного соблюдения здорового образа жизни и моделей безопасного поведения, ценностного отношения к здоровью и здоровью окружающих; научно обоснованных знаний о: здоровье, методах и средствах его контроля, сохранения и укрепления; путях, методах противодействия инфекционным и неинфекционным заболеваниям; методике достижения высокой работоспособности и длительной творческой активности; создании благоприятной окружающей среды.

Подытоживая, можно утверждать, что накопленный авторами научный потенциал позволит успешно решить задачи, направленные на разработку системы формирования здоровьесберегающего мировоззрения современной молодежи и здоровье, сопровождаемое учебно-воспитательным процессом в целом. Отметим, что полноценность, благосостояние и продолжительность жизни каждой личности и целых поколений зависит от трех ключевых моментов здорового образа жизни – знаний, умений использовать их на практике и сформированных ценностей.

Заключение. Таким образом, здоровье как интегрированное качество полноценной человеческой жизни, содержит следующие составляющие: физическое, психическое, духовное и социальное. Установлено, что здоровье человека определяется характером его мировоззренческих представлений, которые большей частью формируются в молодом возрасте. Мы рассматриваем важнейшими аспектами формирования гармонично развитой личности наличие у нее здоровьесберегающего мировоззрения, умений здорового образа жизни, навыков валеологической культуры. Ключевая роль в этом отводится сфере образования.

В условиях учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений все это представляет собой здоровьесберегающую среду.

Перспективы дальнейшего исследования данной темы заключаются в разработке инновационных форм и методов формирования здорового образа жизни школьников в условиях здоровьесберегающей среды.

Список литературы.

1. Шаломова, Е.В. Педагогические условия профилактики аддиктивного поведения подростков в образовательных организациях России и зарубежья : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Шаломова Елена Викторовна; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир, 2017. – 25 с. : ил. – Библиогр.: с. 23–24. – Место защиты: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Текст : непосредственный.
2. Дерябина, Е.А. Возрастная психология: учебное пособие / Е.А. Дерябина, В.И. Фадеев, М.В. Фадеева. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 158 с.
3. Максимова, Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учеб. пособие / Н.Ю. Максимова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 384 с.

УДК: 796

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

© 2022, Зотин Виталий Владимирович

© 2022, Мельничук Артем Александрович

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

***Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы организации учителями занятий по физической культуре с подростками в общеобразовательных школах. При проведении анализа были выделены факторы, которые, по нашему мнению, являются основой для улучшения физической активности молодого поколения. В статье рассмотрена внеурочная форма организации физического воспитания в школе, на примере секции настольного тенниса, что обеспечивает высокую мотивированность развития физических качеств и способностей школьников благодаря соответствию их интересам и потребностям.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание; настольный теннис; внеурочные занятия; школьники.*

***Abstract:** The article deals with the organization of physical education classes with teenagers by teachers in secondary schools. During the analysis, factors were identified that, in our opinion, are the basis for improving the physical activity of the younger generation. The article considers the extracurricular form of organization of physical education at school, using the example of the table tennis section, which provides high motivation for the development of physical qualities and abilities of schoolchildren due to their interests and needs.*

***Keywords:** physical education; table tennis; extracurricular activities; schoolchildren.*

Введение. Аналитический обзор литературы свидетельствует, что до сих пор существует нерешенное противоречие между необходимостью формирования у школьников подросткового возраста спортивных интересов, сохранения их здоровья и недостаточным количеством методик, разработанных на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, которые

рационально сочетают в себе классно-урочные и внеурочные формы организации занятий физической культурой [1, с.68].

Занятия физической культурой помогают человеку чувствовать себя бодрым, здоровым, уверенным в своих силах, лучше и больше работать. Физическая культура является базовой частью общечеловеческой культуры, имеет большой потенциал для формирования всесторонне развитой личности учащихся среднего школьного возраста. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения нашей страны приобретает все большую актуальность. Статистические результаты свидетельствуют о том, что число здоровых людей в России постоянно падает во всех возрастных группах.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение нерешенных ранее частей всеобщей проблемы. В настоящее время проблема физического развития средствами физического воспитания имеет большую актуальность, учитывая, что в общеобразовательных школах уменьшилась активность подростков, а именно: мало кто посещает спортивные секции; физическая активность не всегда соответствует норме.

Неотложная необходимость проведения реформ образовательного процесса в школе ставит задачу поиска новых форм и методов формирования навыков и умений у учащихся средней школы. Однако общее исследование проблемы физической культуры в наше время и обоснование методики развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, дополнительно занимающихся настольным теннисом во внеурочное время отсутствует.

Цель статьи заключается в освещении проблемы физической культуры на сегодняшний день и обосновании методики развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, дополнительно занимающихся настольным теннисом во внеурочное время, и исследовании ее эффективности.

Применение методики, разработанной на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, которая рационально сочетает в себе классно-урочную и внеурочные формы организации занятий физической культурой, способствует формированию у учащихся среднего школьного возраста спортивных интересов, развития общей и силовой выносливости, гибкости, координации движений, повышению физической

работоспособности, формированию морально-волевых и психических качеств и сохранению их здоровья.

Цель исследования. Теоретический анализ и обоснование методики развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, дополнительно занимающихся настольным теннисом во внеурочное время.

Материалы и методы. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Особое внимание привлекают дети среднего школьного возраста, поскольку этот возрастной период характеризуется становлением основных систем организма, сенситивным для развития большинства физических качеств и формирования двигательных умений и навыков. Но, к сожалению, у школьников нет мотивации для занятия спортом на занятиях физического воспитания, ведь они не признают связи физической культуры со становлением личности [1, с.70]. Увеличилось число случаев заболеваний органов дыхания, кровообращения крови, кроветворных органов, выросла частота психических расстройств.

Необходимым условием улучшения физической активности учащихся среднего школьного возраста является физическое воспитание и во внеурочное время [4, с. 78].

Одним из основных компонентов мотивации есть интерес. Необходимым условием формирования интереса к занятиям физической культурой является предоставление учащимся возможности показать свои способности. Физкультура является составной частью здоровья и успешного обучения ребенка. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать школьников.

В общении с учителями общеобразовательных школ преобладает мнение, что сейчас, как никогда раньше, необходимо работать так, чтобы ребенок находил удовольствие от обучения, рос как личность изо дня в день. Учитель должен быть на вершине изучения и решения данной проблемы, иметь четкий педагогический инструментарий, позволяющий проанализировать и эффективно осуществлять процесс формирования физической культуры ребенка [3, с. 126].

Большинство ученых доказывают, что основные усилия должны быть направлены на формирование у школьников навыков к последующим

систематическим занятиям во внеурочное время путем привлечения детей в секции различных видов спорта.

По данным В.А.Бароненко, примерно 80 % учащихся общеобразовательных школ имеют отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень развития двигательных способностей. По результатам ВОЗ, здоровье человека на 50–55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % – экологическими условиями, на 15–20 % оно обусловлено генетическими факторами и только на 10–15 % – деятельностью системы здравоохранения [2, с. 44].

Физическая культура в школе является необходимой составляющей профилактики отклонений в состоянии здоровья учащихся заведений общего среднего образования, особенно среднего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился с учащимися гимназии №13 г. Красноярска, обучающимися в 6 классе. В нем приняли участие подростки от 11 до 12 лет, в количестве 20 человек – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы по 10 школьников в каждой группе.

В контрольной группе проводились обычные занятия по физкультуре. Исключение для экспериментальной группы заключалось в том, что к школьным занятиям по физкультуре прилагались тренировочные занятия по настольному теннису во внеурочное время.

В начале проведения педагогического эксперимента было проведено тестирование параметров физической подготовленности учащихся. Существенных разногласий обнаружено не было. После проведения тренировок по настольному теннису во внеурочное время в течение полугода мы произвели повторное тестирование. Внедрение примененной методики позволило увеличить динамику развития всех показателей физической подготовленности учащихся ЭГ, в то же время исследуемые показатели учащихся КГ остались почти неизменными по результатам физической подготовленности учащихся до и после эксперимента.

Следует также отметить, что развитие физических качеств учащихся начальных классов общеобразовательной школы (на примере силы и выносливости) лежит в основе развития физической активности учащихся среднего школьного возраста.

Считаем необходимым применение прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста, потому что

основными средствами развития прыгучести являются разнообразные прыжки, прыжковые упражнения с отягощением и силовые упражнения.

В физическом воспитании учащихся среднего школьного возраста в школах города есть ряд важных проблем: крайне неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение; недооценка педагогическими коллективами значения внеурочной спортивно-массовой работы; падение престижа профессии учителя физического воспитания, слабая пропаганда здорового образа жизни; большое количество отчетной документации и, как следствие, разногласия между ней и практической школой; дефицит специалистов (большое количество выпускников по профилю не связывает свою жизнь со школой); утрата мотива к занятиям физической культурой у школьников при переходе в старшие классы. Учителя ограничиваются незначительными нагрузками, опасаясь ответственности за несчастные случаи, а главными факторами ослабления здоровья и физического развития считают наследственность, окружающую среду, безразличие, отсутствие интереса родителей к успехам детей в их двигательном развитии и дефицит традиций физического воспитания в семье.

Выводы.

1. Учащиеся учреждений общего среднего образования имеют отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень развития двигательных способностей.
2. Применение методики, разработанной на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, рационально сочетающего в себе классно-урочные и внеурочные формы организации занятий физической культурой, способствует формированию у учащихся среднего школьного возраста спортивных интересов, развития общей и силовой выносливости, гибкости координации движений, повышению физической работоспособности, формированию морально-волевых и психических качеств и сохранению их здоровья.
3. Для решения этой проблемы следует в первую очередь выяснить и определить следующие вопросы: формирование на уроках по физической культуре установки на здоровый образ жизни и физическое самовоспитание; формирование определенной мотивации для занятий спортом; овладение системой практических навыков, которые обеспечат укрепление здоровья (закаливание); создание

мотивационных рекламных роликов при формировании у подростков сознания относительно занятий физическими упражнениями.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении путей оптимизации здорового образа жизни в школьном возрасте и возможностей его сохранения во взрослой жизни.

Список литературы.

1. Абаскалова Н.П. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебно-методическое пособие / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. – 157 с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М., 2018. – 417 с.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека. / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – М., 2018. - 230 с.
4. Горелов А.А. Теоретические основы физической культуры: курс лекций / А.А. Горелов, О.Г Румба, В.Л. Кондаков. - Белгород, ЛитКараВан. - 2019. - 124 с.
5. Зотин В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студентов в процессе физического воспитания в вузе / В.В. Зотин, В.В. Пономарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". - 2017. - №6. - С.7-8
6. Зотин В.В. Настольный теннис как средство физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / В.В. Зотин, Л.Г. Раткина // сборник трудов всеросс. науч.-практ. конф. "Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта". - Москва, 2017. - С.75-78

УДК: 613.71

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

© 2022, *Зубко Ирина Васильевна*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

***Аннотация.** Рассмотрены основные психологические аспекты физической культуры и спорта, указаны методы психодиагностики и психопрофилактики в спорте. Раскрыта роль спортивной психологии в изучении мотивов, потребностей спортсменов в специфических условиях спортивной деятельности, выявлении причин, которые препятствуют занятиям физкультурной деятельностью. Акцентируется внимание на целесообразности учета индивидуально-психологических особенностей спортсменов во время учебно-тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** физическая культура, психология, психология спорта.*

***Annotation.** The main psychological aspects of physical culture and sports are considered, methods of psychodiagnostics and psychoprophylaxis in sports are indicated. The role of sports psychology in the study of the motives, needs of athletes in specific conditions of sports activity, identification of the reasons that hinder physical activity is revealed. Attention is focused on the expediency of taking into account the individual psychological characteristics of athletes during the training process.*

***Key words:** physical culture, psychology, psychology of sports.*

Введение. Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появления этой науки обусловлена

специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью, физическими и психическими нагрузками. С каждым годом проблема психологического состояния молодежи становится все более обсуждаемой. Ни для кого не секрет, что в профессиональном спорте очень жесткая конкуренция и это сказывается на психологическом климате среди спортсменов.

Во время учебно-тренировочного процесса у лиц, занимающихся спортивной работой, достаточно нередко появляются трудности психологического характера, потому что воплощаются в жизнь не только физиологические, но и психические нагрузки. Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень низком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Во время учебно-тренировочного процесса у лиц, занимающихся спортивной работой, достаточно нередко появляются трудности психологического характера, потому что воплощаются в жизнь не только физиологические, но и психические нагрузки. Тренеры и преподаватели в условиях современного мира, обязательно должны обладать как знаниями по технике выполнения, так и знаниями психологии.

Обзор литературы. Обзор литературы по исследуемой проблеме показал, что, оценивая значение личностных качеств и современных социальных реалий, специалисты неизбежно приходят к выводу о необходимости совершенствования организации и содержания системы педагогического и физкультурного образования.

Особое место в системе оздоровительной физической культуры отводится вопросам психологии здоровья, поскольку целостность человеческой личности студентов проявляется, во взаимосвязи психических и физических сил организма.

Соответственно предлагаются методы управления психологическими состояниями, а также в работе дается подробная характеристика требований к личности тренера и его профессиональным способностям, в том числе к управлению психологическими состояниями занимающихся общефизической культурой и спортом [1].

Цель и задачи исследования. Целью данной статьи является определение основных психологических аспектов физической культуры и спорта, а также роли спортивной психологии, как на профессиональном уровне, так и на общем.

Задачи исследования. 1. Рассмотреть состояние проблемы психологической подготовки на современном этапе развития спорта. 2. Разработать методику психологической подготовки студентов, занимающиеся в группах на занятиях. 3. Проверить эффективность методики.

Применялся сравнительный метод, объективное наблюдение, самонаблюдение, методы психодиагностики.

Результаты исследования. Спортивная психодиагностика – раздел психологии спорта, основной задачей которого является исследование и контроль психических особенностей спортсменов, ориентированных на решение задач. Практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, снизить отсев спортсменов, поднять уровень и стабильность результатов.[8]

Спортивные психологи могут выполнять научную, методическую и практическую работу.

Научная работа – это исследование психики в специфических ситуациях обучения двигательным навыкам, при воздействии тренировочных нагрузок, в условиях соревнований, физической рекреации и т.п.

Методическая – разработка методов психодиагностики, психопрофилактики и психокоррекции, создание технологий психологической помощи, формулирование рекомендаций и т.д.

Практическая – консультирование, психологическая подготовка, психологическое сопровождение, преподавание и др.[2]

В решении задач спортивной психодиагностики центральное место принадлежит тестированию – специфическому методу определения индивидуально-психологических отличий.

В психологической науке накоплено значительное количество различных методов и приемов для изучения индивидуальных психологических особенностей личности.

Психологические методы делятся на две большие группы:

- 1 – исследовательские;
- 2 – испытательные.

Если задача первых – выявить некоторые особенности личности или межличностных отношений, то цель вторых – ответить на конкретные вопросы, установить причины конкретных психологических явлений или нарушений. При

этом диагностика причин не является психологом в спорте самоцелью, она всегда подчинена главной цели – разработке рекомендаций по психическому развитию личности спортсмена или коррекции этого развития.

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методик: выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребёнку или подростку).

Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция). Теперь у большинства команд высшей лиги в штабе тренеров есть специальные тренеры-селекционеры, которые отбирают из команд других лиг именно тех спортсменов, которые по своим психическим, физиологическим и физическим качествам претендуют на роль игрока (спортсмена) высшей лиги.[3]

Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команд) для отнесения их к национальной олимпийской команде.

Психопрофилактика – это отрасль медицинской психологии, которая разрабатывает меры, предотвращающие возникновение психических заболеваний.

Эта профилактика необходима на своевременное предупреждение отклонений в становлении личности спортсмена, межличностных отношениях в спортивных группах, предотвращение конфликтов между спортсменами и тренерами.

Значительное внимание необходимо уделять предупреждению возможных осложнений, связанных со сменой студентом спортивной команды или группы, а также при смене тренера - преподавателя в спортивной команде.

Поскольку современный спорт выдвигает очень высокие требования к психике спортсмена, он, чтобы эффективно функционировать в этих условиях, должен обладать определенными психологическими качествами: стрессоустойчивость, психологическая стойкость к психическим и физическим напряжениям, тревожности, волнения и т.д. Поэтому психолог должен развить и закрепить такие достоинства у спортсменов в процессе индивидуальной и групповой психопрофилактики.

Направления психопрофилактической работы в спорте:

- обучение спортсменов психорегулирующей тренировке;
- управление динамикой психического напряжения спортсменов;
- создание мотивационной установки спортсменов на тренировку;

- регулирование состояний психической готовности спортсменов к соревнованиям;
- профилактика психогенных и невротических реакций у спортсменов;
- профилактика алкоголизма, курение, злоупотребление препаратами и т.д.

Содержание конкретной психопрофилактической работы определяется индивидуальными особенностями спортсменов и характером нарушений.

Итак, психопрофилактика – важный составляющий элемент работы в спорте, который требует своевременного проведения мероприятий по предупреждению и учету индивидуальных особенностей спортсменов. Анализируя психологическую литературу по проблемам спорта и спортивным достижениям, делаем вывод, что к основным направлениям психологической подготовки в спорте можно отнести следующие: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; идеомоторная тренировка; усовершенствование скорости реагирования; усовершенствование специализированных умений; регулирование психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями спортсменов[6].

Психогигиена – отрасль медицинской психологии, изучающая влияние факторов и условий внешней среды, воспитание и самовоспитание на психическое развитие, психическое состояние человека, разрабатывает рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья общества и отдельных лиц.

Задачей психогигиены в спорте является обеспечение правильной психологической настройки спортсменов, адекватности и уравновешенности их реакций на раздражители (внешние стимулы) среды, в которых осуществляется деятельность.

Психогигиенические мероприятия могут быть направлены на то, чтобы обезопасить психику спортсменов от воздействия раздражителей, которые могут вызвать негативные эмоции. Для этого нужно следить, чтобы игроки команды не подвергались критике со стороны спортивного руководства, чтобы задолго до соревнований был установлен и доведен до сведения спортсменов состав команды, что будет способствовать успокоению спортсменов, сомневающих в своих силах, а также устранил дух не здорового соперничества в команде. Учет всех возможных факторов негативного психологического воздействия на спортсменов увеличивает возможность победы командой.

Итак, основными направлениями психогигиенической работы в спорте являются:

- психологическое содействие в формировании гармонической личности спортсмена;
- изучение влияния на психику спортсмена в условиях спортивной среды для повышения спортивных достижений;
- предупреждение перегрузок нервной системы спортсменов, психических расстройств и невротических реакций;
- разработка и внедрение в спортивную практику мер, направленных на обеспечение психического здоровья спортсменов;
- устранение невротических реакций у спортсменов;
- осуществление психогигиенических мероприятий условий тренировочно-соревновательного цикла;
- обучение спортсменов навыкам аутогенной тренировки для решения психогигиенических задач в спорте.[4]

Психотерапия – это использование методов психологического воздействия для лечения больного, для улучшения ощущения психологического благополучия.

В работе спортивного психолога подобный метод психологической помощи называется личностно-ориентированной (реконструктивной) психотерапией, которая направлена на:

- 1) изучение личности студента, его эмоциональных реакций, отношений, выявление причин возникновения и сохранения невротического состояния;
- 2) помощь студенту в осознании психологических причин, приведших к психотравмирующей ситуации;
- 3) коррекцию неадекватных реакций и форм поведения.

В процессе психотерапевтической беседы со студентом ставятся прямые или косвенные вопросы, с ним обсуждается связь его состояний с разными ситуациями жизни, особенностями его системы отношений [5].

Выводы. Современные специалисты в области психологии спорта и физической культуры занимаются исследованиями, преподавательской деятельностью, активно работают со спортсменами и людьми, укрепляющими свое здоровье с помощью физических упражнений. В работе раскрыты методы психодиагностики в системе физической культуры и спорта и содержание психопрофилактики и психогигиены в спорте. Можно подытожить, что целью

психодиагностики является формирование психологической устойчивости спортсменов к поражениям и готовности к участию в соревнованиях и оптимальному эффективному функционированию в спорте.

Успешность психологического обеспечения и сопровождения работы по подготовке спортсменов напрямую связана с диагностической работой в области спорта. Также рассмотрев некоторые критерии психологии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям.

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения студента (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие, активное долголетие в реальной окружающей среде.

Необходимо находить такие формы и методы приобщения молодежи к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой, которые с большей эффективностью смогли бы сформировать у них стабильное отношение к здоровому образу жизни.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы дальнейших исследований проблемы я вижу в более подробном и детальном изучении психологических причин влияющих на эмоциональное состояние спортсменов. В данной работе были частично рассмотрены методы решения этой проблемы. Исследования по данной тематике должны быть продолжены. Это помогло бы спортсменам решить психологические проблемы в тренировочном и соревновательном периоде.

Список литературы.

1. Андрюхина Т.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Т.В.Андрюхина. – «Спорт», 2016. – 13-14с.
2. Чепелева Н.В, Клименко В.В., Бочелюк В.И. Психология спорта. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://b-ko.com/book_38.html
3. Волкова В.И. Психология спорта: учеб. пособие / В.И.Волкова. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 298 с.
4. Ильин Э. П. Психология спорта / Э. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 338 с. — Серия: Профессиональное образование.
6. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. пер. с англ. Ханина Ю.Л / Кретти Брайент Дж. – М.: Физкультура и спорт.–1978. – 224 с.
7. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Образование Украины, 2011. – 484 с.
8. Уэйнберг, Р.С, Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С.Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

УДК: 613:796.01

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОКОЛЕНИЙ – СТРЕМЛЕНИЕ К ОБЩЕМУ БЛАГУ

© 2022, Калоерова Валентина Георгиевна

© 2022, Партаc Ирина Георгиевна

© 2022, Якушонок Нина Владимировна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

***Аннотация.** Философия здорового образа жизни поколений – стремление к общему благу. Калоерова Валентина Георгиевна, Якушонок Нина Владимировна, Партаc Ирина Георгиевна. Раскрыта роль и философия здорового образа жизни человека как основы приоритетных жизненных ориентиров. Рассмотрена современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Вычленены некоторые ценностные поведенческие факторы, адекватные жизнедеятельности человека и особо значимые в формировании личности молодого поколения.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, нравственный фактор, экофильное мышление.*

***Annotation.** The healthy lifestyle of generations is the key to public weal. Valentina Kaloyerova, Nina Yakushonok, Irina Partas. The article reveals the role and the philosophy of a healthy lifestyle as a complex of the priority life benchmarks. The insight to basics of the modern concept of health and the healthy lifestyle was provided. Some value behavioral factors were identified that match the nature of human life and are especially significant in developing the personality of the young generation.*

***Keywords:** health culture, healthy lifestyle, moral factor, ecophilic thinking.*

Актуальность. В оценке развития страны и общества наряду с традиционной теорией экономического роста лежит также теория развития человеческого потенциала, разрабатываемая за последнее время. Она ориентирована на повышение качества жизни и расширение возможностей человека во всех областях деятельности. Совокупность таких критериев – продолжительность жизни, уровень образования, валовой внутренний продукт – образует индекс развития человеческого потенциала, имеющий международный статус и определяющий социальное состояние общества [3].

Именно сфера образования и креативности дает возможность акме развитию (расцвету) личности в процессе эволюции общества и во многом определяет его будущее. В свою очередь, уровень формирования индивидуальной системы знаний, развития интеллектуального потенциала обусловлен уровнем развития производства, техники, науки и культуры.

Принятая в культуре социально-нормативная база влияет на реализацию стремлений человека к физическому, психологическому и духовному совершенствованию, которые лежат в основе здоровья, влияют на

продолжительность жизни и обуславливают формирование самостоятельной личности и ответственного субъекта общества.

Одновременно в эпоху глобализации человечество связано не только с социальной средой, но также становится активной и мощной силой, преобразующей природную среду (биосферу), частью которой является он сам. Следовательно, исходя из связей разума и жизни, человека и Вселенной, предупреждения их нарушений, на первый план в процессе эволюции человека выступает его физическое и ментальное здоровье, и в этом смысле сущность человека приобретает новое значение – планетарный человек.

Значимость работы связана с актуализацией концепции здорового образа жизни с позиции общественного сознания и идеи здоровья нации.

Анализ литературы. Важнейшей составляющей общей системы здоровья является культура здоровья. Она рассматривается, как достигаемая степень совершенства в оптимизации жизнедеятельности человека и направлена на реализацию его генетического потенциала, развитие резервных возможностей организма - и в целом способствует оздоровлению и сохранению биосоциальной сферы. В биологической и социальной эволюции культура здоровья приобретает первостепенное значение, связанное с развитием ноосферы (от греч. νόος – разум) – научного мышления, сферы разума, определяющей будущее человечества и связанной с теорией культурного освоения мира.

Целостное представление о здоровье человека как биопсихосоциального существа отражает новый уровень видения проблемы здоровья. При этом в основе адаптации организма и окружающей среды по-прежнему лежит открытый И.М. Сеченовым принцип единства организма и среды.

Среди многих причин перегрузки и поломки механизмов адаптации организма, приводящих к нездоровью, можно считать следующие:

- несоответствие темпов изменения окружающей среды, особенно социальной (высокие скорости и объемы информации, дефицит времени для её усвоения, конкуренция, безработица, экономическая и другие изоляции), с темпами перестроек приспособительных механизмов организма;
- загрязнение окружающей биологической среды вредными компонентами разного происхождения и социально-вредной информацией, в том числе ложной и искаженной о социальных событиях;

- нездоровый образ жизни, основной фактор культуры здоровья, т.е. стиль жизни, не соответствующий эволюционно сложившимся требованиям и связанный со многими факторами поведения человека, снижающими его жизнедеятельность.

Подход ведущих специалистов к адаптации каждого и человечества в целом на данном этапе рассматривает изменения телесности человека в рамках интегрального принципа теории культурного освоения мира, который звучит как «культурный принцип формирования здоровья человека». С этих позиций предполагается, что психика человека, сформированная в процессе освоения культуры, строит тело не только по физиологическим законам, а и по законам человеческой культуры (отличие человеческого здоровья). Вышеизложенное позволяет обозначить культуру здоровья как особый вид здоровья человека.

Общие представления о здоровье. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Существующая более конкретная и развернутая формулировка рассматривает здоровье не в статике, как приведено выше, а в длительной онтогенетической динамике, отмечая генетическую запрограммированность здоровья и зависимость реализации генетической программы от конкретных биологических (окружающая среда) и социальных факторов (социальная сфера и воспитание): «здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществить его биологические и социальные функции».

Многие отечественные ученые подчеркивают, что здоровье человека – это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Исходя из представления об организме как единой целостной саморегулирующейся суперсистеме, основными составляющими здоровья следует считать физиологические, психологические и поведенческие компоненты.

Физиологическая составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма и текущее состояние их функционирования; обеспечивает физиологическую работоспособность и адаптацию организма к внешним условиям.

Психологическая составляющая – состояние психической сферы; определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами; обеспечивает умственную работоспособность и адекватное поведение; обусловлено биологическими и социальными потребностями и возможностями их удовлетворения.

Поведенческая составляющая – внешнее проявление состояния организма, выражается в умении общаться, определяет адекватность взаимодействия организма с внешней средой (биологической и социальной).

Среди факторов обеспечения здоровья эксперты ВОЗ в 80-х годах прошлого столетия определили четыре основные производные, которые по отношению к СССР были определены в таком соотношении [5]:

- генетические факторы: 15 – 20%;
- состояние окружающей среды: 20 – 25%; медицинское обеспечение: 10 – 15%;
- условия и образ жизни: 50 – 55%.

Согласно статистическим данным следует, что самая большая доля вклада в здоровье приходится на образ жизни – генеральную линию формирования и укрепления здоровья.

Цель исследований. Раскрыть понятие и философию здорового образа жизни человека как основы приоритетных жизненных ориентиров.

Задачи исследования. 1) Рассмотреть современную концепцию здоровья и здорового образа жизни. 2) Выделить некоторые аксиологические (ценностные) поведенческие факторы, адекватные природе жизнедеятельности человека и особо значимые в воспитании и формировании мировоззрения молодого поколения.

Результаты исследований. В понятии здорового образа жизни (ЗОЖ) акцент делается на индивидуализации. Для каждого человека ЗОЖ – это способы жизнедеятельности, соответствующие генетически обусловленным особенностям человека, конкретным условиям, а также направленный на формирование,

сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

В этом контексте учитываются:

- типологические особенности (тип высшей нервной деятельности);
- возрастно-половая принадлежность;
- социальная обстановка (семейное положение, профессия, условия труда, материальное обеспечение, быт, нравы, обычаи и традиции, хобби и др.);
- личностно-мотивационные особенности человека;
- жизненные ориентиры.

Структура ЗОЖ должна включать следующие факторы [4, 5]:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- психосексуальную и половую культуру;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое образование (осознание ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов).

Эффективность ЗОЖ можно определить по оценке следующих биосоциальных критериев:

Морфофункциональные показатели здоровья:

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовленности.

Состояние иммунитета:

- количество простудных и инфекционных заболеваний за определенный период;
- при наличии хронического заболевания – динамика его течения.

Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность выполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широта и степень проявления социальных и личностных интересов;

– умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу ЗОЖ.

Забота о здоровье и приобщение человека к ЗОЖ должны начинаться с формирования осознанной мотивации (целенаправленной потребности) – ведущего системообразующего фактора поведения с раннего детства и через дальнейшую оздоровительную деятельность по отношению к себе [1, 2].

При этом создается собственный стиль здорового поведения, сформированный соответствующими мотивациями: чувство самосохранения, подчинение этнокультурным требованиям, гедоническая (наслажденческая) мотивация от ощущения здоровья, возможность самосовершенствования, достижение максимально возможной комфортности, возможность перемещаться из одной климатической зоны в другую. Известно, что в течение жизни человек проходит через разные мотивации, выступающие доминирующими в те или иные периоды.

На основе мотивации формируется установка – готовность человека к определенному действию или к определенному восприятию окружающей действительности. Это более высокая инстанция, чем мотивация, и она формируется под непосредственной коррекцией системы ценностей.

Создание установки вести здоровый образ жизни и принятие решения реализовать эту установку должны стать одной из важнейших целей жизни молодого поколения.

По мнению академика В.П.Казначеева: «Образ жизни каждого человека определяет его представление о смысле жизни, его дела, поступки, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью» [1].

Таким образом, ЗОЖ представляет собой типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека и базируется на единстве и гармонизации сложившихся биологических и социальных жизненно важных формах поведения (поведенческих факторах), определяющих высокий уровень жизнедеятельности человека.

Выделим некоторые аксиологические поведенческие факторы, адекватные природе жизнедеятельности человека и особенно значимые в формировании личности молодого поколения:

1) *нравственный фактор* как основа всех аспектов жизнедеятельности, психического благополучия и здоровья.

Нравственность как особая форма общественного сознания и вид общественных отношений является одним из основных способов регуляции действий человека в обществе с помощью норм. Нравственные нормы содержат идеалы добра и зла, должного, справедливости, и их исполнение зависит от форм общественного духовного воздействия и морали, содержащей этические нормы (общественная оценка, одобрение и осуждение) [7].

Прежде всего, нравственное здоровье способствует молодому человеку стать морально стойким и сильным, духовно развитым – двигателем прогресса– несущим в себе черты будущего.

Мотивы нравственности, как отмечает выдающийся ученый академик Д.С. Лихачев в письмах к молодым читателям, заставляют нас бороться за памятники культуры, за их сохранение, за природу, отдельные пейзажи, за уважение к памяти. С нравственностью он связывает сознание своего единства с другими людьми, с нацией, народом, страной, Вселенной [6].

Ученый также отмечает, что тренировка физических сил способствует долголетию, и гораздо меньше понимают, что для достижения долголетия необходима тренировка духовных и душевных сил.

В письме *«Молодость – вся жизнь»* автор призывает беречь молодость до глубокой старости, не растрачивать богатств молодости – времени сближения: беречь настоящую дружбу, привычки и навыки, лучшие из которых облегчат жизнь. Как в молодости, так и в старости.

Значит, нравственность остается всегда ценностью и, по нашему мнению, выступает моральным связующим звеном между поколениями, объединяемыми культурно-нравственным наследованием.

Подчеркивается, что в чувстве сострадания, свойственном нравственности, есть сознание своего единства с человечеством и миром (не только с людьми, народами, но и животными, растениями, природой и т.д.) [6].

Отсюда вытекает следующий ценностный поведенческий фактор:

2) *воспитание у молодежи экофильного мышления.*

Экофильное мышление (греч. - любить наше местообитание, дом) направлено на достижение гуманных, природоохранных целей, открытие фундаментальных

законов и свойств природы и ее объектов. Оно опирается, по Вернадскому, на «свободно мыслящее человечество, взятое как единое целое», на единство человечества со всеми живыми организмами – «живое вещество планеты», на восприятие Земли как живого Организма.

Экофильное мышление позволит человеку воздействовать на природу на новом природосберегающем уровне, учитывая, что отношения природы и человека – это отношения двух культур, каждая из которых по-своему «социальна», общежительна, обладает своими «правилами поведения». И их встреча строится на своеобразных нравственных основаниях. Природа живет сообществом, существуют правила поведения «растительных ассоциаций» и животного мира, и природа соседствует с человеком, если он бережет ее [6].

В достижении гармонии с природой, сохранении, защите и восстановлении экосистем могут внести свой вклад путешествия и экологический туризм, особенно популярный у молодежи.

Среди заповедей экотуриста можно назвать следующие: помнить об уязвимости Земли; оставлять только следы; уносить только фотографии; познавать мир, в который попал: культуру народов, географию; уважать местных жителей; поддерживать программы по защите окружающей среды; использовать методы сохранения окружающей среды.

Феномен экофильного мышления звучит, как колокол для каждого, в следующих образных строках английского поэта Джона Донна: «... нет человека, который был бы как остров, сам по себе: каждый человек есть часть Материка, часть Суши; и если Волной снесет в море береговой Утес, меньше станет Европа, и также, если смочит край Мыса или разрушит Замок твой или Друга твоего...».

Мы полагаем, что следование здоровому образу жизни, нравственным нормам и экофильному мышлению будет способствовать формированию целостного философского мировоззрения у молодого поколения, здорового и сильного, способного действовать в органической взаимосвязи времен: думать о настоящем, чувствуя прошлое и плодотворно созидать будущее во имя мирной жизни на цветущей Земле.

Выводы. Раскрыты значение здорового образа жизни среди факторов обеспечения здоровья, оценка его эффективности, формирование мотивации.

Создание установки вести здоровый образ жизни, и ее реализация возводятся в ранг приоритетных жизненных целей каждого поколения.

Актуализированы ценностные поведенческие факторы, адекватные природе жизнедеятельности человека: нравственный фактор как позитивная основа всех аспектов жизнедеятельности и нравственного здоровья и необходимость культивирования экофильного мышления, которое направлено на постановку и достижение гуманных природоохранных целей для сохранения жизни на Земле.

Перспективы дальнейших исследований направлены на исследование личностного отношения студенческой молодежи к готовности вести здоровый образ жизни и осуществление его практической реализации.

Список литературы.

1. Казначеев В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование / В.П.Казначеев. – М.; Кострома, 1996.
2. Калоерова В.Г. Здоровый образ жизни молодежи – залог плодотворного долголетия / В.Г. Калоерова, Н.В. Якушонок, И.Г. Партас // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Материалы II Международной научно-практической конференции 17 июня 2021 г. - С.284-288.
3. Карпова Ю.А. Введение в социологию инноватики: учеб. пособ. / Ю.А.Карпова. – СПб: Питер, 2004. – 192 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб.пособ. / Ю.П.Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Лисицын Ю.П. Обусловленность общественного здоровья / Ю.П.Лисицын // Медико-социальные аспекты здоровья и воспроизводства населения: матер. науч. конф. – М., 1997. – Ч.2. – С.13.
6. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном / сост. и общ. ред. Г.А.Дубровской. – М.: Дет. лит., 1989. – 238 с.
7. Советский энциклопедический словарь / гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1989. – 1632 с.

УДК: 796.011.1

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

© 2022, Кулешина Марина Валерьевна

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос, непосредственно связанный с оздоровлением студенческой молодежи средствами физической культуры в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования. Выяснено, что проблема укрепления здоровья молодежи – одна из ключевых задач стоящей перед обществом. Доказано, что активное проявление обучающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности – необходимое условие гармоничного развития личности, которое приобретает качество целенаправленного влияния на обучающихся согласно их потребностям для успешного выполнения ими профессиональных обязанностей. Это требует усовершенствования физического воспитания и спорта, поиска новых форм и методов педагогических воздействий. Реализация оздоровительных задач в процессе развития физических качеств студенческой молодежи предполагает ясное представление о влиянии соответствующих средств на здоровье будущих специалистов.*

***Ключевые слова:** здоровье, студенческая молодежь, двигательная активность, специальная медицинская группа, физическое воспитание, оздоровительные технологии.*

***Annotation.** The article deals with the issue directly related to the improvement of student youth by means of physical culture in state educational institutions of higher professional education. It was found that the problem of improving the health of young people is one of the key tasks facing society. It is proved that the active manifestation of students in physical culture and health-improving activities is a necessary condition for the harmonious development of the individual, which acquires the quality of a purposeful influence on students according to their needs for the successful fulfillment of their professional duties. This requires the improvement of physical education and sports, the search for new forms and methods of pedagogical influences. The implementation of health-improving tasks in the process of developing the physical qualities of students requires a clear idea of the impact of the appropriate means on the health of future specialists.*

***Key words:** health, student youth, physical activity, special medical group, physical education, health technologies.*

Введение. В настоящее время обществом рассматривается огромная потребность в достижении высокого уровня здоровья, что будет обеспечивать соответствующее качество жизни, психологическое удовлетворение, социальный комфорт, особенно это актуально для будущего поколения. Здоровье населения рассматривается как показатель цивилизованности государства. Именно поэтому государственная политика по здоровому образу жизни формируется целенаправленно и последовательно. Она регламентируется в ряде законодательно-нормативных документов:

Современная система физического воспитания не удовлетворяет естественную биологическую потребность студенческой молодежи в двигательной активности, не обеспечивает обучающихся необходимым уровнем здоровья, физической подготовленности, работоспособности, научно обоснованными

образовательными и оздоровительными технологиями, которые можно использовать в дальнейшей жизни. Ведь возникло противоречие между потребностями личности обучающихся в мировоззренческом, духовно-культурном, интеллектуальном обогащении и физическом совершенствовании [1]. Соответственно возникает потребность в модернизации существующей системы физического воспитания студенческой молодёжи на дидактическом и организационном уровнях.

Анализ литературы.

– в развитие теории здоровьесбережения свой вклад внесли многие современные ученые, такие как Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, Т.Н. Казакова, Э.М. Казин, А.М. Митяева, И.Г. Никитин, Т.Н. Пирогова, Г.Н. Сериков, Ф.Р. Филатов, Ж.Р. Хайруллов, Ю.М. Хрусталеv.

– описывая сущность здорового образа жизни, модернизацию содержания образования говорили В.Ф. Базарный, Г.К. Зайцев, И.Ю. Шилов.

– об оптимизации двигательной активности обучающихся отмечали в своих работах В.А. Бароненко, Л.И. Лубышева, И.В. Пляскина, Н.Х.

– применение здоровьесберегающих технологий в практике образовательного процесса – М.М. Безруких, А.И. Зарипова, Н.К. Смирнов, Н.Ф. Талызина, Л.А. Тараканова.

Цель и задачи исследований. Научно обосновать сущность проблемы оздоровления обучающихся в процессе физического воспитания в высшем профессиональном образовании.

Согласно цели определены **задачи**: обосновать целесообразность применения инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в процесс физического воспитания обучающихся и внедрения их в занятия по физической культуре.

Для решения поставленных задач использовался комплекс **методов**, включающий:

1. Теоретические методы – анализ отечественной и зарубежной литературы, анализ нормативно-правовых документов по исследуемой проблеме.

2. Эмпирические методы – комплекс методов, обеспечивающий достоверность полученных результатов и обоснованность выводов, анкетирование и экспертный опрос.

Результаты исследований. Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи считается одной из главных задач общества.

Констатировано, что обучение в высшем образовании – это тяжелый умственный и физический труд, требующий постоянной концентрации внимания, эффективных сил, которые должны постоянно поддерживаться на должном уровне, но организация активного досуга обучающихся отсутствует.

Небольшое количество обучающихся занимается самостоятельно физической культурой и спортом во внеучебное время, поэтому основным средством поддержания их работоспособности являются плановые занятия по физической культуре, которые проводятся государственных образовательных учреждениях.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышением физической активности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Для полноценного труда молодого организма и сохранения его здоровья необходима определенная «порция» двигательной активности, выполняемых в процессе физического воспитания. Различные средства физической культуры и спорта обладают большим потенциалом для совершенствования физического развития обучающихся, повышения их работоспособности, а также улучшения состояния здоровья [2].

Использование в образовательном процессе по физическому воспитанию обучающихся государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования инновационных физкультурно-оздоровительных подходов к подготовке формирования личного здоровья на основе субъект-субъектных отношений его участников (преподаватель-студент, студент-студент) реализуется через непосредственное сотрудничество. Общаясь на занятиях, во внеучебной деятельности они взаимно обогащаются знаниями, умениями и навыками, систематически их совершенствуют.

Содержание обучения и рациональное сочетание традиционных форм и инновационных физкультурно-оздоровительных подходов к подготовке к формированию личного здоровья обеспечивают надлежащую физическую подготовку обучающихся.

Инновационные здоровьесберегающие технологии подчинены конкретной цели которые дают положительный результат при условии совместной работы педагогов (преподавателей) и обучающихся, направленные на внедрение нововведений в содержание, методы, формы и средства учебно-воспитательной работы [3].

Задача преподавателя физического воспитания состоит в мотивации студентов к физическому самосовершенствованию, в раскрытии их потенциальных физических возможностей. Преподавателю следует помочь студентам преодолеть психологический барьер, если таковой возникает во время занятий.

Реализация оздоровительного задания в процессе развития физических качеств студенческой молодежи предполагает четкое представление о влиянии соответствующих средств на здоровье будущих специалистов, а следовательно, изучение не только взаимосвязей компонентов структуры физической подготовленности, но и исследование их связи с морфофункциональными данными [1].

Внедрение оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студентов позволило определить направленность их применения, разнообразить формы путем сочетания компонентов традиционных и инновационных оздоровительных технологий, их качественно преобразовать.

Перестройка образовательного процесса обеспечила целенаправленное и организованное многоуровневое взаимодействие всех его субъектов и объектов посредством разнообразных внеучебных форм занятий по физическому воспитанию.

Методологическим ориентиром для внедрения инновационных оздоровительных технологий в педагогический процесс физического воспитания студентов высшего образования является системный подход.

Доказано, что методология системного подхода предполагает сочетание в единое целое средств, форм, методов применения оздоровительных технологий, что позволяет построение модели указанного процесса как методической системы.

Полученные факты обуславливают необходимость разработки программы профилактически-оздоровительных занятий для обучающихся учитывающих изменения двигательной функции.

Разработка и внедрение оздоровительной программы для обучающихся учреждений высшего профессионального образования будет действенной по повышению уровня их двигательной активности.

По моему мнению, концепция личного здоровья должна содержать следующие компоненты: признаки самочувствия, индивидуальные симптомы норм и отклонений, развитие систем организма, стратегии поведения по отношению к здоровому образу жизни.

Поэтому первая задача на занятиях по физическому воспитанию состоит в том, чтобы с помощью преподавателя обучающийся научился составлять свою личную профилактически оздоровительную программу развития здоровья. В нашем исследовании каждому студенту предлагалось создать личную концепцию здоровья, которая должна состоять из следующих структурных элементов:

1. Методологический концепт: обоснование обучающимся системного подхода к организации собственной концепции здоровья

2. Теоретический концепт: ознакомление с требованиями своей специальности к здоровью, сознательное получение знаний через изучение и анализ существующих разработок по улучшению здоровья

3. Технологический концепт: разработка собственной технологии здоровья имеет такие компоненты, как этапы, цели согласно каждому этапу, принципы, содержание физических нагрузок, средства (непосредственное определение с комплексом физических упражнений), результат к каждому этапу

4. Методический концепт: овладение методикой индивидуального использования физических упражнений, распределения нагрузки разработка личной программы оздоровления.

Программа формирующего эксперимента заключалась в использовании видов физкультурно-оздоровительных занятий обучающихся, а также предоставление необходимых теоретических знаний по основам здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, теории физической культуры. Основным условием положительного воздействия занятий на организм являлась системность.

В процессе регулярного выполнения физических упражнений формировались условные рефлексы или определенные двигательные навыки, а затем динамический стереотип. Длительные перерывы приводили к потере

двигательных навыков. В этом случае предоставлялись рекомендации к занятиям, восстановление нужно начинать с простейших упражнений комплекса.

Выводы. Следовательно, процесс оздоровления студенческой молодежи в учреждениях высшего профессионального образования имеет большое значение для формирования у студенческой молодежи ценностей физической культуры. Их главной целью является воспитание здоровых, физически подготовленных будущих специалистов, получение специальных знаний по физической культуре и спорту, развитие необходимых двигательных умений и навыков. Реализация этой задачи должна рассматриваться с двух позиций – как лично значимая и как общественно необходимая. В условиях деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого обучающегося относительно своего физического развития и подготовленности, реального участия в различных формах физкультурно-спортивной деятельности.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо провести дальнейший поиск эффективных методов повышения уровня физической подготовленности обучающихся с различными заболеваниями, относящимися к специальным медицинским группам.

Список литературы.

1. Иванова С. Ю. Формирование положительной мотивации студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом / С.Ю. Иванонова, Е.В. Апухтина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: матер. всерос. науч.-практ. конф. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2009.
2. Мироненко Е. Н. Особенности физического воспитания студентов технического вуза / Е. Н. Мироненко, Ю. А. Мироненко // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи: материалы 5-й Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 21–24 марта 2019 г.). – Омск : [редкол.: А. А. Гераськин (отв. ред.) и др.], Изд-во ОмГТУ, 2019. – С. 177–180.
3. Чернова, О.В., Сячин М.В. Социально-культурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения / О.В. Чернова // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2018. – № 4. – 65-74 с.

УДК: 373.3.018.1+373.3.016:796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА ДОМА И В ШКОЛЕ

© 2022, Кучеренко Максим Анатольевич

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

***Аннотация.** Физическое развитие и воспитание младших школьников играет большую роль в жизни детей. Эта роль возлагается и на семью, и на школу. При правильном физическом развитии, учащийся укрепит свое здоровье и обретёт двигательные навыки и умения. Физические упражнения положительно влияют на организм при правильном выполнении. И если пренебрегать уроками физкультуры, то не будет происходить всестороннее гармоничное развитие личности. Так как физическое воспитание тесно связано с интеллектуальным, нравственным, профессиональным и эстетическим воспитанием.*

***Ключевые слова.** физическое воспитание, физическое развитие, семья, школа, занятия.*

***Annotation.** Physical development and education of primary school children plays an important role in the lives of children. This role is assigned to both the family and the school. With proper physical development, the student will strengthen their health and gain motor skills and abilities. Exercise has a positive effect on the body when performed correctly. And if you neglect physical education lessons, then there will not be a comprehensive harmonious development of the individual. Since physical education is closely related to intellectual, moral, professional and aesthetic education.*

***Keywords.** physical education, physical development, family, school, classes.*

В первые годы обучения в школе мальчики и девочки практически не отличаются по своему физическому развитию, но с годами баланс нарушается. Нарушения связаны с индивидуальными особенностями, так как у девочек более раннее формирование организма.

Физическое развитие. Рост и вес. В возрасте от 6 до 12 лет масса тела ребенка увеличивается примерно вдвое с 18 до 36 кг, то есть вес увеличивается в среднем на 2–2,7 кг в год. К 6 годам девочки весят чуть меньше мальчиков, к 8 годам их вес примерно такой же, а к 9-10 годам девочки обгоняют мальчиков.

За период от 6 до 12 лет средний рост ребенка увеличивается с 1,22 м до 1,52 м, то есть большинство детей прибавляют 5-7 см в год. В 6 лет девочки немного ниже мальчиков, но догоняют их в 9 лет и даже немного обгоняют в 10.

Мозг и нервная система. Между нервными клетками возникают новые связи, расширяется специализация полушарий.

С 7 до 8 лет нервная ткань, соединяющая полушария, становится более совершенной и обеспечивает лучшее взаимодействие между ними. Эти изменения нервной системы составляют основу следующего этапа психического развития ребенка.

Кости. Наиболее заметен рост костей. Особенно это касается лицевых, а также длинных костей рук и ног. Однако в костной системе детей по-прежнему меньше неорганических соединений, больше воды и белков, чем в костях взрослых.

Детские кости нуждаются в лучшем кровоснабжении, связки менее плотно закреплены, и в их суставах больше места, чем у взрослых, поэтому растущий ребенок более гибок, но в то же время чувствителен к давлению и растяжению мышц и имеет меньшую сопротивляемость костным инфекциям, чем взрослый.

Неразвитые кости ребенка подвергаются значительному риску, даже когда они физически перегружены, к которой детей поощряют, например, для победы в спортивных соревнованиях.

Мышечная и жировая ткань. До изменения диеты в начальной школе жировая ткань у детей обычно не изменяется. Однако с изменением диеты постепенно увеличивается мышечная масса и сила. В целом у мальчиков больше мышечной ткани, чем у девочек, поэтому мужчины сильнее женщин в любом возрасте.

Осанка. Правильное вертикальное положение тела требует постоянного напряжения мышц. Плохая осанка увеличивает нагрузку на кости, связки и костные суставы. Это может быть результатом лени, плохого наращивания мышечной массы или болезни. Такие занятия, как танцы, езда на велосипеде и ручной труд, могут помочь улучшить осанку и мышечный тонус. Однако, когда уроки танцев начинаются слишком рано и к тому же перегружены, они могут повредить кости и мышцы.

Двигательное развитие. Школьники в возрасте от 7 до 12 обычно не испытывают такого резкого улучшения двигательных способностей, как в период от рождения до 5 лет. Однако уже в этом возрасте развиваются двигательные навыки, позволяющие детям осваивать различные сложные виды физической активности и улучшать свое двигательное развитие.

Питание. К 6 годам плохой аппетит, присутствующий у ребенка в раннем детстве постепенно пропадает. Ребенок ест больше, особенно если питание разнообразное. В этом возрасте и до 12 лет дети обычно не имеют проблем со здоровьем.

В первые классы школы ребенок растет не очень быстро, поэтому его потребность в калорийной пище не так велика, как при ускоренном физическом развитии в подростковом возрасте.

Физическое воспитание. Физическое воспитание – это тип обучения, конкретным содержанием которого является обучение движению, изучение физических качеств, изучение специальных знаний по физическому воспитанию и создание осознанной потребности в физическом воспитании.

Физическое воспитание в системе «семья - школа» – это целенаправленный педагогико-систематический процесс активного использования факторов спортивной культуры в совместной деятельности всех субъектов образовательного процесса (детей, учителей, родителей) в направлении их гармоничного физического развития. В семье и школе необходимо развивать привычки к регулярному физическому воспитанию и здоровому образу жизни.

Цель физического воспитания - всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с интеллектуальным, нравственным, профессиональным и эстетическим воспитанием.

Особое место среди задач оздоровления занимает защита жизни и укрепление здоровья, физическое развитие, улучшение функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Физическое воспитание в школе. Образовательные цели включают развитие двигательных навыков детей, развитие физических качеств, роль физических упражнений в их жизни и способы улучшения собственного здоровья. Развитые у младших школьников двигательные навыки составляют основу их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют им в будущем добиваться высоких спортивных результатов. Полученные знания позволяют детям осознанно и полноценно заниматься спортом и самостоятельно, использовать средства физического воспитания в школе и в семье.

Учебные задания направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формируют у них интерес и потребности в систематических физических движениях. Система физического воспитания в школьных учреждениях построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста:

- 1) улучшение здоровья и правильное физическое развитие;
- 2) развитие двигательных навыков и умений;

3) обучить учащихся знаниям правил физической культуры, гигиены и закаливания;

4) развивать двигательные (физические) свойства;

5) формирование интереса к физическому воспитанию и необходимость его изучения;

6) воспитывать положительные моральные и волевые качества;

7) готовить учеников к сдаче нормативов ГТО.

Содействие правильному физическому развитию и здоровому образу жизни учащегося – это обязательный старт в школе.

Задача укрепления здоровья - закалить тело. Для этого физкультуру нужно как можно больше проводить на воздухе, а если ее проводят в помещении, необходимо соблюдать требования гигиены.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, от которой зависит нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, выполняет ли он утреннюю зарядку каждый день, физические упражнения в классе, игры и упражнения в перерывах.

Двигательная активность, которая осуществляется в процессе физического воспитания, является условием нормального развития его центральной нервной системы.

Выучить правильную технику выполнения упражнений - важная задача в физкультуре. Как известно, упражнения положительно влияют на организм при правильном выполнении. Кроме того, рациональная техника выполнения упражнений формирует правильные навыки жизненно важных движений, развивает у детей навыки эффективного распределения усилий и выполнения различных движений, а также способствует их готовности быстро осваивать новые двигательные действия.

К формам организации физического воспитания школьников относятся:

1) физическое воспитание;

2) физкультурно-оздоровительные занятия (утренняя зарядка, физические упражнения, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

3) физкультурно-оздоровительная деятельность в распорядке дня (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и в малых группах, самостоятельные занятия студентов различными видами физических упражнений, каникулы).

Все эти формы, отвечающие общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, взаимосвязаны. У каждого из них есть свои особые задачи, определяющие его место в повседневной жизни школьного учреждения.

Полноценное развитие детей младшего школьного возраста практически невозможно без активного физического воспитания.

Школа закладывает основы физического воспитания подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой образования: уроки, внеклассная работа, массовая оздоровительная работа, то есть комплекс мероприятий.

Рассматривая вопросы двигательной активности детей младшего школьного возраста, необходимо учитывать характер их повседневной деятельности, связанной со школой. Для ребенка начало обучения - критический переход, когда он переходит от «игры» к «сидению». В младшем школьном возрасте отмечаются существенные различия между мальчиками и девочками по параметрам физической активности: у мальчиков эти показатели в среднем на 16-30% выше.

Основным стимулом активности для ребенка является стремление развить физические силы, сохранить здоровье, быть полезным и активным членом общества, помогать людям приобретенными физическими и спортивными навыками.

Физическое воспитание в семье. Семья – это традиционное и главное образовательное учреждение. То, что ребенок приобретает в семье в детстве, он сохраняет в дальнейшей жизни. Значение семьи как образовательного учреждения основано на том факте, что ребенок провел значительную часть своей жизни в этом учреждении и что ни одно из образовательных учреждений не может сравниться с семьей по продолжительности его воздействия на личность. Он закладывает основу личности ребенка, и к тому времени, когда он пойдет в школу, он более чем наполовину подготовлен как личность.

Огромная роль физической активности в формировании навыков и умений, обеспечивающих высокий уровень работоспособности, необходимый ребенку в

первое десятилетие жизни. Известно, что систематические физические упражнения одновременно решают задачу повышения работоспособности и придают умение экономно и адекватно распределять силы и способствуют развитию внутренней дисциплины и концентрации.

В совместной семейной физкультуре и спорте есть огромные возможности для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений между родителями и их детьми.

Семья и физическая культура - неразрывная диалектическая единица. Физическая культура - неотъемлемая часть семейной культуры. Проникновение во все области взаимоотношений, физической культуры и упражнений поднимает их на более высокий уровень.

Школьникам необходимо выбрать правильный двигательный режим, организовать занятия физкультурой и спортом, родители должны быть хорошо знакомы с особенностями развития и навыками детей. И, конечно же, первая задача - приучить детей к новому распорядку дня. До школы жизнь ребенка складывалась по определенному расписанию - естественным образом сформированным или установленным родителями.

Родители должны помочь своим детям выбрать упражнения или спортивный инвентарь, которые им больше всего нравятся. И если кому-то нравится что-то делать, никакие препятствия его не остановят, он легко преодолеет все новые и новые ограничения.

Физическое воспитание: взаимодействие семьи и школы.

Образовательное взаимодействие школы и семьи заключается в создании благоприятных условий для личностного развития и роста детей, организации активной жизни школьников.

Чтобы школа и семья успешно работали вместе в сфере образования, родители должны уметь анализировать действия и поведение своих детей, а для этого необходимо: разработать содержание и методы педагогического воспитания родителей с учетом их готовности к нравственному воспитанию, чтобы пробудить в процессе самообразования на месте и родителей, и детей, воспитать специальные учебные и физические познания к нуждам. Наладить отношения между родителями и детьми, расширить сферу их совместной деятельности и общения.

Активное взаимодействие семьи и школы повышает эффективность физкультурно-оздоровительной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и укрепление физического здоровья младших школьников.

Обучение детей физическому воспитанию требует индивидуального подхода. Это возможно только в том случае, если школа находится в тесном контакте с семьей.

Заключение. Физическое воспитание школьников в семье включает, с одной стороны, организацию специальных физических упражнений, с другой - создание родителями определенных условий, влияющих на укрепление здоровья и общее физическое развитие организма ребенка.

Ни семья, ни школа сами по себе не исчерпывают множества факторов, влияющих на личность ребенка. Поэтому целостный, систематический образовательный процесс требует объединения усилий всех участников.

Главное условие взаимодействия школы и семьи - глубокое понимание функций и содержания деятельности друг друга. Для того, чтобы эти субъекты понимали друг друга и отражали образовательные возможности друг друга, уметь устанавливать реальные меры взаимной поддержки, понимать, почему это делается, и уметь четко представлять цели, средства и конечные результаты обучения.

Список литературы.

1. Высочин Ю.В. Физическое развитие и здоровье детей / Ю.В. Высочин, В.И. Шапошникова // Физическая культура в школе. -1999. -№ 1. -С. 69-72.
2. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа образовательного заведения / В. И. Лях, Г.Б. Мейксон. - М.: Физкультура и спорт, 1993. 64с.
3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М.: Владос Пресс, 2003. 246 с.
4. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников / Ю.А. Янсон. Ростов н/Д., 1993. 240 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. 476 с.
6. Лях В.И. Физическая культура / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1998. 155с.
7. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология и техника реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №2. С. 15-18.

УДК: 796.011.1-053.67

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ

© 2022, Липицкая Людмила Анатольевна

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

***Аннотация.** Данная статья нацелена на рассмотрение проблемы правильного формирования у студентов навыков здорового образа жизни, по средством согласованные усилия педагогического состава и студентов. Принимая во внимание индивидуальное здоровье и психологические особенности обучающегося, на основании анализа данных, сделаны выводы, о значимости формирования устойчивой и здоровой психики во время занятий физической культурой*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, психологические факторы, психомоторика, психофизические особенности, физическая культура и спорт.*

***Annotation.** This article is aimed at considering the problem of the correct formation of healthy lifestyle skills among students, through the coordinated efforts of the teaching staff and students. Taking into account the individual health and psychological characteristics of the student, based on data analysis, conclusions were drawn about the importance of the formation of a stable and healthy psyche during physical education.*

***Key words:** healthy lifestyle, psychological factors, psychomotor, psychophysical characteristics, physical culture and sports.*

На протяжении многих лет занятие физкультурой не воспринимаются в качестве важной образовательной дисциплины. Люди думают, что это лишь нечто второстепенное, что является лишь дополнительной нагрузкой к таким общепринятым дисциплинам как философия, психология, иностранный язык. Исходя из этого, студенты часто пренебрегают посещением занятий физической культурой [1]. В данной статье основное внимание будет направленно не только на физическую характеристику, а также на умственное развитие студентов.

Всем известно, что основной целью физического воспитания является развитие физических качеств населения и укреплении их здоровья. Это действительно так, если смотреть на предмет исследования с педагогической или медицинской точки зрения. Однако данная статья ориентирована больше на психологические аспекты. Очевидно, что внешний результат физического воспитания – это развитие физических качеств, но существует и внутренний (психологический) результат, который не совсем рассматривается в педагогической деятельности.

Годами сформировано мнение о том, что физическая культура направлена на развитие физических качеств студента (гибкость, выносливость, скорость, сила), а также на достижение оздоровления. При этом существует ряд компонентов, без которых нельзя представить себе суть физического воспитания. К ним относят:

1. Формирование эстетического восприятия к занятиям физической культурой
2. Нормы и правила гигиены
3. Работа над контролем своего психоэмоционального состояния
4. Овладение методами и приёмами восстановления сил
5. Укрепление своего здоровья

Благодаря данным компонентам и возникает интерес и стремление к занятиям физической культурой. Особое внимание стоит уделить овладению новыми психомоторным действием и управлению психоэмоциональным состоянием, ведь с точки зрения психологии эти компоненты составляют одну из главных психологических задач физического воспитания в учебных заведениях.

Двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности индивида. Двигательная активность – средство снятия отрицательных эмоций, а также умственного утомления и стимулирует интеллектуальную деятельность.

По средствам занятий физической культуры улучшается кровообращение, происходит активация психических процессов, с помощью которых обеспечивается восприятие, переработка и воспроизведение информации, полученной за определенный период времени. Благодаря ряду исследований было установлено, что под влиянием физической активности увеличивается объем памяти и скорость запоминания, повышается уровень внимания и увеличивается восприятие зрительно-двигательные реакции.

Занятия физической культурой являются актуальными для студентов во время умственного утомления. Активная деятельность имеет первоочередную задачу – активизировать психические процессы и подготовить нервную систему студентов к активному функционированию [2].

Одна из главных психологических задач занятий физкультурой в учебный заведениях – повышение умственной работоспособности по средствам физического воспитания, а именно с помощью физических упражнений.

Не менее важной задачей, является ориентирование физической культуры не только на двигательное развитие, но и на осознание и овладение способностью управления психофизическим состоянием.

Рассмотрим также поведение преподавателя и студента во время занятий физической культуры. Преподаватель даёт много полезной и важной информации

о предмете. Однако, физическая культура – это не только формирование у обучаемого адекватного и точного образного представления о двигательном действии, но и обучение правильному выполнению двигательных действий самостоятельно. Самостоятельное выполнение является возможным, если студент хорошо усвоил все психологические приемы формирования двигательного действия.

Следует отметить, что в таком случае, перед студентов встает задача по выполнению данного действия на основе сформированного им образа. Самым важным моментом является способность занимающегося сознавать свои движения. Это, пожалуй, и является одной из задач занятий физкультурой.

В последствии обучаемый будет способен осуществить отдельные движения, выработается механизм сравнения их между собой, появится сознательное управление ими для физического развития. Необходимо также научить систематическому выполнению упражнений, числу повторения движений и скорости выполнения.

Психомоторика студентов находится в тесной связи с развитием познавательных процессов, мыслительных операций (анализ, сравнение, обобщение, систематизация). Ведь действительно, правильное выполнение необходимого, задания требует четкого отражения его в сознании индивида, а также формирование на этой основе образа движения. Однако это является возможным только тогда, когда такие мыслительные процессы как анализ и синтез имеют достаточную степень развития для отдельного восприятия.

Процесс анализа двигательной структуры – это расчленение на отдельные элементы для установления взаимосвязи. Изучение любого двигательного действия и его структура представляются в виде единого целого. По средствам анализа данного действия, а именно всех его составляющих, элементы будут восприняты в соответствующем порядке.

Одним из аспектов, которые используются в программе физического восприятия, является включение специальных упражнений, способствующих осознанному и отчетливому осуществлению, которые требуют высокой степени разделения отдельных мышечных ощущений [4]. Тем самым студент развивает способность к четкому, разделённому восприятию отдельных элементов любой двигательной структуры.

Следует отметить, что физическое воспитание, направленное на развитие физических качеств субъекта, должно быть в той или иной мере ориентировано на повышение осознанности индивидом выполняемых им движений. Подготовка студентов к профессиональной деятельности, которая связана с разными психомоторными навыками и умением совладать со своим психоэмоциональным состоянием, является неотъемлемой задачей, физической культуры в учебном заведении.

Основываясь на всем вышеупомянутом, можно сказать, что преподавателю физической культуры важно иметь теоретические и практические знания в организации физического воспитания с использованием не только физического, но и психологического аспектов. Практические знания могут быть реализованы с помощью методик, опыта и способа преподавания физической культуры, принимая во внимание индивидуальное здоровье и психологические особенности обучающегося [3].

Существует множество способов организации учебного процесса с гарантированной заинтересованностью и вовлеченностью индивидов: тренерская работа, организация культурно-массовых и спортивно-массовых мероприятий.

Теоретические знания следует применять в процессе корректировки психически и психофизических состояний молодых людей на пути их формирования.

В качестве **заключения** я представляю ряд задач, которые следует поставить и выполнить:

Обратить внимание и изменить приоритеты в отношении здоровья студенческой молодежи.

Осознать значимость формирования устойчивой, а главное здоровой психики по средствам физической культуры.

Список литературы.

1. Физическая культура: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / Д. В. Баранов, А. С. Малиновский, Ж. А. Зыкун. – Гомель: ОАО «Полеспечать», 2020. – 168с.
2. Физическая культура. Основное (подготовительное) отделение: учебная программа вуза по учебной дисциплине для всех специальностей / Сост.: А. В. Блашкевич и др. ; Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. - 56 с.
3. Физическая культура. Специальное медицинское отделение: учебная программа вуза по учебной дисциплине для всех специальностей / Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. - 47 с. <http://elib.gsu.by/handle/123456789/7027>
4. Хихлуха, Д.А. Факторы, способствующие повышению интереса к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.А. Хихлуха, Е.А. Россол // Всероссийской научно-практической конференции «Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций»: Сб. науч. тр. / Елец 26 апреля 2019. – С. 194-198.

УДК: 378.018.43.796.011

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

© 2022, Максимова Надежда Владимировна

© 2022, Дюбина Елена Владимировна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация. В данной статье анализируется COVID – 19 пандемия как беспрецедентный кризис в области здравоохранения, а также его влияние на образовательную систему студентов. Физическая культура является составной частью профессиональной подготовки студента. В статье описывается влияние малоподвижного образа жизни на организм студентов в условиях самоизоляции, охарактеризованы направления обучения физической культуре в период самоизоляции, а также значение физической культуры для студентов.

Ключевые слова: самоизоляция, COVID-19, студент, физическая культура, спорт.

Abstract. This article analyzes the COVID - 19 pandemic as an unprecedented health crisis, as well as its impact on the educational system of students. Physical education is an integral part of a student's professional training. The article describes the influence of a sedentary lifestyle on the body of students in conditions of self-isolation, describes the directions of physical education during the period of self-isolation, as well as the importance of physical culture for students.

Keywords: self-isolation, COVID-19, student, physical culture, sport.

Введение. В наши дни все страны мира затронуты пандемией новой коронавирусной инфекции. Им охвачены все сферы жизни. Пандемия COVID-19 представляет собой очень серьезную проблему для нашего общества, поскольку целые группы населения были вынуждены ограничить свое социальное взаимодействие, а во многих странах даже самоизолировать и жить в домашних условиях в течение нескольких недель или месяцев. Этот период ограничения передвижения затрагивает всех граждан, независимо от возраста, пола и этнической принадлежности. Это заставило людей, даже самых молодых и наиболее приспособленных, внезапно становиться неактивными и вести малоподвижный образ жизни.

В нашем веке физическая культура и спорт являются многофункциональным общественным явлением. В первую очередь это напрямую связано с фактом воздействия на воспитание человека, а также профилактике и снижению риска обширного ряда заболеваний. Занятия физической культурой и спортом на регулярной основе ведут к повышению функциональных возможностей человека, активности обменных процессов в организме, стабилизации обмена веществ и энергии. В противном случае, малоподвижный образ жизни ведет к атрофии мышц, снижению прочности костей, ухудшению функционального состояния

центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем [1, с. 332-336].

Многофункциональность спорта, несомненно, замечательна. Однако в наши дни спорт не может адекватно выполнять ни одну из этих функций. Его образ действия остановился.

К сожалению, пандемия COVID-19, вероятно, повлияла на обычную физическую активность людей и малоподвижный образ жизни по двум причинам – практической и аффективной. Во-первых, меры изоляции, включая закрытие тренажерных залов, ограничение передвижения и сокращение поездок на работу, резко нарушили распорядок дня. Во-вторых, стресс и беспокойство людей, возникающие из-за риска заражения вирусом, могут снизить склонность людей покидать свои дома для выполнения своих обычных дел. Хотя влияние мер изоляции на поведение при поездках на работу и учебу кажется относительно очевидным (т.е. удаленная работа и ограничения на передвижение в общественных местах должны сократить обычное время, затрачиваемое на физическую активность или малоподвижный образ жизни при поездках на работу или учебу), последствия труднее предсказать с точки зрения поведения в свободное время. Увеличение потенциального количества свободного времени может предоставить возможность способствовать развитию более активного образа жизни, но может также способствовать малоподвижной деятельности.

Страны призвали своих граждан соблюдать режим самоизоляции. Люди были вынуждены оставаться дома, и это означало, что двигательная деятельность намного снизилась. Пандемия изменила то, как мы работаем, учимся и взаимодействуем. Ситуация распространения инфекции, с которой столкнулся мир, показала нам, что здоровье каждого – это не только его личное дело. Это ответственность перед обществом и перед всеми теми, кто живет рядом. И чтобы защитить других, необходимо начать с себя. Поэтому в условиях самоизоляции очень важно поддерживать свою физическую форму, заниматься самостоятельными физическими упражнениями, такими как утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные тренировки

Обзор литературы. Многие исследователи обращаются к данной теме в своих научных работах, статьях, программах. Среди авторов, исследующих эту проблему, были: Р. Шустерман, А.Г. Комков, В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, Р.Н. Бак.

Цель и задачи исследования. Выявить влияние малоподвижного образа жизни на организм студентов в условиях самоизоляции, охарактеризовать направления обучения физической культуре в период самоизоляции, а также определить эффективность физической культуры в домашних условиях.

Методы исследования. Методологическую основу составил системный подход к изучению и изучение научной литературы по проблеме исследования.

Результаты исследования. Пропаганда здорового образа жизни – это мощнейший инструмент, который во все времена и в самых разных странах использовался в контексте [2, с. 223].

Главной задачей для всех граждан было обеспечить жизнь, какой она была раньше, но в условиях самоизоляции. Однако проведение полноценных занятий стало очень непростой задачей. Вспышка COVID-19 во всем мире оказала значительное влияние на мировое сообщество высшего образования. Правительства всего мира приняли меры социального ограничения для борьбы с COVID-19, что привело к закрытию высших учебных заведений.

Столкнувшись с многочисленными проблемами, факультеты быстро преобразовали учебную программу в онлайн-среду. Студенты оказались в ситуации самоизоляции, в связи с этим возникло много проблем в поисках доступных и результативных форм организации занятий, в целях укрепления здоровья учащихся. Главным стал вопрос адаптации учеников к обучению. Процесс адаптации развивается на основе взаимодействия регуляторных систем. Нарушение регулирования приводит к функциональным и органическим изменениям в организме. Но даже незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызывать самые разнообразные сдвиги в состоянии здоровья. Снижение адаптационных возможностей организма некоторыми авторами рассматривается в качестве основного фактора риска заболеваемости [6]. Пандемия вызвала потерю адаптации, потому как жизнь студента стала отличной от его привычной повседневности и вызвала волну переживаний.

Миллионы учащихся испытали многочисленные потрясения, вызванные COVID-19, с важными краткосрочными и долгосрочными последствиями и рисками для их образования, защиты, развития и благополучия. Эта ситуация привела к тому, что ранее существовавшие пробелы, риски и уязвимости поколений учащихся расширились, а новые уровни отчуждения усилились. В результате продолжительного закрытия образовательных учреждений привело к

внезапным перерывам в повседневной жизни учащихся, взаимоотношениях и тесных связях внутри социальных групп.

В это время также была очень ограниченная возможность заниматься физической активностью на открытом воздухе, поскольку большинство людей были вынуждены оставаться дома или применять протоколы изоляции для предотвращения передачи вируса. Поэтому важно было, чтобы студенты оставались активными и здоровыми, занимаясь дома. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. [5, с. 36]. Значение физической культуры в период самоизоляции значительно понизилось из-за стресса, недопонимания ситуации и потери возможности у студентов. А в век технологий выработать правильное отношение к физической культуре стало намного труднее. Изоляция привела к сокращению времени, затрачиваемого на физическую активность и сидячему поведению.

Переход на дистанционное обучение привел студентов к статичному образу жизни, а низкий уровень физической активности оказывал негативное влияние на их здоровье. Самоизоляция вызывает дополнительный стресс и ставит под угрозу психическое здоровье молодежи, а значит, можно сделать вывод о том, что организация дистанционного обучения требует от преподавателей разработки новых форм и методов работы со студенческой молодежью. Для подрастающего поколения особенно важно в этой связи сформировать ценностное отношение к здоровью (физическому, психологическому, социальному). Для этой цели преподаватели решили не останавливать обучение для студентов, все занятия проходили в режиме дистанционного обучения, а у студентов появились возможности продолжать обучаться без ощущения потерянности.

COVID-19 выявил нехватку навыков у учителей и отсутствие необходимой инфраструктуры для предоставления качественного дистанционного или онлайн-образования. Однако многие учителя использовали существующие навыки и ресурсы, чтобы охватить учащихся и поддержать их обучение. Применение электронных учебных курсов имеет немаловажное значение для повышения эффективности учебного процесса в условиях самоизоляции. При разработке новых форм работы были учтены современные теории обучения и воспитания,

проанализированы интерактивные и социоиговые методы работы с обучающимися [3, с.127].

Вместо того, чтобы полагаться на один метод необходимо сочетание онлайн-лекций в прямом эфире (видео- и аудиоконференция), записанных на видео лекций и презентаций с аудио-объяснениями для чтения лекций.

Преподавателями были созданы три важных направления по обучению студентов. Основная часть изучения физической культуры состоит в ее теоретической части. Именно она подавалась ученикам на самостоятельное рассмотрение, а также в формате видео-уроков, которые были заранее записаны преподавателями.

Практическая часть обучения была важна для студентов и имела главное значение в обучении. Обучение проходило в формате онлайн-уроков и применялось несколько типов занятий, включая аэробные упражнения, самостоятельные занятия в домашних условиях, а также подкрепление результатов в формате записи самостоятельных видео-уроков. Аэробная тренировка определяется как тренировка, которая вызывает низкое, умеренное или высокое напряжение сердечно сосудистой системы. Студентам также были предложены готовые видеоматериалы с такого типа комплексами оздоровительных тренировок.

Как итог, чтобы студенты имели стимул и знания в предмете, необходимым являлось проверка всего, что выполняли студенты. Проверка и корректировка выполненных заданий по теоретическим и практическим темам было неотъемлемой частью технологичности дистанционного обучения. Была предусмотрена возможность записи всех тестов в текстовый файл. Применение этой и подобных компьютерных программ, повышали интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи и упрощали процедуру контроля и самоконтроля за их физическим состоянием.

Ситуация с пандемией COVID-19 создала беспрецедентные проблемы, требующие от учителей адаптации к обучению в Интернете. Исследование показывает, что значение физической культуры очень важно для студентов, она влияет на физическое и психическое здоровье молодого поколения. А используя возможности дистанционного (электронного) обучения, организуя индивидуальную подготовку студентов можно успешно решить задачу физкультурного образования при заочной форме обучения. Полученные данные также предполагают, что образовательным учреждениям необходимо работать над

балансом типов обучения во время отстранения от занятий, вводя разнообразные интерактивные и автономные занятия.

Выводы. Условия самоизоляции могут стать серьезным ударом по психологическому и физическому здоровью. Даже находясь дома очень важно поддерживать себя в хорошей физической форме и продолжать заниматься. ВОЗ рекомендует заниматься умеренной физической активностью 150 мин. или интенсивной физической активности 75 мин. в неделю. Сделать процесс обучения более интенсивным. Подводя итоги вышесказанной информации, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение физической культуре и спорту и регулярные занятия позволят человеку снизить нагрузку и улучшить морально – психологическое состояние. Дистанционное обучение дает студентам возможность самостоятельно получать требуемые знания, пользуясь наиболее привлекательными ресурсами. Это в свою очередь, дает оперативную информацию на интересующие вопросы разделов дисциплины, позволяет сделать процесс более интенсивным. Таким образом, значение физической культуры для дистанционного обучения в условиях пандемии имеет особое место для каждого студента. Следует отметить, что обучение через электронную систему отличается большой самостоятельной работой, а качество получения знаний зависит от самоорганизованности студента.

Перспективы дальнейших исследований. Усиление образовательного потенциала дисциплины будет способствовать повышению эффективности физического воспитания студентов, что в итоге приведет к увеличению количества людей, ведущих здоровый образ жизни, пропагандирующих его, умеющих применять средства физической культуры для поддержания и укрепления здоровья и осознающих социальную значимость физической культуры.

Список литературы.

1. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) / И.А. Аршавский // Биофизика. –1991, 36с.
2. Косолапов А.Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов / А.Б. Косолапов, В.А. Лофицкая. – Владивосток: ДВГАЭУ, 2002.
3. Пастюк О.В. Психология и педагогика / О.В. Пастюк. – М.: ИНФРМ, 2013. – 160 с.
4. Попова А.И. Информационные технологии в системе физического воспитания студентов / А.И. Попова, П.К. Петров // Современные технологии спортивной медицины, физической реабилитации и адаптивного физического воспитания: материалы Всерос. науч. – практ. конференции. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. – С. 239–241.
5. Черясова О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М.А. Онищук. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 48 (234). – С. 332-336. – URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 04.12.2021).
6. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 435 с.

УДК: 378.015.3:378.016:796.011+613

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ

© 2022, *Максимова Надежда Владимировна*

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация: В статье рассмотрены некоторые аспекты связанные с психофизическим развитием личности, а также рассмотрены факторы развития физической культуры, касающиеся профессиональной подготовки. Рассмотрены основные личностные качества, имеющие важное значение при развитии физической культуры личности.

Ключевые слова: физическое воспитание; психофизическая готовность; профессиональная подготовка; формирование физической культуры личности.

Abstract: The article discusses some aspects related to the psychophysical development of the personality, and also considers the factors of development of physical culture relating to training. The main personal qualities that are important in the development of physical culture of the individual are considered.

Keywords: physical education; psychophysical readiness; professional training, the formation of physical culture of the individual.

Введение. Как известно, основной социально-педагогической задачей в профессиональной подготовке личности является воспитание у неё определённых навыков в профессиональной деятельности, учитывая современные требования. Немало важным для профессиональной подготовки личности является её психофизическая подготовленность, которая определяется способностью человека своевременно и эффективно в процессе профессиональной деятельности, адаптироваться к быстроизменяющимся требованиям как к специалисту.

«В современной педагогике профессионального образования для определения профессиональной готовности вводится понятие профессиональной компетенции, выражающее единство теоретической и практической готовности студента к осуществлению педагогической деятельности и характеризующее его профессионализм» [5, с. 13].

Любое образование профессионального направления обязано обеспечить получение должных профессиональных навыков и соответствующей квалификации. В профессиональной подготовке будущих специалистов, важнейшими компонентами является физическое образование, которое в некоторых образовательных учреждениях определяется самостоятельно разрабатываемой ими программой.

«Однако насколько бы разнообразными и эффективными ни были формы, методы и средства обучения, если неправильно определено содержание образования, то невозможно обеспечить хорошее качество подготовки» [4].

Из информации выше, следует, что повышение эффективности и качества физических занятий, а также воспитание личности определяет важные задачи и цели, так как недооценивание их важности касающихся социокультурных процессов может привести к ухудшению физической подготовки и состоянию здоровья молодёжи.

Обзор литературы. Поэтому конкретный вопрос о состоянии здоровья предполагает необходимость вовлечения людей, занимающихся спортом, в укрепление и сохранение своего здоровья. Проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи для будущей жизненной активности рассмотрена во многих работах российских и зарубежных учёных.

Так как в последние несколько лет появился определённый интерес к детальному изучению психофизической готовности, о чём свидетельствует непосредственное увеличение методических и научных публикаций таких исследователей как В.И. Лях, И.М. Туревский, И.П. Ильин, Н.А. Бернштейн и др. Но стоит отметить, что большинство вопросов изучаемой проблематики всё ещё не до конца проанализированы.

Цель и задачи исследований. Исследования показали, что мотивация является важным аспектом для занятий физическими упражнениями, людей различной возрастной категории. Конкретное формирование физической подготовки личности соединено со многими разнообразными внешними и внутренними факторами.

Следовательно, физическая культура способствует развитию не только физических, но и личностных возможностей, заставляет проявлять личность определённую активность, посещать секции по разным видам спорта, посещать спортивные мероприятия, и в свободное от рабочей деятельности время заниматься спортом.

Прикладные психофизические качества – это огромный перечень того, что нужно для каждой профессиональной группы касающихся физических и психических качеств, которые возможно сформировать при занятиях разнообразными видами спорта. Личностные психические качества и свойства,

необходимы будущим специалистам, могут формироваться и на тренировках и самостоятельно.

Таким образом, система психолого-педагогического воздействия это и есть подготовка, применяемая для формирования у спортсменов личностных качеств и психических свойств, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и выполнению тренировок.

Важно сказать, что с момента рождения у человека существуют различные предпосылки для развития двигательных качеств и различных сторон психики. Такое развитие происходит в процессе онтогенеза, а при определенном развитии они несут для человека конкретный смысл.

Проблема развития способностей и качеств в теории и методике физического воспитания и спорта рассматривается по-разному. Именно К.Х. Грантыным одним из первых старался определить качество основных типов упражнений (на ловкость, силу и т.д.). Эту же проблему в плане систематизации физических упражнений и анализа физических качеств в педагогическом пространстве изучали такие исследователи как В.В. Белинович, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, И.А. Гуревич; и др.

Само понятие «психофизическое качество» было введено Н.А. Бернштейном. Исследователь говорит о том, что нормой для человека является совершение не просто движения, а постоянного действия. Бернштейн отмечал, что в большей или меньшей степени все двигательные качества носят в себе психические компоненты и распределял эти качества в определенном порядке: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Особенности двигательной деятельности, физиологических и психических процессов вносятся в понятие «психофизические качества человека».

Двигательная деятельность – общая реакция всего организма, в которой все качества функционируют. Особенностью подвижной деятельности человека является подвижность суставов, быстрота, сила, длительность выполнения целостного движения. Например, проявление силы, можно выразить через величину того периода, за который длилась реакция либо скорость передвижения.

Результаты исследований. В настоящее время доказано, что многие люди довольно безответственно относятся к сохранению своего здоровья. По мнению молодежи, здоровье не находится на первом месте в качестве жизненной ценности,

потому что преобладает иная важность – материальное благо, а также карьера. Вследствие этого и появляется необходимость в формировании физической культуры личности, мотивации их к здоровому образу жизни, с учетом их интересов и стремлений.

Одним из самых важных факторов, который способен повысить эффективность занятий спортом, является применение новых, необычных методов подготовки, а также позитивный эмоциональный фон.

Например, туризм и спортивное ориентирование, отражают правильное сочетание физических и умственных начал, представляя собой вид целенаправленной деятельности, который, легко вписывается в образ жизни спортсменов.

Физическая нагрузка довольно умеренная и выполняется в благоприятной и непринужденной обстановке. Например, когда решаются задачи разного рода – по оценке непрерывно меняющейся ситуации, по сличению карты с местностью, по предстоящему выбору подходящего пути и, конечно же, при преодолении препятствий.

В педагогической практике известны случаи, когда при подготовке специалистов в области физической культуры, целью обучения являлось овладение некоторой техникой фиксированных движений.

Отметим, что, занятие физической активностью заключаются не только в улучшении показателя физической подготовки, но также и в том, чтобы развивать функционирование органов и систему организма человека.

Важнейшее значение при формировании физической культуры личности обретает ее личностные качества, характер и темперамент: целеустремленность, воля, ответственность, дисциплинированность.

Если рассматривать личность как субъект социальных отношений и сознательной деятельности необходим учет ряда факторов: индивидуальные особенности психики; интересы; уровень культуры; активность; направленность (система мотивов); степень осознанности отношений с миром; развитие самосознания; самооценка; устойчивость психических качеств; самореализация человека и др.

Также зная тип темперамента, появляется возможность формирования физической культуры личности и приобщения его к физкультурно-оздоровительной деятельности [1, с 67].

Например, флегматик довольно медлителен, невозмутим, а также имеет устойчивое стремление и настроение, внешне можно сказать, что он скуп на проявление чувств и эмоций.

Меланхолику же, чтобы подбирать метод физической культуры, необходимо будет учитывать особенность того, что этому человеку присущи постоянные переживания, и он довольно раним. Свои переживания вследствие реакции на внешние факторы он сдержать не может так как впечатлителен.

Сангвиник – подвижен, у него довольно часто меняется настроение, впечатлителен и быстро реагирует на все события, происходящие вокруг него. Для него не составит труда примириться с неудачей либо неприятностью. Когда ему, что-то интересно он довольно продуктивен. Если же работа скучна, ему безразлично и скучно.

Если говорить о холерике, то этот тип – порывистый, быстрый, но слегка неуравновешен и у него резко меняется настроение, в результате чего он истощается.

Важно учитывать, что помимо типов нервной системы и темперамента человека на формирование физической культуры личности влияют биологические ритмы жизнедеятельности. Исследователями доказано, что при контроле работоспособности на занятиях физической культурой требуется уделять внимание, суточным ритмам жизнедеятельности организма.

В научной литературе выделяются некоторые подходы к определению основных фаз подъема и спада работоспособности человека в течение суток. Подъемы – в 5, 11, 16, 20, 24 часа; спады – в 2, 9, 14, 18, 22 часа, но они лишь обращают на себя внимание, и заниматься физическими упражнениями с их учетом иногда довольно проблематично, учитывая разнообразный ритм жизни людей. Подходящий режим активности необходим для сохранения и укрепления здоровья, а также для формирования физической культуры личности спортсменов.

Регулярное, целенаправленное занятие физическими упражнениями либо спортивной тренировкой предполагает не только конкретные умения и навыки, а

также психофизические качества, но и психические качества и свойства личности человека.

Основоположник теории физического воспитания ученый А.Д. Новиков определил важнейшее методологическое положение о том, что любые качества могут быть воспитаны только через определенное время, а формирование психических свойств личности в процессе физического воспитания происходит методом моделирования жизненных ситуаций.

Сознательное, постоянное преодоление трудностей, которые связаны с регулярным занятием спортивной подготовкой воспитывают в человеке волевых качеств, уверенности в себе и даже способность уверенно чувствовать себя в коллективе.

Также стоит отметить, что физические упражнения в разной мере воспитывают и формируют такие качества личности как: целеустремленность; дисциплинированность; уверенность; инициативность; самостоятельность; смелость; настойчивость; решительность; самообладание; стойкость.

Выводы. В итоге рассматривая формирование физической культуры личности как целенаправленные процессы, которые характеризуются уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовкой, необходимо учитывать личные, а также психофизические аспекты для соблюдения здорового и правильного образа жизни.

Список литературы.

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – С.67.
2. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе. учеб. пособие. / Н.В. Лукьянец – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – С. 164.
3. Коваль В. И. Профессионально-педагогические компетенции у студентов факультета физической культуры в области оздоровительной деятельности / В.И.Коваль, Т.А.Родионова // Теория и практика физической культуры.– 2011.– № 3.– С. 29-31.
4. Сазанов Ю.И Основные решения проблемы профессиональной подготовки преподавателя физической культуры / Ю.И Сазанов, Р.А Айдемиров// Теория и практика физической культуры. 2011.– №2.
5. Слостенин В.А. Педагогика / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев – М: Академия, 2002.– С. 13.

УДК: 378.17

СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

© 2022, *Макунина Ольга Александровна*

© 2022, *Быков Евгений Витальевич*

© 2022, *Коваленко Александр Николаевич*

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Аннотация: Цель исследования: оценить уровень социального здоровья студентов через отношение к своему здоровью. Методом анкетирования опрошено 1702 студента спортивных и неспортивных специальностей Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск). К концу обучения увеличивается самооценка собственного здоровья, повышается уверенность в достаточных компетенциях поддержания состояния собственного здоровья. На фоне увеличения степени нагрузок увеличивается простудных заболеваний в год.

Ключевые слова: социальное здоровье, студенты, самооценка здоровья, отношение к здоровью

Annotation: The purpose of the study: to assess the level of social health of students through their attitude to their health. 1702 students of sports and non-sports specialties of the Ural State University of Physical Culture (Chelyabinsk) were interviewed by the questionnaire method. By the end of the training, self-esteem of one's own health increases, confidence in sufficient competencies to maintain one's own health increases. Against the background of an increase in the degree of stress, colds increase per year.

Keywords: social health, students, self-assessment of health, attitude to health

Введение. Ценность нации определяется физическим, психическим и социальным потенциалом, а значит, здоровьем граждан. Здоровье граждан определяет качество их жизни, обеспечивает потенциал здоровья будущих поколений.

Реализация Национальных проектов, Федеральных программ последнего десятилетия решают общие задачи: повышение качества жизни граждан, увеличение активного долголетия, поддержка здорового образа жизни населения. В целом, реализация Национальных проектов свидетельствует о том, что здоровье населения – приоритетное направление государственной политики.

Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. No 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (далее – Указ No 474) определены пять национальных целей развития Российской Федерации. Первой президент указал «сохранение населения, здоровье и благополучие людей».

Изучение отношения к собственному здоровью обеспечит информацией о роли здоровья в жизни студентов, их социальном статусе, о мотивации студентов на здоровый образ жизни [1].

В публикациях нет однозначного вывода о результатах исследований самооценки здоровья и здорового образа жизни студентов вузов.

Результаты исследований Прокопенко Л.А. [2] свидетельствуют, что студенты «ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала» [2].

В ряде работ представлены результаты исследований, свидетельствующих «о необходимости разработки инновационных современных методов формирования жизненно и профессионально важных компетенций по формированию у студентов правильных представлений о своем здоровье и методах его сохранения» [3].

Имеются публикации, в которых представлен положительный и результативный опыт применения здоровьесберегающих технологий, в результате которых студенты повышают самооценку здоровья, обеспечивая адекватное здоровьесохранительное поведение [4].

Безусловно, что «здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи существенно зависит от субъективной самооценки здоровья, которая может не совпадать с его объективным состоянием. Адекватное понимание своего физического и психологического статуса, как правило, позитивно влияет на выбор поведенческих стратегий» [5].

Несмотря на достаточный интерес научных исследований к изучению данной проблемы состояние здоровья студентов имеет тенденцию неблагоприятной динамики [6, 7].

Цель настоящего исследования: оценить уровень социального здоровья студентов через отношение к своему здоровью.

Методы исследований. Методом анкетирования было опрошено 1702 студента спортивных и неспортивных специальностей Уральского государственного университета физической культуры (г. Челябинск).

В анкете было семь вопросов, позволяющих изучить самооценку собственного здоровья студентами и определить динамику интенсивности нагрузок в течение всего периода обучения в вузе.

Анкетирование проводилось в онлайн формате с применением облачных технологий. Все участники были уведомлены о целях анкетирования и подписали согласие на участие в анкетировании.

Результаты исследования. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ анкетирования самооценки состояния здоровья студентов 1-4 курсов УралГУФК (распределение ответов, %)

вопросы	Варианты ответов	1 курс 182 человека	2 курс 216 человек	3 курс 205 человек	4 курс 169 человек
Как вы оцениваете состояние своего здоровья?	плохое	35,4	24,1	23,8	20,3
	хорошее	64,6	75,9	76,2	79,7
Заботитесь ли Вы о своем здоровье?	да	97,6	96,6	95,1	98,5
	нет	2,4	3,4	4,9	1,5
Какие факторы негативно влияют на состояние вашего здоровья?	стрессовые ситуации	31,1	38,2	38,2	39
	несбалансированное, нерациональное питание	25,2	27,6	29,3	33,2
	недостаток двигательной активности	10,2	6,3	5,8	4,2
	климатические условия	10,6	9,2	8,3	7
	низкое качество медицинской помощи	8,2	7,3	6,7	5,2
	предрасположенность к наследственным заболеваниям	3,8	2,6	2,8	3,2
	плохие материально-бытовые условия	2,2	1,9	1,5	1,3
	конфликты с окружающими	4,1	3,5	3,8	2,8
	вредные привычки	4,6	3,4	3,6	4,1
Работаете ли Вы в настоящее время?	временно не работаю	3,7	12,0	5,8	2,3
	да	20,7	27,6	34,1	38,3
	нет	75,6	60,3	60,1	59,4
Каков характер вашего труда?	и умственный, и физический	51,2	56,9	59,3	54,8
	основном умственный	17,0	8,6	1,5	2,0
	в основном физический	31,8	34,5	39,2	43,4
Как часто вы болеете гриппом, ОРВИ и др. простудными заболеваниями?	Ни разу	4,9	12,0	10,0	8,0
	1-2 раза в году	73,2	74,1	70,2	63,7
	3-5 раз в году	15,9	13,8	16,0	28,3
	6-8 раз в году	6,1	-	3,8	-
Нужны ли вам компетенции по улучшению состояния Вашего здоровья?	да	52,4	49,1	38,4	28,3
	нет	47,6	50,9	61,6	71,7

Исследование показало, что 64-79% опрошенных студентов оценивают состояние своего здоровья как «хорошее». Однако 20-35 % студентов 1-4 курсов оценивают собственное здоровье как «плохое».

Отметим, что за период обучения в вузе количество таких ответов уменьшается на 15,4 %. Таким образом, повышается самооценка состояния собственного здоровья студентами от 1 к 4 курсу.

Предполагаем, что данная тенденция может быть связана с повышением компетенций здоровьесберегающего содержания.

На вопрос «Заботитесь ли Вы о своем здоровье?» 95-98% студентов ответили утвердительно. Ответы студентов с 1 по 4 курсы не различаются достоверно.

Также было изучено мнение студентов о том, какие факторы негативно влияют на состояние их здоровья. Оказалось, что на протяжении всего периода обучения студенты считают первопричинами негативного влияния на состояние здоровья стрессовые ситуации (31-39%) и несбалансированное, нерациональное питание (25-33%).

Количество студентов, считающих причиной ухудшения здоровья недостаток двигательной активности, уменьшатся: на первом курсе таких студентов 10,2%, а к 4 курсу – 4,2%. Похожая тенденция отмечается и в количестве ответов с вариантом «климатические условия»: на первом курсе таких студентов 10,2%, а к 4 курсу – 7%.

Низкое качество медицинской помощи выбрали 8,2% студентов 1 курса 7,3% студента 2 курса, 6,7% студентов 3 курса и 5,2% студента 4 курса. Полученные результаты, видимо, могут отражать качество медицинской помощи и контроля за состоянием здоровья студентов за период их обучения вузе.

Конфликты с окружающими также имели тенденцию снижения выбора ответа с 4,1 до 2,8 %. Предполагаем, что это может отражать формирование коммуникативных компетенций, обеспечивающих студентов навыками бесконфликтных разрешений ситуаций.

Количество выбранных вариантов «предрасположенность к наследственным заболеваниям», «плохие материально-бытовые условия» и «вредные привычки» остаются без изменений за весь период обучения и колеблется в пределах 3-4%.

Вопросы «Работаете ли Вы в настоящее время?» и «Каков характер вашего труда?» позволяют определить уровень напряженности суточной занятости

студентов. Учитывая высокие требования аудиторной и самостоятельной учебной нагрузки, нагрузки работающих студентов, несомненно, могут быть дополнительным фактором, вызывающим напряжение адаптационного потенциала.

Установлено, что количество работающих студентов увеличивается от первого к четвертому курсу на 18%. На первом курсе работающих студентов 20,7%, на втором - 27,6%, на третьем – 34,1%, на четвертом – 38,3% студентов. В ответах анкеты указали, что временно не работают от 2 до 12% студентов, что увеличивает количество работающих студентов в другие периоды.

Характер труда определили как умственный и физический больше половины студентов (51-59%). Количество ответ, что характер труда в основном физический указали от 31- 43% студентов.

Количество простудных заболеваний в год свидетельствует о иммунной реактивности организма студентов и отражает адаптационный потенциал. Так, из результатов анкетирования нами установлено, что к четвертому курсу на 13% увеличивается количество студентов, переболевших 3-5 раз в год (от 15,9% до 28,3%). В тоже время нужно отметить, что в два раза увеличилось количество студентов, не болеющих в течение года (4-9% - на 1 курсе, 12% - на 2 курсе, 10% - на 3 курсе, 8% - на 4 курсе).

За период обучения в вузе студенты формируют здоровьесберегающие компетенции и в анкете на вопрос «Нужны ли вам компетенции по улучшению состояния Вашего здоровья?» количество утвердительных ответов уменьшилось на 24% у студентов от 1 к 4 курсу. Полученные результаты свидетельствуют, что дисциплины медико-биологического содержания должны быть на 1-2 курсах обучения.

Выводы. Таким образом, проведенное анкетирование свидетельствует о том, что образ жизни студентов спортивных и неспортивных специальностей имеет особенности в течение всего периода обучения в вузе.

К концу обучения увеличивается самооценка собственного здоровья, повышается уверенность в достаточных компетенциях поддержания состояния собственного здоровья. Однако увеличение степени нагрузок (учебная, спортивная деятельность сочетается с дополнительной нагрузкой – работой), сопровождается увеличением простудных заболеваний год.

Безусловно, данные результаты могут свидетельствовать о напряжении адаптационного потенциала студентов за период обучения в вузе [8].

Перспективы дальнейших исследований. В настоящее время УралГУФК реализует программу оздоровления студентов на базе студенческого профилактория. Комплекс медико-психолого-педагогических мероприятий обеспечит повышение адаптационных резервов организма студентов в условиях прессинга умственных и физических нагрузок.

Дальнейшее исследование направлено на разработку методик управления психофизиологическими функциональными состояниями студентов в условиях прессинга умственных и физических нагрузок [8].

Список литературы.

1. Гаджиев С.Р. Самооценка студентами медицинского университета состояния своего здоровья / С.Р. Гаджиев // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4-1.
2. Прокопенко Л.А. К вопросу об объективной самооценке здоровья и здорового образа жизни студентов вуза / Л.А. Прокопенко // Международный журнал прикладных и
3. Соколова Т. М. Самооценка здоровья студентами профессиональных и высших учебных заведений / Т. М. Соколова, А. Р. Дорохов // Международный научно-
4. Clemmens D., Engler A., Chinn P.L. Learning and living health: college students' experiences with an introductory health course // J. Nurs. Educ. -2004.-Vol. 43, №7.-
5. Кузнецов В.В. Анализ самооценки здоровья и заболеваемости у студентов старших курсов медицинских и гуманитарных специальностей / В.В. Кузнецов, Р.А. Байрамов, Е.А. Смирнов, Е.К. Косилова, К.В. Косилов // Социальные аспекты здоровья населения. – 2019. – №4 (68).
6. Коломиец О.И. Заболеваемость и вегетативный статус студентов-первокурсников как показатели стратегии адаптации к обучению в высших учебных заведениях / О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина, О.А. Макунина. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 97-104.
7. Балтабаев О.С. Текущий контроль здоровья студентов / О.С. Балтабаев, Э.Б. Эгембердиев, Н.Н. Даниярова // Вестник физической культуры и спорта. – №3(22). 2018. – С. 174-181.
8. Макунина О.А. Психофизиологические критерии социальной адаптации студентов-спортсменов / О.А. Макунина, Е.В. Быков, И.Ф. Харина, М.В. Светлакова // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 11. – С. 75-76.

УДК: 796.05

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

© 2022, Овчаренко Лидия Ивановна

© 2022, Кочура Вадим Александрович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта

***Аннотация.** Необходимостью успешной подготовки волейболистов к соревнованиям важнейшим аспектом является психологическое состояние команды и каждого игрока в отдельности. Факторы разобщенности, непонимания, желания каждого игрока действовать самостоятельно, неумение проявлять силу духа в нестандартных и сложных ситуациях приводят к проигрышу в матче. В статье авторы раскрывают разнообразные психологические состояния, методы воспитания морально-волевых качеств, которые способствуют высокому уровню психологической подготовки к соревнованиям волейболистов.*

***Ключевые слова:** психологическая подготовка, соревнования, волейболист*

***Annotation.** The most important aspect of the need for successful preparation of volleyball players for competitions is the psychological state of the team and each player individually. Factors of disunity, misunderstanding, the desire of each player to act independently, the inability to show fortitude in non-standard and difficult situations lead to a loss in the match. In the article, the authors reveal a variety of psychological states, methods of educating moral and volitional qualities that contribute to a high level of psychological preparation for volleyball competitions.*

***Keywords:** psychological training, competitions, volleyball players*

Актуальность. Профессиональный спорт четко делится на две составляющие тренировочный процесс и соревновательная деятельность. Поэтому рассматривая тему «психологической подготовки волейболистов», мы не можем не затронуть оба этих процесса. Суть их в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.) [1].

Целью нашего исследования является исследование опорных составляющих психологической подготовки игрока и команды к соревновательной деятельности.

Результаты исследования. Существует определение, что психологическая подготовка волейболистов образует собой комплекс, направленный на развитие и совершенствование различных систем организма спортсмена, которые регулируют его психологическое состояние и поведение. В психологической подготовке волейболиста существует четыре раздела: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, волейболисту необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике волейболиста. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка волейболистов к соревнованиям есть одна из самых значительных, тем более, если учитывать, что это командный вид спорта. Взаимодействие игроков на площадке и повседневной жизни очень зависит от личностных черт характера каждого игрока. Командные виды спорта предполагают спортсменам обладать такими качествами, как дружба, взаимопонимание и взаимопомощь, терпение и хладнокровность.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм.

К тому же, участие в соревнованиях – это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. Контрольные мероприятия.
2. Товарищеские встречи.
3. Психофизические упражнения.
4. Психотехнические упражнения.
5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий) [2].

Все эти мероприятия помогают воспитывать у спортсменов сильный характер и морально-волевые качества.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Современный спорт – это всегда море ярких и сильных эмоций и переживаний. Без эмоций спорт немыслим. К тому же, насыщение спортивных мероприятий сильными чувствами и эмоциональной увлеченностью оказывает положительное влияние на формирование личности человека. Но эмоции в спорте могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на человека [3].

Проявление эмоций в спортивной деятельности разнообразно. И мне хотелось бы выделить некоторые из них:

Эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Проявление этих эмоций связано со стремлением к победе или достижению наивысшего результата. В их основе лежит напряженный характер и проявление волевых усилий. Интенсивность этих переживаний во многом превосходит проявление эмоциональной выразительности человека в повседневной жизни. Особенность этих эмоций отражается в мимике и движениях спортсмена.

Например, заработав для команды важное очко на соревнованиях, спортсмен не может сдержать радость и его поведение принимает форму бурного аффекта. И наоборот, при негативном исходе у спортсмена может наступить упадок сил, неуверенность в себе.

Нравственные чувства, связанные с глубоким сознанием общественного значения своей спортивной деятельностью, являются мощным стимулятором для спортсмена, наделяя его большими силами для преодоления трудностей и поставленных задач. Именно нравственные чувства могут решать исход борьбы. Многие спортсмены, чувствуя ответственность перед командой и преследуя ее интересы, показывают высокие результаты и не сдаются в трудную минуту.[3]

Психологическая подготовка – область малоизученная, основной из проблем которой является выбор и принятие решений в момент соревнований.

Готовясь к определенному соревнованию, задача спортсмена выйти на тот уровень, при котором его психологическое состояние будет наиболее эффективно и надежно выражено в его поведении и действиях. Формируя установку на предстоящий вид деятельности, спортсмен должен четко понимать возможности, а также ставить перед собой конкретные цели. Кроме того, психологическая готовность зависят и от уровня конкуренции на соревнованиях.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели.

Проводя сравнения собственных сил с возможностями конкурентов, спортсмену важно правильно проанализировать свои возможности, иначе поставленная цель может превысить возможности спортсмена, или же наоборот, спортсмен «опустит планку своих возможностей», что приведет к недостаточности мотивации перед состязаниями [4].

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Психология соревновательной деятельности занимается исследованиями таких состояний спортсмена как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение.

Это есть предрабочное состояние спортсмена, вызванное предстоящей деятельностью с повышенной ответственностью.

Психоэмоциональная готовность к соревнованиям – это результат индивидуальной деятельности спортсмена. Однако, необходимо помнить о том, что волейбол игра командная и если нет взаимопонимания, подчинения капитану при соперничестве относительно равных команд, все могут решить одна - две ошибки.

Поэтому максимальный результат в таких условиях может дать лишь творческая эмоциональность и холодная рассудительность.

Объективное ощущение уровня мастерства, а также черты между эмоциональными и рассудительными действиями может обеспечить правильный настрой и сформировать оптимальное состояние для успешного выступления.

Управление стартовыми состояниями

Различают четыре состояния соревновательной готовности спортсмена:

- 1) недостаточное возбуждение;
- 2) оптимальное возбуждение;
- 3) перевозбуждение;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения.

Состояние недостаточного возбуждения проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен. Доброжелателен к окружающим, даже к соперникам.

Однако он не способен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Такое состояние бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата.

Даже квалифицированные и опытные спортсмены (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть.

Состояние оптимального возбуждения. В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, партнеров по команде, соперника, получать удовлетворение от своих движений и действий, уверенность в своей подготовленности добиться планируемого результата. Конечно, такое состояние – наилучшее для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

Состояние перевозбуждения. Спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и неумно требовательным к другим. Возможны невротические реакции. В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду с требовательностью и принципиальностью.

Главное в этих случаях – не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки неблагоприятно сложившимися условиями. В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

С чрезмерным возбуждением следует систематически бороться. Организм спортсмена в таком состоянии склонен к рефлексорным заболеваниям (обострение привычных травм, ангина, заболевания желудка и др.), что практически не дает ему возможности проявить имеющийся уровень подготовленности и создает предпосылки к еще большему оправданию плохого выступления в соревнованиях.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения. В этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Однако внешне состояние торможения зачастую проявляется в тех же реакциях, за исключением доброжелательности к окружающим.

Внешне проявляемая пассивность – результат травмирующих переживаний, неприятных ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться. Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, нередко одинаковом, проявлении [5].

Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния волейболист неумолимо создает основания для дальнейших дерганий, в результате чего перед стартом у него может возникнуть либо стартовая лихорадка, либо апатия.

Спортсмены высокого уровня обязаны уметь справляться со своими эмоциями. Победу одерживает та команда, которая совершит меньше ошибок.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Не менее важным является мотивация, «разговор сам с собой». Спортсмену важно для себя определить план действий, успокоиться мысленно и поставить четкие цели непосредственно перед соревновательной деятельностью.

В разминку необходимо включать идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Чтобы предстартовое возбуждение не “смазало” мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнениях на тренировках.

Выводы. Несмотря на то, что спортсмен и тренируется для того, чтобы участвовать в соревнованиях, все равно условия проведения соревнований будут отличаться от тренировочного процесса. Поэтому результат соревнований будет зависеть от трех составляющих:

- физической подготовки;
- функциональной подготовки;
- совершенство механизмов нервно-психической деятельности спортсмена.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих "трех опор".

Научные исследования демонстрируют связь между уровнем эмоциональных переживаний и результатами соревнований. Тренерам и психологам необходимо готовить спортсменов не только в физическом и тактическом плане, но и добиться у них противостояния многим предсоревновательным и соревновательным факторам.

Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию психических, технических и тактических возможностей спортсмена. Знание предстоящих трудностей дает возможность путем соответствующей тренировки, в том числе психологической, приучить спортсмена к нужным условиям.

Список литературы.

1. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 66-67
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. / Л.П. Матвеев. – Изд. четвертое, испр. и доп. – СПб. [и др.]: Лань, 2005. – С. 189-192
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2013. – 198 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 345-346 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М: Academia, 2000. – 475 с.

УДК: 796.015.2:082.77.03.31

СУЩНОСТЬ ФУНКЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КИКБОКСИНГУ

© 2022, Олейник Ольга Сергеевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Аннотация. В статье описаны функции педагогического контроля, используемые на занятиях по кикбоксингу. Умение применять все функции контроля является важным навыком тренера в процессе обучения. В процессе обучения функции контроля проявляются в разной степени и в разных сочетаниях. Реализация выбранных функций на практике дает более эффективный контроль, а сам процесс обучения также становится более эффективным.

Ключевые слова: функция педагогического контроля, тренер, учебно-тренировочное занятие, педагогическая образование.

Annotation. The article describes the functions of pedagogical control used in kickboxing classes. The ability to apply all control functions is an important skill of a trainer in the learning process. In the process of learning, control functions are manifested to varying degrees and in various combinations. The implementation of the selected functions in practice gives more effective control, and the learning process itself also becomes more efficient.

Keywords: pedagogical control function, trainer, training session, pedagogical education.

Актуальность исследования. Успех спортивно-тренировочной деятельности будущего тренера определяется профессиональным уровнем

применения методов и средств педагогического контроля. Сегодня существует потребность в эффективном управлении коммуникациями между спортсменами (обучающимися) и теми, кто их тренирует. В спортивно-педагогической практике аналогом этих обратных связей является педагогический контроль.

Постановка проблемы. Необходимость использования функций педагогического контроля для корректировки тренировочных занятий по кикбоксингу и сложность их проведения на высоком научно-методическом уровне.

Цель работы. Изучение сущности функций педагогического контроля, используемых в тренировочных занятиях по кикбоксингу.

Методы и организации исследований. Проводились исследования функций педагогического контроля в ДОННУ на занятиях кикбоксингом, а также использовались дидактические методы профессиональной подготовки, компетентный подход, личностно-ориентированный подход, здоровьесберегающий подход, педагогический контроль в спорте.

Результаты исследования и обсуждение. Кикбоксинг как вид деятельности спортсмена чрезвычайно разнообразен. В этом смысле он очень хорошо подходит для реализации системы педагогического контроля в тренировочных занятиях, так как этот вид спорта является очень ярким примером совершенствования различных физических качеств человека: скорости, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.

А учитывая тот факт, что все физические нагрузки выполняются на фоне интенсивных эмоциональных реакций, контроль ряда психических качеств предъявляет к спортсмену разнообразные требования, что может быть хорошей иллюстрацией не только эталона контроля его психофизиологических резервов, но и нормы контроля над его психофизиологическими реакциями, но и образцом реализации уверенности в себе, трудолюбия, целеустремленности и даже примером в создании настроения жизнерадостности, а также часть педагогических задач профессиональной подготовки будущих тренеров физической культуры и спорта может быть решена с помощью функций педагогического контроля в данном виде спорта.

На практике все функции и этапы управления носят причинно-следственный характер и представляют собой целостный процесс.

Итак, особенности завершающих этапов функций (контроль и оценка результатов, а затем коррекция), реализуемые на этих этапах, наиболее обязательно отражаются в следующих видах контроля, начиная с этапа формирования целей. С другой стороны, они определяются как по содержанию, так и по результативности на предыдущих этапах вида контроля.

Функции управления обучением обычно включают ту часть, которая характеризует деятельность тренера по обработке информации и принятию решений. Учебная программа управления представляет собой процесс, включающий получение, обработку, передачу и хранение информации о функционировании образовательной системы с целью ее оптимизации.

Педагогическая информация приобретает новые качественные характеристики и поступает в систему образования в виде особого вида учебной и научной информации. Работа с информацией осуществляется по прямым и обратным каналам независимых и пересекающихся информационных потоков.

Непосредственная коммуникация – это поток педагогической и научной информации от учителя к ученику и наоборот – от ученика к учителю.

Под контрольными функциями конкретного вида спорта понимается объективно присущее управление воздействием на спортсмена и его составляющие спортивно-тренировочной деятельности с целью выявления ценностей и целей в удовлетворении и развитии определенных спортивно-тренировочных потребностей личности посредством специальных механизмов проверки и обобщения.

Проверочная функция контроля определяет целевое влияние одних людей на поведение других людей, чтобы убедиться в правильности их действий и решений.

Функция информационного контроля предоставляет информацию (данные) заинтересованным лицам для дальнейшего анализа, обобщения, обобщения и принятия управленческих, учебных и других видов решений.

Корректирующая функция контроля заключается в том, что результаты педагогического контроля позволяют внести коррективы в тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена.

Предупредительная (профилактическая) функция контроля позволяет избежать истощения адаптационных возможностей организма и позволяет восстановить их за счет активного отдыха.

Обучающая функция контроля способствует осуществлению интенсификации исследований, изучению и разработке новых форм, методов и приемов эффективной учебной деятельности.

Обобщающая функция контроля заключается в выявлении факторов обобщенного контроля на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности.

Развивающая функция контроля способствует развитию индивидуальных качеств и навыков в педагогическом аспекте в спорте.

Воспитательная функция контроля способствует формированию ответственного отношения к тренировочному и соревновательному процессам, самостоятельной тренировочной работе.

Оценочно-диагностическая функция контроля заключается в установлении причин неудач в соревнованиях путем диагностирования факторов, приведших к отрицательным спортивным результатам.

Мотивационная (стимулирующая) функция контроля направлена на мотивацию и поддержание интереса к тренировочной и спортивной деятельности.

Функция обратной связи позволяет в процессе управления наладить диалог, обмен мнениями и позициями между коучем и людьми, которых он обучает.

Прогностически-планирующая функция контроля осуществляется посредством механизмов анализа и обобщения основной информации, получаемой по результатам контроля.

Дифференцирующая функция контроля заключается в дифференцированном подходе к применению разных видов, методов и форм контроля в зависимости от этапа подготовки спортсмена, уровня его подготовки, возраста, половых различий и т. д. Эмоционально-рефлексивная функция контроля проявляется в суждениях тренера и других ответственных лиц.

Вывод. Педагогам очень важно использовать функции педагогического контроля на занятиях по кикбоксингу, которые будут соответствовать общим стандартам и быть эффективными.

Необходимость создания индивидуальной системы контроля, так как грамотно организованная система контроля обеспечивает систематическое и быстрое управление процессом обучения, способствует своевременному

выявлению пробелов в знаниях и разработке эффективных программ их устранения.

Можно сделать вывод, что мониторинг – это процесс обеспечения достижения организацией поставленных перед ней целей. Важную роль в управлении тренером играет контрольная функция: ее реализация позволяет добиться желаемых результатов, определить причины отклонений от намеченных реально-достигнутых планов и своевременно принять меры по корректировке методов достижения цели, повышению мотивация спортсменов.

Функции управления более эффективны, когда ошибки не исправляются, а предотвращаются. Они должны быть направлены не столько на наказание, сколько на помощь и эффективное обучение учителя. Спортсмены и тренеры, осознавая свои ошибки, будут следить за правильностью выполненной работы и т.д.

Стратегическая направленность, нацеленность на конечный результат работы организации, наличие адекватной и достоверной информации, оперативность, гибкость, простота, экономичность также определяют использование управленческих функций, необходимых для достижения эффективного спортивного результата.

Функции контроля за выполнением управленческих решений, а также контроля за их эффективностью можно назвать одной из важнейших предпосылок обеспечения конкурентоспособности подготовленных спортсменов высшей классификации и формирования мотивации к соревнованиям.

Список литературы.

1. Афонин, И.Д. Психология и педагогика высшей школы / И.Д. Афонин, А.И. Афонин. - М.: Русайнс, 2018. - 256 с.
2. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика: учеб. / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 320 с.
3. Голованова, Н.Ф. Педагогика: учебник / Н.Ф. Голованова. - М.: Academia, 2019. - 352 с.
4. Громкова, М.Т. Педагогика высшей школы: учеб. пособ / М.Т. Громкова. - М.: Юнити, 2017. - 80 с.
5. Гуревич, П.С. Психология и педагогика: Учебник / П.С. Гуревич. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 479 с.
6. Жуков, Г.Н. Общая и профессиональная педагогика: Учебник / Г.Н. Жуков, П.Г. Матросов. - М.: Альфа-М, 2018. - 448 с.
7. Кравченко, А. Психология и педагогика: Учебник / А. Кравченко. - М.: Проспект, 2019. - 400 с.
8. Лукина, А.К. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.К. Лукина. - М.: Инфра-М, 2019. - 240 с.

УДК: 796.323.2

РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВКЕ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ

© 2022, Панасюк Оксана Владимировна

© 2022, Кривец Ирина Григорьевна

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»

***Аннотация.** В статье раскрываются основные особенности регуляции психического состояния спортсменов-баскетболистов, определяется их уровень нервно-эмоционального напряжения и эмоциональной устойчивости в период соревновательной деятельности. Предложены формы самовоздействия на психическое состояние игроков.*

***Ключевые слова:** регуляция, игроки, баскетбол, психическое состояние, нервно-эмоциональное напряжение, соревнования, эмоциональная устойчивость.*

***Annotation.** The article reveals the main features of the regulation of the mental state of basketball athletes, determines their level of nervous and emotional tension and emotional stability during competitive activity. The forms of self-influence on the mental state of the players are proposed.*

***Keywords:** regulation, players, basketball, mental state, nervous and emotional tension, competitions, emotional stability.*

Введение. На сегодняшний день регуляция психического состояния спортсменов в подготовке сборных команд по различным видам спорта заслуживает особого внимания. Анализ вопросов использования в подготовке сборных команд по видам спорта различных вариантов регуляции психического состояния интересовал многих современных специалистов. Сам же процесс регуляции психического состояния игроков сборных команд по видам спорта реализуется во всех этапах макроцикла подготовки, это относится и к спортсменам-баскетболистам. Однако недостаточная теоретическая разработанность данного вопроса и небольшое количество эмпирических исследований, отсутствие практических и методических рекомендаций делают данную проблему особенно своевременной и актуальной.

Анализ литературы показал, что для совершенствования психологической подготовки спортсменов в видах спорта необходимо изучить специфику формирования психического состояния и регуляции этого состояния в зависимости от условий их реализации. Так Закиров Д.Р., в своих исследованиях убедительно доказал зависимость формирования психического состояния спортсменов от их типов темперамента и на этой основе необходимость подбора психорегулирующих средств [1]. Гордон С.М., Алаторцев В.А. в своих исследованиях доказали

необходимость изучения и оценки психологической готовности спортсмена, как основы успешной соревновательной деятельности [2, 3]. Г.А. Камалиева, рассматривая необходимость совершенствования психологической подготовки волейболистов, предложила методику преодоления препятствий и трудностей в подготовке волейболистов с учётом их психического состояния [4]. Таким образом, в спортивной практике встречаются различные варианты психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности [5].

Цель исследования – выявить особенности регуляции психического состояния спортсменов-баскетболистов, определить их уровень нервно-эмоционального напряжения и эмоциональной устойчивости в период соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Исследование вопроса использования средств регуляции психического состояния у баскетболистов.
2. Исследование уровня нервно-эмоционального напряжения у баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный период.

Методы и организация исследования. В своей работе нами использовались: анкетный опрос, модифицированный вариант «шкалы Ж. Тейлора», педагогические наблюдения. Опытно-экспериментальная работа проводилась со сборной командой по баскетболу ГОУ ВПО «ДОНАУИГС» по баскетболу (15 человек мужского пола). Возраст исследуемых – 17-19 лет. Исследование осуществлялось в 2 этапа.

Результаты и их обсуждение. Проведен анкетный опрос игроков сборной команды по вопросам использования средств регуляции психического состояния. Педагогический анализ поведения игроков сборной команды по баскетболу показал, что спортсмены стараются регулировать свое состояние с использованием различных методик.

В результате наблюдения нами выявлено, что многие игроки до и после игры используют различные методы, как самовнушение, медитация, аутотренинг, переключение внимания и слушают музыку.

На вопрос, «Ваше отношение к средствам регуляции психического состояния?», выявлено, что 29% респондентов выразили положительное отношение в виде необходимости использования средств для улучшения

надежности психического состояния. 33% – отметили значимость психического состояния для дальнейшей его корректировки; 34% спортсмена ответили на необходимость комплексной диагностики со стороны спортивных психологов (рис 1.).



Рисунок 1 - Оценка использования средств улучшения психического состояния (%)

По мнению респондентов, изучение комплекса показателей, характеризующих психическое состояние, позволяет оценить их готовность к соревнованиям. Они также отметили, что иногда применение психорегулирующих средств не только повышает их физическую готовность, но и угнетает эмоциональное состояние.

Следовательно, для определения эффективности использования различных тренировочных нагрузок и средств, для дальнейшего восстановления необходим регулярный контроль и оценка текущего и оперативного психического состояния спортсменов.

На вопрос, «Какие психические свойства организма проявляются в виде психического состояния спортсмена?» Результаты опроса показали, что 47% опрошенных отметили психическими свойствами организма, влияющие на психическое состояние, является нервная система и проявление типа темперамента; 34% респондентов обозначили эмоционально-волевые компоненты и уровень эмоционального возбуждения; 10% спортсменов рассмотрели как

психическое свойства организма стресс и тревожность, проявляемые как психическое состояние спортсмена перед соревнованиями; 9% респондентов мотивационный компонент рассмотрели как условия проявления положительного или отрицательного психического состояния.

На вопрос, «Какие средства регуляции психического состояния вам знакомы или вы их принимаете?», ответы респондентов были разнонаправленными. 15% респондентов перечислили средства психорегуляции как диагностируемые методы в виде определения самочувствия, настроения и активности (методика САН), показатели физиологической реакции на нагрузки и на соревнованиях (частота сердечных сокращений, артериальное давление). 32% респондентов отметили, что в спортивной практике используются вербальные и невербальные психорегулирующие средства. 53% опрошенных смогли перечислить средства регуляции психического состояния, применяемое ими хотя бы раз в спортивной деятельности.

К таким средствам были отнесены аутотренинг, самовнушение, самоанализ, массаж, идеомоторная тренировка, переключение внимания на более доступные средства. Основное их применение спортсмены связали с состоянием психической напряженности перед соревнованиями и перенапряжённости после них.

Состояние психической напряжённости характеризуется эмоциональным возбуждением спортсменов в условиях соревновательной деятельности. Это, в первую очередь, связано с ожиданием предстоящей игры и отсутствия информации о команде соперников. В связи с этим продуктивность игры игроков команды может снижаться. Для снижения психической напряженности игроков команды необходимо использовать индивидуальные средства психорегуляции.

Это должна быть заранее отработанная формула регуляции психического состояния игроков команды. Состояние перенапряжённости игроков команды характеризуется, когда игроки тренируются до проявления максимального утомления при повышении интенсификации тренировочных заданий. У игроков проявляется не только физическое, но и нервно-психическое утомление.

Известно, что при состоянии перенапряжения происходит снижение физической работоспособности и замедляется процесс восстановления организма. Основными характерными чертами состояния перенапряжения выступали такие

признаки, как: нервозность, возбудимость, отсутствие чувства отдыха после сна, снижение общей и специальной физической работоспособности.

Также проявлялась эмоциональная неустойчивость, раздражительность, неудовлетворенность игрой. Для того, чтобы игроки команды не дошли до такого состояния, где уже необходимо включать медицинское вмешательство, необходимо обучить игроков команды к регуляции своего психического состояния.

В связи с этим, очень важно разработать индивидуальные формулы корректировки психического состояния игроков по отдельности и в команде. Для обучения формированию способности регуляции своего психического состояния необходимо спортсменов обучать использованию словесного воздействия с целью снижения психического напряжения, возникшего в процессе тяжелой тренировки или участия в соревнованиях.

Первый вариант – предлагаемая нами формула самовоздействия на психическое состояние это переключение внимания на предметы, вызывающие положительные эмоции спортсмена. Сюда можно отнести фотографии, картины, фильмы и т.д.

Второй вариант – формула совершенствования техники и технических действий, которую считает спортсмен, необходимо повторить многократно.

Третий вариант-формула самоанализа своего состояния с выделением эффективности всей техники и представления слабости игроков соперников.

Четвертый вариант – формула самовоздействия – это самоприказ, направленный на успокоение или отвлечение от процесса игры.

Пятый вариант – формула переключения внимания на более приятные мысли и представление процесса успешных игровых ситуаций, выполняемых самим игроком и команды, в целом.

Важным компонентом формирования способности регуляции своего психического состояния является использование различных физических упражнений (движения, исходные положения, снаряды). Очень эффективным может стать использование дыхательных упражнений в различных модификациях в виде изменения интервалов вдоха и выдоха (удлинённый вдох и короткий выдох или наоборот).

Использование различных вариантов формулы аутотренинга, разработанной индивидуально для каждого игрока. Выше представленные варианты формул

использования средств регуляции психического состояния игроков могут быть скорректированы как успокаивающие, так и для мобилизации возможностей игроков.

Например, концентрация мыслей для достижения победы и показания наивысших соревновательных результатов. Формирование способностей саморегуляции своего психического состояния игроков необходимо проводить в несколько этапов. Первый этап необходимо реализовать в тренировочных группах подготовки, где должны закладываться знания о психическом состоянии и обучаться азам использования простых методик психорегуляции.

В первую очередь, спортсмены должны научиться выделять и оценивать свое состояние. Второй этап должно включать себе освоение различных формул использования регулирующих средств, психического состояния с объединением различных приемов и методик в различных сочетаниях и комбинациях.

Комплексная реализация психорегулирующих средств позволяет их систематизировать по направленности как успокоение и мобилизация.

Формирование способностей к использованию психорегулирующих средств, психического состояния позволяет повышать психическую надежность спортсменов, как основу высоких спортивных результатов. Разработка различных формул в различных сочетаниях и комбинациях позволяет эффективно управлять данным состоянием.

Управленческий же процесс над психическим состоянием игроков должен включать в себя:

- планирование мероприятий психорегуляции в тренировочном процессе игроков баскетбольной команды;
- регуляция состояния за счет изменения интервалов отдыха между выполнением тренировочных нагрузок различной направленности;
- идеомоторная тренировка с представлением различных эпизодов игры и комбинаций в атаке и защите;
- психорегулирующая тренировка; анализ игровых ситуаций или просмотр всей игры в целом.

Важным компонентом формирования способностей саморегуляции психического состояния игроков команды является создание условий,

превышающих соревновательные требования, чтобы игроки могли адаптироваться к сверхсоревновательным условиям при стрессовых ситуациях.

Для решения второй задачи нашего исследования нами определялась нервно-эмоциональная напряженность (НЭН) у баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный период с помощью модифицированного варианта «шкалы Ж. Тейлора» (уровень беспокойства-тревоги), адаптированной для студенческого контингента.

По результатам опроса, чем больше полученная сумма, тем более выражено у человека состояние НЭН. НЭН – это целый синдром различных проявлений: от внешних (в виде нарушений деятельности), до внутренних (изменения вегетативных функций организма).

Поэтому возможно объективно оценить НЭН путем опроса студентов об их поведении в ситуациях ожидания, эмоционального стресса или сопутствующих им наиболее типичных вегетативных реакциях (путем анамнеза). Результаты, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о повышении уровня нервно-эмоционального напряжения баскетболистов в соревновательный период по всем показателям на 50-52%.

Выводы. Расширение психологического потенциала каждого игрока команды за счет формирования способностей саморегуляции психического состояния требует учитывать не только психологические показатели, но и психофизиологические и физиологические показатели. Расширение психического потенциала игроков перед соревнованиями может выступать основой для формирования и систематизации использования средств регуляции и саморегуляции психического состояния спортсменов.

Список литературы

1. Алаторцев В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям: опыт психологического исследования / В.А. Алаторцев. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 31 с.
2. Гордон С.М. Оценка психологической готовности / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 45-49.
3. Закиров Д.Р. Исследование состояния психической готовности борцов греко-римского стиля в различные периоды подготовки на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Закиров / [Электронный ресурс]: Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2012. – № 4 (25). – С. 41-50. – Режим доступа: <http://www.kamgifk.ru/magazin>.
4. Камалиева Г.А. Модульная технология подготовки спортсменов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей / Г.А. Камалиева // Образование и саморазвитие. – 2010. – № 4. – С. 36-42.
5. 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. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2021. – С. 89-92.

УДК: 796

СОВРЕМЕННЫЙ САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ

© 2022, Паначев Валерий Дмитриевич

© 2022, Зеленин Леонид Александрович

© 2022, Вербицкий Александр Сергеевич

© 2022, Оплетин Анатолий Александрович

ФГАОУ ВО «Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

***Аннотация.** В современном мире наблюдается растущий интерес к здоровому образу жизни, физической культуре и, в частности, к занятию спортом. Этой теме посвящено большое количество разнообразной литературы. В данной статье говорится о физических упражнениях с правильной организацией тренировочного процесса и особенностями самоконтроля во время и после пандемии.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физические упражнения, соблюдение тренировочного режима, дневник самоконтроля, здоровый образ жизни, пандемия.*

***Abstract:** In the modern world, there is a growing interest in a healthy lifestyle, physical education and, in particular, in sports. A large variety of literature is devoted to this topic. This article talks about physical exercises with the correct organization of the training process and particularity of the self-verification during and after the pandemic.*

***Key words:** physical culture, physical exercise, adherence to the training regimen, self-control diary, healthy lifestyle, pandemic.*

Актуальность. Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития. Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья. Важно только соблюдение тренировочного режима, режима сна, питания, правил личной гигиены и правил безопасности при занятиях физическими упражнениями. Занятия физической культурой и спортом является одним из главных средств оздоровления организма.

Правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать функционирование всех систем организма.

Однако средства физической культуры нельзя использовать бессистемно и бесконтрольно. В лучшем случае они станут просто неэффективными, а в худшем — нанесут непоправимый вред здоровью.

Для исключения отрицательных последствий физических упражнений необходим контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Все эти мероприятия сводятся к диагностике состояния организма.

В связи с этим **целью** данной работы является изучение способов самоконтроля, занимающихся физическими упражнениями.

Задачи работы:

1. Определить понятие самоконтроля, его цели и задачи.
2. Изучить основные методы самоконтроля и его показатели.

Самоконтроль — это способность человека контролировать свои эмоции, мысли и поведение. Самоконтроль заключается в систематическом наблюдении за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью, и их изменениями под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Самоконтроль - ценное дополнение к врачебным осмотрам, особенно при аккуратном и регулярном наблюдении за состоянием здоровья. Он имеет большое образовательное и воспитательное значение для каждого человека, занимающегося физической культурой и спортом, и является показателем сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями. При помощи самоконтроля тренер-преподаватель может планировать и проводить занятия в соответствии с полом, состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности, что благоприятно отражается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах. Цель самоконтроля — самостоятельно и регулярно наблюдать за состоянием своего организма во время тренировки, дозировать объем и интенсивность выполнения физической нагрузки, наиболее доступным и быстрым способом. Задачами самоконтроля являются:

- расширение знаний о физическом развитии;
- приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки;
- ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля;
- определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, для коррекции нагрузки при занятиях физической культурой и спортом;
- установление более тесной связи занимающегося с врачом и тренером-преподавателем прикладной физической культуры

Постоянный самоконтроль и учёт проделанной тренировочной работы позволяют анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учёт с записью данных. Лучшим способом самоконтроля при занятиях спортом является ведение дневника. Дневник самоконтроля – это небольшая тетрадь, состоящая из нескольких граф, в которые заносятся показатели самоконтроля и даты. Дневник разделён на две части. В первой необходимо указывать содержание и характер учебно-тренировочной работы, в другой ставится отметка о величине нагрузки предыдущей тренировки, самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.

Дневник включает в себя наблюдение и анализ состояний организма, проводимые с помощью объективных и субъективных приемов.

К объективным относятся такие, которые можно измерить, они имеют конкретно выраженную цифру. К ним относят: рост, вес, давление, пульс, фактические объемы тела.

Субъективные это такие признаки, которые может пояснить сам студент. Например, самочувствие, сон, аппетит. Это особенно важно во время и после пандемии. Частота сердечных сокращений – это важный и самый точный показатель состояния здоровья. Записывая, в дневник самоконтроля результаты измерения пульса (в покое и в процессе занятий), можно трезво судить о состоянии сердечно-сосудистой системы и организма во время тренировочного процесса.

Чем реже пульс, тем выше работоспособность. Если пульс имеет тенденцию к понижению, то всё идёт хорошо – уровень работоспособности повышается. Если он стабилен при хорошей работоспособности – тоже всё нормально.

А если наблюдается повышение пульса, то что-то идёт не так. Нужно разобраться в ситуации и найти причину. Может быть, имеет место утомление из-за слишком высоких нагрузок, или студент какое-то время не высыпался, или другая причина. В дневнике тренировок фиксируется число ударов пульса в минуту и его ритмичность.

Ещё один объективный показатель – частота дыхания: при росте физической подготовки частота дыхания в спокойном состоянии будет реже, а после нагрузки организм восстановится быстрее. Сон – это важный показатель состояния здоровья. Он должен наступать сразу и беспрепятственно. Отсутствие бессонницы и проблем

со сном говорит о благоприятном влиянии тренировок на организм, они не вредят общему состоянию здоровья и приемлемы для занимающегося спортом. В дневнике самоконтроля фиксируется длительность сна, его качество, нарушения, засыпание, пробуждение, бессонница, прерывистый или беспокойный сон.

Аппетит так же является важным составляющим самоконтроля, на который стоит обратить внимание и отмечать в дневнике. При чрезмерных нагрузках аппетит может пропасть вовсе или же спортсмен начнет потреблять еду в неограниченных количествах, что плохо скажется на его самочувствии. Стоит отметить, что при нагрузках аппетит увеличивается, поэтому спортсмену необходимо распределять потребление пищи на порции и следить за потребляемой пищей.

Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом должен оценивать и такой показатель состояния организма, как работоспособность. Она может быть хорошей, удовлетворительной и пониженной. Как правило, высшую оценку данному параметру можно дать при наличии хорошего самочувствия и крепкого сна. Однако не всегда это бывает именно так. Порой у студента даже при наличии хорошего самочувствия наблюдается пониженная работоспособность.

В процессе самостоятельного контроля при занятиях спортом студент должен обращать внимание и на потоотделение. Это нормальное явление, которое также указывает на состояние организма. При хорошей натренированности мышц потоотделение снижается.

Повышенный же его уровень при высокой спортивной форме указывает на переутомление. Осуществляя самоконтроль, стоит обратить внимание и на дыхание. При физических нагрузках увеличивается частота дыхания. Взрослый человек совершает 15-17 дыхательных экскурсий за минуту. Важным показателем работы дыхательной системы является ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при полном выдохе, после сильного вдоха. У мужчин он 3,5-5 литров, у женщин – 2,5- 4 литра. Работа системы дыхания в период и после пандемии является основным критерием самочувствия студента.

Усталость – это ощущение переутомления, нежелание выполнять трудовую нагрузку, упражнения по плану. При самоконтроле отмечается, зависит ли усталость от проводимых занятий, ее продолжительность. Если студент устал, увеличивается потоотделение, и желание тренироваться исчезает до

восстановления сил. Самоконтроль необходимо ввести во все периоды тренировки и даже во время отдыха. Тренировочные нагрузки фиксируются вместе с другими показателями самоконтроля, они дают возможность объяснить различные отклонения в состоянии организма. Дневник поможет определить динамику увеличения или уменьшения физических нагрузок, путем анализа записей определять, какая тренировка была наиболее успешной и не вызвала переутомления, а в какую необходимо внести коррективы и, может быть, уменьшить нагрузку.

Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля. Самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Основным методом самоконтроля является ведение дневника. Регулярное ведение дневника дает возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической нагрузки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько требуется времени для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность особенно в период пандемии.

Список литературы

1. Бугаев Г.В. Методические рекомендации к массовым занятиям физической культурой: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, И.Е., Попова, Г.В. Бармин.- Воронеж: ВГИФК, 2017. – 107 с.
2. Макарова Т.А. Методическое пособие по физической культуре / Т.А. Макарова. – М., 2015. – 97 с.
3. Пястолова Н.Б. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями / Н.Б. Пястолова, А.И. Гуров, О.В. Таратынова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016.- Т. 1. - № 3. - С. 44-47.
4. Холодова Г.Б. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями Г.Б. Холодова, Т.М. Михеева, В.Ю. Зиамбетов // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2016. - № 2 (190). - С. - 72-77.
5. Шуляченко Н.П.. Методические рекомендации по самоконтролю для студентов по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.П. Шуляченко, О.С. Морозова, А.Н. Петров. – СПб.: Научное издание, 2018. – 58 с.

УДК: 378.016:796.071

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

© 2022, Прихода Игорь Викторович

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

***Аннотация.** В статье с современных позиций образования, науки и практики научно обобщена и системно проанализирована профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования как психолого-педагогическая проблема. Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования является сложной многогранной системой, которая направлена на получение и развитие достаточного для продуктивной профессиональной деятельности уровня компетентности в процессе обучения в высшем учебном заведении и практической деятельности.*

***Ключевые слова:** профессиональная подготовка, будущие специалисты по физической культуре и спорту, система высшего образования, психолого-педагогическая проблема.*

***Abstract.** The professional training of future specialists in physical culture and sports in higher education as a psychological and pedagogical problem is generalized and analyzed in the article from the modern standpoint of education, science and practice. Professional training of future specialists in physical culture and sport in the system of higher education is a complex multifaceted system, which aims at obtaining and developing sufficient level of competence for productive professional activities in the process of study at the institution of higher education and practical activities.*

***Key words:** professional training, future specialists in physical culture and sport, higher education system, psychological and pedagogical problem.*

Актуальность. Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях является сложной многогранной системой, основанной на таких общепринятых принципах, как [2]:

принцип непрерывности образования (слияние базовой и последующей подготовки к трудовой и общественной деятельности в единый, целостный образовательный процесс, способствующий формированию устойчивого интереса и потребности в постоянном пополнении знаний и совершенствовании практических умений и навыков);

принцип интегративности (планирование непрерывного процесса подготовки, происходящий по восходящей линии как интегративное целое относительно самостоятельных составляющих);

принцип фундаментализации (состоит не в усвоении учебных дисциплин, традиционно отнесенных к фундаментальным, а в широте и основательности, обеспечивающих в перспективе профессиональную мобильность специалиста, расширяющих его профессиональную компетентность, формирующих готовность к оперативному реагированию на возможные изменения в сфере профессиональной деятельности);

принцип гуманизации (перенос внимания со средств профессиональной подготовки (методов, форм, видов, способов) на субъект профессиональной подготовки (студента); учета личностных целей и интересов студента, наполнение очеловеченным содержанием учебных дисциплин, применение активных методов и форм обучения, где овладения знаниями осуществляется в процессе поиска истины, столкновения мнений, взглядов, позиций, развития самоконтроля и самооценки студента);

принцип самостоятельности (возможность студента самому определять траекторию овладения профессией; стержнем самостоятельной работы студента является наличие познавательной задачи и способа ее решения без прямой помощи со стороны преподавателя или с минимальным его вмешательством, при этом самостоятельная деятельность студента всегда направлена на переход от способа воспроизведения в принципиально другой – творческого решения задач).

Цель работы. Рассмотреть профессиональную подготовку будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования как психолого-педагогическую проблему.

Результаты исследования. Современные условия диктуют новые требования и подходы к кадровому обеспечению отрасли физической культуры и спорта. Поэтому следует учитывать и те факторы, которые негативно влияют на деятельность специалиста. Среди наиболее весомых: отсутствие навыков работы с информацией, неумение использовать в полной мере полученные теоретические знания, слабая методическая подготовка, отсутствие навыков самостоятельной работы, низкая инициативность, неспособность принимать самостоятельные решения, отсутствие навыков анализа и оценки конкретной ситуации (явления, процесса), отсутствие потребности в непрерывном образовании, неумение мыслить критически, неумение организовать свою работу, низкая самодисциплина и др. [1].

Положительная в целом динамика непрерывной подготовки специалистов по физической культуре и спорту признает наличие проблем, обусловленных как внешними факторами, так и внутренними особенностями современной деятельности. Среди них выделяют: 1. Снижение престижности педагогического образования, понижение социального статуса специалиста по физической культуре и спорту. 2. Отсутствие концепции профессиональной непрерывной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, нормативно-правовой базы и экономических механизмов ее реализации. 3. Несогласованность теоретических и

методологических подходов при создании и реализации наследственных государственных образовательных стандартов и программ всех уровней и ступеней непрерывного образования, механизма их мониторинга. 4. Отсутствие теоретически обоснованных подходов в научно-методическом обеспечении непрерывной подготовки специалистов по физической культуре и спорту на разных этапах и уровнях образования [1].

Однако в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту отмечают и другие недостатки. В частности, недостаточно внимания уделяется научным исследованиям, посвященным подготовке специалистов по физической культуре и спорту за рубежом, особенно в экономически развитых странах [1].

Вопрос развития современной системы физической культуры и спорта довольно открыто и остро стоит перед нашим обществом. Одним из важнейших вопросов этого процесса является, бесспорно, подготовка профессиональных кадров, которые бы составляли ее костяк. Нужны специалисты, работа которых не сводилась бы к простому механическому выполнению определенного комплекса упражнений, а специалисты, которые имели бы достаточно знаний и умений для проведения самостоятельных обследований, творческого выбора того или иного комплекса физкультурно-спортивных методик (или разработки его для конкретного клиента), которые имели бы достаточный запас практических навыков и были бы способны подготовить своего клиента к жизни в новых для него условиях [1].

Все острее становится проблема подготовки квалифицированных специалистов, которые могли бы реализовать комплекс физкультурно-спортивных технологий, направленных на оздоровление населения и адаптацию его жизнедеятельности в современных условиях. Методично это реализуется посредством использования дозированной физической нагрузки в сочетании с медико-биологическим и психолого-педагогическим обеспечением, которому в полной мере отвечает специалист по физической культуре и спорту, так как в основу подготовки педагога в плане физкультурно-спортивных технологий положено представление о состоянии здоровья организма человека [1].

Выделяют наиболее распространенные недостатки в формировании готовности будущих специалистов по физической культуре и спорту к профессиональной деятельности, среди которых:

- 1) психологическая неуверенность в своих профессиональных возможностях;
- 2) шаблонность профессиональных действий в сфере методического обеспечения учебного процесса;
- 3) неспособность к новаторским решениям, страх ошибиться;
- 4) повышенная тревожность, чрезмерная концентрация внимания на себе;
- 5) значительные переживания, сниженная мотивация к профессиональной деятельности;
- 6) отсутствие умений использовать на практике средства и методы психологического воздействия, саморегуляции, управления состоянием и поведением учащихся;
- 7) признание собственной беспомощности в организации психолого-педагогического обеспечения учебного процесса или излишняя самоуверенность в этом вопросе [1].

Без внимания исследователей остались концептуальные идеи по личностно-ориентированной профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Качество учебного и учебно-методического обеспечения образования специалистов по физической культуре и спорту (учебные планы, рабочие программы учебных дисциплин, учебники, учебные пособия, методические рекомендации и др.) вызывает отдельные претензии по их полноте содержания, системности, соответствия содержания сути профессии [1].

Традиционная система подготовки специалистов, основой которой являются преимущественно аудиторные методы обучения, достаточно жестко контролирует информационный поток, уделяя много внимания механическому изучению студентами учебного материала, реализуя более инструктивный метод обучения вместо конструктивного, который способствует глубокой самостоятельной творческой обработке и усвоению знаний [4].

Вышесказанное указывает на необходимость оптимизации профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Эта приоритетность обусловлена тем, что структура и содержание, формы и методы теоретико-методологической подготовки не соответствуют требованиям, не способствуют формированию активной личности, способной творить и обеспечивать эффективное функционирование национальной системы физического воспитания и общества в целом [1].

Среди основных задач профессиональной подготовки молодежи на современном этапе развития образования выделяют формирование личности, которая может творчески, сознательно, самостоятельно определить цель своей будущей деятельности, способна к саморегуляции, что обеспечит достижение этой цели. Поскольку обществу нужен специалист, который будет работать на конкретный результат, то первоочередной задачей здесь должна быть правильная организация не только учебного, но и воспитательного процесса в высшем учебном заведении [3].

В то же время, средства, методы, содержание и структура подготовки квалифицированных кадров в высшей школе очень быстро устаревают и не всегда успевают за глобальными изменениями в структуре производства, культуры и общества. Эти факты означают лишь, что образование, особенно образование высшее, является очень важным фактором, который способен адекватно влиять на развитие как экономики, так и культуры в гуманитарном пространстве [3].

Сегодня очевиден существенный дисбаланс между уровнем профессиональной подготовленности выпускников высших физкультурно-спортивных учебных заведений и запросами современного общества. Тенденция роста потребностей населения в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых услугах не подкреплена кадровой инфраструктурой [1].

На эффективность высшего физкультурно-спортивного образования существенно влияет совокупность различных факторов.

К их числу причисляют внешние факторы, влияющие на развитие физической культуры и спорта как отрасли, спортивную науку, уровень интеграции науки и практики, уровень квалификации профессорско-преподавательского состава, наличие высококачественного оборудования и инвентаря.

К внутренним факторам следует отнести наличие ориентации на ценности образования и мотивы, побуждающие заниматься самовоспитанием, самообразованием и саморазвитием [4].

Высшее физкультурно-спортивное образование сегодня ориентировано на подготовку личности специалиста, которому присущи общая культура, умение ориентироваться в различных педагогических технологиях, способного умело применять их в изменяющихся условиях динамичного общества и отстаивать собственную линию педагогической деятельности, стремиться к самовоспитанию,

самообразованию и саморазвитию, достижению вершин в своей профессиональной деятельности [4].

Профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту должна осуществляться при определении перспективных направлений в соответствии с мировыми и отечественными государственными образовательными стандартами. Такой подход следует рассматривать как научно обоснованную систему взаимодействия студентов и профессорско-преподавательского состава, результатом и главной целью которой является упрощение управленческой деятельности, создание условий для более эффективного решения общих вопросов научной организации педагогического труда в высшей школе, привлечение студентов в учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процессы, оптимизация работы различных структурных подразделений учебного заведения, при решении социально-экономических задач, возникающих в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту [4].

Исключительно важное значение приобретает профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях, где обеспечивается не только направление учебно-воспитательного процесса на вооружение будущих специалистов специальными знаниями, умениями и навыками, но и развитие профессионально значимых качеств личности будущего специалиста по физической культуре и спорту, его интеллектуального потенциала, возможностей, интересов, способностей, склонностей, мотивов и ценностных установок [5].

Профессионализм будущего специалиста по физической культуре и спорту предполагает достижение высокого результата, в связи с чем возникает вопрос: какие стороны личности, какие аспекты ее деятельности могут обеспечить успех в профессиональной деятельности. Чем раньше узнает об этом будущий специалист по физической культуре и спорту, который выбрал для себя профессию и начал подготовку к самореализации в ней, тем более осознанным будет его продвижение к вершине профессиональной деятельности. Профессионализм как устойчивое качество личности и деятельности будущего специалиста по физической культуре и спорту формируется в процессе обучения в высшем учебном заведении [6].

Неотложного решения требует вопрос разработки структуры профессиональной компетентности будущих специалистов по физической

культуре и спорту, обоснование критериев, показателей и уровней ее сформированности, определение организационно-педагогических условий ее формирования. В результате изменения конъюнктуры отечественного и мирового рынка труда главным направлением подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту как представителей социномических профессий должна быть ориентация не только на знаниево-репродуктивный норматив – усвоение суммы знаний, умений и навыков [5].

Специфика профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта объективно требует направления подготовки студентов на достижение ими высокого уровня социально-психологической компетентности, показателями которой выступают коммуникативные, организационные, перцептивные способности, адекватная профессиональная самооценка, повышенная ответственность за профессиональные действия [5].

На основе системного анализа особенностей профессиональной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту определен перечень необходимых для них компетенций, среди которых: социально-личностные, общенаучные, инструментальные, общепрофессиональные и специализированно-профессиональные компетентности [5].

Для совершенствования профессиональной подготовки специалистов, которые сочетают высокую профессиональную компетентность, мобильность, социальную активность, гуманизм и другие качества, которые помогут успешно сосуществовать профессионалу в области физической культуры и спорта в информационном обществе, нужна определенная оптимизация и актуализация инновационных форм и методов организации учебного процесса, улучшение содержания всего обучения и изменение педагогической парадигмы [5].

Подготовка к осуществлению профессиональной деятельности в здоровьесберегающем режиме является одной из важнейших проблем теории и практики высшей школы. Для ее решения необходимо решить следующие тактические задачи, как: формирование, сохранение и укрепление здоровья через правильное физическое развитие; формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физической культурой и спортом; развитие и совершенствование природных двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости; формирование соматической составляющей здоровья: воспитание культуры питания, соблюдение режима дня и т.п.; воспитание

потребности достижения эмоциональной устойчивости; развитие навыков саморегуляции; развитие психологического иммунитета к вредным привычкам и осознанного отношения к их последствиям, понимание ценности здоровья во всех аспектах его проявления; развитие мотивации к моральному поведению как основы психического и социального здоровья [6].

Выводы. Таким образом, профессиональная подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования является сложной многогранной системой, которая направлена на получение и развитие достаточного для продуктивной профессиональной деятельности уровня компетентности в процессе обучения в высшем учебном заведении и практической деятельности.

Перспектива дальнейших исследований. Планируется посвятить изучению других аспектов профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования.

Список литературы.

1. Прихода, И.В. Основные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования / И.В. Прихода // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции, г. Иркутск, 14 октября 2021 г. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. – С. 334–340.
2. Прихода, И.В. Организационно-методологические подходы к решению актуальных проблем профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту в системе высшего образования / И.В. Прихода // "Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern", conferință științifică internațională (2; 2021; Chișinău). Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern : Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția a 2-a, 2 decembrie 2021, Chișinău / colegiul de redacție : Aftimciuc Olga (redactor responsabil) [et al.]. – Chișinău : S.n., 2021 (Valinex SRL). – P. 159–164.
3. Русаков, А.А. Формирование стиля профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Русаков Александр Альбертович ; Российский гос. соц. ун-т. – Москва, 2010. – 145 с.
4. Степанченко, Н.І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна; Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2017. – 629 с. – Текст : непосредственный.
5. Сущенко, Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Сущенко Людмила Петрівна ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – Київ, 2003. – 655 с.
6. Филанковский, В.В. Теория и практика формирования профессиональной готовности учителя физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Филанковский Виталий Владимирович ; Ставропольский гос. ун-т. – Ставрополь, 2000. – 456 с.

УДК: 796 (063)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ, КАК ОБУЧАЮЩЕГО И ФОРМИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

© 2022, Репневская Майя Станиславовна

ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»

***Аннотация.** Использование спортивной игры, в педагогическом процессе, как обучающего и формирующего средства физического воспитания студентов в ВУЗе. В этой статье рассматриваются спортивные игры, как обучающее и формирующее средство воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики. Основными вопросами нашей работы является создание условий для развития юношеского и студенческого спорта, посредством использования спортивных игр. Создание основных условий для развития студенческого спорта в ВУЗах - цель нашей публикации.*

***Ключевые слова:** обучающее средство, физическое воспитание, студенческая молодежь, спортивные игры, массовый спорт, физическая культура.*

***Annotation.** The use of sports games, in the pedagogical process, as a teaching and formative means of physical education of students at the university. This article discusses sports games as a training and formative means of educating students in universities of the Donetsk People's Republic. The main issues of our work are the creation of conditions for the development of youth and student sports through the use of sports games. Creating the basic conditions for the development of student sports in universities is the purpose of our publication.*

***Key words:** educational tool, physical education, student youth, sports games, mass sports, physical culture.*

Актуальность. В современных условиях студенческая молодежь в Донецкой Народной Республике недостаточно занимается физическим воспитанием и спортом. Существует масса объективных проблем, таких как : отсутствие времени в городской жизни, недостаток материальных средств (на форму, на абонемент, на профессиональный инвентарь), отсутствие спортивного зала (манежа, тренажерного зала, бассейна и т.д.), нет специалиста по данному виду спорта и т.д. Но также существует и необъективные проблемы: неуверенность учащегося в себе, недостаточная поддержка близкого окружения (друзей, родителей, сокурсников), а также самая главная проблема - отсутствие мотивации.

Анализ литературы. Так как, все мы проживаем в обществе, то не последнюю роль играет престижность, преобладание чего-то над чем-то. В данном случае студенты заинтересованы более «престижными» видами спорта, а значит и более зрелищными, и более массовыми. И конечно выделяя, из всех видов спорта, нельзя обойти спортивные игры. Это и футбол, и баскетбол, и волейбол, и теннис, бадминтон и регби и т.д. Почему же студенческая молодежь в ВУЗах выбирает спортивные игры? Ответом является мотивационный фактор, желание встретиться

с сокурсниками, пообщаться, зарядиться бодростью и энергией, снять с себя «груз» плохого настроения, усталости и получить гормоны счастья - эндорфины. Спорт любимый, выбранный Вами, приносит удовольствие и психологическую «разгрузку». Каждый вид спорта имеет свою специфику, и свою двигательную нагрузку, тем самым обучая и формируя определенные физические качества.

Но ни в одном виде спорта, нет такой зрелищности, красоты и гармонии движений, нет такого мотивационного фактора, как в спортивных играх.

Спортивные игры развивают: скорость, силу, координацию, выносливость, а также лидерские качества, обучают работе в команде, если говорить о командных видах спорта (гандбол, футбол, регби и т.д.), нельзя забывать и о формировании функций воспитательно-педагогического характера спортивных игр, влияя тем самым, на качество жизни студента. Далее мы даем краткое описание и краткие схемы самых зрелищных спортивных игр.



Баскетбóл (от англ..*basket* корзина, *ball* – мяч) – спортивная командная игра. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и

помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов).

За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) - три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

Стандартный размер баскетбольной площадки является 28 м в длину и 15 – в ширину. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире.



Волейбол (от англ. volley-«удар с лёта» и ball- «мяч») вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке

противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок, противоположной команды допустил ошибку. При этом для организации нападения игрокам одной команды разрешено не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).



Футбóл (от англ. *Foot* – ступня, *ball* – мяч) – командный вид спорта в котором главной целью является забить гол в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время это самый популярный, и массовый спорт в мире, а количество фанатов мире

исчисляется миллионами.



Тéннис, или **большой теннис** – вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников (теннисистов или теннисисток) является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону

соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игроков поле на половине соперника. При этом два игрока имеют два поля – одно поле для подачи, а второе поле - для розыгрыша мяча.



Американский футбол, или известный в США как *футбол* – контактный командный вид спорта.

В нём принимают участие две команды, по одиннадцать игроков с каждой стороны, играют овальным мячом на прямоугольном поле, длиной 120 ярдов (109,728 метра) и шириной 53,3 ярда (48,738 метра) с воротами в виде рогатки на обоих концах.

Команда должна владеть мячом для продвижения его в очковую зону, неся или пасуя мяч. Сначала одной из команд надо продвинуть мяч на 10 ярдов (даётся 4 попытки).

Если им это удастся, они получают ещё четыре попытки. В противном случае, мяч достаётся соперникам. Очки можно набрать за счёт продвижения мяча в конец зоны (тачдаун) или забив его в ворота (филдгол), также защита может набрать очки, сделав сейфти. Та команда, у которой по истечению матча больше очков, побеждает. Говоря о спортивных играх в ВУЗах Донецкой Народной Республики, нужно сказать, что они относятся к массовому спорту и физической культуре в целом.

Целью и задачами исследования нашей работы является создание условий для развития юношеского и студенческого спорта, а также создание мотивационного фактора физического воспитания молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики с использованием спортивных игр. Задачи преподавателя в физическом воспитании, использующего спортивные игры должны быть направлены на:

- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной деятельностью;
- подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности учащихся;

- содействовать повышению производительности труда занимающихся студентами;
- способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке студента к высокопроизводительному труду.

Методы исследований. Эффективными средствами реализации физической активности и физического воспитания для студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики являются игровые виды спорта, которые предъявляют специфические требования к развитию определенных физических качеств. В спортивных играх не существует избирательного воздействия для развития отдельного физического качества, тренировочные воздействия направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности.

Рассмотрим влияние спортивных игр на студента ВУЗа через волейбол. Волейбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в ВУЗах.

Современный волейбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью участников, требующая проявления больших усилий и высокого уровня развития двигательных качеств:

- игра, протекающая с переменной интенсивностью при быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к выносливости, как к общей, так и специальной [4];
- прыгучесть - способность волейболиста максимально высоко прыгать для выполнения нападающих ударов и блока;
- гибкость - способность волейболиста выполнять технические приемы с большой амплитудой движения, основанной на высоком уровне подвижности суставов [3,4], [1]; - особое место среди физических качеств волейболиста занимает качество ловкости, имеющее многообразные связи с другими качествами [1,4];
- быстрота для волейболиста – это способность выполнять с большой скоростью технические приемы и отдельные действия [5];
- силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление; специальная сила волейболиста это способность игрока мобилизовать силу мышц для выполнения технических приемов и отдельных игровых действий [1, 2].

Точность выполнения технических приемов и уровень технической подготовленности волейболистов связаны с развитием дозированной двигательной способности [4].

Результатами исследований в данной работе является определение спектра интересов студенческой молодежи, создание мотивационного фактора в физическом воспитании и спорте студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики, развитие физической подготовленности студентов, привлечение к массовому спорту всех слоев населения, популяризация спорта и здорового образа жизни, улучшение качественных условий жизни каждого студента в ВУЗах Донецкой Народной Республики с использованием спортивных игр. Нельзя забывать, о том, что, в спортивных играх, как ни в одном виде спорта, нет такой зрелищности, красоты и гармонии движений, нет такого мотивационного фактора, как в спортивных играх.

Спортивные игры развивают: скорость, силу, координацию, выносливость, а также лидерские качества, работу в команде, если говорить о командных видах спорта (гандбол, футбол, регби и т.д.), нельзя забывать и о функциях воспитательно-педагогического характера спортивных игр, влияющих на качество жизни студента. Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических ВУЗов, и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально -технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза.

М.Я. Виленский и Г.К. Карповский утверждают, что позитивные изменения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом состоят в устранении рассогласования между задачами физического воспитания и индивидуальной ориентацией, между субъективно необходимыми условиями и реально существующими возможностями. При этом необходимо либо устранить причины, мешающие заниматься, либо изменить ориентацию или субъективный образ условий ее реализации.

Выводы. Спортивные игры несут в себе элемент «массовости», так как это наиболее популярные виды спорта среди студенческой молодежи и более

взрослого населения до 30-ти лет. Конечно, в спортивной сфере Донецкой Народной Республики еще много проблем, таких как, недостаточное финансирование студенческих команд, редкое проведение по видам спорта Спартакиад и Универсиад, недостаточное физическое развитие как студенческой молодежи, так и недостаточное развитие массового спорта.

Но нельзя забывать и об успехах по спортивно- оздоровительной работе с населением, а также о введении в ВУЗах Донецкой Народной Республики спортивно- физкультурного комплекса «ГТО», который также является мотивационным фактором для достижения спортивных успехов в Республике, а в частности в ГОУ ВПО «ДонНТУ».

Перспективы дальнейших исследований. Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение заинтересованности и личного отношения студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом является прямой зависимостью от включения в педагогический процесс спортивных игр, будь-то волейбола, баскетбола, бадминтона или др.игры.

Также будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей.

А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного педагогического процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с "самореализацией".

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. В.А. Головина, В.А. Маслякова, В.А. Коробкова и др. – М.: Высш. шк., 1983.-391с.
4. Козлова Л.В. «Основы реабилитации для медицинских колледжей»: учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов; под общ. ред. Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2008.-475с.: ил.-(среднее профессиональное образование).
5. Лейзерман В.Г. Восстановительная медицина. учеб. пос. / В.Г. Лейзерман, О.В. Бугрова, С.И. Красиков - Ростов н /Д.: Феникс,2008.-411с. - (Медицина).

УДК: 796.011.3:378.6-057.87

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО - ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

© 2022, *Репневский Станислав Марьянович*¹

© 2022, *Попов Василий Ильич*²

© 2022, *Репневская Майя Станиславовна*³

© 2022, *Белохвостов Александр Николаевич*²

¹ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Институт физической культуры и спорта

²ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и
архитектуры»

³ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. «Планирование и организация спортивно – ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа». Репневский С.М., Попов В.И., Репневская М.С, Белохвостов А.Н. В статье рассматривается компетентностный подход при планировании и организации спортивно - ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа. По итогам проведенного эксперимента установлено, что компетентностный подход при планировании и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью является положительным и эффективным.

Ключевые слова: спортивно - ориентированное физическое воспитание, студенты, компетентностный подход, компетенции, оптимизация.

Annotation. Planning and organizing sport-oriented physical education of the University students. Repnevskii S.M., Popov V.I., Repnevskaja M.S., Belokhvostov A.N. The article discusses the competence-based approach to planning and organizing sports-oriented physical education of the university students. According to the results of the experiment, it was established that the competence-based approach when planning and organizing physical education of the students with a sports orientation is positive and effective.

Keywords: physical education with a sports orientation, students, competence-based approach, competences, optimization.

Государственная политика в области Высшего образования в Донецкой Народной Республике направлена на подготовку будущего специалиста и степень его физического здоровья. При решении задач сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов важная роль принадлежит физическому воспитанию [1].

В связи с этим известно, что реальная система физического воспитания студентов недостаточно ориентирована на овладение ими системой культурных и профессиональных компетенций, что не обеспечивает готовность выпускников ВУЗов к активной жизнедеятельности и профессиональному труду.

При этом большое значение имеет проблема совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе компетентностного

подхода, который бы системно влиял на физическую культуру и здоровье будущих специалистов [2].

Актуальность исследования определена его направленностью на решение существующих противоречий:

– между социальным запросом на современного специалиста: здоровым, конкурентно способным, гармонично развитым и недостаточной разработанностью методов формирования компетенций в сфере физической культуры при сохранении и укреплении физического здоровья студентов;

– между задекларированными стандартами физической подготовленности и работоспособности студентов и отсутствием на практике действенных, апробированных рекомендаций по их формированию и развитию на основе компетентностного подхода.

Обзор литературы. Профессиональная подготовка студентов ВУЗа рассматривается как процесс создания условий для усвоения социально -значимых ценностей, моральных норм, а также национальной и профессиональной культуры, включая физическую культуру как лично значимую. Поэтому годы обучения молодежи в ВУЗе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса студентов принадлежит физическому воспитанию [3, 4].

Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста как в процессе формирования его профессиональных компетенции, так и компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и работоспособности [3, 4].

Материализованный результат этого процесса – уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, степень развития профессионально значимых способностей.

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что Закон ДНР «О физической культуре и спорте» позволяет переосмыслить ценности физической культуры студентов, в новом аспекте осветить ее образовательные, воспитательные и оздоровительные функции. Этот закон определяет содержание физической

культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты [1].

Кроме того известно, что помимо профессиональных компетенций по избранной специальности будущий специалист должен обладать высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен быть творчески мыслящей активной и высоконравственной личностью. Наметившаяся стратегия формирования компетенций в сфере физической культуры студентов, проявляющаяся в отходе от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса – гарант формирования специалиста новой формации [3].

Поэтому на основе компетентного подхода создаются объективные предпосылки к преодолению односторонности и фрагментарности подготовки специалистов в высшем учебном заведении, приданию педагогическому процессу по физическому воспитанию комплексного, целостного характера при формировании компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Объективный критерий эффективности этого концептуального подхода по формированию компетенций в сфере физической культуры – существенное сокращение сроков социально-психологической адаптации студентов к обучению в ВУЗе, а также укрепление их здоровья, повышение социальной активности, учебно-познавательной продуктивности и духовности [2, 3].

Цель исследования включала разработку и опытно-экспериментальную проверку эффективности формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе спортивно - ориентированного физического воспитания студентов на основе компетентного подхода.

Для достижения цели исследования необходимо было решить следующие **задачи**:

1. На основании анализа научной и учебно-методической литературы изучить состояние физического воспитания в современной высшей школе.
2. Разработать экспериментальный проект по формированию компетенций в сфере физической культуры при планировании и организации спортивно - ориентированного физического воспитания студентов.

3. Экспериментально определить эффективность формирования компетенций в сфере физической культуры при реализации спортивно - ориентированного физического воспитания студентов.

Методы исследования. В процессе выполнения исследования применялись следующие методы:

1. Методы сбора ретроспективной информации по физическому воспитанию и спорту, а также изучение программных и нормативных документов, разработанных государственными органами управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Методы изучения учебно-воспитательного процесса студентов.

3. Методы сбора текущей информации.

4. Методы вариационной статистики. Обработка материала исследований проводилась с применением ЭВМ.

Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНУСА. В эксперименте принимали участие более 100 юношей и девушек основного учебного отделения I курса стационара.

С целью проверки эффективности предложенной программы нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение учебного года.

Построение учебного процесса по физическому воспитанию в контрольной и экспериментальной группах студентов имело свои особенности. В контрольной группе организация учебного процесса осуществлялись согласно традиционной учебной программы по физическому воспитанию студентов ВУЗов.

В экспериментальной группе при построении процесса спортивно - ориентированного физического воспитания на компетентностной основе учитывались не только закономерности физической тренировки, но и особенности формирования интереса, мотивации, потребности и ценностных ориентаций, связанных с физическим и духовным совершенствованием студентов в процессе занятий избранным видом спорта.

В связи с этим, учебный процесс строился на основе циклической системы организации тренировочных нагрузок, предусматривающей очередность введения в учебные занятия объемов нагрузок различной направленности, создание условий,

при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный функциональный фон для повышения тренирующего воздействия последующих.

При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью была направлена на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта каждого студента [6]:

1. Общекультурная: познание культурно-исторических основ физической культуры, освоение знаний о роли физической культуры и спорта в формировании всестороннего физического и духовного развития человека, здорового образа жизни, укреплении и сохранении здоровья и в достижении высокой работоспособности, подготовке к труду и защите Отечества, формировании интереса, мотивации и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Учебно-познавательная: освоение основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности специалиста; освоение знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой и спортом, а также знание основ личной и общественной гигиены.

3. Коммуникативная: владение информацией в сфере физической культуры и спорта, а также содержащейся в сфере профессионально - прикладной физической подготовки; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.

4. Социальная: освоение знаний о влиянии физкультурно-спортивных занятий с целью укрепления и сохранения здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.

5. Личностная: формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью; освоение приемов самореализации и саморазвития; умение контролировать свое физическое состояние организма.

В экспериментальных группах в программу компетентностно ориентированного физического воспитания студентов включали углубленное изучение ручного мяча для девушек и вольной борьбы для юношей. При этом

реализация физического воспитания со спортивной направленностью осуществлялась по принципу цикличности.

Проективное построение занятий, микроциклов и мезоциклов с предварительным программированием цели, задач и средств подготовки на компетентностной основе осуществлялось согласно структуры учебного года в ВУЗе. Семестры разбивались на мезоциклы, каждый из которых имел свою направленность подготовки.

При построении экспериментального учебного процесса по физическому воспитанию учитывались закономерности физической тренировки, согласно которой в начале совершенствовалась аэробная производительность организма, а затем его гликолитические и алактатные возможности. При этом развитие скоростных и скоростно-силовых качеств в течение семестра проводилось после тренировочной работы на выносливость [8,9].

Организация спортивно - ориентированного учебного процесса по физическому воспитанию студентов на I курсе имела следующий характер.

Учебные занятия проводились на компетентностно - ориентированной основе и преимущественно были направлены не только на повышение отстающих сторон физической подготовленности и освоение техники и тактики избранного вида спорта, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта.

При этом учебно-воспитательная работа по формированию компетенций осуществлялась в течение учебного года как при проведении учебно-тренировочных занятий студентов согласно расписанию, так и при оказании консультационной помощи каждому из них по программированию самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Учебный процесс в экспериментальной группе в осеннем семестре был условно разделен на 2 мезоцикла длительностью 8 недель каждый. В первом мезоцикле основное внимание уделялось развитию общей выносливости организма студентов. В этот период выполнялось большое количество упражнений в медленном и среднем темпе при частоте сердечных сокращений 120-150 ударов в минуту (40-60% МПК).

Во втором мезоцикле осеннего семестра учебные занятия проводились несколько иначе. В этот период основное внимание уделялось технико-

тактической подготовке избранного вида спорта, развитию силы и скоростно-силовой подготовке, а также формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта.

Планирование и организация учебного процесса по физическому воспитанию студентов I курса на основе компетентностно ориентированного подхода в экспериментальной группе в весеннем семестре были направлены преимущественно не только на обучение техники и тактики избранного вида спорта и должное повышение отстающих сторон физической подготовленности, но и на формирование компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

В конце учебного года, когда студенты овладели определенным арсеналом технико-тактических действий в избранном виде спорта, проводили контрольные соревнования, а также тестирование физической и технической подготовленности. Кроме того, у студентов определялись показатели, характеризующие уровень формирования компетенций в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Результаты исследования. Анализ показателей физической подготовленности студентов, полученных в результате эксперимента, позволил отметить, что контингент юношей и девушек I курса как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в начале учебного года характеризуется в целом низкими показателями физической подготовленности. При этом особенно низкие показатели наблюдаются у девушек.

Кроме того, в результате исследования физической подготовленности состояния обследованных студентов установлена неравномерность развития у них быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации.

Так, у девушек наиболее низкие показатели наблюдаются при исследовании общей выносливости, силы, быстроты и скоростно-силовых качеств. У юношей низкий уровень отмечается в показателях общей выносливости, взрывной силы, быстроты, а также гибкости.

В целом средний исходный уровень различных показателей физической подготовленности по пятибалльной шкале у девушек колебался от 1,5 баллов до 3,4 баллов, а у юношей – от 2,2 до 4,0 баллов.

Вместе с тем, результаты педагогического эксперимента, которые были получены в конце учебного года, свидетельствуют о статистически вероятном улучшении показателей физической подготовленности как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Вероятность разницы средних показателей исходного и конечного уровней колеблется в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,001$ уровня значимости.

При этом анализом результатов исследования установлено, что абсолютные приросты и темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года были выше в экспериментальной группе студентов в среднем на 20-30 % при сравнении с показателями контрольной группы. Это подтверждается данными статистической вероятности различных средних показателей между экспериментальной и контрольной группами, полученными в конце учебного года.

Таким образом, педагогическое воздействие, которое было осуществлено при реализации компетентностно-ориентированного подхода при планировании и организации спортивно - ориентированного физического воспитания студентов, дало положительные результаты в аспекте физической и технико-тактической подготовленности студентов.

В избранном виде спорта рациональный подбор средств и методов спортивно - ориентированного физического воспитания с учетом интереса и мотивации студентов, их физической подготовленности и здоровья, и акцентированное использование их в отдельных циклах учебно-воспитательного процесса свидетельствуют о несомненной эффективности такого подхода.

Кроме того, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что у студентов экспериментальной группы наблюдалось формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

Выводы.

1. В процессе экспериментального исследования предложен компетентностно - ориентированный подход к планированию и организации физического воспитания студентов со спортивной направленностью, который наиболее полно отвечает современным требованиям по формированию компетенций в сфере физической культуры и спорта. Его суть заключается в

проективном построении спортивно - ориентированного физического воспитания на компетентностно - ориентированной основе с учетом создания условий для программирования цели, задач, средств, методов формирования компетенций средствами избранного вида спорта.

2. Планирование и организация экспериментального проекта физического воспитания со спортивной направленностью были осуществлены на компетентностно - ориентированной основе с учетом разработки системы циклов подготовки на основе принципа преимущественной направленности тренировочных нагрузок. Каждый из циклов спортивной подготовки имел свою функциональную нагрузку с преимущественной ориентацией на одну из сторон подготовки, в т.ч. на формирование компетенций в сфере физической культуры и спорта студентов.

3. По итогам экспериментального исследования были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что планирование и организация физического воспитания студентов со спортивной направленностью на компетентностно - ориентированной основе являются положительными и эффективными не только в отношении физической и технико-тактической подготовленности студенческой молодежи в избранном виде спорта, но и в формировании компетенций в сфере физической культуры и спорта, здорового образа жизни юношей и девушек, и может быть применена в учебном процессе ВУЗов.

Перспективы дальнейших исследований. Продолжить исследования, направленные на усовершенствование спортивно – ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа на основе компетентностного подхода при планировании и организации учебного процесса.

Список литературы:

1. Закон ДНР от 24.04.2015 № 33-ІНС (ред. от 30.12.2020) «О физической культуре и спорте» ДНР // Собрание законодательства ДНР, 2015. – 138 с.
2. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С.189-190. - Текст непосредственный.
3. Белых С.И. Теоретико-методические основы личностно ориентированного физического воспитания студентов: монография / С.И. Белых. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 430 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

УДК: 796.01

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

© 2022, Сокунова Светлана Феликсовна¹

© 2022, Макарова Элина Владимировна²

© 2022, Косихин Виктор Петрович³

**Московский финансово-промышленный университет «Синергия»¹
ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевой
промышленности»^{2,3}**

***Аннотация.** Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, включает в себя ориентированность на человека - формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия. В связи с этим, необходимо разрабатывать новые методические подходы и формы индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и других видов освоения богатств физической культуры.*

***Ключевые слова:** стратегия развития физической культуры, физическая активность, дистанционное обучение, совершенствование системы физического воспитания*

***Annotation.** The strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation includes a person-centred orientation - the formation of skills and skills in the field of physical culture and sports, primarily for the preservation of health and active longevity, ensuring physical and spiritual well-being. In this regard, it is necessary to develop new methodological approaches and forms of individual and collective exercise and other forms of physical education.*

***Keywords:** physical culture development strategy, physical activity, distance learning, improvement of physical education system*

Введение. Согласно стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, которая была утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, одним из пунктов – миссия государства в сфере физической культуры и спорта в РФ заключается в: формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения.

Разработка Стратегии, основанная на ценностях физической культуры и спорта, предполагает ориентированность на человека - формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и активного долголетия, обеспечения физического и духовного благополучия; доступность - адаптация территорий, сооружений и помещений для максимального удовлетворения всех категорий граждан в занятиях физической культурой и спортом; неразрывность - гармоничное существование всех видов физической активности, их паритетное взаимодействие, взаимозависимость и взаимодополняемость, а также активная интеграция в жизни общества [1].

В настоящее время данное положение является, весьма своевременным и актуальным, особенно в связи с продолжающейся пандемией (COVID-19).

Изменение условий жизни – переход на дистанционное обучение, работу, создается стратегический акцент на максимально возможную индивидуализацию процесса физического воспитания.

В этих условиях приходится не только ориентировать студента на наиболее подходящий для него вид физкультурной или спортивной деятельности, но и программировать индивидуальную программу решения различных задач его физического воспитания и спортивной подготовки.

Таким образом, изменение всей системы взглядов на природу, на человека и их, взаимодействие будут обуславливать формирование новой структуры физкультурных потребностей каждого человека, что повлечет за собой повышение интереса к овладению большим объемом физкультурных знаний, стремления познать особенности собственного физического потенциала и методов его развития и совершенствования.

Исходя из вышеизложенного, целью исследования была экстраполяция новых путей развития физической культуры и спорта (двигательной активности человека в условиях «новой нормальности»).

Методами исследования явились: теоретический анализ опубликованных ранее работ по данной теме, анализ, синтез, наблюдение и дедукция.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению ведущих ученых России одной из основных задач физической культуры в ВУЗах является сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой физической работоспособности на протяжении всего периода обучения, а также воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом [2, 3, 4].

В результате дистанционного обучения, ряд авторов выделяют как положительные изменения, такие как проведение вебинаров, челенджей, конференций, учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, соревнований в режиме онлайн [5,6,7], а также разработки методического обеспечения дисциплин, количества и качества используемого контента и интернет-ресурсов.

И в то же время, выявлены отрицательные моменты в условиях распространения коронавирусной инфекции, такие как снижение двигательной активности и, соответственно, ухудшение показателей общей физической подготовленности, морфофункционального развития студентов и показателей общей выносливости [3, 5, 8].

В условиях проведения практических занятий в онлайн-режиме, к сожалению, у преподавателя нет возможности контролировать соблюдение у занимающихся техники безопасности во время выполнения физических упражнений, а также отслеживания изменений в состоянии организма занимающихся.

Здесь вырисовывается проблема занятий физическими упражнениями на «дистанте», так как в ходе их проведения не все студенты имеют необходимую площадь для таких занятий, не говоря уже, о студентах проживающих в общежитии, более того не все имеют соответствующую компьютерную технику. Поэтому здесь мы можем говорить, что преподаватели могут проводить только теоретические занятия по физической культуре и спорту, а также в виде консультаций по возникающим вопросам самостоятельных занятий (индивидуальных планов) студентов.

Если обратиться к статистике, то с 2010 по 2019 год доля населения, систематически занимающегося спортом, увеличилась более чем в 2 раза – с 19 % до 43 %. Структура занятий спортом по различным возрастным группам является неоднородной. За 2019 год в возрастной группе от 3 до 29 лет занималось 84 % населения, в группе от 30 до 54 лет - 29 %, в группе от 55 до 79 лет – 12 %. Таким образом, будущий рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном обусловлен вовлечением в занятия спортом населения старше 30 лет [1].

По итогам профилактических медицинских осмотров детского населения в 2019 году преобладающее число детей в возрасте до 17 лет (84 - 85 %) не имеют хронических заболеваний (1-я и 2-я группы здоровья), 15–16% детей требуют диспансерного наблюдения и корректирующего лечения. По итогам профилактических медицинских осмотров ожирение зарегистрировано у 1,4 процента детей в возрасте до 14 лет и у 3,3 процента подростков [1].

Таким образом, школьники старших классов и студенты входят в зону риска, в связи с тем, что большую часть времени проводят у компьютеров во время дистанционного обучения, в замкнутом пространстве и, соответственно, подвергаются большим интеллектуальным, психологическим напряжениям и прогрессирующей гипокинезии.

Исходя из этого, руководствуясь нормативными правовыми актами [9, 10], направленными на проведение необходимых профилактических мероприятий в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19), нами были разработаны пути оптимизации подготовки занятий по физической культуре для обучающихся в этом учебном году.

Так, было максимально организовано проведение занятий по физической культуре (ФК) на открытом воздухе с учетом погодных условий. В нашем университете имеется такая возможность – это занятия на стадионе. Данные занятия обеспечивают обучающимся определенную социальную дистанцию. При этом, надо отметить, что методика проведения занятий, разработанная кафедрой в современных условиях, позволяет максимально выполнять рекомендации и требования предписанные Минобразования науки и непосредственно разработанным методическим рекомендациям университета.

Новый уровень сознательности в отношении человека к своему здоровью, который сейчас активно формируется в обществе в сфере воспитания, образования и в общем потоке массовой информации, обуславливает потребность людей в знаниях об индивидуально подходящих режимах физической активности, которые в большей степени способствуют укреплению здоровья каждого.

По этим же причинам нами были выдвинуты ряд рекомендаций, при которых необходимо изменять и условия для реализации физической активности:

1. Места занятий физической культурой и спортом необходимо оснащать высокоавтоматизированными средствами диагностики физического состояния, оценки срочного и отдаленного эффекта физической нагрузки, компьютерами-консультантами.

2. Требования к различного рода тренажерам и вспомогательным устройствам и оборудованию необходимо оснащать блоками информации о состоянии основных функциональных и морфологических систем занимающихся, блоками автоматической корректировки режимов тренировочных нагрузок. А

также к изменению конструкций тренажеров и вспомогательных устройств для их быстрого приспособления к конкретным задачам индивидуальной программы физической подготовки каждого человека под непосредственным руководством преподавателя по физической культуре и спорту.

3. Для позитивных физкультурных мотиваций у студентов необходима направленность общественного мнения, общепринятые суждения о важности физкультурных ценностей для каждого человека, о престижности организованной деятельности в целях своего физического совершенствования.

4. В связи этим, необходима разработка таких методов, форм и средств использования физических упражнений, которые обеспечат повышенную эмоциональность и глубокую эстетическую насыщенность процесса физической подготовки, будут способствовать наиболее полному использованию возможностей физической культуры для разностороннего воспитания человека. Потребуется значительные изменения в программах по физическому воспитанию в вузе, школе, так как старая структура организации занятий по физической культуре не может создать достаточную двигательную активность студентов.

5. Чтобы восполнить низкий уровень знаний в области физической культуры и спорта, развить потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании, возрастает необходимость в лекционных курсах, в проведении различного рода мастер-классов для популяризации здорового образа жизни, в разработке и внедрении различных средств и методов физической подготовки в вузах, современная организация физического воспитания в вузе, которая позволит в период обучения девушкам и юношам освоить значительный объем знаний по физической культуре и спорту, а также приобрести умения и навыки его практического использования.

Выводы. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации направлена на формирование и реализацию на федеральном, региональном и муниципальном уровнях скоординированной государственной политики в сфере физической культуры и спорта, и является основой для разработки современных программ по оптимизации физического воспитания в вузе.

Поэтому можно ожидать развития все новых и новых форм индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и других видов освоения

богатств физической культуры. Возникнут новые формы спортивных и культурно-спортивных мероприятий.

Актуальность физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна: во-первых, выступает как средство активного отдыха, оптимизации режима жизни студента; во-вторых, как средство повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе; в-третьих, является базовой основой для дальнейшего высокопроизводительного труда специалиста.

Таким образом, в современных условиях физкультурная активность будет играть главную роль в балансировании интеллектуальных, психических, нервных и физических нагрузок, испытываемых человеком.

Список литературы

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. – Режим доступа – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата доступа 20 октября 2021)
2. Бальсевич В.К. Методологические предпосылки повышения оздоровительной эффективности физического воспитания студентов / В.К. Бальсевич // Инновационные процессы в высшей школе: материалы науч.прак. конф. Краснодар.: КУБГУ, 1999. – С. 87-88.
3. Сокунова С.Ф., Косихин В.П., И.И. Корнишин, Фроловин С.А. Развитие физических качеств студентов в условиях «новой нормальности» / С.Ф. Сокунова, В.П. Косихин, И.И. Корнишин [и др.] // Теория и методика физической культуры. – 2021. – № 999 (9). – С. 72-74.
4. Сокунова С.Ф., Косихин В.П., Лобанов С.В. Балльно-рейтинговая система как фактор повышения физической и умственной работоспособности в процессе обучения / С.Ф. Сокунова, С.В. Лобанов, В.П. Косихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, – 2020. – № 8 (186) – С 264-267
5. Ахтемзянова Н.М., Кан Н.Б. Трансформация электронного информационно-образовательного пространства вуза в период пандемии как условие обеспечения эффективности учебных занятий по фитнес-тренингу / Н.М. Ахтемзянова, Н.Б. Кан // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 2 (78). – С. 29-32.
6. Белецкий С.В., Шутова Т.Н. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту вузе / С.В. Белецкий, Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С. 25-29.
7. Волков В. К., Козлов В. И., Стеблецов Е. А, Якушева О.А Курс оздоровительного образования студентов в условиях пандемии, вызванной COVID-19 / В.К. Волков, В.И. Козлов, Е. А. Стеблецов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3. –С. 43-46.
8. Блинков С.Н., Лёвушкин С.П., Косихин В.П. Влияние дистанционной формы обучения на физическую подготовленность и показатели морфофункционального развития студентов / С.Н. Блинков, С.П. Лёвушкин, В.П. Косихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2020. – №11 (189). – С.54-58
9. Методические рекомендации МР 3.1/2.0183-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)», утв. Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека 22.05.2020
10. Методические рекомендации МР 3.1/2.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения (COVID-19), утв. Федеральной службой по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека 22.05.2020

Контактная информация: soksf@mail.ru

УДК: 371.13: 796.011.1

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО КОГНИТИВНЫМ ЦЕННОСТЯМ

© 2022, Тарасов Иван Викторович

© 2022, Тарасова Наталья Сергеевна*

МБОУ №47 г. Донецка Киевского района

*ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
главе Донецкой Народной Республики»

***Аннотация.** В статье освещаются положения, согласно которым учитель по физической культуре вводится в системно-теоретический мир педагогической деятельности постиндустриального общества. Движение к педагогическому развитию подчиняется модели профессиональной коммуникации. Поиск производительных технологий рекомендуется вести по концептуализации пофакторных оснований. Признаются критерий всеобщего восприятия интересов человечества и критерий синхронной направленности действия.*

***Ключевые слова:** когнитивные ценности, учитель, физическая культура, педагогика, развитие, профессия, коммуникация.*

***Annotation.** The article highlights the provisions according to which a physical education teacher is introduced into the system-theoretical world of pedagogical activity of a post-industrial society. The movement towards pedagogical development is subject to the model of professional communication. It is recommended to search for productive technologies based on the conceptualization of factorial bases. The criterion of universal perception of the interests of mankind and the criterion of synchronous direction of action are recognized.*

***Key words:** cognitive values, teacher, physical culture, pedagogy, development, profession, communication.*

Введение. Индустриальное общество в постиндустриальном, качества которого осваиваются современной средой, передает устаревшие формы идеолого-когнитивного воспитания молодежи, из-за чего возникают проблемы умственного и физического развития, приспособления к новым стандартам жизнедеятельности и трудоустройству человека. Большинство из таких проблем ожидают научного обоснования целесообразности существования, что возможно выполнить на основе учета характеристик быстрого восприятия предпринимательской среды и быстротечности изменений в окружении, которые возмущаются вероятностью и искусственностью восприятия качества изменений в составе социально-педагогических явлений. Процессы развития у человека тех черт, которые должны соответствовать потребностям современности и приобрести эффективность, ожидают пересмотра не только педагогических средств и методов совершенствования личности и внедрением переходных средств и инструментария логистики, маркетинга и менеджмента. Такое усиливает актуальность поиска факторов, которые были бы информативны и действенны в пространстве эффективных вариантов многослойного воздействия на стабильность движения развивающей системы на когнитивных началах.

Анализ педагогического достояния, например, приведенное в источниках [3] и др., позволяет формировать движение и элементы активизации творческого ресурса работников педагогических коллективов общеобразовательной школы, отдельных профессиональных преподавателей и учащейся молодежи, то есть там, где сохраняется тяга к творчеству. Общее средство поиска феноменов движения для большинства коллективов и личностей по содержанию когнитивной ценности мало чем отличается от существующих, ибо персонификаторы по классификации стратификации педагогического и воспитательного труда составляют однородный уровень в общественных отношениях.

Это позволяет формулировать без искусственно выдуманных условностей общие стартовые позиции поиска средств развития мысли. Соответствующий поиск ведется по трем методическим направлениям: 1) формирование схемы глобализации образования, придерживаясь которой государство способно плодотворно решать круг проблем по культуре, педагогике и психологии по методике профессионально-педагогической и интеллектуально-ценностной подготовки человека к труду и творчеству на основе когнитивного движения; 2) распространение процессов развития пространственного социально-экономического обучения, подчиняющегося информационной среде, в которой отношения непрерывно усложняются за счет перестройки социально-хозяйственного устройства государства, властно-управленческой системы распределения богатства и его приумножения благодаря подключению ресурса ячеек бизнеса, предпринимательства и сервиса; 3) развитие инструментария углубления мировоззрения педагогического работника, сохраняющего устойчивые склонности к конструированию личной системы доведения до учащихся целенаправленных знаний, навыков и умений, использования как национального корня, так и мировых культурологических подходов [2].

Анализ литературы. Как одно из направлений профессиональной готовности учителя следует выделить сформированность его умений и возможностей воспитать здорового, физически развитого, выносливого, ловкого и быстрого, владеющего многообразными двигательными умениями и навыками человека. Анализ специальной литературы (С.Ф. Анисимов, М.Я. Виленский, Е.П. Каргаполов, Р.Л. Лившиц, А.В. Лотоненко, Г.И. Мызан, Н.И. Пономарев, В.И. Столяров, В.В. Федоров и др.) показывает, что физическая культура включает в себя такие функции, как подготовка человека к жизни и опыт освоения развития

и управления человеком, заложенными в него природой физическими и психическими способностями и утверждение закалки моральных, нравственных начал человека, что проявляется в процессе физкультурной деятельности.

Цель исследований. 1. Поиск прочной базы формирования компетентности личности учителя по физической культуре, готовой к решению трудности формирования когнитивных ценностей молодежи на протяжении учебного процесса, характерного для общеобразовательной школы.

Задачи исследования. Предлагается разобраться с акцептами современной педагогической сущности учителя по физической культуре при условии движения к налаживанию отношений в постиндустриальном пространственном обществе, которое находится в переходной фазе своего становления.

Методы исследования. В качестве методов поиска достоверных знаний по предмету исследования приняты критический анализ содержания педагогической и общественной среды, концептуализации интеллектуально ценностного компонента физической культуры, инструментария культуuroобразования по составляющим когнитивной составляющей человека и выносливости сознания.

Результаты исследований. Множество идей и средств педагогического развития подчиняется осознанию восприятия возможностей: реальной модели профессиональной коммуникации, воспринимаемой как сложное лингво-психологическое явление. Инструментарий обеспечения движения связывается с усовершенствованием коммуникативно-познавательных программ, средств обучения профессиональному рассуждению, методов формирования вторичной языковой личности и с использованием информации, в которой воспроизводятся процессы действия дидактических, дедуктивных и социокультурных факторов; текущих воспитательных и экономических догм, установок и предпочтений, которые развивают в человеке способность к прагматичному, критическому и креативному мышлению по вопросам примерки к личным наклонностям технологий бизнеса, логистике, маркетингу, менеджменту и предпринимательству.

Инструментарий обеспечения движения связывается с усовершенствованием организационной структуры развития, теоретико-методологических основ сохранения национальной культуры; интеграционных процессов взаимодействия субъектов учебно-педагогической деятельности. Старинные философии и профессиональные наставления восприятия как естественного, так и искусственного окружения направляют человека на поиск более продуктивных и

эффективных технологий улучшения труда по концептуализации пофакторных основ.

Современность переходит к воплощению требований постиндустриального общества, которое распространяется также и на трансформацию технологий обучения, учений, толкований, технологий обучения, их модулей и адаптивных систем имитации событий, которые бывают информационными, дистанционными, эвристическими, модульными и развивающими, а затем и средств интегративного воспитания физической способности молодежи к движению по дифференциациям и их распределению по требованиям, предъявляемым к медицинским группам, физиологии двигательной активности, состоянию физического развития и интеллекту [2].

Исходя из сущности такого вызова, и чтобы учитывать массу таких вариантов целесообразности движения, следует предмет исследования сужать по решаемым задачам и доносить его до носителя педагогических знаний, навыков и умений по специальности физической культуры и спорта. Которые через некоторое время через приобретение твердых убеждений устремляются на сохранение достоинства народа и развитие желания и жажды двигаться к прогрессу. Руководствуясь приведенным, педагогический работник в соответствии со своей профессиональной профессией должен развивать в себе способность критически воспринимать и прорабатывать все без исключения педагогически воспитательные и общественно признанные явления и события, которыми наполняется окружающая среда.

Критериями, определяющими целесообразность движения являются: а) критерий общего восприятия интересов человечества; б) критерий синхронной направленности действия.

Каждый из этих критериев направлен на развитие блага человека на условиях активного вмешательства его в решение новых проблем, возникающих перед системно-теоретическим миром педагогической деятельности. Такое может быть достижимо при поддержании позиции развития у специалиста, которым является учитель по физической культуре, более действенному мировоззрению. Системно-теоретический мир педагогической деятельности вовлекает в себя совокупности наиболее общих взглядов на сущность окружения и человека в нем. Знания формируются в процессе образования или под действием социально-обменного окружения и научно-технических достижений.

Других вариантов не существует, потому что опыт основывается на прошлом. К тому же, взаимодействие разнообразных вариантов подготовки человека к действию признается диалектическим или взаимодополняющим, что привносит в жизнь человека всегда что-то переменное, в то время как формирование творческой личности на начальном уровне под силу избранной в государстве системе образования, но она только в отдельных научных центрах признается образцовым.

Надо напомнить о том, что система образования прогрессивна в том случае, когда ее целесообразность взламывает устаревшие воображения, чтобы последние не превалировали над: реакцией над носителями знания, а изменяли формы представления информации; консерватизмом мышления, а разрушали бы устоявшийся образ формирования мысли; чертами современного общественного устройства, а совершенствовались средства перестройки системы.

По такой целесообразности, в постиндустриальном обществе остается восстановить индивидуальное восприятие педагогической действительности, покоряя движение к изменениям элементов современного общественного устройства, чтобы снова и снова появилась основа объективности, за которой кроется процесс пролонгации новой инновационной модели социально-экономического развития.

Тогда нужно, опять же, обращать внимание на активацию процессов и явлений, наполняющих искусственную среду взаимодействия. Именно такие процессы имеют то общее, что вызывает у человека заинтересованность к удовлетворению когнитивной потребности, то есть непрерывно учиться и переучиваться, ориентируясь на обновленные знания. Научно-технический прогресс в этом движении играет усиливающую роль. То есть сила общества сочетается с объективным движением развивающихся процессов в результирующее, что позволяет стратегическую перспективу образования связывать с инновационными технологиями и информатизацией процессов обеспечения действия. Благодаря осуществлению названной стратегии общество получает личность, которая будет в состоянии мобилизовывать профессиональную способность к созданию и восприятию изменений и новшеств, называемых «инновациями», исходя на уровень производительной силы. На переходных этапах общества концепция педагогического знания трансформируется именно на инновационной платформе, и именно под запросы на производительную силу.

Выводы. Все то, что приведено пока в общей форме, воспроизвести на устаревшей образовательной парадигме невозможно. Применение ориентации учебного процесса на среднестатистический уровень знаний учащегося оправдано и может применяться в соответствии с такими науками, которые воспроизводятся по предметам стандартной школьной программы.

Речь идет о тех предметах, в которых существует системная возможность контроля и закрепления знания. Но в программах развития человека появляются такие науки, как бизнес-проектирование, логистика, маркетинг, менеджмент, предпринимательство и т.д., основанные и на личном, и на общественном опыте. Это значит, что образовательная парадигма должна тоже перестраиваться и учитывать педагогические средства и основы развития потребности обучающегося, к самостоятельности получения знаний, к самостоятельности усовершенствования умственных и физических способностей, к самостоятельности жизнеобеспечения.

Эффективность перестройки сознания педагогического специалиста, которым является учитель по физической культуре, на переходных этапах перестройки обеспечительных процессов зависит от ряда факторов педагогической коммуникации.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем следует обращать внимание на следующее. Педагогическая реальность сегодняшнего дня указывает на сосуществование разнообразия педагогических парадигм и подходов. Такое их множество позволяет объединить теоретический анализ и практический опыт, чтобы прежде всего выделить базовые идеи, составляющие основу преподавания педагогических дисциплин будущим специалистам по физической культуре.

Единственным подходом к разработке соответствующих дидактических рекомендаций, являющихся информативными в переходных средах, выступает феноменологическое средство отражения концептов и явлений, по обращению к которому появляется возможность говорить о том, что еще не свершилось, но находится на пути подтверждения основания, развития, становления и образования конструкции.

Список литературы.

1. Бычков, А. Н. Подготовка тренеров по пауэрлифтингу в классическом университете / А. Н. Бычков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саенко, А. В. Дубовой, Д. А. Ковалев // Физическая культура и спорт в системе высшего образования: матер. V Междунар. науч.-метод. конф. в 2 т. Т. 1. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2017
2. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие / В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева, В.И. Столяров. – СПб.: Изд-во Акад. физ. культ, им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 76 с.
3. Джуринский А.Н. История педагогики: учеб. пособие / А.Н. Джуринский; М-во образования Рос. Федерации, Моск. гос. пед. ун-т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 432 с.

УДК: 796.012.3:373.2

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

©2022, Третьяк Андрей Николаевич

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры

***Аннотация.** Перечислены организации двигательной активности детей, указаны существенные аспекты положительного влияния этих форм воспитания на здоровье и жизнедеятельность подрастающего поколения. Таким образом, в данной статье представлены аргументы в пользу развития этих перспективных направлений педагогического процесса и создаются предпосылки для дальнейшего развития здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях страны и повышения качества образовательной деятельности в них.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое состояние, двигательная активность, двигательная активность, оптимальный двигательный режим, физическое развитие, здоровье ребенка, иммунитет, защитные силы организма, эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, работоспособность, здоровьесбережение.*

***Annotation.** Organization of children's motor activity are listed, the essential aspects of the positive impact of these forms of education on the health and vital activity of the younger generation are indicated. Thus, this article presents arguments in favor of the development of these promising areas of the pedagogical process and creates prerequisites for the further development of health-saving technologies in educational institutions of the country and improving the quality of educational activities in them.*

***Keywords:** physical education, physical condition, motor activity, motor activity, optimal motor mode, physical development, child health, immunity, body defenses, emotional state, stress resistance, performance, health-saving technologies.*

Актуальность. По данным ученых, только 20% населения развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат [10]. В нашей стране положение не лучше. А высокий процент сердечно-сосудистой заболеваемости требует применения незамедлительных мер по пропаганде активного образа жизни. Поэтому использование разнообразных форм организации двигательной деятельности подрастающего поколения создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья будущего гражданина страны и выработки у него привычки к достаточной двигательной активности.

Однако традиционная образовательная система практически не занимается выработкой у детей потребности в здоровье и не формирует у них понимания сущности здорового образа жизни.

В связи с этим формирование и развитие компетенций (и привычек) здоровьесбережения в процессе физического воспитания у школьников (и, читай, дошкольников) может быть возможным лишь при выявлении и мобилизации

физических, интеллектуальных, психических резервов личности, развития различных видов деятельности средствами новых форм и подходов к физическому воспитанию [13].

Следовательно, любой опыт в данном направлении для нас представляет особую ценность.

Цель: Систематизация информации об эффективности различных форм организации двигательной деятельности детей в дошкольных образовательных учреждениях как факторов здоровья и последующего продления жизни человека. Аргументирование развития этих перспективных направлений педагогического процесса для дальнейшей популяризации этих видов физической активности среди населения, вплоть до превращения их в элементы здорового образа жизни. Создание предпосылок для дальнейшего развития здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательных заведениях страны.

Результаты исследования.

К формам организации двигательной деятельности ребенка относятся:

- 1) физкультурные занятия;
- 2) физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- 3) самостоятельная двигательная деятельность детей;
- 4) активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- 5) задания на дом [12].

Физкультурные занятия. Это основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья.

Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении.

Так, например, в пособии Т.И. Осокиной, физкультурное занятие состоит из трех частей (общепринятое), состоящее из вводной, основной (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные движения и подвижная игра) и заключительной части.

Во вводной части занятия, решаются, прежде всего, задачи: подготовки организма к увеличению физической нагрузки.

В основной части решаются уже задачи обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки [8, 9].

По данным Г. П. Юрко, при правильном распределении нагрузки в вводной части занятия пульс должен повыситься на 15—20 % от исходного, увеличение пульса после выполнения общеразвивающих упражнений может составлять 40 % от исходного; выполнение основных движений и проведение подвижной игры должны приводить к увеличению пульса на 70-80 % от исходного, а в заключительной части занятия он увеличивается всего на 10-15 % от исходного.

Спустя 3-4 мин после занятия пульс должен придти к исходному уровню [15, 16].

Продолжительность всех занятий в младшей группе составляет 5-20 мин, в средней — 20-25 мин, в старшей — 25-30 мин, в подготовительной — до 35 мин.

Физкультурные занятия проводятся как в помещении детского сада, так и на воздухе. Исследования В.Г. Фролова и Г.П. Юрко) показывают высокий оздоровительный эффект физкультурных занятий, проводимых в течение всего

года на воздухе. Во время таких занятий успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма [14].

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. Основная задача **утренней гимнастики** — перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание всех органов и систем, что создает условия для увеличения работоспособности. Двигательная активность приводит в деятельное состояние различные анализаторы.

Значителен и закаливающий эффект как на самой утренней гимнастике, так и в сочетании с закаливающими процедурами.

Значение утренней гимнастики прежде всего определяется повышением жизнедеятельности всего организма. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения — проводится в средней, старшей и подготовительной группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, математика и др.).

Физкультминутка способствует смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. Она снимает утомление, восстанавливает эмоционально-положительное состояние ребенка.

Нередко ребенок проявляет на занятиях «двигательное беспокойство». Он стремится изменить позу, у него падает внимание, он отвлекается. Исследования свидетельствуют о необходимости смены деятельности через каждые 20 мин. (С.М. Громбах).

Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния.

На физкультминутках можно широко использовать упражнения для кисти руки и различные жесты руками. Включаются также подскоки и ходьба.

В физкультминутки можно включать 2-3 упражнения для плечевого пояса и рук, подтягивания, наклоны, повороты туловища (Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина) [5].

В перерыве между занятиями ребенку предлагаются игры с мячом, скакалками, подвижные игры, игры-эстафеты и другие формы оптимизации двигательной деятельности.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Организация двигательной и игровой деятельности проводится с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребенка. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение дня.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Во время прогулки ребенок упражняется в езде на велосипеде, ходьбе на лыжах, катании на коньках; играет в настольный теннис, бадминтон, кегли, баскетбол, городки, ринго, лапту и др. Все эти игры проводятся в зависимости от времени года и погодных условий [2].

В ежедневные прогулки следует обязательно включать упражнения с мячом и различные манипуляции с ним.

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

Упражнения после дневного сна. Физические упражнения во второй половине дня проводятся спустя 30 мин после дневного сна. Последние исследования (О. Сытель и др.) свидетельствуют, что выполнение физических упражнений сразу же после пробуждения не приносят пользы, так как мозг и мышцы не переключились от сна к бодрствованию.

Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) [6, 7].

Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание).

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и, если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребенка физическими упражнениями и играми вызывают эмоциональный подъем, повышают функции высших нервных центров, благотворно воздействуют на вегетативную нервную систему, регулируют работу внутренних органов и обмен веществ.

Процесс закаливания многообразен: с одной стороны, он включает специальные мероприятия по назначению врача (воздушные, водные, солнечные ванны), с другой — определенные условия в связи с установленным режимом дня (регулярное проветривание помещения, соответствующая одежда и обувь, соблюдение установленной длительности прогулок и режима двигательной активности детей, сон на веранде с открытыми окнами). Все это обеспечивает полноценность закаливания организма, вызывает в нем благоприятные изменения (улучшает состояние и функции нервной системы, обменные процессы, состав крови, углубляет дыхание, создает эмоционально-положительное состояние психики), стереотипизирует условия и поведение ребенка в дошкольном учреждении [3, 4, 11].

Прохлада воды, чистый воздух в сочетании с ультрафиолетовыми лучами, движения самих детей - весь этот комплекс средств оказывает чрезвычайно благоприятное воздействие на организм ребенка, его нервную систему, эмоционально-положительное состояние.

Организация самостоятельной двигательной деятельности ребенка. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельную двигательную деятельность ребенка воспитатель систематически и последовательно планирует и направляет.

Организация экскурсий и туристских прогулок. Экскурсии и прогулки за пределы детского сада способствуют реализации познавательных задач и включают в себя упражнения, которые можно проводить с ребенком 3—4 лет. Они содействуют укреплению здоровья, физическому, эстетическому, нравственному, интеллектуальному развитию.

Прогулки и экскурсии осуществляются регулярно, начиная с первой младшей группы с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка данной группы, состояния его здоровья, индивидуальных показателей и рекомендаций врача.

Наиболее благоприятным сезоном для проведения прогулок является лето.

Прогулки и экскурсии позволяют познакомить ребенка с общественными учреждениями, например дворцом детского творчества, оздоровительным лагерем, стадионом, физкультурными площадками и т. д.

В 5-7 лет ребенок уже обладает довольно большим двигательным опытом, самостоятельностью, организованностью, что позволяет проводить туристские прогулки.

Исследование, проведенное Н.И. Бочаровой по данной проблеме, раскрывает необходимость постоянных, а не эпизодических педагогических воздействий для достижения оздоровительно-воспитательного эффекта. Она рекомендует систему работы по организации круглогодичных туристских прогулок, которые предусматривают планомерную их подготовку, регулярное проведение и подведение итогов. Овладение ребенком определенным объемом знаний,

формирование важнейших личностных качеств во многом происходят именно во время этого неформального воспитательного мероприятия [1].

Несмотря на разнообразное содержание туристских прогулок, при всех вариантах их проведения необходимо правильно сочетать познавательную и двигательную активность, воспитывать волевые качества в преодолении трудностей, вырабатывать выдержку, настойчивость, выносливость, добрые взаимоотношения, взаимопомощь и взаимовыручку.

На протяжении похода педагог должен стремиться поддерживать у ребенка хорошее, жизнерадостное настроение, веру в себя, умение приспособиться к новым, не всегда благоприятным условиям.

Привалы на месте назначения могут быть от 30 мин до 2 ч. По возвращении подводится итог похода.

Другим видом активного отдыха детей является **физкультурный досуг**. Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые ребенку подвижные игры и физические упражнения, которые варьируются, вызывая у него интерес и положительные эмоции при выполнении.

Программа физкультурного досуга в младших и средних группах строится на простейших играх типа: «Кто скорее принесет игрушки, выполнит веселые игровые действия» и т. п.

В старших группах ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

При проведении этого досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки — лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать

свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, ринго, хоккей, футбол, теннис и т. д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты». Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения. Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т. д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Физкультурный праздник является особым, радостным событием в жизни ребенка. Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

Динамика двигательного содержания физкультурного праздника, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое настроение.

В программу физкультурного праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

Физкультурные праздники разнообразны по содержанию и структуре. Значительную роль в празднике играет музыка, создающая эмоциональный подъем, веселое, бодрое, радостное настроение.

Интересно и увлекательно проходят зимние физкультурные праздники. Их содержание отражает время года и включает в себя катание на санках, коньках, лыжах, а также спортивные игры (хоккей), различные подвижные игры, массовые несложные пляски и сюрпризные моменты. На зимнем празднике песни и стихи ребенок не исполняет. Сюрпризные моменты – источник радости детей.

На праздниках используются красочные атрибуты и оформление, музыкальное сопровождение, что делает его привлекательным и интересным. Длительность праздника не превышает 45 мин – 1 ч.

Со второй младшей группой проводится **День здоровья**. Цель проведения Дня здоровья — укрепление нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка. В этот день обеспечивается его пребывание на воздухе, на природе. В этот день не проводятся обучающие формы работы с детьми, требующие интеллектуального напряжения. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, поют, занимаются творческой деятельностью, весело общаются друг с другом. В группах царит праздничная, радостная атмосфера, педагог старается предотвратить конфликты, обеспечивает спокойное общение детей друг с другом.

Каникулы для детей устраиваются в начале января и в конце марта. Их длительность — неделя. Каникулы, также, как и День здоровья, направлены на охрану нервной системы, оздоровление организма ребенка и т. д. Содержание каникул состоит в организации художественно-творческой, музыкальной и физкультурной деятельности.

Во время каникул проводятся туристские прогулки. Неплохо вывезти детей на всю неделю за город, где организуется катание на лыжах. Игры на природе обеспечивают ребенку режим, близкий к санаторному.

Задания на дом. Они позволяют согласовывать выполнение физических упражнений и игр ребенка в дошкольном учреждении и в семье. Домашние задания выполняются ребенком дома под контролем родителей или вместе с ними.

Успешному решению задач физического воспитания способствуют организуемые воспитателем консультации для родителей. Педагог объясняет родителям методику проведения с ребенком утренней гимнастики, физических упражнений, учит совместному решению творческих заданий.

Задания на дом способствуют более тесному контакту родителей, детей и воспитателей. Все приведенные формы организации активного отдыха тщательно планируются и обсуждаются на педагогических советах дошкольного учреждения, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка и рекомендаций медработника. В подготовке разнообразных форм активного отдыха могут принимать участие родители, спонсоры. Нередко на праздники и досуг

приглашают школьников, старших братьев и сестер, выдающихся спортсменов и других интересных людей.

Выводы.

1. Формы организации физического воспитания — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

2. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

3. Обеспечение необходимого уровня здоровья детей – это процесс реализации совокупности здоровьесберегающих мероприятий (и прежде всего, эмоционально-физического плана), необходимых для достижения соответствующего требованиям общества и государства уровня физического развития дошкольников.

Перспектива дальнейших исследований предполагают проведение экспериментальных исследований для получения данных с целью обеспечения более высокого качества методической подготовки будущих учителей физической воспитания.

Список литературы.

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду / Н.И. Бочарова. — Орел, 1994.
2. Детские народные подвижные игры / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. — М.: 1995.
3. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. — М, 1985.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. — М.: 1978.
5. Лескова Г.П., Буцинская И.К., Васюкова В.К. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г.П. Лескова, И.К. Буцинская, В.К. Васюкова.— М., 1981.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать / Т.И. Осокина. — М, 1985.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М., 1984.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. — М., 1978.
9. Педагогическая практика студентов по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / под ред. А. В. Кенеман, Т.И. Осокиной. - М.: 1984.
10. Семинарские, лабораторные и практические занятия по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» / сост. А.В. Кенеман. - М.: 1985.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
12. Тиссен П.П. Формирование валеологической образованности школьников средствами физической культуры // автореф. дисс. ... канд.пед.н. / П.П. Тиссен. - Оренбург, 1998.
13. Фролов В.Е., Юрко Т.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста / В.Е. Фролов, Т.П. Юрко — М., 1983.
14. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. — М.: 1978.
15. Юрко Г.И. Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников / Г.И. Юрко // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста. — М., 1977.

УДК: [378.011.3-051:796.071]:[373.016:796.1/.3]

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

©2022, Фоменко Анна Валериевна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

*«У ребенка есть страсть к игре, и надо ее удовлетворять.
Надо не только дать ему время поиграть,
надо пропитать этой игрой его жизнь. Вся его жизнь – это игра»
А.С. Макаренко*

Аннотация. Физическая культура раньше считалась чисто оздоровительной и разгрузочной дисциплиной. Срок обучения в средней общеобразовательной школе требует уточнения структуры содержания образования, функций и приоритетных задач на каждой ступени обучения и одновременно обеспечения преемственности, дифференцированности и целостности всего воспитательного и образовательного процесса.

Ключевые слова: подвижные игры, учитель физической культуры, образовательное, воспитательное, оздоровительное значения, здоровье, игра.

Annotation. Physical culture used to be considered a purely recreational and unloading discipline. The term of study in secondary school requires clarification of the structure of the content of education, functions and priorities at each stage of education and at the same time ensuring continuity, differentiation and integrity of the entire educational and educational process.

Keywords: outdoor games, physical education teacher, educational, educational, health-improving values, health, game.

Актуальность: Организация учебного процесса в высших учебных заведениях направлена на изучение студентами дисциплины «Подвижные игры с методикой преподавания». Целью учебной дисциплины, является применения игр, в различных формах работы по физической культуре и спорту. Важно быть знакомыми с принципами организации занятий по данной дисциплине, так же в учебных занятиях, знать список профессионально-педагогических умений и навыков. Учебно-воспитанный процесс в высших учебных заведениях направлен на воспитание будущего учителя физической культуры, вооруженного необходимыми знаниями профессионально-педагогической деятельности. Система школьного образования предполагает использование в учебном и воспитательном процессах традиционных форм и средств воздействия на детей. Важное место среди них отводится подвижным играм, имеющим большое образовательное, оздоровительное и воспитательное значение. Занятия подвижными играми способствуют укреплению здоровья, а вместе с тем развивают и совершенствуют у подростков жизненно необходимые двигательные навыки, формируют умения в организации и методике их проведения. В связи с этим одной из актуальных

проблем подготовки будущих учителей физического воспитания является совершенствование их профессиональной компетентности, что является одной из ее составляющих – методической подготовки, приближенной к будущей деятельности. Исключительное значение приобретает профессионально-методическая подготовка учителей физического воспитания в высших педагогических учебных заведениях, где должно обеспечиваться направления учебно-воспитательного процесса не только на вооружение специальными знаниями, умениями и навыками, но и развитие профессиональных качеств будущего педагога, его интеллектуальный потенциал, развитие и выявление индивидуальных наклонностей и возможностей [1].

Именно поэтому дисциплина «Подвижные игры с методикой преподавания» является одной из профилирующих дисциплин учебных планов высших учебных заведений III-IV уровня аккредитации, которые готовят специалистов по физическому воспитанию и спорту. Этот курс между спортивно-педагогическими дисциплинами считается одним из базовых в подготовке учителя физической культуры. Образовательный смысл и воспитательная направленность курса преследуют цель не только обеспечения квалификационной компетентности будущих специалистов по физической культуре, но и сохранения и укрепления здоровья школьников за весь период обучения. Процесс подготовки физкультурных кадров требует глубоких знаний по дисциплинам специально-практического цикла, потому что они закладывают теоретические основы и практические навыки профессиональной подготовки.

Анализируя литературные источники и высказывания известных педагогов, мы можем сказать. Когда произносится слово «игра», каждому человеку понятно, о чем идет речь, потому что, это явление свойственно его жизни. Игровое восприятие мира и собственной жизни незаметно вмешивается в наше сознание и влияет на мировоззрение. Каждый из нас имеет представление об игре, как на уровне понимания, так и на уровне различия конкретных игровых действий. Определение понятия "игра" имеет множество аспектов. Одно из них – «занятие (нетрудового характера), перевод времени с целью развлечения, забавы или в спортивных целях, подчиненное определенным правилам» [2].

Как писал С.Л. Рубинштейн: «Игра – это деятельность и это значит, что игра является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности» [3].

По определению А.А Демчишина и Р.С. Мозола «Игра – общественное явление, самостоятельный вид деятельности, присущий человеку. Игровая деятельность многогранна: детские игры с игрушками, настольные игры, народные игры и забавы, подвижные игры, а также спортивные игры» [4].

Игра может являться средством самопознания, развлечения, отдыха, физического и общественного воспитания, средством спорта. Для современной педагогики и философии игра - это термин, которым традиционно обозначают форму поведения, в которой воспроизводятся характерные черты объективно целесообразных способов действий.

В своих научных трудах А.С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, которое у взрослого имеет деятельность или работа. Какой ребенок в игре, таким он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит в игре» [5].

Подвижные игры – важное средство всестороннего развития и воспитания детей всех возрастов. Правильно подобранные игры способствуют гармоничному развитию организма детей. Разнообразные движения и игровые действия детей эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Подвижные игры удовлетворяют потребность организма ребенка в движении, способствуют обогащению его двигательного опыта. С помощью игр у детей закрепляются и совершенствуются разнообразные умения и навыки основных движений (ходьбы, бега, прыжков, равновесия), развиваются такие важные физические качества, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Однако подвижная игра, как средство физического воспитания полезна только тогда, когда учитель физической культуры знаком с анатомо-физиологическими и психическими особенностями детей всех возрастов, с методикой проведения игр, а также работает на соблюдение соответствующих санитарно-гигиенических условий.

Необходимо учитывать, что возраст ребенка нередко не совпадает с уровнем его биологического развития. Дети каждой возрастной группы имеют свои биологические и психологические особенности. В зависимости от этого изменяются методика и содержание подвижных игр: ее целесообразно рассматривать отдельно для дошкольников, для детей младшего возраста – 1-2 и 3-4 класса, среднего школьного возраста – 5-8 класса и старшеклассников – 9-11 классы.

В возрасте 6-7 лет активно совершенствуется двигательная функция, происходит становление координационных устройств, обеспечивающих высокий уровень проявлений двигательных свойств, интенсивно развивается функция равновесия. В 8-9 лет максимум игровой двигательной активности детей. На перемене они пробуют восполнить принудительную неподвижность на уроке. Именно дети выбирают игры, способствующие развитию ловкости и скоростно-силовых качеств. В 10-12 лет физическая подготовка детей должна быть направлена главным образом на развитие ловкости, скорости движений и укрепления основных мышечных групп. В 13-14 лет главные задачи физической подготовки остаются теми же, но методика проведения игр несколько меняется. Увеличивается объем и сложность двигательных действий, направленных на подготовку двигательного аппарата, интенсивность игры. Увеличивается роль игр силового характера, особое значение приобретают скоростно-силовые упражнения. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно с учетом подготовленности учащихся. В этом возрасте у детей наблюдаются индивидуальные отклонения в развитии организма. Все это требует тщательного индивидуального подхода к учащимся.

В 15-17 лет важную роль приобретает силовая подготовка (в частности, у юношей), так же упражнения специального характера – статические и динамические. В этом возрасте целесообразнее всего использовать эстафеты с элементами силовых упражнений и прикладных видов спорта. Очень важно изучать и двигательные возможности учащихся в зависимости от возраста, физического развития и этапа биологической зрелости. Биологические и психологические исследования показали, что в чувствительные периоды развития ребенка одни и те же педагогические воздействия оказываются по-разному [6].

Подвижные игры на уроках физической культуры используются для решения учебных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы для детей разных классов с учетом их физического и умственного развития и естественной подготовленности.

К образовательным задачам относятся: обучение, закрепление и совершенствование навыков в правильной ритмической ходьбе, беге, прыжках в опоре, а также навыки, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми.

Очень важно воспитывать в подвижных играх правильный стереотип движений, потому что потом трудно его исправить. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на спортивных площадках в летних и зимних условиях: в оздоровительных и спортивных лагерях, на базах отдыха, в походах.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с организацией соревнований («Веселые старты», «Мама, Папа, Я – спортивная семья»). Образовательная сторона игры будет иметь большое значение, если учитель будет обращать на это должное внимание, вовлекая в организацию игр всех детей.

К воспитательным задачам относятся. Первое - воспитание физических (скорости, ловкость, силы, меткости, гибкости, выносливости) качеств. Второе - морально-волевых (смелости, честности, коллективизма и др.) качеств.

Многие подвижные игры связаны с сюжетом, раскрывающимся в имитации животного мира, явления природы, трудовых действий и взаимоотношений взрослых. Игра активизирует познавательную деятельность, обогащает детей знаниями, новыми представлениями, направляет и активизирует наблюдательность, внимание и двигательную память, смекалку. Подвижная игра носит коллективный характер и приучает детей к деятельности коллектива. Игра развивает у детей чувство общества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному развитию организма учащихся в соответствии с их возрастными особенностями; укреплению их костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем – а в целом укреплению здоровья. Особенно значимым в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом,

благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток благотворно отражающегося на всем организме кислорода.

В связи с увеличением в настоящее время, информации и времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия. Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, потому что компенсирует дефицит двигательной активности.

Перечисленные задачи взаимосвязаны. Решая их, нужно учитывать разные стороны учебно-воспитательного процесса. Так, например, в простой игре «Салки» мы не только совершенствуем бег, но и воспитываем физические качества (ловкость), а также морально-волевые качества (смелость, честность); в «Перебежки с выручкой» для совершенствования скорости гонки с выручкой у детей среднего возраста одновременно нужно развивать смелость, смекалку, уверенность в своих силах.

Исследуя различные литературные источники, можем сказать, что сила и скорость зависят от уровня физического развития и биологической зрелости, а выносливость зависит от состояния здоровья, прежде всего – возможностей и тренированности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также от наступления активных фаз полового созревания, когда выносливость может даже снижаться. Что касается формирования двигательного навыка, то каждый здоровый ребенок может усвоить любое движение. Важно знать, когда этот навык может сформироваться как можно быстрее.

Следовательно, все физические качества не существуют изолированно друг от друга, а взаимосвязаны сторонами двигательной функции. В игре в какой-то степени проявляются все основные двигательные качества. Подвижная игра, направленная на развитие качества, не может не влиять на развитие других качеств организма ребенка. В профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры большое значение имеют подвижные игры для воспитания у детей нравственно-волевой подготовки, активизации внимания и регулирования эмоционального состояния. А также для дружеских отношений в коллективе, не только на уроках физической культуры, но и в повседневной жизни учащихся.

Чтобы с помощью игр успешно воспитывать волю у учащихся нужно хорошо знать игровой материал. Ведь его следует рассматривать не только с позиции

воспитания двигательных качеств, но и со стороны чувства ответственности за свою команду, и так же развивать целеустремленность и волю к победе.

Во многих играх заложены основы для воспитания таких нравственно-волевых качеств, как решительность, упорство, выдержка, взаимовыручка. В играх «Наступление» и «Вызов» нужно быть смелым и решительным. В «Перетягивании каната» необходима настойчивость, а в «Перестрелке» и других командных играх – взаимная выручка.

Для дальнейшей работы с детьми и каждым из них особо важное значение в процессе игры имеют педагогические наблюдения, помогающие учителю узнать характер детей, а также оценить в них:

- общее физическое развитие;
- степень развития отдельных физических качеств и способность проявлять эти качества в игре;
- проявление учеником инициативы и настойчивости, умение бороться до конца;
- проявление трусости и нерешительности;
- отношение к сопернику по игре;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- отношение к ошибкам, исправление их во время повторной игры;
- дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе или поражению.

Эти наблюдения могут иметь значение для дальнейшей работы с детьми (в основном в воспитательном плане).

При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировку или в урок нормализует работоспособность занимающихся. Здесь большое значение имеет умение тренера или учителя провести несложную игру, не схожую по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения - это способствует созданию положительных эмоций занимающихся. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент соревнования, свободного выбора действий в игре позволяют открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки

или урока после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется в течение всего периода обучения.

В играх, применяемых для активизации внимания и повышения эмоционального состояния, обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда пришло время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в основную часть урока или тренировочного процесса для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игр внутри занятия [1].

Выводы: Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что подвижные игры занимают одно из ведущих мест профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры. В игре ребенок начинает чувствовать себя членом коллектива, справедливо оценивать действия и поступки своих товарищей и свои собственные. Задача воспитателя состоит в том, чтобы сосредоточить внимание играющих на таких целях, которые вызывали бы общность чувств и действий, способствовать установлению между детьми отношений, основанных на дружбе, справедливости, взаимной ответственности. А также в воспитании у детей нравственно-волевой подготовки, активизации внимания и регулировании эмоционального состояния свидетельствуют о том, что подготовка будущих учителей физической культуры к использованию подвижных игр в профессиональной деятельности является актуальной, что требует углубленного изучения и систематического подхода.

Дальнейшие исследования следует направить на изучение влияния подвижных игр в системе подготовки будущих учителей физической культуры в условиях инклюзивного образования.

Список литературы.

1. Фоменко А.В. Подвижные игры с методикой преподавания. Часть 1. Организация и проведение подвижных игр для школьников: учебное пособие / А.В. Фоменко, Т.В. Загной; ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ». – Луганск : Книта, 2021. – 144 с.
2. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Н.И. Кузьмин // Физическая культура в школе. – 2008. – № 6. – 20 с.
3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Издательство: Питер, 2002 г., 720 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – Киев : Здоровье, 1989. – 162 с
5. Макаренко А.С. Книга для родителей / А.С. Макаренко. – М.: Педагогика, 1988. - 300 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: учебное пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ.культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. – М. : ТВТ Дивизион, 2005. – 280 с.
7. Яковлева Е.В. Зачем ребенку играть / Е.В. Яковлева. — Текст : непосредственный // Педагогика: традиции и инновации : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). — Челябинск : Два комсомольца, 2017. – С. 57-59. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/210/11619/> (дата обращения: 17.03.2022).

УДК: 796.012.1

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

© 2022, Фролов Евгений Владимирович

ФГБ ПОУ «Ульяновский фармацевтический колледж» Минздрава России

Аннотация. В работе представлена динамика изменения результатов, как общих, так и по типам темперамента, двигательных и психофизиологических показателей студентов в начале первого и конце третьего года обучения.

Ключевые слова. Физическая культура, студенты, функциональная подготовленность, двигательные навыки.

Annotation. The paper presents the dynamics of changes in the results, both general and by types of temperament, motor and psychophysiological indicators of students at the beginning of the first and at the end of the third year of study.

Keywords. Physical culture, students, functional readiness, motor skills.

Введение. В век стремительного развития науки и техники высокопроизводительный труд строго и жестко обуславливается качеством подготовленности работника, его научно-образовательным багажом, суммой знаний и уровнем развития умственных способностей, позволяющим ему при быстром развитии техники усваивать необходимые новые знания и строить ряд новых профессиональных умений. Наука и производство все настоятельно требует качественно всестороннего развития труженика. Из студента же, не обладающего достойным запасом освоенных знаний, приобретенных умений и навыков, высококвалифицированного работника воспитать значительно сложнее [1].

Актуальность. Все сказанное имеет прямое отношение и к предмету «Физическая культура». Овладение физической культурой – это не только овладение специальными умениями (бегать, прыгать, лазать, метать, плавать и т.п.), а, в первую очередь, приобретение общего умения управлять своим телом, подчинять своей воле психические состояния, быть координированным, собранным, сосредоточенным, ритмичным, приученным к гигиене и эстетике тела. Комплексная оценка уровня развития функциональной подготовленности организма была и остается актуальной, особенно для студенческой молодежи.

Как известно, каждый студент является конструктором системы «специалист-специальность», который в процессе выполнения учебной программы по дисциплине «Физическая культура» может улучшить свой уровень функциональной подготовленности организма, где оценка ее изменений должна иметь комплексное направление, т.е. по показателям двигательных качеств и

психофизиологических особенностей личности. Несомненно, в комплексе эти два параметра увеличат объективность оценки уровня функциональной подготовленности организма студента.

Анализ литературных источников. По мнению (А.А. Виру), аэробная работоспособность – возможность организма максимально использовать аэробный способ энергообеспечения, то есть совершать двигательную работу, обеспечивая энергетические расходы за счет кислорода, поглощаемого во время работы. Из этого определения следует понимать, что показатели аэробной мощности объективнее отражают состояние функциональной подготовленности организма, чем результаты других двигательных качеств.

Многие ученые [3] указывали, что динамические стереотипы двигательных навыков могут угасать в тех случаях, если систематически не подкрепляются. При этом в наибольшей степени угасают временные связи, определяющие функциональное приспособление внутренних органов к работе, от которых зависит уровень развития психофизиологической подготовленности студента.

Цель исследования является сравнительный комплексный анализ результатов исследования функциональной подготовленности студентов, синтезирующей двигательные и психофизиологические показатели, которые одновременно претерпевают изменения под влиянием физических упражнений в процессе учебных занятий.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

- установить динамику изменения результатов, как общих, так и по типам темперамента, двигательных и психофизиологических показателей студентов в начале первого и конце третьего года обучения;

- на основании полученных результатов дать практические рекомендации.

Выдвинутые задачи реализовались путем использования комплексных **методов исследования**. Двигательные качества, которые предусмотрены рабочей программы по дисциплине «Физическая культура»: аэробная – 3000м, силовая выносливость – подтягивание на перекладине количество раз, скоростно-силовое качество – прыжок в длину с места. Типы темперамента – по методике В. Белова. Психофизиологические показатели оценивались следующими методами исследования пробы по Генчи, Шелонгу, Ромбергу; индексы Руфье и Скобински.

Результаты исследований. Сравнительный анализ результатов исследования двигательных качеств по годам обучения свидетельствует, что у

студентов – будущих специалистов, за три года учебы аэробная мощность повысилась на 0,7% ($p > 0,05$), аэробная производительность организма снизилась на 1,5% ($p > 0,05$), скоростно-силовое качество (прыжок в длину с места) улучшилось на 0,5%, где ($p > 0,05$), прогресс качества силовой выносливости равен 5,3% ($p > 0,05$). В этих показателях мы наблюдаем существенный регресс качества аэробной мощности организма, от которого в большей степени зависит состояние функциональной подготовленности, а также здоровье в целом.

Анализ результатов по типам темперамента отличается от общих результатов. Например, при анаэробной мощности сангвиник прогрессировал на 2,4% ($p < 0,05$), у холерика изменений не отмечено, флегматик регрессировал на 0,3% ($p > 0,05$), у меланхолика положительные сдвиги составили 1,3% но при ($p > 0,05$). Аэробная способность за годы обучения у сангвиников регрессировала на 1,2% где ($p < 0,05$), у холерика на 0,4%, флегматика на 0,7%, в обоих случаях ($p > 0,05$), у меланхоликов регресс более значимый 2,4% ($p < 0,05$).

Полученные результаты по динамике скоростно-силовых качеств свидетельствуют, что тип темперамента сангвиник за период учебы прогрессировал свои показатели на 1,5% флегматик – 1,0%, в обоих случаях ($p < 0,05$), у меланхоликов улучшение более выражено на 1,6%, но ($p > 0,05$). А у типа холерик скоростно-силовые качества ухудшились на 0,4%, при этом ($p > 0,05$).

Сравнительный анализ результата теста характеризующей силовую выносливость, свидетельствует, что сангвиник в конце третьего года учебы ухудшил свои показатели на 0,9%, но при ($p > 0,05$). Флегматик прогрессировал качество силовой выносливости на 3,9%, холерик на 7,9%, в обоих показателях имеется достоверность, ($p > 0,05$). Положительная динамика отмечена у типа меланхолик 0,3%, но при ($p > 0,05$).

Уровень развития психофизиологической подготовленности во многом зависит от проводимых учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура», а также от двигательной активности студентов. Например, результаты по пробе Генчи дают основание оценить способность противостоять недостатку кислорода в организме испытуемых за счет волевых усилий. Так, в конце третьего года обучения этот показатель снизился по сравнению с исходными данными до 27,4% ($p < 0,01$). Ортостатическая проба по Шеллону относится к активным пробам, поэтому целесообразно использовать ее результаты для выявления регулярной деятельности вегетативной нервной системы организма.

Например, показатели данной пробы у испытуемых после трехлетней учебы снизились, например оценка «хорошо» по данной пробе ухудшилось на 29,1%, разница ($p < 0,01$).

Проба Ромберга определяет координационную сферу организма, которая оценивается по длительности удержания равновесия. Так, на первом курсе обучения испытуемые показали состояние равновесия 41,0%, а в конце третьего курса результаты снизились до 32,3%, при ($p < 0,01$).

Функция сердечно-сосудистой системы испытуемых после выполнения стандартной нагрузки оценивался по индексу Рюффье. За три года учебы оценочный бал индекса «слабо» плюс «неудовлетворительно» увеличился на 27,3% ($p < 0,01$). Показатели индекса Скобински, который комбинированно оценивает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, регрессировали на 15,8% ($p > 0,05$).

С целью получения наиболее объективных результатов в психофизиологических показателях студентов нами были проанализированы результаты психофизиологических проб и индексов испытуемых с учетом типов темперамента. Так, сравнения в показателях пробы Генчи между исходными данными и результатами после трехлетней учебы показывают регресс у всех типов высшей нервной деятельности.

Особенно ярко она выражена у холериков, у которых способность задержки дыхания снизилась на 34%, у сангвиника на 8,4%, флегматиков на 24%, меланхоликов 18,7%. Результаты ортостатической пробы по Шеллонгу показывают, что в процессе трехлетней учебы сангвиники этот показатель уменьшили на 39%, холерики на 37,4%, в меньшей степени регрессия у флегматиков 19,1%, а у меланхоликов она составляет 41,6%. Показатели пробы Ромберга свидетельствуют о том, что у всех типов темперамента большой процент регресса оценки устойчивости позы-тренированности, например у типа сангвиник он составляет 21,7%, холерик 16,0%, флегматик 38,0%. У меланхоликов отмечена положительная динамика в показателях на 17,7%.

Аналогичные регрессирующие изменения наблюдаются по показателям индексов. Так, комбинированная оценка по индексу Скобински регрессировала: у сангвиника на 1,5%, у холерика на 2,0%, у флегматика на 3,4%, у меланхолика на 1,9%, во всех случаях ($p < 0,05$). Существенные изменения произошли по индексу Рюффье, этот показатель за время исследования у испытуемых уменьшился: у типа

сангвиник на 35,7%, флегматик на 5,8%, меланхолик на 11,6%, а у типа холерик остался на исходном уровне. Как показывают данные наших исследований ЧСС, за период подготовки только у двух типов темперамента – холерика на 5,7% при ($p < 0,05$), флегматика – 0,2%, где ($p > 0,05$). Типы темперамента сангвиник и меланхолик имеют отрицательные показатели, соответственно, 0,8 и 1,0% ($p > 0,05$).

Хотя эти показатели находятся в пределах нормы физиологии, однако динамика изменения между показателями отражает малую эффективность используемых физических нагрузок, которые применяются в процессе занятий по дисциплине «Физическая культура». Таким образом, нужно отметить, что у студентов ни по одному психофизиологическому тесту прогрессирующие изменения не произошли, кроме типа меланхолик, у которого устойчивое статическое положение позы имеет положительную тенденцию. На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы и рекомендации.

Выводы и перспективы дальнейших исследований:

- комплексная оценка в единстве показателей двигательных качеств и психофизиологических особенностей увеличит объективность развития уровня функциональной подготовленности организма студента по годам обучения;
- результаты комплексной оценки свидетельствуют, что у студентов к концу третьего года обучения заметно регрессирует уровень функционального состояния, а особенно аэробная производительность организма, от которой в большей степени зависит психофизиологическая подготовленность;
- один из способов повышения функциональной подготовленности организма в рамках существующей программы по дисциплине «Физическая культура» на наш взгляд является использование дополнительных самостоятельных занятий один-два раза в неделю по 45-60 минут с акцентом аэробного режима нагрузки;
- позитивные изменения в развитии функциональной подготовленности организма также возможны, когда учебные группы будут сформированы из студентов с односторонним типом темперамента, что подтверждают наши экспериментальные результаты.

Список литературы.

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Рн/Д: Феникс, 2019. – 480 с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 1988 142 с.
3. Кислицын Ю.Л. Методика комплексной оценки уровня физического развития и функциональных возможностей студентов РУДН / Ю.Л. Кислицын [и др.]. - М.: РУДН, 2001. 40 с.

УДК: 612.821.001.36:378.14:371.3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

© 2022, Церенов Джангар Петрович

ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет
имени Б.Б. Городовикова»

***Аннотация.** С начала поступления в высшее образовательное учреждение студент начинает развиваться, познавать иной мир, так как открываются новые возможности и меняется уровень жизни. Данная статья посвящена влиянию физической культуры и спорта на развитие личности студента. Кроме того, развиваются духовно-нравственные качества студентов и способы ее воспитания с помощью физической культуры. Чтобы здоровье было на более высоком уровне, необходим здоровый стиль жизни, а он в свою очередь, включает основные следующие элементы: рациональное питание, жизнь без вредных привычек, личную гигиену, плодотворный и оптимальный труд, рациональный отдых и, конечно же, оптимальную двигательную активность.*

***Ключевые слова.** Физическая культура, спорт, жизнь, здоровье, воспитание, развитие.*

***Annotation.** From the beginning of admission to a higher educational institution, the student begins to develop, to learn about a different world, as new opportunities open up and the standard of living changes. This article is devoted to the influence of physical culture and sports on the development of a student's personality. In addition, the spiritual and moral qualities of students and ways of its education with the help of physical culture are developing. For health to be at a higher level, a healthy lifestyle is necessary, and it, in turn, includes the following main elements: rational nutrition, life without bad habits, personal hygiene, fruitful and optimal work, rational rest and, of course, optimal physical activity.*

***Keywords.** Physical culture, sports, life, health, education, development.*

Введение. Занятие спортом тесно связано со здоровьем. В течение жизни здоровье нужно постоянно укреплять и сохранять. Чтобы это сделать нужно вести здоровый образ жизни, сформировать привычки людей, которые направлены на укрепление и оздоровление организма, а не наоборот.

Благодаря спортивной деятельности, в процессе творческого поиска, овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и принимать их происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Всё это откладывается у человека в голове и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в жизненных ситуациях. Недостаточный уровень здоровья оказывает негативное воздействие на социальную, трудовую и экономическую активность людей, а также на здоровье и физическое развитие потомства. С другой стороны, стиль жизни человека определяет состояние его здоровья.[1]

Обзор литературы. В процессе написания статьи были использованы учебники, сборники периодических изданий, международных и всероссийских конференций по физической культуре, такие как Современное образование:

содержание, технологии, качество, Наука и образование: новое время. Непосредственно в исследовании помогли работы следующих авторов по изучаемой проблеме: Ерина И.С., Трунина В.В., Михайлова Б.А., Кораблевой Е.Н., Виленского М.Я., Шкарупа А.В., Леонтьюка Л.М., и др.

Цель и задачи исследований. Цель – изучить влияние физической культуры на формирование развитой личности и здорового жизни студента. Для этого нужно решить следующие **задачи**: провести анкетирование исследования и оценить показатели физических нагрузок на организм студентов.

Методы исследований. В нашем исследовании мы решили узнать, как регулярные занятия спортом влияют на физиологические показатели организма студента, такие как: дыхание, кровообращение, нервно-мышечную систему, а также на иммунную систему.

Результаты исследований. Участниками анкетирования были юноши и девушки в возрасте 17–22 лет. Анкетирование проводилось среди 20 юношей и 20 девушек. Участникам раздавались анкеты, где они должны были отвечать односложными ответами.

Анкетирование проводилось анонимно. Важным условием при проведении исследования было то, что участники не должны были иметь вредных привычек, таких как курение, употребление спиртных напитков, наркотических препаратов, а также участники не должны были иметь хронических заболеваний (сердечная недостаточность, почечная недостаточность, дыхательная недостаточность, то есть тех заболеваний, которые могли повлиять на результат исследования).

По данным анкетирования, регулярно выполняли физические нагрузки 14 юношей и 9 девушек, что составило 57,5% от общего числа участников; остальные 6 юношей и 11 девушек – нет (42,5%). Далее мы будем подразделять на «спортивных» и «не спортивных» участников.

Явление дискомфорта в ногах у участников, занимающихся спортом, составило всего лишь 13,1%, когда в случае с не спортивными участниками этот процент больше почти в 5 раз.

Таблица 1 – Структура анкеты

Вопросы	Ответы
1. Пол	М/Ж
2. Количество полных лет	
3. Занимаетесь ли Вы регулярно спортом (1-2 раза в неделю)?	Да/Нет
4. Появляется ли у Вас усталость, утомленность, ощущение тяжести, дискомфорт в ногах при ходьбе более 2 часов (прогулка по парку, например)?	Да/Нет
5. Появляется ли у Вас ощущение заложенности в ушах, если Вы резко пробежите расстояние 100 метров (до остановки при приближающемся автобусе, например)?	Да/Нет
6. Появляется ли у Вас отдышка при прохождении по лестнице пяти этажей вверх?	Да/Нет
7. Учащается ли ваше сердцебиение при прохождении по лестнице пяти этажей вверх?	Да/Нет
8. Может ли у Вас появиться головокружение при беге в спокойном темпе пять-семь минут?	Да/Нет
9. Легко ли Вы переносите стрессовые ситуации?	Да/Нет
10. Через сколько часов умственной деятельности наступает утомляемость?	1 час/2 часа/3 часа/ более
11. Как часто Вы болеете инфекционными заболеваниями (грипп, ОРВИ, например)?	0/1/2 или больше раз в год
12. Есть ли у Вас личная жизнь, состоите ли Вы в отношениях?	Да/Нет

Только у 4 участников из 17 усталость ног не доставляла неудобств. У тренированных студентов улучшается венозный отток, так как сосуды тренированы, и большие нагрузки на них не являются чрезвычайными, то есть сосуды более выносливы, что является профилактикой появления заболеваний, связанных с сосудами, несущими кровь к сердцу, к примеру, варикозное расширение. [2]

При опросе ни один из студентов, занимающихся спортом, не пожаловался на появления боли в барабанной перепонке при резком, быстром беге. У нетренированных студентов появляется почти в 65% случаев. Ощущения заложенности в ушах появляется вследствие сильного перепада давления, которое появляется из-за резкого усиленного кровообращения, которое в свою очередь появляется из-за низкого уровня подготовленности, превышенной допустимой нагрузки, неверного дыхания. То есть у тренированных людей высокий тонус сосудов, хорошая общая тренированность дыхательной системы. У тренированных студентов отдышка не появляется в 91,3% случаев, то есть у 21 человека из 23 она отсутствует. А у нетренированных студентов, наоборот, в 94,1% случаев она обязательно появляется, то есть у 16 студентов из 17 [3].

Само явление отдышки появляется вследствие изменения частоты, ритма и глубины дыхания при непривычных усиленных физических нагрузках, что свидетельствует о маленькой жизненной ёмкости легких. При большой жизненной ёмкости легкие лучше вентилируются, следовательно, сам организм будет получать больше кислорода, что будет положительно сказываться на жизнедеятельности организма. Учащенное сердцебиение возникает у

нетренированных людей в 100% случаев. У студентов, регулярно занимающихся спортом этот процент намного ниже, он составляет всего 30,5%.

Учащенное сердцебиение возникает вследствие повышения частоты сердечных сокращений, которое появляется, как естественный, физиологический процесс, но, если сердце нетренированное, для него такие неожиданные высокие потребности в раскочке крови в организме являются стрессовыми, так как они приводят к изнашиванию сердечной мышцы. У спортивных людей такого явления нет, так как сердечная мышца крепкая и готова к нагрузкам [4]. У участников, постоянно занимающихся спортом, головокружение при беге не возникало никогда. А у «не спортивных» – такое явление имеет место быть в 29,4% случаев. Одной из причин головокружения может являться недостаточное кровоснабжение головного мозга кислородом. Люди, занимающиеся спортом в большинстве случаев (73,9%) намного легче, переносят стрессовые ситуации.

Работоспособность мозга у спортсменов сохраняется дольше, утомление наступает позже. У людей тренированных в большинстве случаев утомление наступает после 2 часов интенсивной работы (69,5%), а вот у людей, не занимающихся спортом, утомление происходит после первого часа работы (52,9%). Данные показатели, конечно же, будут сказываться на продуктивности работы. Люди, занимающиеся спортом, реже болеют (78,2%), что может быть связано с повышенным иммунитетом. Отмечено, что у 19 студентов из 23, которые занимаются физкультурой, есть счастливая личная жизнь, что может быть связано с более развитыми коммуникативными способностями у этих людей.[5]

Выводы. Исходя из всех этих исследований, можно сделать вывод, что занятия спортом являются очень важными составляющими жизни. Благодаря занятиям спорта улучшаются обменные процессы в мозге, способствуя его лучшей работоспособности, так же улучшается кровоснабжение мышц, тренировка мышечной системы повышает выносливость в условиях как физических, так и умственных нагрузок. Занятия спортом помогают отвлечься от проблем и снизить уровень стресса. При занятиях спортом укрепляется иммунитет, следовательно, улучшается самочувствие. Так же благодаря активному образу жизни скорость обмена веществ в вашем организме дольше остается на высоком уровне, что предотвращает старение.[6]

Спорт оказывает благоприятное действие на различные системы организма человека, например, укрепляется опорно-двигательная система, увеличивается сила мышц, а кости скелета становятся более устойчивыми и прочными. Улучшается сердечно-сосудистая система, так как спортивные нагрузки делают их

более выносливыми, сердечная мышца утолщается и увеличивается объема сердца, что повышает его мощность и работоспособность. Также улучшается качество дыхательной системы, так как при спортивных нагрузках повышается потребность в кислороде, следовательно, работа дыхательной системы становится более интенсивной. При занятиях спортом улучшается качество иммунной системы, организм становится более устойчивым к воздействию неблагоприятных условий среды. При занятиях спортом увеличиваются коммуникативные свойства человека, человек становится более общительным, жизнерадостным, устойчивым к стрессовым ситуациям [7].

Перспективы дальнейших исследований. Таким образом, становится очевидным, насколько огромно влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов в современных реалиях. Физические нагрузки оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, повышают общую работоспособность организма, стабилизируют эмоциональное состояние и помогают в борьбе со стрессом, а также значительно снижают риск появления многих проблем психологического характера. В дальнейшей работе мне, как педагогу с данной возрастной группой следует тщательно разрабатывать и индивидуально подходить к конкретным студентам, что позволит создать здоровую атмосферу в коллективе студентов, а далее на преподавательский состав. Работа непрерывного наблюдения и совершенствования здорового образа жизни студентов продолжается.

Список литературы

1. Ерин И.С. Влияние физической культуры на учебный процесс и жизнь студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития России: молодежный взгляд в будущее. Сборник научных статей 3-й Всероссийской научной конференции. Курск, 2020. С. 44-46
2. Трунин В.В. Влияние физической культуры и спорта на формирование толерантной личности студента / В.В. Трунин, Б.А. Михайлов, Е.Н. Кораблева // Современное образование: содержание, технологии, качество. 2019. - Т. 1. - С. 581-583.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
4. Шкарупа А.В. Влияние физической культуры на жизнь студента. / А.В. Шкарупа, Л.М. Леонтьук // Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры. Материалы Международной научно-практической конференции. Под редакцией Л. Г. Рубис. 2018. С. 486-491.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособ / Ю.П. Кобяков. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2017.
6. Першиков С.В. Влияние физической культуры и спорта на жизнь студентов / С.В. Першиков, Н.Н. Воронова, Е.В. Гарина, Ж.Б. Егорова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2020. - № 6 (184). - С. - 289-293.
7. Сахабутдинов А.А. Влияние физической культуры на общее физическое состояние студента / А.А. Сахабутдинов // Наука и образование: новое время. -2019. - № 2 (31). - С. - 432-435.

УДК: 796-057.87:[378.013+159.9]

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

©2022, *Юрошкевич Елена Владимировна*

©2022, *Юрошкевич Алексей Владимирович*

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация. В данной статье рассматривается подробно вопрос об педагогических и психологических аспектах подготовки студентов и учащихся, занимающихся физической культурой и спортом. Рассмотрены разные стороны этих аспектов, проблемы, составленные статистики и наиболее важные рекомендации к подготовкам.

Ключевые слова. Психологические нагрузки, подготовка студентов, психолого-педагогические аспекты.

Annotation. This article examines in detail the issue of pedagogical and psychological aspects of the preparation of students and students engaged in physical culture and sports. Various aspects of these aspects, problems, compiled statistics and the most important recommendations for preparations are considered.

Keywords. Psychological stress, training of students, psychological and pedagogical aspects.

Многими спортивная деятельность ошибочно считается сугубо физическим ремеслом, тогда как огромная роль в развитии спортсменов по праву лежит на психологической подготовке, организованной их тренерами. Тренер должен быть не только ведущей фигурой в анализе работы, противников и физических нагрузок, но и стать лучшим другом для своего ученика, ведь только так студент сможет на все сто процентов настроиться на победу и движении вперед. Проигрыш даже в одной партии может принести с собой огромный стресс и деморализацию для спортсмена, и именно в этот момент открывается вся важность психолого-педагогической подготовки.

Исходя из индивидуальных качеств спортсмена, тренер должен вывести количество нужных тренировок, чтобы ученик сумел достаточно крепко воспитать уверенность в себе. Чем выше ставки соревнований (мировое первенство, республиканское или региональное), тем больше степень психологической нагрузки. Именно в наиболее сложных первенствах спортсмен проверяет свою волю, силу духа и стремление к победе, и, если в нужный момент чего-то окажется недостаточно – поражения не избежать. Вслед за поражением придет и страх продолжать свою деятельность, а дальше весьма печальный сценарий, крушащий дальнейшую жизнь и характер спортсмена.

Существует огромное множество подходящих книг и источников для ознакомления с данной темой, многие из которых я предоставлю в конце. Эта

литература отражает взгляды множества специалистов на проблему, рассматриваемую мной, но не дает точного ответа на поставленные вопросы, так как речь о психологии.

Для начала хотелось бы заметить, что человек сам по себе на биологическом уровне требует физические и психологические нагрузки, чтобы удовлетворить потребность в них. Следовательно, спорт является некой формой не только развития, но и наполнения жизни в целом, придания ей нужного объема, или смысла. Следующие показатели учитываются, как важные психологические упражнения на обретение мастерства в своей спортивной сфере:

- социально-адаптивная структура (возраст, спортивный опыт, профессиональный опыт);
- социально-психологическая подструктура (организационные вопросы группы, групповые оценки работы тренеров с командой, частный и командный вид спорта).

Особенности взаимодействия коллектива: формальные и неформальные отношения, эмоциональные взаимоотношения между спортсменами и тренерами, компетентность спортивного руководителя, личные отношения между спортсменами и отношение личности к самой себе. Оценка атмосферы в группе, парное сравнение деятельности спортсменов в группе и их же в мини-командах. Бывают случаи, когда молодые спортсмены не выполняют нужную физическую нагрузку (в связи с ограниченностью материальной базы, нехватки противников и партнеров соответствующей подготовки и уровня). Рождается проблема между подготовленностью спортсмена и её дальнейшей реализации – к моменту реализации не оказалось партнеров, равных по мастерству. Именно по этой причине психолого-педагогический аспект в подготовке и развитии стал так актуален. Наиболее важные пункты в психологической подготовке спортсменов:

1. Установить межличностную связь внутри команды, или группы. В любых командах, за которыми наблюдали, будь то спортивные, или обыкновенные временные союзы, всегда были воодушевлены отзывчивостью и готовностью к работе со стороны других членов команды. В самые тяжелые моменты могли начать «порхать» на месте, если видели, что другие стараются и рвутся. Межличностные отношения не стоит недооценивать – буквально, это наследие всего человечества, несущее урок для любого. В свое время именно дух команды

мог вести людей к победе в самые разные эпохи истории, именно он помогал преодолеть свой страх и даже обрести решимость на жертвование собственной жизни ради победы. Так что связь внутри группы идет в начале списка.

2. Педагогическая любовь. Педагог становится не только другом, но и мотиватором для студента в самые тяжелые времена. Если тренер окажет неправильный подход к взаимодействию со спортсменом, это приведет к деморализации уверенности ученика и дальнейшему нежеланию посещать спортзал, тренироваться и совершенствовать свои качества именно с ним. Если же педагог сумеет проникнуться индивидуальностью ученика – успех гарантирован. Это даст наиболее важный аспект психолого-педагогического вопроса тренировок: волю к победе, или стремление идти вперед, так как рядом находится человек, способный поддержать в моменты падений – а значит, что бояться падать не стоит.

3. Становление личности в процессе тренировок. Человеку свойственно развиваться, и спортсмены тому не исключение. Во время нескончаемых тренировок не только тело, но и разум студента терпит преобразования. Он взрослеет, становится более твердым в решениях, характер закаляется, принимать вызовы на более высоких уровнях всё легче. Именно поэтому тренеру очень нужно увидеть и проследить за изменением личности спортсмена, так как только следуя нога в ногу с этими изменениями можно выводить правильные и нужные психологические тренировки для студента.

4. Создание образовательного пространства, чтобы спортсмен мог получать любую информацию и нужные советы не только вовремя, но и верно. Образование в спортивном деле имеет такую же значимость, как и в любом другом, поэтому создание пространства значительно облегчит избавление от ненужных вопросов и сомнений.

5. Обеспечение осознания значимости развития личности и самосовершенствования. Этот пункт особенно важен на фоне других, так как он упрощает работу преподавателя. Если студент сам осознает значимость саморазвития, то его тренер становится лишь проводником, тогда как основную долю движения (как и должно быть), выполняет он сам. Если же ситуация будет обратной и студент не будет четко желать развития своей личности, работа преподавателя превратится в толкание поезда, стоящего на месте.

1. «Учить – значит вести от известного к неизвестному, - а водительство означает действие мягкое, ненасильственное, желанное, не ненавистное: желая вести, я не толкаю, не гоню, не сбиваю с ног, не тащу, а взяв за руку, любезно сопровождаю, или, идя вперед по ровному пути, приглашаю следовать за собой» (Я.А. Коменский).

Педагогический подход – это один из способов организации взаимодействия со студентом. Педагогически адекватные подходы включают такие виды организации взаимодействий, которые характеризуются гуманностью, с учетом интересов сторон, конструктивного диалога, креативности, эффективности совместной деятельности, направленности на дальнейшее сотрудничество, видения индивидуально и социально значимой перспективы.

Педагогическое сопровождение – это форма партнерского союза, в процессе которого согласуются смыслы деятельности и создаются условия для индивидуального принятия решений.

Согласование смыслов деятельности один из самых первых шагов на пути к правильному взаимоотношению и пониманию между тренером и студентом.

В процессе педагогического сопровождения решаются следующие педагогические задачи как вариативные условия формирования культуры, духовности, нравственности и готовности учащихся к основной деятельности:

- 1) Пробуждение интереса к процессу спортивной деятельности и развитие личностных качеств в этой деятельности;
- 2) поощрение устойчивого интереса к развитию особых навыков в системе культурных, духовных и моральных ценностей;
- 3) развитие психического, эмоционального мира, мира прошлых, настоящих и будущих переживаний (педагогическая деятельность организуется только через общение, принятие опыта ребенка, уважение мнений, взглядов, личных позиций);
- 4) создание новых ценностных отношений и развитие новых ценностных ориентаций личности молодого спортсмена;
- 5) Условия понимания ценностей духовно насыщенных, культурно адекватных, нравственных

Несмотря на важность психогигиенических процедур, психическая подготовка спортсмена – это, прежде всего, тренировочный процесс, направленный на развитие личности спортсмена путем формирования

соответствующей системы личности. Это позволяет перенаправить неустойчивый характер настроения в стабильное состояние. В то же время психическая подготовка спортсмена к длительному тренировочному процессу осуществляется, прежде всего, за счет постоянного развития и совершенствования мотивации спортивных тренировок, а во-вторых, за счет установления благоприятных отношений с различными аспектами тренировочного процесса.

Ментальная подготовка к последовательному воздействию формата - это вариант улучшения контроля спортсмена, но, когда спортсмен использует свое влияние, это самообучение и самоконтроль.

Содержание духовного воспитания, его структура, средства и методы определяются особенностями самого вида спорта. Они сильно различаются. Об умственной подготовке спортсмена обычно нельзя сказать много, но многое можно сказать о баскетболисте, лыжнике, метателе и т.д.

Это означает, что умственной подготовкой спортсмена называется процесс укрепления его умственных способностей в определенных результатах, достаточных для этих способностей.

Умственная подготовка спортсмена должна быть связана с использованием определенных принципов:

- принцип осознанности: любой аспект психологической готовности показывает, что спортсмен может быть полезен, если он сознательно, по своему усмотрению, использует эту технику для своей личности и уверен, что она будет полезна в этой ситуации;

- принцип систематичности: успех приносит только систематическое, целенаправленное и последовательное применение системы психических средств, учитывающими все вовлеченные в нее факторы;

- принцип всесторонности: средства и методы умственной тренировки должны быть связаны в единую структуру, обеспечивающую согласованность общей и специфической подготовки спортсмена;

- принцип индивидуализации: требуется доскональное знание характеристик тренера, соответствующих всем индивидуальным качествам и качествам спортсмена.

Часто необходимо успокоить спортсмена или, наоборот, активизировать его, правильно подобрав слова для поддержки перед соревнованиями, а также

разработать эффективные методы воздействия при обсуждении результатов соревнований. В конце концов, слово может вдохновить, или же, наоборот, снизить уверенность в себе. Поэтому, зная психологические особенности студента, а они индивидуальны для каждого человека, можно найти эффективный подход, который повлияет на его профессиональный рост.

Успех в спорте неразрывно связан с самооценкой. В начале подросткового возраста начинает формироваться самосознание, важной частью которого является самооценка. Кроме того, эта личностная характеристика выступает предпосылкой развития спортсмена, выступает показателем его активности. С этой целью в контексте работы с детьми и подростками им следует давать задания по оценке точности выражения конкретных физических характеристик самих приемов движения, выполнения отдельных физических упражнений. Исканная самооценка (как завышенная, так и заниженная) может привести к трансформации личности молодого спортсмена, что, безусловно, повлияет на его или ее спортивные результаты.

Основная цель спортивных занятий - подготовить спортсмена к работе на соревнованиях, требующих максимальных волевых качеств и эмоционального напряжения независимо от возраста. Все эти факторы, оказывающие длительное воздействие на незрелую психику ребенка, могут привести к нарушению психического и физического здоровья.

Невротизм и тревожные расстройства способствуют снижению адаптивности молодых спортсменов. Эти индивидуальные особенности юных спортсменов приводят к утомлению центральной нервной системы и ухудшают психическое здоровье. Физическое и эмоциональное перенапряжение, многократное воздействие стрессовых ситуаций во время занятий спортом могут привести к развитию невротизма и, как следствие, апатии при занятиях спортом. Спортсмены с низкой самооценкой более восприимчивы к этому экстремальному заболеванию.

Тревожность – это индивидуально-психологическая характеристика человека, проявляющаяся в том, что человек часто склонен испытывать сильную тревогу по относительно незначительным причинам.

Согласно исследованию Е.П. Ильина, высокий уровень тревожности у спортсменов совпадает с соревновательным сезоном, когда регистрируется гендерная идентичность. Девочки сообщали о большей тревожности, чем

мальчики. Это связано с особенностями эмоционально-волевой сферы и выраженным намерением избежать неудачи. Спортсмен с высоким уровнем личной гигиены может успешно управлять двигательными движениями и хорошо выступать на спортивных соревнованиях при условии, что у него активированы компенсаторные силы, чего можно достичь с помощью специальной психолого-педагогической подготовки.

В рамках соревнований демонстрируются, сравниваются и оцениваются спортивные достижения. Согласно операционной теории, спортивные соревнования можно рассматривать как последовательные занятия со своими специфическими особенностями, в зависимости от вида спорта.

Совместная работа тренера и психолога должна включать обсуждение и корректировку индивидуального плана спортсмена, а также формирование программы психологической стабильности. На этом этапе психолог может проводить тренинги по развитию тимбилдинга, формированию спортивной этики.

Однако достижение высокого спортивного результата ограничивается способностью спортсменов активировать дополнительные внутренние ресурсы, что подразумевает, прежде всего, необходимость мобилизации сил организма, достаточное повышение психологического напряжения и способность к самоконтролю и саморегуляции психологического состояния в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Выбор мотивационного компонента эффективности связан с необходимостью учитывать систему мотиваций спортивной деятельности спортсменов и их мотивационные тенденции, анализировать общую мотивацию, цели и взгляды на способы ее достижения всех субъектов спортивной деятельности. Учет показателей рефлексивно-оценочной составляющей эффективности предполагает изучение динамики самооценки и притязаний спортсменов с тесными функциональными связями, выступающими в качестве психологических регуляторов личности при самореализации в спортивной деятельности.

Грамотное и умелое психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности обеспечивает юным спортсменам чувство радости и удовлетворения от результатов сотрудничества с педагогом, формирует адекватную самооценку, умение трезво оценивать свои

способности, распознавать сильные и слабые стороны спортивной деятельности, способствует построение успешной спортивной карьеры.

Психология определенно занимает важное место в тренировках и физическом развитии спортсменов. В данной статье выявили наиболее важные аспекты психолого-педагогического вопроса в физическом развитии студентов, постарались разобрать возможные проблемы и предложить способы их решений. Изучили разнообразные факты и статистики, чтобы определить самые важные аспекты поставленного вопроса и ответить на вопрос об их важности.

Тема психолого-педагогического аспекта в тренировках спортсменов не может быть закрыта. Это одна из самых важных областей подготовки, актуальная сегодня так, как никогда, ведь информационные ресурсы охватили большую часть мира, и именно они являются решающим фактором в нарушении психологического равновесия. Отношения личностные и межличностные являются главным катализатором воли к победе, стремлении совершенствоваться и двигаться вперед. При правильном подходе преподаватель станет опорой и поддержкой спортсмена, избавляющей его от сомнений и любого рода стрессов.

Продолжая изучать данную тему, студенты и преподаватели не просто получают ответы на интересующие их вопросы, но и узнают, как наладить идеальное взаимоотношение между ними, что приведет к поднятию морального духа и уничтожению любого рода психологических кризисов, иногда становящихся критическими ошибками внутри команды.

Список литературы.

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М., 2003. – 427 с.
2. Виленский М.Я. Концептуальные основы проектирования и конструирования гуманитарно-ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: монография / М.Я. Виленский, В.В. Черняев. – М.: Прометей, МПГУ, 2004. – 306 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: монография / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Вылканова, Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Вылканова Я.Х. – М.: 2006. – 27 с.
5. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
6. Кильмяшкина, Т.А. Теоретические и технологические основы развития психологической компетентности студента педагогического вуза / Ю.В. Варданян, Л.Г. Майдокина // Российский научный журнал. – 2011. – № 2 (21). – С. 92–97.
7. Кокурин, А.В. Проблема развития психологической компетентности в системе подготовки спортсменов разных квалификаций / А.В. Кокурин, Л. Г. Майдокина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 8. – С. 12–15.
8. Исаев, И.Ф. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья / И.Ф. Исаев, Е.И. Ерошенкова, И.Г. Комарова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 41–45.

УДК: 159.923.2:371.15

К ОСМЫСЛЕНИЮ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНОГО ВЫБОРА

© 2022, Яковлева Екатерина Викторовна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира
Даля»

Аннотация. В статье указано, что выбор той или иной адаптивной стратегии является следствием субъективного выбора личности в пользу той или иной модели профессионального поведения, что определяется целым набором факторов, которые обуславливают этот выбор. Автором определены типологические черты различных стратегий, выделены элементы, которые определяют личностный выбор, а также критерии, с помощью которых может быть определен индивидуальный стиль адаптивной стратегии субъекта профессиональной деятельности.

Ключевые слова. Адаптация, стратегия, выбор, профессия, эффективность.

Annotation. The article indicates that the choice of one or another adaptive strategy is a consequence of the individual's subjective choice in favor of a particular model of professional behavior, which is determined by a whole set of factors that determine this choice. The author defines the typological features of various strategies, highlights the elements that determine the personal choice, as well as the criteria by which the individual style of the adaptive strategy of the subject of professional activity can be determined.

Key words. Adaptation, strategy, choice, profession, efficiency.

Введение. Причиной растущего интереса к адаптивным процессам является динамизм современной жизни и производства. В то же время успешность адаптации на этапе профессионального становления будет определять, насколько легко, быстро или медленно личность усвоит профессиональные навыки, войдет в контакт с коллегами, клиентами, руководителями организаций, сформирует, в конечном итоге, эффективную модель профессионального поведения.

Актуальность данной проблемы также связана и с тем, что в современной педагогике формируется понимание того, что недостаточным является только вооружение будущего специалиста профессиональными знаниями и умениями на этапе его подготовки в высшем учебном заведении. Необходимо, усиливая преемственность между образовательной и профессиональной средами, разрабатывать новые педагогические подходы к решению профессиональных проблем, связанных с вхождением молодого специалиста в производственную сферу.

Обзор литературы. К вопросам профессиональной адаптации в последние годы обращались такие ученые как Г.В. Безюлева [1], А.А. Рыбкин [2], Э.В. Фурманова [4], Н.А. Щербакова [6] и другие. В работах данных авторов мы

находим, что процесс адаптации, в самом общем виде, является способностью личности приспосабливаться к условиям профессиональной деятельности, реализуя эти способности на практике.

Э.В. Фурманова отмечает, что в процессе профессиональной адаптации происходят существенные изменения в установках, интересах, взглядах, убеждениях и ценностных ориентациях [4]. Е.Г. Черникова [5], О.Я. Емельянова, И.В. Шершень, М. А. Кравец, В.С. Самсонов, М.В. Шакурова [3] в своих трудах профессиональную адаптацию рассматривают как процесс вхождения человека в профессию и гармонизацию его взаимодействия с профессиональной средой.

Цель и задачи исследований. Поддерживая данные принципиальные положения и отмечая многообразие существующих дефиниций, мы, со своей стороны можем сказать, что данный феномен является результатом взаимодействия врожденных способностей и процесса развития личности, осознающей ценность своего профессионального выбора и стремящейся к самореализации в профессии посредством выбора эффективной стратегии вхождения в профессиональную среду.

Мы считаем, что, несмотря на существующие теоретические подходы к проблеме адаптации, дающие основания для формирования адаптационных возможностей будущих специалистов, в настоящее время назрела необходимость рассматривать профессиональную адаптацию в контексте выбора личностью стратегии адаптивного поведения. Именно осознанный выбор адаптивной стратегии, который отвечает запросам общества и возможностям личности их удовлетворить, в конечном итоге определяет успешность адаптационного процесса. Целью данной статьи является исследование адаптивных стратегий профессиональной деятельности в контексте проблемы личностного выбора.

Изложение основного материала. Профессиональная адаптация специалиста относится к числу «вечных» проблем, поскольку способы ее решения во многом зависят от конкретных социокультурных условий, требований эпохи. Современные изменения в обществе с особой остротой выявляют неспособность молодых людей приспосабливаться и развиваться в условиях профессиональной среды, что связано с несовершенством психолого-педагогического сопровождения адаптационного процесса уже на этапе обучения в вузе.

Проведенный анализ научных педагогических и психологических исследований, посвященных проблемам адаптации личности в профессиональной деятельности, вызвал потребность ее изучения с позиции детерминации процесса саморегуляции профессионального поведения путем, «управления» личностными ресурсами, мобилизация которых обеспечивает выполнение программы и стратегий поведения субъекта – профессионала.

Нами предлагается, понятие личностные ресурсы профессиональной адаптации, которые рассматриваются как индивидуально-психологические свойства личности будущих специалистов в области адаптивной физической культуры, которые сформированы в результате взаимодействия мотивационно-ценностных, регуляторных и мотивационных ресурсов, без чрезмерных психологических затрат, способствуют успешной адаптации специалист к профессиональной деятельности.

Профессиональная адаптация трактуется нами, с одной стороны, как приспособление к требованиям профессии, а с другой, как способность профессионала приспособлять профессиональную среду (условия профессиональной деятельности, ее материальную и инструментальную составляющие) к своим возможностям, имея ввиду, что каждый специалист в состоянии организовать свою деятельность с опорой на имеющиеся ресурсы с наивысшей эффективностью, преобразуя и развивая свое «профессиональное окружение» (в самом широком смысле данного термина).

В профессиональной адаптации специалиста определяющую роль играют предметные области, которые выступают своеобразным профессиональным полем, в которое попадает специалист, а именно:

- профессионально-деятельная область – адаптация к профессиональной деятельности (к ее целям, содержанию, технологиям, средствам осуществления, режиму и интенсивной деятельности);
- организационно-нормативная область – адаптация к требованиям производственной и трудовой дисциплины, к организационным нормам и правилам и др.;
- социально-профессиональная область – адаптация к профессионально-ролевым и социальным функциям и социально-профессиональному статусу (врач, педагог, юрист, инженер и др.);

– социально-психологическая область – адаптация к социально-психологическим функциям, правилам, ценностям, отношениям в трудовом коллективе, организациям;

– адаптация к тем социальным детерминантам, в которых происходит профессиональная деятельность специалиста (социально-политической, этнической, правовой, религиозной и др.).

Каждая из этих предметных областей профессиональной адаптации специалиста предполагает наличие определенной стратегии, которая позволяет синтезировать указанные выше области в единой адаптивной стратегии профессионального поведения.

Адаптивная стратегия специалиста определяется уровнем соответствия субъективных (заблокировать или высвободить внутренние ресурсы) и объективных (присвоить или превратить среду) элементов адаптации, степенью совпадения его ожиданий с реальной ситуацией, т.е. тем, насколько его «Я-базовое» приближено к «Я-ситуационному» [3].

Мы рассматриваем модель адаптивной стратегии специалиста через исследование стратегии готовности к профессиональной деятельности, стратегии адаптивного поведения и стратегии профессионального саморазвития, рисунок. 1.

В целом приведенная выше структурная схема позволяет выделить две стратегии процесса профессиональной адаптации:

1) конформную, отражающую стремление соответствовать нормам конкретной профессиональной среды, использовать советы и указания руководителей и коллег, достигать согласия в межличностных отношениях;

2) творческую, проявляющуюся в стремлении к самостоятельности, в поиске более совершенных приемов работы, методик, рационализации организации трудового процесса и т.д.

Выбор той или иной адаптивной стратегии определяется сложным синтезом личностного, когнитивного и предметно-практического опыта, которые студент получил на этапе обучения в вузе. Данный опыт формируется в процессе овладения комплексом специальных, стратегических, тактических и оперативных умений специалиста в условиях профессиональной направленности обучения в вузе. Индивидуально-своеобразная конфигурация черт личности является основой ее субъектности в профессиональной деятельности, обеспечивает устойчивость

психических состояний и избирательность типов реакции на ту или иную ситуацию, определяет направленность осознанного выбора адаптивной стратегии [1].

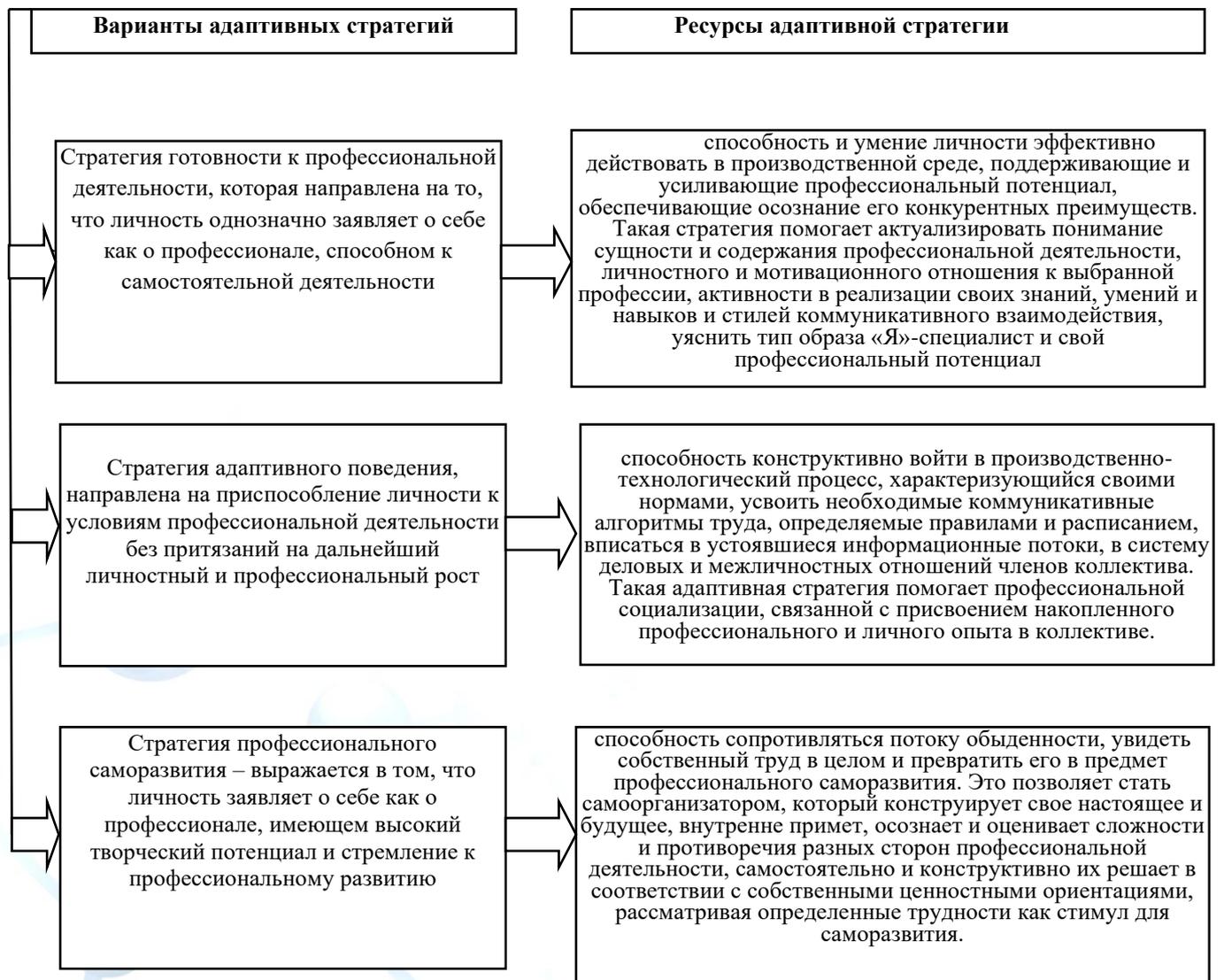


Рисунок 1 - Структурная схема вариантов адаптивных стратегий (составлена автором)

В этой связи, в процессе осознанного выбора адаптивной стратегии, важным является компонент характера, или компонент стержневых качеств личности, которые выражают относительно устойчивые, генерализованные черты личности (эмоциональные, мотивационные, когнитивные), определяющие стиль поведения, коммуникаций, реакций на сложившиеся обстоятельства.

Важным в процессе выбора стратегических направлений адаптации является и компонент мировоззрения – определенным образом структурированные генерализованные взгляды личности относительно основных закономерностей и

характеристик мира, общества, человеческой жизни, а также связанные с этими взглядами ее основные жизненные отношения, позиции, убеждения, идеалы и принципы. У разных индивидов уровень развития указанного интегративного качества, а значит, степень его проявления может существенно отличаться. При этом, совокупность или синтез черт характера и сформированное мировоззрение формируют уровень притязаний личности, соответственно, определяют тот или иной стратегический выбор.

Как представляется автору данной работы, критериями, с помощью которых может быть определен индивидуальный стиль адаптивной стратегии субъекта профессиональной деятельности могут быть:

а) продуктивное вхождение личности в диалогически-личностное взаимодействие с профессиональной средой. Фактически в данном случае речь идет о способности личности полноценно адаптироваться к условиям профессиональной деятельности.

б) обеспечение уникального динамического единения когнитивных, аффективных и поведенческих компонентов, их рефлексивной координации, упорядочения и волевой регуляции в соответствии с поставленной целью;

в) осознание и переживание личностью своего «Я» в единстве всех его проявлений – физического, социально-ролевого, психологического, экзистенциального и смыслового. Чем более развитой является личность, тем рельефнее выражено ее самосознание как интегральная основа сознательного выбора предпочтительной модели профессиональной адаптации;

г) изменение направления и соотношения детерминационных воздействий и, как следствие – построение свободного, ответственного и профессионального поведения;

д) построение лицом временной перспективы собственной жизнедеятельности, овладение способностью к планированию и прогнозированию своего будущего.

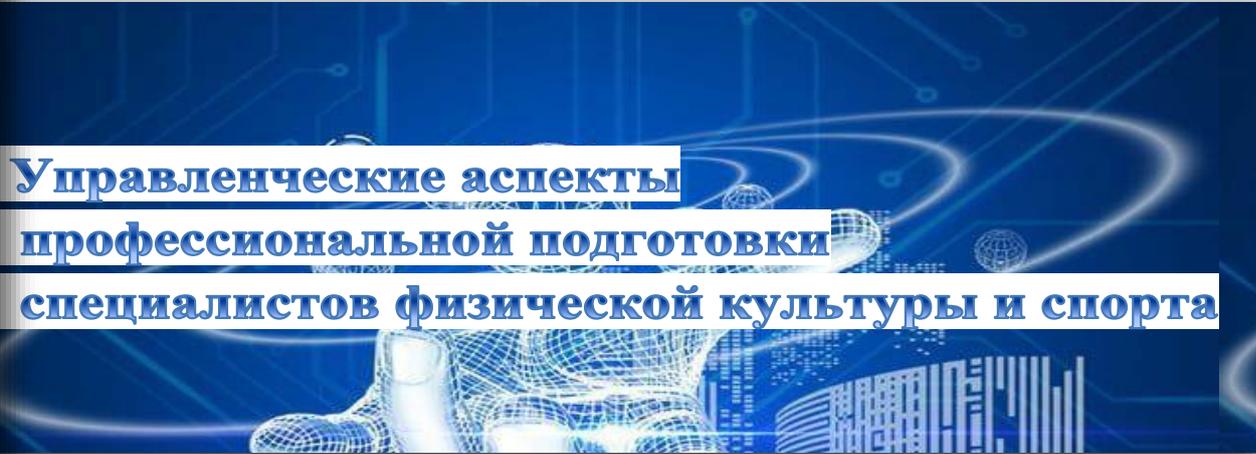
В результате взаимодействия элементов исследуемого механизма студент обретает важнейший признак субъектности в профессиональной деятельности, а именно признак адаптации к условиям труда и требованиям профессии.

Выводы. Итогом осознанного выбора модели профессиональной адаптации выступает изменение или устойчивое закрепление осознанного ответственного положительного отношения к профессии.

В данной статье определены типологические черты различных стратегий, выделены элементы, которые определяют личностный выбор, а также критерии, с помощью которых может быть определен индивидуальный стиль адаптивной стратегии субъекта профессиональной деятельности. В данном контексте требует своего решения расширенная классификация адаптивных стратегий; создание диагностического инструментария, направленного на соотнесение типологических черт личности студента и предпочтительной стратегии адаптации.

Список литературы.

1. Безюлева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся в системе профессионального образования: дисс. ... канд. псих. наук. – М.: 2006. – 232 с.
2. Рыбкин А.А. Педагогическое мастерство тренеров в их профессиональной адаптации: дисс. ... канд. пед. наук. – СПб.: 2002. – 155 с.
3. Современные проблемы адаптации молодых специалистов к профессиональной деятельности: коллективная монография / Емельянова О.Я., Шершень И.В., Кравец М. А., Самсонов В. С., Шакурова М.В. – В.: 2016. – 336 с.
4. Фурманова Э.В. Профессиональная адаптация инженерно-педагогических работников в системе начального профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук. – Чита, 2004. – 221 с.
5. Черникова Е.Г. Состояние и противоречия социально-профессиональной адаптации молодых педагогов: социологический анализ: монография / Е.Г. Черникова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2010. – 184 с.
6. Щербакова Н.А. Формирование профессиональной адаптации студентов средних профессиональных учебных заведений: дисс. ... канд. пед. наук. – Кемерово, 2006. – 194 с.



**Управленческие аспекты
профессиональной подготовки
специалистов физической культуры и спорта**

УДК: 378.02-057.875:796.071.4

КОМПОНЕНТЫ, КРИТЕРИИ И УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

© 2022, Акопов Владислав Эрнестович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры спорта

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профессиональной подготовки будущего тренера по виду спорта. Обусловлена необходимость определения различных компонентов профессиональной компетентности, как актуальной проблемы повышения качества профессиональной подготовки будущих тренеров. В исследовании раскрываются и обосновываются критерии и уровни профессиональной компетентности будущих тренеров в рамках профессиональной подготовки.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, компоненты профессиональной компетентности, тренер

Abstract. The author studies the issues of professional training of the future sports coach. The necessity of determining the various components of professional competence as an urgent problem of improving the quality of professional training of future coaches is conditioned. The study reveals and substantiates the criteria and levels of professional competence of future coaches in the framework of professional training.

Keywords: professional competence, components of professional competence, coach

Введение. Основной идеей современной концепции высшего образования является подготовка квалифицированного работника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, такого, который свободно владеет своей профессией и ориентируется в смежных областях деятельности, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, к удовлетворению потребностей личности в освоении соответствующего образования [7].

Требования к современному специалисту определяются современными задачами развития общества. Основным критерием качества подготовки будущего тренера-преподавателя является его профессиональная компетентность [3].

Усиление прагматических аспектов в профессиональной подготовке будущих тренеров-преподавателей в высшей школе предопределяется результативно-целевой направленностью, концентрированным выражением которой можно считать понятие компетентности [4,5].

Следовательно, возникает необходимость развития профессиональной компетентности в рамках профессиональной подготовки будущих тренеров-преподавателей, что требует выработки в них профессиональных навыков и

умений сотрудничества с учащимися. Нерешенными вопросами общей проблемы остается определение практических шагов обучения студентов для развития профессиональной компетентности и профессиональных компетенций, которыми должны обладать тренеры-преподаватели.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор. Проблема формирования профессиональной компетентности будущих специалистов исследуется многими отечественными и зарубежными учеными (Г. Бабушкин, Н. Бирик, В. Болотов, Н. Волянюк, С. Гончаренко, Р. Гуревич, А. Деминский, Р. Карпюк, И. Кобер, М. Кобринский, А. Коломиец, В. Кременя, Г. Ложкин, О. Овчарук, О. Пометун, Л. Сущенко, А. Хуторский, О. Шестопалюк, Дж. Равен и др.). Значительное внимание уделяется также общеизвестным в педагогике подходам к учебному процессу и формированию профессиональной компетентности будущих специалистов в высших учебных заведениях: системный подход (С. Гончаренко, Л. Паращенко, И. Решетень, В. Столяров, В. Шахов и др.); управленческий подход (И. Волков, Н. Кучугурова, М. Прохорова, В. Чичикин и др.); компетентностный подход (О. Акимова, В. Беспалько, И. Бех, О. Деминский, Э. Зеер, И. Зимняя, Н. Кузьмина, О. Локшина, О. Овчарук, О. Пометун, В. Сериков, С. Трубачева, В. Шадриков и др.).

Вопросы теоретико-методических основ профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию и спорту рассмотрены в трудах Г. Бабушкина, О. Вацебы, М. Виленского, М. Герцика, О. Деминского, И. Кобера, Т. Круцевич, Т. Лахманюк, Г. Ложкина, Е. Павлюка, М. Прохоровой, Л. Сущенко, Б. Шияна. Формирование профессионально педагогической готовности к будущей деятельности изучали Н. Волянюк, Л. Деминская, Г. Ложкин, А. Павлюк и т.д.

Цель статьи – выделить и обосновать компоненты, критерии и уровни профессиональной компетентности будущих тренеров в процессе их профессионального становления.

Изложение основного материала исследования. Круг компетенций тренера-преподавателя определяется двумя группами требований общества к специалистам этого профиля:

1. Требованиями к выполнению будущими тренерами-преподавателями определенных профессиональных функций, требующих соответствующего уровня профессиональной компетентности.

2. Требования к профессиональной подготовке будущих тренеров преподавателей, определяемых соответствующим уровнем готовности к профессиональной деятельности.

По сути, «готовность к выполнению профессиональных действий» и «профессиональная компетентность» очень близки по содержанию понятия. Поэтому мы можем говорить о развитии профессиональной компетентности будущих тренеров преподавателей, что предполагает в результате готовность выпускника вуза к профессиональной деятельности.

Расширение сферы профессиональной деятельности, круга компетенций выдвигает новые качественные требования и к профессиональной подготовке будущих специалистов, то есть к их профессиональному становлению в вузах. Если еще несколько лет назад решение типовой профессиональной задачи ограничивалось одним решением, то с учетом современных динамических изменений в обществе требуется применение вариативного подхода к выполнению профессиональных действий.

В определении структуры профессиональной компетентности мы учитывали, что развитие профессиональной компетентности проводится по схеме: профессиональная подготовка – готовность к профессиональной деятельности – профессиональная компетентность.

Ученый В. Слостенин характеризуя понятие «профессиональная готовность», делает вывод, что для определения его сущности необходимо знать реальную структуру педагогической деятельности. Готовность к деятельности, по его мнению, следует рассматривать как целостное состояние личности, это особое психическое состояние. По структуре профессиональная готовность представляет собой сложный синтез тесно взаимосвязанных компонентов. К их числу мы прежде всего относим мотивационно-ценностный (личностный) и исполнительский (процессуальный) компоненты. Все качества личности, «определяющие ее готовность, интегрированы в ее направленности как совокупность доминирующих мотивов профессионального поведения и деятельности» [1].

Различные авторы выделяют подструктуры профессиональной готовности тренера-преподавателя: специальную (знания выступают средством и результатом творчества), методическую (профессиональные умения и навыки), социально-психологическую (осведомленность в сфере общения), дифференциально-психологическую (индивидуальный подход), психофизическую (сформированность профессионально значимых личностных), физическое (состояние здоровья и физическая подготовленность) и аутопсихологическое (самосовершенствование) [4,5]

Основным критерием качества подготовки будущего тренера-преподавателя является его профессиональная компетентность. Комплекс навыков и умений эффективно формируется за счет использования на занятиях педагогического инструментария.

Обращая внимание на то, что тренер по виду избранному виду спорта работает в сфере «человек-человек», профессионально значимыми для него исследователи считают такие личностные качества: морально-гуманистические качества, психоаналитические качества, психолого-педагогические качества, сформированность ценностно-мотивационной сферы, саморазвитие и самосовершенствование в аспекте профессиональной подготовки; владение спортивной культурой, теорией и методикой избранного вида спорта; способность к планированию и организации учебной и соревновательной деятельности; осуществление самоконтроля и самоанализа; положительное отношение к изучению специальных (профессиональных) дисциплин.

Сущность профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта раскрывается через следующие функции, стоящие перед ним: гносеологическая функция; конструктивная функция, организационно-коммуникативная функция, исследовательская функция, рефлексивная функция.

Выделенные функции детерминируют следующие компоненты профессиональной компетентности тренера-преподавателя: мотивационно-ценностный компонент, когнитивный компонент, операционно-деятельностный компонент, рефлексивный компонент, функциональный, контрольно-оценочный. Сформированность каждого компонента определялась по определенным показателям.

Мотивационно-ценностный компонент предполагает потребность тренера в совершенствовании знаний, стремления к самообразованию, понимания необходимости значимости этих знаний в жизни человека и в профессиональной деятельности тренера.

Когнитивный компонент характеризуется объемом знаний, их системностью, глубиной, мощностью и осведомленностью. Функциональный компонент характеризуется совершенствованием содержания развития профессиональной компетентности будущих тренеров-преподавателей. Операционно-деятельностный компонент характеризуется совокупностью умений и навыков, которые формируются в процессе изучения дисциплин. Рефлексивный компонент предполагает осведомленность, анализ собственного опыта и результатов своей деятельности. Контрольно-оценочный компонент заключается в осуществлении контроля процесса обучения.

Определение состояния подготовки будущих тренеров-преподавателей обуславливает выбор критериев. Анализ научной литературы позволил охарактеризовать термин «критерий», который понимается как объективный признак, на основе которого проводится сравнительная оценка или классификация педагогических процессов или фактов, подлежащих изучению [4]. Поддерживаем определение, что показатель является определенной чертой, событием или явлением, на основе которого мы приходим к выводу о том, что нас интересует, в чем мы уверены или уверены больше обычного.

В литературе рассматриваются шесть критериев профессиональной компетентности будущих тренеров-преподавателей в процессе профессиональной подготовки с соответствующими показателями, которые соответствовали выбранным компонентам [3].

Проведенный анализ литературных источников позволил обобщить требования к выбору критериев, поэтому систематизируем его в такой последовательности: объективность; адекватность; нейтральность в отношении изучаемых явлений; сравнение; содержательность существенно важных показателей изучаемого процесса или явления; стойкость на определенном промежутке времени. Важным вопросом изучения профессиональной компетентности тренера является определение критерием и показателей ее сформированности. Анализ и обобщение литературных источников позволяет

определить следующие критерии профессиональной компетентности тренера: когнитивный, деятельностно-интегративный, коммуникативно-мотивационный, эмоционально-волевой.

Когнитивный критерий характеризует профессиональную компетентность будущего тренера-преподавателя, и связан с наличием знаний и умений, предусмотренным ГОС ДНР.

Деятельностно-интегративный критерий учитывает умение оценивать свое поведение и принимаемые решения с точки зрения профессиональной эффективности; умение применять приобретенный интегрированный опыт для решения учебных задач; умение использовать понятийный аппарат (методы, приемы, понятия, законы) в процессе профессиональной деятельности; самостоятельность в применении профессиональных компетенций в практической деятельности [8]. Коммуникативно-мотивационный критерий характеризует сформированность ценностно-мотивационной сферы, личностных и коммуникативных качеств. Эмоционально-волевой критерий готовности характеризует профессиональные ориентации и ценности тренера-преподавателя.

На основе выделенных критериев и обобщения литературных источников представлены уровни сформированности готовности тренера-преподавателя к профессиональной деятельности.

Репродуктивный (низкий) уровень сформированности готовности определяется недостаточным стремлением к волевому напряжению по достижению профессиональных и творческих задач в деятельности тренера преподавателя, отсутствие или наличие поверхностных (фрагментарных) знаний по профессиональным дисциплинам, неспособность их использования в педагогических ситуациях, возникающих в процессе профессиональной деятельности тренера.

Ординарный (средний) уровень сформированности готовности определяется наличием ситуативного интереса в отношении познания основ тренерской деятельности, знания недостаточно интегрированы, непрочные умения и навыки профессиональной деятельности, допущение ошибок при выборе оптимального способа решения профессиональных задач.

Высокий уровень характеризуется полной осознанностью ценности профессиональных умений и навыков для трудовой деятельности, владение

полным спектром профессиональных знаний, а также использование этих знаний в нестандартных педагогических ситуациях; способностью интеграции знаний с практической деятельностью. Знания носят креативный, творческий, полифункциональный характер, им свойственна системность взаимосвязей.

Выводы. Таким образом, формирование профессиональной компетентности будущего тренера-преподавателя – целенаправленный процесс раскрытия сущностных сил личности в профессии. Сущность самой профессиональной компетентности специалиста физической культуры и спорта раскрывается через такие функции, как: гносеологическая; конструктивная, организационно-коммуникативная, исследовательская, рефлексивная. Выделенные функции детерминируют следующие компоненты профессиональной компетентности тренера-преподавателя: мотивационно-ценностный компонент, когнитивный компонент, операционно-деятельностный компонент, рефлексивный компонент, функциональный, контрольно-оценочный. В настоящей статье обоснованы компоненты, критерии и уровни профессиональной компетентности будущих тренеров-преподавателей в процессе их профессионального становления.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении предполагают обоснование технологии контроля и оценки результатов учебной деятельности будущих тренеров-преподавателей.

Список литературы.

1. Сластенин В.А. Теория и практика высшего образования / В.А. Сластенин. – М., 1987. – 142 с.
2. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: учеб. пособ. / Г.Д. Бабушкин и др. – Томск: Изд-во ТПУ, 2006. – 90 с.
3. Гогунев Е.Н. Профессионально-психологическая компетентность специалиста по физической культуре и спорту / Е.Н. Гогунев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 4. – С. 42-44
4. Маркова А.К. Профессиональная компетентность учителя: книга для учителя / А.К. Маркова // Психология труда учителя. - М: Просвещение, 1993. - С. 6-11.
5. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 42 с.
6. Сахарова Н.С. Категории «компетентность» и «компетенция» в современной образовательной парадигме [Текст] / Н.С. Сахарова // Вестник Оренбургского государственного университета. — 1999. — № 3. — С. 58.
7. Михайлова Н.Н. Повышение профессиональной компетентности педагога в условиях освоения образовательной технологии / Н.Н. Михайлова, В.Н. Орлова, Г.М. Шеламова // Профессиональное образование. Столица. — 2008. — № 12. — С. 27—37.
8. Ващенко Д.Г. Изучение уровня сформированности профессиональных компетенций молодого специалиста / Д.Г. Ващенко, А.В. Андриенко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – № 9. – С. 5-10.

УДК: 378.011.3–051:796.071:005.336.2

ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2022, Асташова Елена Николаевна

© 2022, Лимонченко Андрей Сергеевич

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема подготовки учителей физической культуры, их профессиональной компетентности в современных условиях.

Ключевые слова: компетентность, профессионализм, учебно-воспитательный процесс, физическая культура.

Annotation. This article deals with the problem of training teachers of physical culture, their professional competence in modern conditions.

Key words: competence, professionalism, educational process, physical culture.

Актуальность. Человек, который выбирает профессию педагога, возлагает на себя огромную ответственность за тех, кого он будет обучать и воспитывать. Вместе с тем, он должен понимать, что без соответствующего высокого уровня профессиональной готовности, без использования современных инновационных педагогических технологий достичь уровня профессионального мастерства, а значит качественно реализовать учебно-воспитательный процесс невозможно. Особенно актуальна данная проблема в отношении учителя физической культуры, который своим предметом должен способствовать не только укреплению психосоматического здоровья, но и способствовать воспитанию у подрастающего поколения сознательной мотивации к здоровому образу жизни.

Анализ литературы. Научной разработке проблемы формирования профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта посвящены публикации и исследования многих отечественных и зарубежных ученых. Так, ученые отмечают, что одним из важных проявлений активной жизненной позиции человека следует считать его профессиональную компетентность. В литературных источниках под компетентностью понимают «углубленное знание», «состояние адекватного выполнения задачи», «способность к актуальному выполнению деятельности», а также рассматривают профессиональную компетентность (от лат. “competens” – соответствующий, способный) как определенное психическое состояние, позволяющее действовать

самостоятельно и ответственно, как обладание человеком способностью и умением выполнять определенные профессиональные функции.

Цель работы. Рассмотреть основные пути формирования имиджа учителя физической культуры и его компетентности в профессионально-педагогической деятельности в условиях высшего профессионального образования.

Результаты исследования. Большинство авторов связывают понимание педагогической компетентности, как личностные возможности и способности учителя физической культуры, характеризующие его профессиональный уровень, а именно:

- планирование учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учетом конкретных условий;
- творческое применение профессионально-педагогических знаний в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;
- формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- организация учебно-воспитательной работы с учетом современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;
- умение распределять внимание и поддерживать его устойчивость в течение всего урока; выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования;
- формирование педагогически целесообразных взаимоотношений с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения;
- умение осуществлять учет и оценку результатов работы с целью определения новых задач;

- владение техникой физических упражнений как минимум в пределах школьной программы, умение изготовить простейший спортивный инвентарь;
- наличие личностной ориентации на непрерывное физическое совершенствование и укрепление своего здоровья;
- постоянно развивающаяся потребность в самообразовании и самосовершенствовании.

По нашему убеждению, формирование профессиональной компетентности современного учителя физической культуры должно осуществляться на основании системного подхода.

Методологической основой такого подхода может стать «теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в профессиональной подготовке педагога», разработанная В. Г. Григоренко [3], а также принципы исследования содержания основных функций профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры.

В статье проведен анализ факторов, которые определяют эффективность формирования профессиональной компетентности учителя физической культуры.

В исследовании самооценки профессиональной компетентности работников сферы физической культуры и спорта выделяют низкий (до 50%), достаточный (до 70%) и высокий (свыше 70%) уровни.

Наши исследования показали, что самооценка собственной профессиональной компетентности большинства опрошенных специалистов в среднем составляет 60-80%.

Самой низкой самооценкой компетентности, как выяснилось, обладают педагоги-организаторы; более высокий уровень самооценки показали учителя физической культуры общеобразовательных школ, а самую высокую самооценку компетентности продемонстрировали тренеры-преподаватели по видам спорта.

В качестве определения профессионального развития и эффективности профессиональной деятельности выделяют следующие основные профессионально значимые качества, в том числе и преподавателя физической культуры (табл. 1).

Таблица 1. - Карта профессионально-значимых качеств преподавателя

Оптимальный уровень	Допустимый уровень	Критический уровень
Преобладание демократического стиля общения.	Преобладание авторитарного стиля общения.	Преобладание либерального стиля общения.
Только конструктивные конфликты по принципиальным вопросам	Полное отсутствие конфликтов с учащимися и коллегами.	Постоянная деструктивная конфликтность по большинству вопросов.
Стремление к сотрудничеству с коллегами.	Стремление к соперничеству с коллегами.	Постоянное приспособление и компромиссы.
Адекватная самооценка.	Заниженная самооценка.	Завышенная самооценка.
Широкая эрудиция и свободное изложение материала.	Знание только своего предмета.	Работа только по конспекту.
Умение учитывать психологические и возрастные особенности учащихся.	Знание возрастной и педагогической психологии учащихся.	Отсутствие знаний по возрастной и педагогической психологии.
Темп речи 120-130 слов в минуту, четкая дикция, общая и специфическая грамотность.	Темп речи ниже 120 слов в минуту, «глухой» голос, отдельные оговорки с последующим исправлением.	Темп речи свыше 150 слов в минуту, неразборчивость речи, «проглатывание» окончаний слов.
Обращение к учащимся по имени.	Обращение к учащимся чаще по фамилии.	Постоянное бездресное обращение к учащимся.
Мгновенная реакция на ситуацию, находчивость.	Чуть замедленная реакция на ситуацию, находчивость.	Отсутствие находчивости, слабая реакция.
Умение четко формулировать конкретные цели.	Умение определять только общие цели.	Отсутствие умения четкого целеполагания.
Умение организовывать работу всех учащихся сразу.	Умение организовывать работу большинства учащихся.	Работа только с отдельными учащимися.
Проверяет степень понимания учебного материала всегда.	Проверяет степень понимания учебного материала периодически.	Никогда не проверяет степень понимания учебного материала.
Эффективность учебных занятий 85% и более.	Эффективность учебных занятий 65-84%.	Эффективность учебных занятий 45-64%.

Одним из важных факторов формирования профессиональной компетенции специалиста следует считать наличие личностной профессиональной зрелости. Специалисты отмечают, что после 30 лет у человека формируется достаточный уровень личностной и профессиональной зрелости.

Если в этот период своей жизни человек не успел реализовать себя и найти свой «профессиональный путь», то такая личность будет испытывать частые кризисы «смысла жизни», которые задают предпосылки к развитию чувства неудовлетворенности выбранной профессии.

Специалист, который не удовлетворен своей деятельностью, работает «механически», без творчества и вдохновения. Профессионально же зрелый педагог всегда проявляет интерес к своим внутренним психологическим резервам относительно профессиональных возможностей, испытывает потребность к непрерывному саморазвитию и самообразованию.

По данным литературных источников, которые согласовываются и с результатами наших исследований, если специалист лишен новой информации, то за год ценность его квалификации снижается на 20-25%. Чтобы не отстать, ему

требуется тратить около 20% личного времени на ознакомление с передовыми научными достижениями. В лучшем случае он будет способен только «механически» накапливать у школьников определенный фонд двигательных навыков и умений, развивать физические качества, но не сможет эффективно формировать у учащихся полноценную сознательность к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребность вести здоровый образ жизни.

Другим немаловажным фактором в развитии профессионализма преподавателя следует считать уровень его творческих возможностей, которые обусловлены возникновением разнообразных проблемных ситуаций, а также стремление реализовать их на основе своего представления с помощью инновационных и нестандартных педагогических технологий. Работа же по «заведенному образцу» обедняет педагогический процесс, а внушаемый иногда подход к организации уроков более опытными коллегами может привести к замедлению личностного развития, что в ряде случаев называют недостаточным уровнем профессионализма. В связи с этим, считаем целесообразным отметить, что творческое использование общей теории функциональных систем позволило профессору В. Г. Григоренко сформулировать важные психолого-педагогические установки, которыми, на наш взгляд, следует руководствоваться при организации учебно-воспитательного процесса профессиональной подготовки педагога [3, с. 4]:

- ведущим системообразующим фактором подготовки учителя является приспособительный результат успешной деятельности студентов, который выражается в «микро-моделях-целях» при решении частных задач (мотивационно-дифференцированное развитие педагогических способностей), а при достижении перспективного результата (мотивационно-интегральное развитие педагогических способностей) способствует эффективному формированию предпосылок для развития педагогического мастерства;
- саморегуляция является общим принципом организации профессиональной подготовки студентов, а отклонение от социально значимого или поведенческого результата (педагогическая диагностика мотивации и динамики развития профессиональных способностей) служит сигналом к немедленной коррекции и компенсации параметров в развитии педагогических способностей;

- избирательная интеграция отдельных параметров педагогических способностей в целостную структуру формирования профессионального мышления и поведения студентов в реальных условиях их педагогической деятельности;

- иерархия функциональных систем в формировании педагогического мастерства, когда результат профессиональной деятельности учителя достигается на основе индивидуально развитых доминирующих педагогических способностей.

В статье представлены некоторые факторы, которые обуславливают развитие профессиональной компетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Как показывает практика, многие выпускники факультета физического воспитания в первые годы своей самостоятельной работы испытывают определенные трудности в реализации полученных знаний.

В связи с этим следует отметить, что педагогическая наука иногда не успевает удовлетворять возросшие потребности практики. Современный учитель должен выступать не только в роли простого источника информации, но и призван формировать у подрастающего поколения систему знаний, умений и навыков использовать ценностные ориентации физической культуры и спорта в аспекте воспитания гармонично развитой личности, а его профессиональная подготовка должна осуществляться посредством использования инновационных педагогических технологий.

Дальнейшие исследования планируются провести в аспекте использования принципов дифференциально-интегрального подхода в выборе оптимальных психолого-педагогических факторов формирования профессиональной компетентности будущего учителя физической культуры.

Список литературы.

1. Горашук В.П. Квалификационная характеристика преподавателя интегрированного курса образовательной сферы / В.П. Горашук // «Физическая культура и здоровье»: сб. науч. ст. – Славянск, 2000. – С. 39 – 44.
2. Григорович Л.А. Педагогика и психология: учеб. пособие / Л.А. Григорович, Т.Д. Марцинковская. – М.: Гардарики, 2003. – 480 с.
3. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в исследовании содержания основных функций профессионально-педагогической деятельности учителя физической культуры: / В. Г. Григоренко – науч. реф. сборник. – М., 1991. – 43 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология учеб. / И.А. Зимняя – М.: Логос, 2000 – 384 с.
5. Прохоров М.В. Педагогика физической культуры и спорта / М.В. Прохоров, А.А. Сидоров, Б.Д. Синюхин, А.Г. Семенов. – М., 2006. – 288 с.
6. Седова Н.Е. Основы практической педагогики. Учеб. пособ. / Н. Е. Седова – М.: С, 2008. – 186 с.

УДК: 796.011.1:378-057.87

ЭТАПЫ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

©2022, Мищенко Дмитрий Владимирович

©2022, Ефремчин Александр Александрович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

***Аннотация:** Авторы статьи «Этапы и их характеристика профессионального роста студентов институту физической культуры и спорта» рассмотрел вопросы направленные на изучение своеобразия профессионального самоопределения специалистов физического воспитания и его психологической обусловленности и были выявлены принципы профессионального самоопределения.*

***Ключевые слова:** студенты, профессионально-педагогические умения, этапы.*

***Abstract:** The authors of the article "Stages and their characteristics of the professional development of students of physical education and sport" considered the issues aimed at studying the peculiarities of the professional self-determination of physical education specialists and its psychological conditionality and the principles of professional self-determination were identified.*

***Keywords:** students, professional and pedagogical skills, stages.*

Актуальность темы: Современные направления в развитии учебно-воспитательного процесса в высшей школе определяются задачами подготовки специалистов высокой квалификации, которые способны не только воспроизвести полученные в вузе знания, применить в знакомых ситуациях имеющиеся профессиональные умения и навыки, использовать уже накопленный обществом опыт, но и умеющие нестандартно, творчески подойти к своему делу, неравнодушные к проблемам и заботам общества, обладающие высокими профессиональными и нравственными качествами. При этом следует подчеркнуть, что именно профессионально-творческое развитие личности будущего специалиста становится основной целью высшего образования

Цель исследования: изучить этапы профессионального роста специалистов физического воспитания

Предмет исследования: процесс формирования профессионально-педагогических умений у студентов института физической культуры.

Задачи исследования.

1. Выяснить особенности формирования профессионально-педагогических умений у студентов института физической культуры.

2. Выявить факторы, оказывающие влияние на формирование профессионально-педагогических умений

Результат исследования: Ведущей частью профессионально-педагогической подготовки студентов является учебно-практическая деятельность, в которой формируются умения будущих специалистов. На сегодня еще значительная часть выпускников имеет недостаточный уровень профессиональной подготовленности. В период производственной деятельности специалистов после окончания вуза умения еще продолжают формироваться в течение длительного времени, в результате чего у большинства из них профессиональная деятельность осуществляется не на должном уровне.

В условиях новой социально-экономической действительности часть студентов оказалась в состоянии растерянности по отношению к своему профессиональному будущему. Это позволяет говорить о проблеме профессионального самоопределения современного студента, как о реальности.

С поступлением молодого человека в высшее учебное заведение процесс профессионального самоопределения переходит в новую фазу своего развития и осуществляется на протяжении всех лет обучения. И в этом процессе есть свои "пики" и "точки роста", во время которых "происходят значительные изменения идеальных представлений о профессии, о ее целевых и смысловых составляющих" (Слободчиков В.И., Исаев Н.А. 1996., с. 73), формируется отношение к себе как субъекту профессиональной деятельности.

Исследование особенностей профессионального самоопределения специалистов физического воспитания в период освоения профессиональной деятельности и нахождение внутренних (субъективных) и внешних (объективных) факторов, обуславливающих процесс профессионального самоопределения, мне представляется важным как с точки зрения понимания основных механизмов и динамики профессионального становления личности студента - будущего тренера-преподавателя, так и с точки зрения педагогического влияния на его дальнейшую судьбу. Так как именно в этот период происходит соединение на практике требований профессии к человеку и его возможностей

В процессе анализа обнаружено, что в целом профессиональное самоопределение взаимосвязано с множеством различных данных.

Наибольший вклад в эту взаимосвязь вносят; позиция членов семьи, мнение сверстников, друзей, позиция педагогического состава.

Однако очевидна и тенденция влияния профессионального самоопределения на учебную успеваемость. Исключение составляет пара показателей; привлекательность профессионального будущего, успеваемость в целом. Здесь имеется обратная тенденция: высокая успеваемость процесса обучения оказывает влияние на формирование положительного мнения о своём профессиональном будущем.

Одним из путей решения данной проблемы является, на наш взгляд, формирование у будущих бакалавров физической культуры профессионально-педагогической устойчивости как качества личности, обеспечивающего им полноценную профессиональную самореализацию в постоянно изменяющихся социально-экономических и производственно-трудовых условиях и способность сохранять высокий уровень работоспособности, преодолевая негативное влияние на организм отрицательных внешних и внутренних факторов

Формирование профессионально-педагогических умений (ППУ) у студентов ИФКС на основе учета индивидуально-психологических особенностей как процесс предоставления студенту форм, приемов, способов, средств и методов деятельности для овладения им готовностью выполнять основные функции педагога физической культуры и эффективно решать возникающие педагогические задачи в процессе обучения и воспитания учащихся.

Процесс формирования ППУ - процесс не стихийный, а целенаправленный и поэтапный, поэтому можно выделить 3 этапа формирования умений.

1 этап - когнитивно-двигательный. Задачами этого этапа являются формирование двигательных умений студентов с учетом типологических проявлений свойств нервной системы (силы и подвижности) путем многократного выполнения повторяемых за педагогом действий, овладение методикой обучения двигательным действиям, стимулирование интереса к овладению двигательными действиями.

2 этап - профессионально-индивидуализированный. На этом этапе создаются условия для индивидуального активного формирования гностических, коммуникативных, конструктивных и организаторских умений, реализуемых в процессе обучения спортивными играми. На данном этапе происходит активное

восприятие студентами смысла профессиональной деятельности, понимание позиции педагога внутри процесса обучения.

3 этап - практико-ориентированный. На этом этапе происходит моделирование деятельности педагога в условиях реального педагогического процесса в рамках учебных практик студентов, где студентам предоставляется возможность творчески реализовывать профессионально-педагогические умения. Затем данные умения совершенствуются во время педагогических практик студентов в общеобразовательной школе в реальных условиях педагогического процесса.

На эффективность процесса формирования ППУ оказывает влияние: устойчивый профессиональный интерес; высокая степень осознанности задач профессиональной подготовки и значимости

Вывод. Изучение данной темы позволяют говорить о необходимости и возможности дальнейшего совершенствования процесса подготовки специалистов, и я считаю, что одним из важных резервов является учет индивидуально-психологических особенностей личности студентов при построении и организации учебного процесса по спортивным и подвижным играм.

Список литературы.

1. Бегидова С.Н. Теория и практика профессионально-творческого развития личности в процессе подготовки специалиста физической культуры и спорта: дис... доктора пед. наук: 13.00.04, 13.00.01. / С.Н. Бегидова, АГУ - Майкоп, 2001.- 439 с.
2. Двоглазов А.Н. Формирование профессионально-педагогических умений у студентов ИФК в условиях практической деятельности [Текст]: дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Н. Двоглазов, СибГУФК - Омск, 1991. — 201 с.
3. Лавицкая Е.С. Особенности формирования профессиональной компетентности студентов физкультурного профиля на занятиях по спортивным играм / Е.С. Лавицкая // Молодой ученый — 2015. — № 11 (91) — С. 600-604
4. Поливаев А.Г. Особенности формирования профессионально-педагогических умений студентов на основе учета индивидуально-психологических особенностей личности [Текст] / А.Г. Поливаев // Педагогическое образование и наука — 2012. — № 2. — С. 94-96.
5. Поливаев А.Г. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры с учетом индивидуально-психологических особенностей [Текст] / А.Г. Поливаев, И.Н. Григорович, А.А. Гераськин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка — 2011. — № 2. — С. 18-22.

УДК: 796.912

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

© 2022, *Таланцев Андрей Николаевич*

© 2022, *Черепанова Ирина Олеговна*

© 2022, *Дунаев Константин Степанович*

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры и спорта»

Аннотация. В статье раскрываются особенности управленческой составляющей реализации модели формирования компетентности студентов обучающихся по профилю «Спортивная тренировка в фигурном катании» в условиях открытого физкультурно-образовательного пространства вуза. Рассматриваются пути коррекции основной профессиональной образовательной программы в связи с появлением возможности совершенствования действующего процесса подготовки в условиях ледовой арены.

Ключевые слова: матрица компетенций, образовательное пространство, ледовая арена, фигурное катание, студенты, ФГОС, ОПОП, ОПК, РПД.

Annotation. The article reveals the features of the managerial component of the implementation of the model of competence formation of students studying in the profile "Sports training in figure skating" in the conditions of the open physical culture and educational space of the university. The ways of correction of the main professional educational program in connection with the emergence of the possibility of improving the current training process in the conditions of the ice arena are considered.

Keywords: competence matrix, educational space, ice arena, figure skating, students, FGOS, OPOP, OPK, RPD.

Введение. Ориентация образовательной программы на конкретную область знаний, включающую в себя непосредственное практическое изучение аспектов подготовки фигуристов, реализуемых на ледовой арене, предполагает совершенствующую коррекцию ее предметно-тематического содержания [2; 4].

Ввиду вышеизложенного, формирование определенной матрицы компетенций специалистов в сфере фигурного катания на коньках, предполагает некоторые изменения в комплексе основных характеристик образования, организационно-педагогических условий, а также форм аттестации студентов, обучающихся по профилю «Спортивная тренировка в фигурном катании» [1].

Цель исследования - повышение уровня профессиональной подготовки студентов обучающихся по профилю «Спортивная тренировка в фигурном катании».

Методы исследований. Нами были проанализированы структурные составляющие модели формирования компетентности студентов рассматриваемого профиля подготовки, и наличие их интегрального

проектировочно-содержательного отражения в структурных компонентах ОПОП, таких как учебный план, календарный учебный график, рабочая программа дисциплин (модулей), программа практики, а также оценочные и методические материалы. Вместе с тем нами были проанализированы результаты промежуточных и итоговых аттестаций студентов, обучающихся по данному профилю подготовки с целью выявления возможности совершенствования их уровня профессиональной подготовленности [3; 5].

Результаты исследований. Исследование результатов итоговой аттестации за четыре года позволило нам в должной мере оценить степень освоения студентами необходимых компетенций, и выявить пути совершенствования их профессиональной подготовки (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты итоговой аттестации студентов 1 курса обучающихся по профилю «Спортивная тренировка в фигурном катании»

Компетенции, %	2017-2018 гг.	2018-2019 гг.	2019-2020 гг.	2020-2021 гг.
Знание исторического компонента становления и развития фигурного катания на коньках	6,65	6,77	9,12	10,51
Отбор в ИВС	12,56	11,25	13,78	14,22
Прогнозирование, планирование и контроль спортивной подготовки	21,32	22,15	24,69	24,85
Знание теории и методики основ техники элементов	4,19	4,37	6,11	7,25
Общая физическая подготовка фигуристов на этапах многолетней подготовки	7,92	9,24	9,18	10,55
Специальная физическая подготовка фигуристов на этапах многолетней подготовки	5,12	5,62	5,34	6,78
Хореографическая подготовка фигуристов на этапах многолетней подготовки	2,68	2,12	3,56	3,72
Психологическая подготовка фигуристов на этапах многолетней подготовки	9,24	9,56	9,03	9,11
Тактическая подготовка фигуристов на этапах многолетней подготовки	5,29	5,63	6,04	5,12
Постановка соревновательных программ	0,95	0,17	0,64	0,22
Основы питания фигуристов	2,11	2,89	3,06	3,22
Основы судейства	1,98	1,74	1,34	1,57

Оценивался прирост результативности, выраженный в процентном отношении к рассматриваемым показателям. Наиболее значимый прирост отмечен в освоении компетенции прогнозирования, планирования и контроля спортивной подготовки (24,85%, 2020-2021 гг.), отборе в ИВС (14,22%, 2020-2021 гг.).

Менее значительные показатели отмечены в знании теории и методики основ техники элементов (7,25%, 2020-2021 гг.), постановке соревновательных программ (0,95%, 2017-2018 гг.), и знании основ судейства (1,98%, 2017-2018 гг.).

Выводы.

1. Среднее значение прироста показателей подготовленности по рассматриваемым компетенциям остается неизменно стабильным за весь анализируемый период, и является достаточно определенным положительным показателем. Однако, по некоторым аспектам подготовленности было бы не лишним насыщение знаниевого компонента обучающихся до более исчерпывающего уровня. Разработка рабочей учебной программы по данной дисциплине, обеспечение методическими материалами, на основе составления матрицы компетенций желательны при рассмотрении данного вопроса.

2. Результат от внедрения в учебный процесс практической части рассматриваемой модели подразумевает реализацию требуемых для данной дисциплины ОПК в рамках ОПОП, осуществляя направленное освоение РПД, и программ практики непосредственно в условиях практического аккумулирования и трансляции заложенного в реализуемую модель компонента знаний обучающимися на ледовой площадке как физкультурно-образовательном пространстве.

Список литературы.

1. Беликов, П.А. Ценностно-мотивационные установки как ориентир в системе подготовки тренера по фигурному катанию / П.А. Беликов, И.О. Черепанова, Е.В. Плеханова // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы. Материалы международной научно-практической конференции / Секция "Организация огневой и физической подготовки" по теме: Актуальные вопросы организации огневой и физической подготовки в органах внутренних дел. - 2020. - С. 59-63.
2. Дунаев, К.С. Профессиональные ориентации тренера по фигурному катанию / К.С. Дунаев, И.О. Черепанова // Современные тенденции психолого-педагогического обеспечения занимающихся физической культурой и спортом. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Министерство спорта Российской Федерации. ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры». - 2020. - С. 57-63.
3. Черепанова И.О. Профессиональная компетентность тренера по фигурному катанию как интегральная характеристика профессионализма / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, П.А. Беликов // Стратегическое развитие системы МВД России: состояние, тенденции, перспективы. Материалы Международной научно-практической конференции. Академия управления МВД России. – 2020. - С. 269-273.
4. Черепанова, И.О. Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития / И.О. Черепанова // Вестник университета. - 2018. - С. 233.
5. Таланцев, А.Н. Методические подходы к совершенствованию учебных программ по ФСС для студентов вузов физической культуры / А.Н. Таланцев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. Материалы конференции: тезисы докладов XI научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. Ответственный редактор: Прокудин Б.Ф. - 2001. - С. 232.

УДК: 796.071.4

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

© 2022, Черных Елена Васильевна

ГБУ Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа
олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области»

***Аннотация.** В современном мире повысился спрос на самостоятельную, компетентную, творческую личность, владеющую необходимой информацией и знаниями, способную принимать решения и лично отвечать за их реализацию, что существенно повышает уровень конкурентоспособности специалиста. В статье проводится теоретический анализ проблемы развития познавательной активности на основе работ известных отечественных ученых и некоторые результаты исследований работы.*

***Ключевые слова:** познавательная активность, субъект, познание, деятельность, специалист.*

***Annotation.** In the modern world, the demand for an independent, competent, creative person with the necessary information and knowledge, able to make decisions and be personally responsible for their implementation has increased, which significantly increases the level of competitiveness of a specialist. The article provides a theoretical analysis of the problem of cognitive activity development based on the works of famous Russian scientists and some research results of the work.*

***Keywords:** cognitive activity, subject, cognition, activity, specialist.*

Актуальность. Проблема познавательной активности выступает как важное условие поддержания необходимого профессионального уровня специалистов физкультурно-спортивной отрасли, обеспечения глубины и прочности знаний, умений и навыков, их адаптации к современным социальным требованиям общества.

В динамичном формате социально-экономических изменений, происходящих в мире, существенно повышается спрос на инициативную, творческую личность, способную к деятельной адаптации к изменяющимся требованиям жизни и профессии, к приобретению и усвоению новых знаний. Тем самым объективно возрастает значимость процесса формирования профессиональных компетенций личности.

Основу исследования составляет рассмотрение познавательной активности как системы с иерархически построенными отдельными компонентами, взаимодействие которых обеспечивает обнаружение новых интегральных качеств, учет их и использование в рамках объективно возможного разнообразия условий формирования познавательной активности у специалистов.

Цель исследования: выявить и обосновать комплекс педагогических условий, обеспечивающих развитие профессиональной активности специалиста физической культуры и спорта.

Объект исследования – процесс формирования познавательной активности тренеров по видам спорта в профессиональной деятельности.

Предмет исследования – педагогические условия эффективного развития познавательной активности специалиста физической культуры и спорта.

Данный подход к исследуемой проблеме в соответствии с целями, задачами, особенностями предмета исследования предопределил и методы исследования: метод теоретического анализа проблемы на основе изучения психолого-педагогической и научно-методической литературы; изучения и обобщения передового педагогического опыта; экспериментальная работа, включая статистическую обработку результатов констатирующего и формирующего экспериментов, анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа, ретроспективный анализ собственного опыта.

В контексте нашего исследования актуально мнение Г.И. Щукиной, согласно которому познавательная активность определяется как интегральное свойство личности, одновременно выступающее как предпосылка и результат развития [8].

Большинством авторов активность рассматривается в соотношении с деятельностью. Но когда речь заходит о том, в каком соотношении находятся активность и деятельность, обнаруживаются расхождения в концептуальных подходах исследователей.

Известный психолог С.Л. Рубинштейн рассматривал активность как самостоятельную категорию. Он разграничивал понятия «активность» и «деятельность». «В психологии сплошь и рядом говорят о психической деятельности, отождествляя, по существу, деятельность и активность. Мы различаем эти понятия». Тот факт, что психические процессы, которые носят активный характер и проявляются в деятельности, вовсе не говорит о их тождественности», пишет далее С.Л. Рубинштейн [6, С.99].

Активность как бы предшествует деятельности во времени и сопровождает ее в течение всего процесса осуществления. Будучи направленной на деятельность, которая имеет дело с предметом, активность определяется субъектом, является его принадлежностью. Посредством своей активности человек добивается таких

условий деятельности, достигает такого уровня и качества ее осуществления, такой степени её конструктивности, чтобы она отвечала его устремлениям, намерениям, критериям.

Активная форма деятельности означает не только возможность реализации основных отношений исходной деятельности, но и предполагает порождение отношений, выходящих за рамки первоначальных.

Управление познавательной деятельностью взрослого человека, - который сам способен к самоуправлению, заключается, по существу, в том, чтобы создать условия для самоорганизации познавательной деятельности самим её субъектом.

Важно использовать механизм целесообразного изменения внешних обстоятельств и направленное воздействие на саму мотивационную систему с последующей перестройкой познавательной деятельности субъекта.

Основной задачей мы видим в развитие самого специалиста в процессе его собственной профессиональной деятельности. Ориентация специалиста на активизацию собственной профессиональной деятельности позволяет предопределить характер их работы - будет она творческой или репродуктивной.

Для оптимальной активности личности характерны адекватная оценка своих сил, возможностей и реальное представление о трудностях и условиях достижения ценностей, к которым она стремится.

Прежде всего, в самой деятельности создается уровень притязаний. Но дело в том, что, как правило, любая деятельность индивида сопоставима с деятельностью других и зависит от влияния социальной среды. Именно в соактивности наиболее полно реализуются потенциалы каждого человека, проявляется его индивидуальность, вырабатываются взаимоприемлемые критерии и эталоны сравнения, развиваются и удовлетворяются личностные притязания, происходит взаимная коррекция усилий.

Сказанное выше дает основание рассматривать принцип активности как одну из конституирующих характеристик человеческой деятельности, выражающих её способность к саморазвитию, самодвижению через инициирование субъектом целенаправленных предметных действий.

Результаты исследований. Современному специалисту необходимо поддерживать высокий уровень познавательной активности, чтобы соответствовать современным условиям жизнедеятельности, уметь эффективно

применять современные технологии в своей профессиональной деятельности, быть интересным своим ученикам.

С целью поддержания познавательной активности в профессиональной деятельности, мы разработали ряд мер по активизации познавательной деятельности специалистов физической культуры и спорта государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области».

В эксперименте были задействованы 64 тренера по 10 видам спортивных единоборств, где занимаются более 2 тысяч спортсменов.

Комплекс мер по активизации познавательной деятельности состоит из четырех блоков.

Первый блок - участие тренеров по видам спорта и курирующих инструкторов-методистов в исследовательской деятельности. Проводится оценка и анализ необходимых критериев для роста спортивных результатов. Один раз в полгода тренеры по видам спорта выступают с открытым докладом, где рассказывают о полученных результатах своей деятельности, нововведениях в построении тренировочной и соревновательной деятельности, применении педагогических средств восстановления, о спортивных достижениях воспитанников, о среднесрочных и ближайших перспективах развития.

Инструкторы-методисты изучают научные публикации и на основе полученного материала готовят доклад для тренерского состава отделения и размещают полученный материал на информационных платформах WhatsApp и/или Telegram, организуют методические советы.

Второй блок – участие в работе конференций, семинаров, вебинаров в режиме онлайн и офлайн. За последние три года сотрудники отдела спортивных единоборств, приняли участие в работе 17 международных и всероссийских научно-практических конференциях, опубликовано 6 статей в научных сборниках, общий объем публикаций 4,1 печ.л. Самостоятельно организовали две школьные конференции.

Третий блок – проектная деятельность, в которой принимают участие, как тренеры, так и их воспитанники. Это важный аспект работы, так как дает возможность тренерам и администрации школы увидеть интересы подрастающего

поколения, найти точки соприкосновения с детьми и молодёжью, достичь более высокого уровня доверия и взаимопонимания.

Внедрение проектной деятельности как средства социализации спортсменов мы использовали ранее, с 2018 года. С 2020 года этот вид работы включили в комплекс мер по работе с тренерами по видам спорта, инструкторами-методистами и другими профильными специалистами. В настоящее время разработано 12 проектов, два проекта были заявлены на участие в федеральных конкурсах, один проект получил грант.

На начальном этапе мы привлекали авторитетных спортсменов и тренеров, которые пользовались уважением, как у спортсменов, так и у родителей и тренеров. Например, одна из ведущих спортсменок нашей школы, Крапивина Анастасия (участница Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро (6 место), мастер спорта международного класса России, многократный победитель и призёр международных и российских соревнований по плаванию, в 2018 году), приняла участие во Всероссийском конкурсе молодёжных авторских проектов и проектов в сфере образования, направленных на социально-экономическое развитие российских территорий «Моя страна – моя Россия». Проект «Живи в движении!». Цель проекта – формирование у детей, подростков и молодёжи ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи проекта: создание условий для выработки активной жизненной позиции у молодого поколения; популяризация физической культуры как важной составляющей части здорового образа жизни; выработка умения планировать и оценивать личностный уровень двигательной активности.

Рабочая группа по реализации данного проекта это молодые люди, которые имеют высокие социальные достижения в жизни, хорошо учатся в общеобразовательной школе или вузе, ведут активный здоровый образ жизни.

Несмотря на то, что проект не победил во всероссийском конкурсе, он был успешно реализован на региональном уровне. Помог привлечь более 2000 детей к занятиям физической культурой и спортом.

Четвёртый блок – организация и проведения теоретических занятий. Это проблемный момент. Многие согласятся, что очень часто тренеры игнорируют проведение теоретических занятий, мотивируя тем, что они дают знания во время проведения практических занятий. Да, часть информации они предоставляют, но,

этого недостаточно, так как качественные знания систематизируются, выстраиваются в определенную структуру, анализируются. Таких результатов достичь на практических занятиях невозможно. Это требует достаточно высокой концентрации внимания, сосредоточенности, активной позиции в познавательной деятельности.

На вопрос: «А зачем нам теория?», один из аргументов – это поддержание и развитие интереса у детей к своему виду спорта. Осмысленная работа всегда дает более высокие результаты. При активном сопротивлении в начале, в настоящее время данный вид работы воспринимается более спокойно и даже проявляется интерес.

Наши исследования по активизации познавательной деятельности профильных специалистов проводится в период с мая 2020 года по май 2023 года.

В настоящее мы провели оценку уровня познавательной активности по 5-балльной системе:

- 5.0-4.0 высокий уровень активности;
- 3.9-3.0 – средний;
- 2,9-2,0 – низкий;
- 1,9 и менее – активность отсутствует.

Предварительные результаты. В начале исследования мы имели следующие показатели:

- уровень интереса к исследовательской работе - 2,2 балла;
- уровень интереса к участию в работе научных конференций и проектной деятельности по 1,3 балла;
- уровень интереса к организации и проведению теоретических занятий - 0,8 балла.

В середине экспериментальной работы, декабрь 2021 года, были получены следующие показатели:

- уровень интереса к исследовательской работе – 3,5 балла (прирост на 159%);
- уровень интереса к участию в работе научных конференций - 3,7 балла (прирост на 284%);
- уровень интереса к проектной деятельности – 2,8 балла (прирост на 215%);

➤ уровень интереса к организации и проведению теоретических занятий – 1,9 балла (прирост на 42%).

Из полученных результатов мы видим статистическую достоверность полученных результатов. По четырем вышеперечисленным критериям средний балл составил до начала эксперимента 1,4 балла, при промежуточном тестировании – 2,97 балла. Планируемый результат на май 2023 года - 4,0 баллов.

Рассмотрение познавательной активности в диалектическом единстве образующих ее сторон позволяет сделать вывод, что познавательная активность – это социальное образование в деятельности, которое позволяет видеть и планировать процессы формирования, движения, обеспечивающие становление, реализацию, развитие и видоизменение деятельности. Собственная познавательная активность субъекта является важным фактором его профессиональной деятельности.

На следующем этапе планируется внести корректировки в предложенную модель педагогических условий активизации познавательной деятельности профильных специалистов, экспериментально проверить и обосновать эффективность её применения.

Список литературы.

1. Иванова А.В. Познавательная самостоятельность как психолого-педагогическая проблема в современном образовании / А.В. Иванова, А.Г. Скрыбина, Л.А. Дарбасова // Мир науки, культуры, образования - 2019 - № 5 (78) - 140-142.
2. Наумов Ю.К. Активность субъекта в познании // Ю.К. Наумов. - М.: Мысль, 1969. - 86 с.
3. Николов Л. Структуры человеческой деятельности: [Пер. с болг.] / под общ. ред. и с предисл. Л.П. Боевой. - М.: Прогресс, 1984. - 176 с.
4. Осипова С.И. Познавательная активность как объект педагогического анализа / С.И. Осипова, Н.С. Агишева // Научно-практический журнал: «Гуманизация образования» - 2016 - № 2 - С. 89-96.
5. Платонов, К.К. Структура и развитие личности // К.К. Платонов. - М.: Наука, 1986. – 256 с.
6. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.
7. Шадриков В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. – 464 с.
8. Щукина, Г.И. Проблема познавательной активности в педагогике / Г.И. Щукина. - М.: Педагогика, 2001. – 351 с.



**Современные оздоровительные технологии
физического воспитания и
адаптивной физической культуры.**

УДК: 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

© 2022, Абдуллоев Довуд Сулаймонович

© 2022, Баранов Денис Николаевич

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения»

***Аннотация.** В статье рассмотрена проблема реализации информационных технологий в учебном процессе физической культуры в вузе и мотивации формирования самостоятельного контроля физического состояния студентов во время дистанционного обучения. Приведены различные формы проведения занятий с применением современных информационных технологий, которые в последнее время стали неотъемлемой частью в сфере физической культуры и спорта. Выделены основные задачи применения данных технологий, где с его помощью происходит процесс оптимизации во всех сферах спортивной деятельности. Рассмотрены все направления современных технологий и внедрение их в учебно-тренировочный процесс.*

***Ключевые слова:** мотивация, студент, здоровьесбережение, самоконтроль, информационные технологии.*

***Annotation.** The article considers the problem of implementing information technologies in the educational process of physical culture at the university and the motivation for the formation of independent control of the physical condition of students during distance learning. Various forms of conducting classes using modern information technologies, which have recently become an integral part in the field of physical culture and sports, are given. The main tasks of applying these technologies are identified, where with its help the process of optimization takes place in all areas of sports activity. All directions of modern technologies and their introduction into the training process are considered.*

***Keywords:** motivation, student, health saving, self-control, information technologies.*

Введение. В 21 веке современные информационные технологии сопровождают нас во всех сферах деятельности человека, в сфере оздоровления нации данные технологии направлены на благополучие всей страны и определяются здоровьесбережением подрастающего поколения, сохранность которого, задача государственной важности. Укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи занимаются кафедры «Физвоспитания» в высших учебных заведениях. Данная тема является актуальной проблемой современного общества, поэтому представляет научный интерес и решает культурологические и социальные задачи общества [1].

Лучшее средство для приумножения и сохранения здоровья является любая двигательная активность, об этом надо знать в век стремительного и гиподинамического образа жизни. Пассивный и сидячий образ жизни ведет к ослаблению умственной активности, физической работоспособности, ухудшению здоровья в целом, снижению иммунитета и приспособляемости организма к экологически сложной окружающей среде [2].

В настоящее время дисциплины «Физическая культура и спорт» элективные модули и оздоровительные группы создают условия для мотивации каждого студента и активно внедряют в практику современные инновационные технологии, с целью поддержания оптимального физического состояния в зависимости от индивидуальных способностей [3].

Обзор литературы. Анализируя литературные источники, мы видим, что в основе многих методик занятий по физической культуре, как отражают научно-исследовательские работы, в подборе комплексов физических упражнений лежит принцип функциональной целесообразности, что обусловлено спецификой молодого организма и тех знаний, умений и навыков, которыми должен обладать выпускник вуза и будущий специалист. Множество методической литературы направлено на разработку средств, методов в выборе комплексов упражнений, параметров нагрузки, оценки интенсивности, темпа выполнения упражнений и корректировка программы под конкретные возрастные группы населения. По структуре авторы выделяют пять блоков построения комплексов упражнений: разминка; развитие выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы; развитие силовых качеств; восстановление функциональных систем [4].

Цель исследования. Создать условия для применения современных информационных технологий в образовательном процессе, мотивации студентов к занятиям по курсу «Физическая культура и спорт» в период дистанционного обучения в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение проблемы, касающейся здоровья студентов транспортного вуза во время обучения, делает ее более актуальной, в связи с изменившимися условиями распространения COVID-19. Одним из перспективных направлений в профессиональном образовании, является нестандартный подход к учебному процессу, внедрение новых педагогических технологий во время дистанционного обучения в высшей школе, основанного на применении информационных технологий.

В учебный процесс по физическому воспитанию студентов в период дистанционного обучения, для успешного решения поставленных задач улучшения здоровья обучающихся, апробированы различные функциональные пробы для самостоятельного контроля своего физического и функционального состояния. В отличие от многих гуманитарных и технических дисциплин, преподавателям по

физическому воспитанию необходимо находить решения для реализации образовательной программы по физической культуре, чтобы дистанционные занятия были не менее эффективны, чем контактные. Введение дистанционного обучения и самоизоляции ограничивает занятия студентов двигательной активностью и единственным местом для занятий физической культурой является их место проживания, что негативно сказывается на их здоровье. Учитывая специфику будущей профессиональной деятельности выпускника транспортного вуза, считаем необходимым, в учебном процессе уделить особое внимание изучению вопроса здоровья студентов.

Студенты вуза во время дистанционного обучения могут самостоятельно проводить наблюдение и анализ своего состояния при помощи проведения антропометрических и функциональных проб. Наиболее удобная форма фиксации результатов самоконтроля – это ведение личного дневника контроля физического состояния, являющегося учетом самостоятельных занятий физкультурой и спортом, регистрацией антропометрических изменений, показателей значения функциональных проб. При проведении самостоятельной диагностики можно использовать объективные показатели, к которым относятся: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные. Анализ функционального состояния студентов показал, что определяющим уровнем их здоровья и жизнедеятельности является системный ответ организма на физическую нагрузку.

Для мотивации студентов к самостоятельным занятиям, вуз имеет на своей территории спортивного кампуса, оборудованные площадки современных тренажеров, которые оборудованы системой QR кодов, беговые дорожки, футбольные поля и Vorkaut-площадку под открытым небом, доступные для студентов университета. Иногородним студентам рекомендуется проводить комплексы упражнений на открытом воздухе с использованием различных фитнес-трекеров и мобильных приложений. Преподаватель проводит практические онлайн занятия в электронной информационно-образовательной среде, по которой возможно контролировать выполнение упражнений каждого студента в режиме реального времени, корректировать правильность выполнения различных комплексов упражнений и давать организационно-методические указания согласно группе здоровья и уровню физической подготовленности каждого ученика.

Выводы. Особое внимание хотелось бы обратить на самостоятельные занятия физической деятельностью, выполнение студентами теоретических и практических домашних заданий. Считаем, что занятия студентов, временно занимающихся дистанционно, и для более качественной организации занятий по программе элективного курса с применением методики самостоятельной работы в электронной информационно-образовательной среде Blackboard благоприятно скажутся на здоровьесбережении студенческой молодежи. На данной образовательной платформе целесообразно включать практические комплексы упражнений на развитие основных групп мышц и проводить разнообразные функциональные пробы, для возможности анализировать свои результаты, вносить данные проб в дневник самоконтроля своего уровня функциональной подготовленности на данный момент времени и возможность корректировать нагрузку в зависимости от полученных данных.

Перспективы дальнейших исследований. Данные, полученные в ходе анализа материалов, позволяют резюмировать, что структура учебных занятий с использованием информационных средств, создает условия индивидуализации и мотивации студентов к самостоятельной работе и самостоятельному контролю своего здоровья. Возможности данных технологий создают многообразие форм проведения учебного процесса в стенах университета и за его пределами.

Список литературы.

1. Усольцева С.Л., Компьютерные технологии в развитии ведущих физических способностей студентов / С.Л. Усольцева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. DOI: 10.34835– 2015. – № 11 (129). С. – 249–254.
2. Мишнева С.Д., Значимость информационных технологий в образовательном процессе / С.Д.Мишнева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург. DOI: 10.34835– 2021. – № 2 (1912). 448 с. С. – 206–209.
3. Таскин Р.И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р.И. Таскин, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. – 2015. - №26. С. – 113-117.
4. Соколов Д.М. Адаптивная физическая культура в университете как метод реабилитации студентов с ограниченными физическими возможностями / Д.М. Соколов, И.М. Симонова. С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. – 2015. - №26. С. – 105-108.

УДК: 796.012.1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2022, Агишева Екатерина Владимировна

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»

***Аннотация.** В статье исследуются проблемы адаптивной физической культуры, и предлагаются пути их решения. Также представлены цели, принципы и функции данного вида физической активности. Значение процесса интеграции человека с ограниченными возможностями в общество и важность социальной адаптации с помощью средств адаптивной физической культуры.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, проблемы и перспективы развития, социализация, люди с ограниченными возможностями, интеграция.*

***Annotation.** The article examines the problems of adaptive physical culture, and suggests ways to solve them. Also presented are the goals, principles and functions of this type of physical activity. The value of the process of integrating a person with disabilities into society and the importance of social adaptation with the help of adaptive physical culture.*

***Keywords:** adaptive physical culture, problems and prospects of development, socialization, people with disabilities, integration.*

Введение. Адаптивная физическая культура и спорт с каждым годом становятся все актуальнее. Среди лиц с ограниченными возможностями нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями хотят быть активными, заниматься спортом и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться. Для некоторых видов нарушений спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах. При развитии адаптивной физической культуры и спорта существует множество проблем, важно уметь их решать и видеть перспективы развития [1].

Обзор литературы. По мнению С.П. Евсеева адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид физического воспитания, охватывающий продолжительный период жизни, поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры.

Как отмечают Калининцева М.А. с соавторами, адаптивное физическое воспитание изучает аспекты физического воспитания людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные устойчивые нарушения жизненно важных функций организма и связанные с ними ограничения возможностей.

По мнению Лифинской А.А. цель АФК — адаптировать людей, имеющих функциональные ограничения, к физическим и социальным условиям окружающей среды [1, 2, 4].

Цель исследований – изучение проблем и перспектив развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Задачи исследований:

1. Изучить перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта.
2. Выявить пути решения проблем развития адаптивной физической культуры и спорта.

Результаты исследований. Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) – это вид физической деятельности, направленный на привыкание инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды посредством применения комплекса результативных способов физической реабилитации.

Так, АФК включает в себя три крупных области знания: физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических, социально-психологических учебных и научных дисциплин.

Она стала весьма популярной, так как показала свою эффективность в улучшении общего физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями. Позже появился и сам адаптивный спорт, который стал видом АФК. Такое направление в спорте дает возможность людям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя полноценными, дает им шанс самореализоваться, ощутить на себе спортивную конкуренцию с другими такими же людьми.

Как и в любом другом спорте, они могут отслеживать свои спортивные достижения, рост своих физических показателей и положительную динамику в

состоянии здоровья. Такая возможность дает им шанс чувствовать себя частью полноценного общества, вносить свой вклад в его общее развитие [2].

Цель АФК — адаптировать людей, имеющих функциональные ограничения, к физическим и социальным условиям окружающей среды. Для выполнения программ нормальной жизнедеятельности инвалиду, особенно в молодом, трудоспособном возрасте, необходимо постоянное совершенствование физических качеств и возможностей своего организма. Адаптивная физическая культура позитивно влияет на здоровье и общее психофизическое состояние людей с ограниченными возможностями здоровья и эффективно решает актуальную проблему их социализации. А также максимально возможное совершенствование жизнеспособности человека имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения наиболее соответствующего режима функционирования его телесно-двигательных характеристик, внутренних сил и психологического здоровья. АФК базируется на следующих важных принципах [3]:

1. Социальный. Данный принцип представляет собой базовые теоретические положения, отражающие сущность обучения, развития, воспитания и всеобщего развития личности, а также обеспечение максимально комфортной интеграции в социум.

2. Принцип гуманистической направленности подразумевает изменение государственной политики от «подготовки здорового и физически развитого населения» к индивидуальной подготовке каждого гражданина.

3. Принцип непрерывности физкультурного образования означает необходимость физической активности на протяжении всей жизни.

4. Принцип интеграции предполагает активное включение лиц с ограниченными возможностями в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе с остальными людьми.

5. Принцип научности предполагает знание биологических и психологических принципов жизнедеятельности организма с различными патологиями и нарушениями.

6. Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств.

7. Принцип доступности означает соблюдение посильной меры выполнения упражнений во избежание перегрузок.

8. Принцип диагностирования говорит о необходимости учёта основного дефекта и как следствие формулировка рекомендаций противопоказаний к физическим нагрузкам.

9. Принцип дифференциации и индивидуализации – объединение людей в относительно однородные группы, (по возрасту, развитию, схожести нарушения) но учитывая при этом более точную дифференциацию занимающихся.

10. Принцип адекватности и оптимальности эти принципы следуют из постулата – двигательная активность для людей с ограниченными возможностями – это объективное, жизненно необходимое условие существования, сохранение «остаточного» здоровья, и совершенствования индивидуальных возможностей.

На данный момент АФК является новой, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры, социальной практики. И этим объясняется недостаточность её функционирования и внедрения в медицинские и образовательные учреждения.

Надо признать, что проблемы физической реабилитации и социальной интеграции инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются медленно. Основными причинами слабого развития физической культуры и спорта среди инвалидов является: практическое отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений; недостаток оборудования и инвентаря, неразвитость сети физкультурно-спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ и отделений для инвалидов во всех типах учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Ощущается нехватка профессиональных кадров. Не выражена в достаточной степени потребность в физическом совершенствовании у самих инвалидов, что связано с отсутствием специализированной пропаганды, продвигающей их к занятиям физической культурой и спортом [4].

Какую поддержку можно оказать в развитии адаптивной физической культуры и спорта? Вопрос действительно актуален, потому что затрагивает, как физическую неполноценность людей, так и психологическую сторону их жизни. Для такой категории людей физическая активность – является жизненно

необходимым фактором. Эта активность, прежде всего, улучшает процесс реабилитации, повышает эмоциональный и психологический фон, укрепляет здоровье в целом.

Люди с различными нарушениями нуждаются в медицинской помощи и поддержке, которая позволяет им стабилизировать психологический настрой и эмоции. Перед специалистами по адаптивной физической культуре стоит задача создать комфортную и доброжелательную атмосферу, которая будет способствовать получению удовлетворения от занятий физической культурой и спортом [5].

Итак, чтобы перспективно реализовывать адаптивную физическую культуру необходимо привлечь к работе с инвалидами специалистов из разных сфер, студентов, волонтеров и просто небезразличных людей. Также, максимально привлечь внимание к этому вопросу местные органы управления, администрации городов и республики в целом. Изучить и разработать муниципальные и региональные законодательные акты. Отремонтировать и реконструировать, имеющиеся спортивные сооружения и согласовать использование парков, скверов и площадей.

Дополнительным и очень обширным, можно даже сказать одним из главных, в нашем современном информационном мире, решением проблемы информированности оздоровительной физкультурой является развитие пропаганды адаптивной физической культуры и спорта. Основные направления деятельности:

1. Расширение информационного пространства агитации адаптивной физкультуры и спорта инвалидов на региональном и муниципальном уровнях при помощи СМИ.

2. Создание фильмов и репортажей о людях, которые смогли преодолеть свои ограничения здоровья и добиться больших успехов в спортивной сфере, как мотивацию для занятий спортом.

3. Освещение спорта инвалидов должно быть на системном уровне и занимать достойное место среди всей спортивной информации. Привлечение к работе известных спортсменов, ведущих спортивных специалистов.

Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя.

Выводы. Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие АФК, но в то же время и намечаются дальнейшие перспективы развития.

Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей республики, которое ежегодно ухудшается. Всеобщее внедрение в жизнь населения адаптивной физической культуры как главной зоны социальной практики будет способствовать поднятию на следующую ступень развития всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и существования их в обществе.

Список литературы.

1. Калинцева М.А. Актуальные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта в современном мире. / М.А. Калинцева, Е.В. Белецкая. [Электронный ресурс] – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026515> (дата обращения: 09.02.2018).
2. Лифинская А.А. Сущность адаптивной физической культуры / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 - 219.
3. Химич М.Н. Оздоровительная адаптивная физическая культура и спорт: Современное состояние, актуальные проблемы и перспективы развития. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – 285 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. – С. 15 - 21.
5. Брезжунова В.Н. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания / В.Н. Брезжунова // Материалы научной конференции: - М.: ФОН, 2011. – 190 с.

УДК: 756

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2022, Андреевко Татьяна Александровна

© 2022, Шейкина Ольга Сергеевна

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Аннотация. Оздоровительное значение физической активности — это общебиологическая закономерность, но действует она лишь при условии полного соответствия используемой физической нагрузки функциональным возможностям организма, рациональной тренировки и здорового образа жизни. В противном случае не только трудно добиться оздоровительного эффекта, но и возможно возникновение патологических состояний, развивающихся вследствие физического перенапряжения. В связи с этим был проведён социологический опрос, целью которого является изучение физической активности у студентов.

Ключевые слова: ходьба, двигательная активность, студенты.

Annotation. The health—improving value of physical activity is a general biological regularity, but it works only if the physical activity used is fully consistent with the functional capabilities of the body, rational training and a healthy lifestyle. Otherwise, it is not only difficult to achieve a healing effect, but also the occurrence of pathological conditions developing due to physical overstrain is possible. In this regard, a sociological survey was conducted, the purpose of which is to study physical activity among students.

Keywords. walking, physical activity, students.

Актуальность: Большинство людей в современном мире стали гораздо меньше уделять времени и внимания физической и двигательной активности, в связи, с чем ухудшается здоровье и нарушается нормальное функционирование систем организма [4].

Уникальность ходьбы заключается в том, что это отличное и доступное упражнение, оказывающее положительное влияние на многие функции организма. Развивает опорно-двигательный аппарат и ритмичность дыхания, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему. Ходьба способствует поддержанию нормальной фигуры и осанки.

Во время ходьбы человек не задумывается о том, что выполняет упражнение, в котором задействованы многие группы, она полезна для людей разных возрастов и с разной физической подготовкой.

Структура упражнения полностью совпадает с естественным, безусловным рефлексом – шагательным [2].

Двигательная активность – одна из основ нормального функционирования организма, а ходьба – самый доступный и естественный способ поддержания [5].

Основы правильной ходьбы

- Правильный подбор обуви. Удобные кроссовки или кеды, разношенные ботинки или туфли на низком и широком каблуке (желательно со шнуровкой или ремешком) позволят избежать мозолей и быстрой усталости.

- Во время ходьбы следует контролировать пульс.
- Не допускать одышки.
- Передвигаться бодрым, энергичным шагом.
- Норма шагов – 10000 в день (7-8 км)

Виды ходьбы:

- «Утяжеленная» ходьба: прикрепив груз к лодыжкам, поясу, спине или просто взяв в руки гантели, можно повысить интенсивность аэробного тренинга, не переходя на бег.

- Терренкур - ходьба по пересеченной местности, например, в лесу или горах. Развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность.

- Ходьба со специальными шагами. С энергичным проталкиванием стопы вперед до отказа в трех позициях: с разворотом стоп наружу под углом 45 градусов; при обычном параллельном положении стоп: с разворотом стоп внутрь под тем же углом [3].

Задачи:

1. Оценить двигательную активность студентов;
2. Определить влияние ходьбы на самочувствие;
3. Найти способы мотивировать совершать прогулки.

Результат исследования.

В рамках исследования на базе Волгоградского государственного социально-педагогического университета был проведен опрос. Респондентами выступили студенты 2 курса.

При проведении опроса были получены следующие результаты (рис. 1).

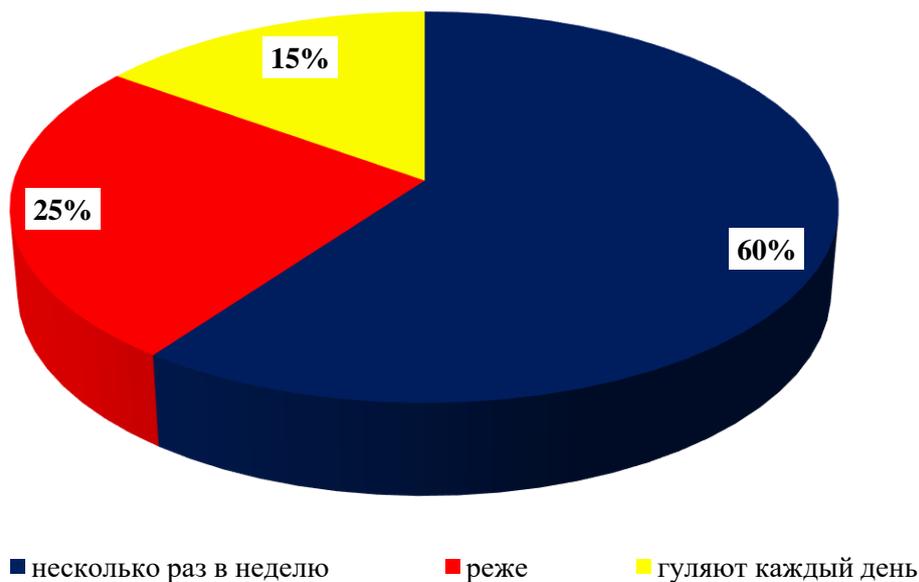


Рисунок 1 – Опрос студентов

По результатам проведённого опроса большинство студентов совершают пешие прогулки несколько раз в неделю (60%), реже (18%) и остальные (18%) гуляют каждый день.

2 вопрос – «Пользуетесь ли программой для определения шагов?» (рис. 2).



Рисунок 2 – Опрос студентов

Многие (68%) пользуются «приложениями-шагомерами», некоторые ставят определённую планку по количеству шагов и зачастую преодолевают её (29%). Существуют даже те, кто соревнуется с другими пользователями (7%).

3 вопрос – «Сколько в среднем вы проходите шагов?» (рис. 3).

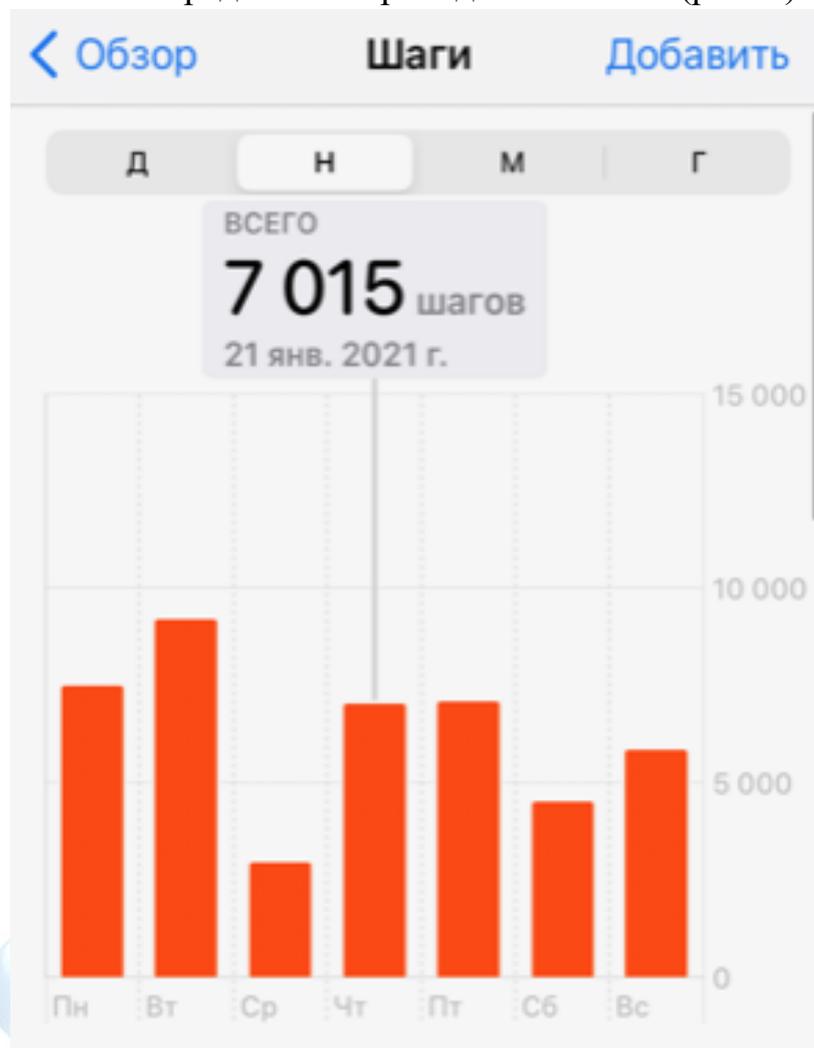


Рисунок 3 –Количество шагов в день

В среднем студенты совершают 7000 шагов в сутки.

Студенты отмечают, двигательная активность очень важна, так как долгие сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом и способствуют накоплению различных заболеваний.

87% студентов отметили, что обозначают для себя определённую цель прогулки (ВУЗ, магазин, и т.д.)

Отвечая на вопрос «Улучшается ли ваше самочувствие после ходьбы?», (92%) студентов заметили, что их настроение и самочувствие улучшается после

самостоятельной прогулки или ходьбы на физкультуре в положительную сторону, 8% затруднились ответить (рис. 4).

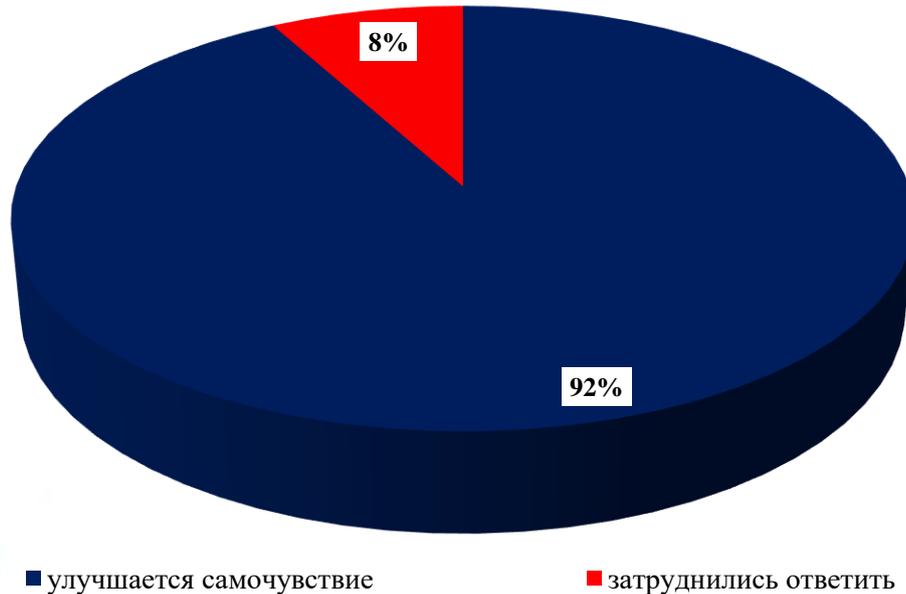


Рисунок 3 – Влияние ходьбы на самочувствие

Выводы.

На данный момент большинство студентов не знают, насколько полезна и уникальна ходьба, но многие всё же стремятся чаще совершать пешие прогулки. Студенты, у которых, получается, относительно много ходить зачастую имеют знания об оздоровительной ходьбе и мотивируя себя, составляя маршруты, соревнуясь и объединяясь с другими, стремясь к поддержанию здоровья организма.

Список литературы.

1. Епифанов, Л.Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина / Л.Д. Столяренко. – М.: Наука, 2004. – С.380 - 397.
2. Московкин, С.А. Использование оздоровительной ходьбы на занятиях по физическому воспитанию у студентов специальной медицинской группы / С.А. Московкин, Л.Н. Лексина // Социально-политические, правовые, духовно-нравственные проблемы российского села: история и современность: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2019. – С. 227-229.
3. Пашкова, Т.А. Плюсы и минусы занятий спортом студентами / Т.А. Пашкова // Дневник науки. – 2019. – №3(27). – С. 14-23.
4. Риккер, А.С.. Влияние двигательной активности на физическое состояние человека / А.С. Риккер, Т.А. Андреевко // Наука-2020. – 2021. – №4(49). –С. 203-206.
5. Соболева, Н.А. Ходьба как средство лечебной физической культуры / Н.А.Соболева, И.Н. Рассказова // Вестник Омского юридического института. – 2009. – №2(11). – С. 109-112.

УДК: 37.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ УЗБЕКИСТАНА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

© 2022, Байтураев Тойчибай Досатович

Государственный институт искусства и культуры Узбекистана

***Аннотация:** В статье изучается роль подвижных игр воспитании детей. Определяется место двигательные игры в физическом развитии детей и развить у детей навыки наблюдательности, инициативы, самостоятельности, трудолюбия, правильной оценки ситуации вокруг них, действий себя и своих сверстников, правильного отношения к неудачам и умения делать соответствующие выводы. а также прививают им благородное качество ответственности за свои действия.*

***Ключевые слова :** ходьба, бег, прыжки, лазание, игры, развитие*

***Annotation:** The article studies the role of outdoor games in raising children. The place of motor games in the physical development of children is determined and to develop in children the skills of observation, initiative, independence, diligence, the correct assessment of the situation around them, the actions of themselves and their peers, the correct attitude to failures and the ability to draw appropriate conclusions. and instill in them the noble quality of responsibility for their actions.*

***Keywords:** walking, running, jumping, climbing, games, development*

Введение. Сегодня народные игры признаны национальной ценностью, и такие виды спорта развивались, совершенствовались и уважались на протяжении веков. Они особенно важны тем, что могут помочь детям правильно организовать свое свободное время, научиться полезному занятию, вырасти здоровыми и сохранять жизнестойкость [1].

Каждая игра ориентирована на полезную цель. Ребенок пытается достичь цели в любой ситуации или ситуации во время игры. Он растет на уровне внутренней умственной потребности игрока. Удовлетворение потребностей, в свою очередь, требует развития таких качеств, как настойчивость, терпение, настойчивость, мышление, смекалка, отзывчивость. Мы абсолютно уверены, что эта книга может стать необходимым подспорьем не только для наших родителей, но и для наших читателей, считающих себя ответственными за воспитание детей. Важно, чтобы детям было предоставлено достаточно места для игр, которые они создают, но такие игры не должны оставаться без внимания и руководства родителей и опекунов.

Правильно играя в игры, мы можем развить у детей навыки наблюдательности, инициативы, самостоятельности, трудолюбия, правильной оценки ситуации вокруг них, действий себя и своих сверстников, правильного отношения к неудачам и умения делать соответствующие выводы.

Национальные игры Узбекистана - играют большую роль в формировании необходимых навыков у наших детей, и наши дети могут стать человеком, который может использовать свою энергию, думать и действовать в разных ситуациях и легко преодолевать различные трудности, в зависимости от своего опыта [2].

Обзор литературы. Изучения развития национальных игр состязательного характера, зачастую организовывались влиятельными лицами в целях благотворительности или веселого препровождения времени. В изданиях научного характера изучена роль национальных игр в воспитании подрастающего поколения примером этому, могут служить исследования докторов педагогических наук профессором Айрапетьянц Л.Р.

Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх, Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью, Кошбахтиев Э.А. Научно-педагогические основы совершенствования студентов, Керимов Ф.А. Теоретико-методические основы совершенствования преподавания дисциплины спортивной борьбы, Саломов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «физическая культура и спорт».

В изданиях Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, Акрамов А.К. Ўзбекистонда Олимпия билимлари асослари, Хамрокулов А.К., Юнусов Т.Т. и др. Олимпия билимлари асослари, Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш в этих изданиях изучены роль национальных игр в здоровом росте подрастающего поколения.

Также в этих отдельных учебно-методических пособиях отражен процесс развития физической культуры и спорта в годы независимости. В этих работах в определенной степени раскрыты вопросы развития новых видов спорта в Узбекистане и их роли в жизни общества.

Книги отдельных авторов изучают историю развития физической культуры спорта в областях и в самой республике. Это книги Тошпулатов Ж.Т. Физическое воспитание и спорт в Сурхандарье. – Термез, 1991; Исмоилов Р.И, Шоломицкий Ю.С. История физкультуры в Узбекистане / Учебное пособие. – Ташкент, Ўқитувчи, 1969.; Абдумаликов Р., Акрамов А.К. Вопросы изучения истории физической культуры и спорта в Узбекистане / Учебн. пособие. – Ташкент,

1994. – С. 42; Ахмедов Б. Амир Темура. Исторический роман. – Ташкент: Мерос, 1995. – С. 637; Темура тузуклари. – Тошкент: афур улом, 1991.

Однако в них не нашли отражения исторические этапы развития физической культуры и спорта в контексте социально политических преобразований, не предлагались новые модели популяризации спорта, выдвижения национальных видов спорта на новый международный уровень, не представлен анализ динамики достижения высоких показателей в профессиональном спорте.

Цель и задачи исследования. Активное желание наших детей познавать окружающий мир в семье, в различных образовательных учреждениях проявляется, прежде всего, в их радостном участии в наших национальных подвижных играх. В процессе игры наши дети познают окружающую среду, углубляют их понимание бытия, а также формируют личное отношение к любому проявлению массовой культуры, которое чуждо нашему образу жизни.

Хорошо известно, что, хотя дошкольники больше занимаются играми и другими развлечениями, их основной интерес и внимание при поступлении в школу сосредоточено на чтении.

К подвижным играм относятся такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, бросание чего-либо, лазание по чему-либо и улучшение движений ребенка. Наряду с движением ребенок развивает физические способности, улучшает работу сердца и органов дыхания. Двигательные игры играют важную роль в физическом развитии детей, а также прививают им благородное качество ответственности за свои действия. И наши предки знали такие положительные воздействия подвижных игр на своих детей.

Как известно, национальные виды спорта и национальные игры существенно изменились в ходе исторического развития. Каждая экономическая система наложила свой отпечаток на свое содержание и правила. Многие из этих изменений, особенно в названиях событий игр, сохранились до наших дней. При использовании таких игр, помимо их физического воздействия на детей, необходимо учитывать их образовательное воздействие и, при необходимости, их творческое использование.

Сегодняшние национально-двигательные игры – это наиболее эффективное средство воспитания, физического развития подрастающего поколения, важное

средство успешной реализации их умственного, нравственного и интеллектуального воспитания.

При подготовке материалов по подвижным играм авторы творчески использовали источники по теории и методике физического воспитания, а также литературу по играм-действиям (в том числе русским народным играм).

Игры в первую очередь должны быть правильно подобраны, организованы и проведены таким образом, чтобы сформировать у детей осознанное отношение к общественно полезному менату, чувство поддержки со стороны сверстников, общности, патриотизма.

Методы исследований. В изучении роли национальных игр использовались научные методы как индукции и дедукции. В изучении национальных игр также использовались методы анализа и синтеза для изучения материалов по национальным играм, также пользовались методом статистического анализа и другими научными методами исследования.

Результаты исследований. Очень важно выбрать правильную игру и играть в нее целенаправленно. Но игра не всегда решает воспитательные задачи. Для достижения хороших результатов в области образования, игры-действия должны быть организованы и проводиться в образовательном духе. Руководитель игры должен хорошо знать детский коллектив, знать содержание и правила каждой игры, обладать высокими педагогическими навыками, только тогда он сможет достичь образовательных целей национальных игр.

В детской игре все ученики демонстрируют свою духовность, то есть свой характер и личные качества. Благодаря этому молодые люди могут узнать о различных привычках, отрицательном и положительном поведении, определить соответствующие меры, направить игру в определенном направлении, воспитать в себе качества честности, отваги, дружелюбия и чувства долга в коллективе. В то же время он всячески помогает детям проявлять творческую инициативу, не нарушая правил игры [3].

Выводы. Эти игры учат детей быть прилежными, повышая их силу воли. При подготовке к игре дети определяют конкретные задачи, которые должны соответствовать возрасту детей, и они определяли, что они могут делать. Очень важно поощрять детей проявлять инициативу и принимать активное участие в организации и проведении игры. Когда дети играют творчески, игры развивают их

организаторские способности. Помогать другу достичь цели, принять немедленное решение самостоятельно или вместе со сверстниками - это творческая инициатива. Если дети освоили игру раньше, их активность во время игры может возрасти еще больше.

Перспективы дальнейших исследований. Активность детей во время игры также зависит от того, как молодежь готовится к игре. Молодым людям необходимо иметь четкое и яркое представление об игре, хорошо понимать отношения между игроками во время игры.

Список литературы.

1. Юсупов Э. Инсон камолотининг маънавий асослари. -Т.: Университет, 1998. 59. б.
2. Қорабоев У. «Ўзбек халқ ўйинлари», Тошкент, 2001.-246.б.
3. Қосимов А.Ш. «Ҳаракатли ўйинлар». Методик қўлланма, Тошкент, 2000.-243.б.

УДК: 796(076.5)

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЧИРЛИДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

© 2022, *Безуглая Лариса Ивановна*

ГОУ ВПО ДНР «Горловский институт иностранных языков»

Аннотация. Обоснована необходимость внедрения нано технологий, мотивирующих и повышающих привлекательность учебных занятий физической культурой. Предложена экспериментальная методика использования элементов чирлидинга на учебных занятиях физической культурой со студентками вузов.

Ключевые слова: чирлидинг, студентки, физическое воспитание, физическая подготовка, результаты, саморегуляция, здоровье.

Annotation. Bezuglaya L. I. The technique of using cheerleading elements in physical education classes." The necessity of nanotechnologies implementation, which motivate and increase the appeal of physical education lessons, is substantiated. An experimental technique of using cheerleading elements in physical education classes with university students is proposed.

Keywords: cheerleading, students, physical education, system of physical, results, self-regulation, health.

Введение. В условиях динамичного общества третьего тысячелетия, традиционная система обучения, основанная на репродуктивной передаче знаний, умений и навыков, недостаточно ориентирует учащихся на саморазвитие, самовоспитание и самосовершенствование. Для современной цивилизации всё более приоритетными становятся инновации во всех сферах деятельности, включая систему образования и воспитания. С каждым годом, всё острее стоит вопрос и о внедрении нано технологий, мотивирующих и повышающих привлекательность учебных занятий физической культурой. Возникает необходимость в подборе

таких средств физического воспитания, которые способствуют не только физическому развитию, но и положительно влияющих на эмоциональное состояние занимающихся, препятствующих образованию монотонности и рекламирующих здоровый образ жизни.

Обзор литературы. Обобщение литературных источников и их детальный анализ позволяет сделать вывод о том, что внедрение новых идей в сферу физического воспитания молодежи должна проявляться в их много направленности как в учебно-воспитательном, так и в оздоровительно-профилактическом и тренировочном процессе для повышения двигательной активности и оптимальной самореализации занимающихся [1, 2].

На современном этапе существует достаточно широкий набор таких инновационных, нетрадиционных видов спорта и двигательной активности. В последнее время среди студенток Вузов, все большей популярности набирают такие виды как: чир-спорт, чирлидинг.

Научные исследования показывают, что занятия чирлидингом, объединяющего танцевальные движения, аэробику, акробатику, спортивную гимнастику, способствует гармоническому и всестороннему совершенствованию занимающихся, значительно расширяя их двигательные возможности. Синергетика ритмопластики и силовых направлений гимнастики, содействуют развитию таких физических качеств как: сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, координация, точность и согласованность движений, что оказывает положительное влияние на морфофункциональные показатели всего организма.

Рациональное использование потенциала основных формы движений человека ходьбы, бега, прыжков, скольжений, поворотов, упражнений на все группы мышц, которые выполняются как на месте, так и в движении и широкая возможность варьировать нагрузку, позволяет заниматься всем независимо от физической подготовки и состояния здоровья [3, 4].

Громкий звонкий голос и четкая дикция, сопровождающая выполнение определенных движений, развивают и укрепляют голосовой аппарат, что особо актуально для профессиональной деятельности выпускников института иностранных языков.

Благодаря более значительному разнообразию, чем в других видах двигательной активности, занятия чирлидингом активизируют все функции

организма, предоставляя возможность каждому, с учетом индивидуальных психосоматических особенностей продемонстрировать свои способности.

Целью данного исследования является, на основе анализа научных данных обосновать методическую характеристику занятий физической культурой с элементами чирлидинга со студентками ВУЗов.

Для достижения цели исследования были поставлены **следующие задачи:**

1. Разработать элементы чирлидинга и внедрить их в учебные занятия физической культурой.
2. Экспериментально определить эффективность использования элементов чирлидинга при проведении учебных занятий по физической культуре со студентками ВУЗов.

Организация и методы исследования. В процессе исследования использовались такие **методы**, как: знакомство с научно-методической литературой, анализ данных анкетирования и тестирования физического развития и подготовки студентов, аналоговое моделирование и внедрение элементов чирлидинга в учебные занятия по физической культуре, педагогическое наблюдение, обработка материала исследований с применением ЭВМ.

В исследовании приняли участие студентки Горловского института иностранных языков (n=135) в возрасте 17-20 лет, основного учебного отделения.

Результаты исследований. Для определения интереса студенток ГИИЯ к двигательной активности, мы провели анкетирование. В результате было установлено, что главным мотивом к занятиям физической культурой связано с желанием улучшить свое телосложение, осанку, минимизировать физические недостатки, укрепить здоровье. 75% опрошенных студенток выразили желание заниматься чирлидингом в рамках учебных академических занятий по физической культуре и в спортивных секциях.

С целью проверки эффективности использования чирлидинга на учебных занятиях физической культурой, нами были созданы контрольная и экспериментальная группы. Занятия с экспериментальной и контрольной группой проводились в течение 2020-2021 учебного года, в спортивном зале с обязательным соблюдением установленных санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности.

В контрольной группе, учебные занятия по физической культуре осуществлялось по традиционной учебной программе.

Для студенток экспериментальной группы, учебная программа по физической культуре была дополнена вариативным компонентом, который включал элементы черлидинга [4,5]. В связи с чем, каждая часть учебных занятий имела свои характерные особенности. Так, в вводной части занятий, при разминке особое внимание уделялось стретчингу, растягиванию мышц и удержанию тела в определенных положениях, фиксировалось внимание не только на позе, но и на правильном дыхании. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении были направлены на развитие подвижности всех суставов и укрепление мышечного корсета.

Студенткам предлагалось выполнить комплекс специальных физических упражнений, направленных на поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц, начиная с мышц лица. Акцентировалось внимание на чувстве восприятия степени напряжения мышц с максимальным, средним и минимальным усилием и с последующим их расслаблением. Овладение методом поочередного напряжения и расслабления определенных мышц, было направлено на снятие мышечных зажимов и развитие умений самоконтроля за своими ощущениями. Главным при этом было нейтрализовать все ненужные и отвлекающие моменты, повысить показатели распределения и переключения внимания. Преподаватель учил управлять своим телом, ощущениями, эмоциональным состоянием по принципу обратной биологической связи, абсолютно необходимой при сенсорной коррекции.

В основной части разучивались разнообразные упражнения из спортивной гимнастики и акробатики, таких как: прыжки, кувырки, построение пирамид.

Специально подобранные упражнения, учили занимающихся выполнять движения по речевым командам преподавателя, учитывая направление, амплитуду движений, приложенные усилия и время выполнения. Это способствовало развитию пространственной и временной чувствительности, двигательной памяти и мышлению при запоминании комбинаций, совершенствовалась координация и точность движений.

Для создания атмосферы повышенной энергетики и активности подбиралось специальное музыкальное сопровождение в определенном темпе и ритме. Музыка, не только положительно влияла на эмоциональное состояние, но и способствовала развитию чувства ритма, баланса, формировала пластичность. Нагрузка аэробного характера, в основной части занятия, выполняемая в умеренном и быстром темпе,

значительно ускоряла процессы метаболизма, за счет увеличения кровообращения и дыхания, что в свою очередь способствовало нормализации веса у студенток. Преподавателем постоянно осуществлялся визуальный контроль над уровнем эмоционального возбуждения и степенью утомления учащихся.

Научно доказано, что человек успокаивается благодаря функциональной разгрузке его мыслительной деятельности и тем самым, создаются необходимые физиологические предпосылки для расслабления и формирования спокойного состояния. Поэтому, в заключительной части занятия выполнялись упражнения для расслабления всего организма, а также проводился разбор снятого на видео материала занятия, для самостоятельной работы дома над собственными ошибками и по выполнению творческих заданий. Базовой основой, при этом становилось формирование теоретических представлений о технике выполнения отдельных упражнений и создания образа комбинации в целом.

С целью определения эффективности, систематически проводилось тестирование и анкетирование студенток. Для контрольной группы это была сдача запланированных в учебной программе контрольных нормативов. Для студенток экспериментальной группы, кроме стандартных нормативов оценивалась ещё и умение составлять комплексы упражнений, кричалок и речёвок популяризирующих здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, а также уровень хореографии и техники при выступлениях на институтских и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Полученные в конце учебного года, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о существенном улучшении показателей физической подготовленности студенток экспериментальной группы. Статистические данные показали, что темпы роста показателей физической подготовленности в конце учебного года улучшились в среднем на 15-20% по сравнению с показателями контрольной группы. Индивидуальная работа студенток над техникой выполнения упражнений, как под наблюдением преподавателя, так и самостоятельно привела к значительному улучшению техники выполнений физических упражнений, и повысило заинтересованность студентов в самосовершенствовании.

Разучивание специальных движений черлидинга, для показательных выступлений на различных мероприятиях института привело к осознанной активности на занятиях физической культурой. Заинтересованность к занятиям и

ответственное отношение к разучиваемым движениям, значительно улучшили посещаемость занятий. Основными мотивами, способствующими регулярным занятиям студентов, как показали результаты анкетирования, были разнообразные и интересные по содержанию занятия, а также ответственное отношение к разучиванию комбинаций и нежелание подвести сокурсниц из своей учебной группы. В течение учебного года, в экспериментальной группе, наблюдался минимум пропусков без уважительных причин, значительно снизилось и количество заболевших и освобожденных от практических занятий.

Выводы. Использование элементов чирлидинга на учебных занятиях физической культурой стало мотивационным наполнением, что привело к улучшению всех показателей физической подготовки и психосоматического состояния в целом у студенток экспериментальной группы. Интеграция физических упражнений акробатики, гимнастики с танцевальными движениями, способствовали не только расширению двигательного режима у занимающихся, но и формировало у них осознанность движений и умение владеть своим телом, что способствовало также подготовки их к будущей профессиональной деятельности.

Количество часов и содержание учебных занятий определено учебным планом и рабочей программой, поэтому только при творческом подходе преподавателя становится возможным внедрение инновационных элементов и внесение необходимой корректировки в педагогический процесс.

Данное теоретико-практическое исследование свидетельствуют о целесообразности и актуальной необходимости проведения дальнейших экспериментальных исследований по преодолению единообразия содержания форм и методов занятий физической культурой во всех учебных заведениях.

Список литературы.

1. Безуглая Л. И. Подготовка будущих учителей к инновационно-оздоровительной деятельности / Л.И. Безуглая // Актуальные проблемы современного образования в России и за рубежом: сб. материалов Всероссийской научно-практической конференции. ЧОУ ВОО ОИ-ВПШ – М., Изд-во СПб. : НИЦ АРТ, 2016. – С. 18-22.
2. Литвинов С. А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-vuza/viewer>
3. Носикова С.А. Черлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе / С.А. Носикова // Теория и практика физ.культуры. – 2002. – № 6. – С. 49-51.
4. Гребенникова В.А. Черлидинг в практике физического воспитания: методические указания / В.А. Гребенникова, А.И. Карпов, М.А. Носенко – Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 76 с.
5. Янович Ю.А. Организация учебно-тренировочного процесса по черлидингу. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения / Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин – Мн.: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013. – 60с.

УДК: 615.825

МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ РАЗРЫВЕ ПРИВОДЯЩЕЙ МЫШЦЫ БЕДРА

© 2022, *Белкин Александр Николаевич*

© 2022, *Крюченко Оксана Александровна**

ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты»
*МБОУ «Средняя школа №50 города Макеевки»

Аннотация. В статье «Методика реабилитации спортсменов при разрыве приводящей мышцы бедра» Белкина Александра Николаевича представлены теоретико-практические наработки по созданию продуктивной модели восстановления физических качеств спортсменов в результате полученной травмы.

Ключевые слова. Травма, разрыв приводящей мышцы бедра, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, физические упражнения, физиотерапевтические процедуры.

Annotation. The article "Methods of rehabilitation of athletes with a rupture of the adductor muscle of the hip" by Alexander Belkin presents theoretical and practical developments on creating a productive model for restoring physical qualities of athletes as a result of injury.

Keyword. Injury, rupture of the adductor muscle of the hip, physical rehabilitation, therapeutic physical culture, physical exercises, physiotherapy procedures.

Введение. Становление спортивного мастерства требует вложения больших усилий, преодоления значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, которые, в свою очередь, требуют высоких физических показателей от организма.

Построение тренировочного процесса не допускает даже незначительных отклонений в системе подготовки спортсмена, так как только систематические и изнурительные занятия приводят к желаемому результату. Однако, нередко случаются травмы и заболевания и, только совместная работа врачей, тренеров и спортсменов является одним из важнейших факторов эффективности борьбы с травмами в спорте.

Острая травма – это внезапное одномоментное и неожиданное влияние разных внешних условий на организм человека, которое приводит к повреждению анатомических структур и сопровождается нарушением физиологических функций.

Травмы нижних конечностей при занятиях спортом составляют 50% от общего числа всех патологий и значительно влияют на дальнейшую работоспособность и качество жизни спортсмена. Для спортивного травматизма

характерно преобладание закрытых повреждений: ушибы, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связок.

На данный момент в лечении разрыва приводящей мышцы бедра применяются различные современные средства и методы реабилитации, что позволяет перейти к ранней мобилизации поврежденной мышцы.

Вместе с тем, помимо раннего лечения повреждения, причиной неблагоприятного восстановительного периода является продолжительная гиподинамия, а также наличие местных изменений тканевых структур. Всё это может привести к дистрофии мышц.

Именно поэтому, недостаточное внимание к восстановительному лечению в итоге может сказаться на дальнейших спортивных достижениях. Кроме того, у спортсменов очень быстро снижается выносливость к физическим нагрузкам, нарушается координация движений, теряется мотивация к занятиям. Поэтому, крайне важно за счет эффективной реабилитации быстро восстановить специальные двигательные навыки каждого конкретного спортсмена. [1. с.121]

Актуальность работы, ее значимость в решении проблемы реабилитации спортсменов при разрыве приводящей мышцы бедра обусловили выбор данной темы статьи.

Обзор литературы. Приводящие мышцы бедра - гребешковая, короткая, длинная и большая приводящие, стройная, располагаются на внутренней поверхности. Основными функциями приводящих мышц бедра является приведение бедра, развороту наружу, сгибание в тазобедренном суставе, сгибание голени в коленном сочленении и развороту ее внутрь.

Растяжение приводящей мышцы бедра наблюдаются у спортсменов при неудачном приземлении после прыжка, во время старта, прямого сильного удара, а также при больших нагрузках без предварительного разогрева.

Первым признаком травмы приводящей мышцы бедра является острая боль в месте повреждения, если произошел разрыв, то будет слышен «щелчок». В дальнейшем возникает отек, в некоторых случаях – сильный кровоподтек. Движения резко ограничиваются, так как любая подвижность вызывает боль, вплоть до потери сознания. Может подняться температура тела.

Растяжения мышц, в зависимости от тяжести повреждений делятся на три степени:

Первая – легкое растяжение, которое не нарушает подвижность. Получивший травму может самостоятельно передвигаться, но при этом ощущается легкий дискомфорт в бедре. Обычно такие травмы на второй-третий день перестают беспокоить, так как мышцы полностью восстанавливаются.

Вторая – значительное растяжение, которое вызывает сильные боли, и блокирует движения пострадавшей ноги. Особенно болезненными становятся подъемы ноги в бедренном суставе вверх. Процесс восстановления протекает дольше, чем при легком растяжении и сопровождается гематомой, которая к 5-6 дню появляется на травмированном участке ноги.

Третья – самая тяжелая травма, сопровождающаяся сильной болью и полной потерей подвижности. При попытке встать на ногу, боль становится настолько сильной, что может вызвать болевой шок и потерю сознания.

При первой и второй степени больному назначается полный покой. Необходимо избегать каких-либо физических нагрузок до полного восстановления мышечной ткани и связок. После снятия болевого синдрома необходимы физиотерапевтические процедуры и лечебная физкультура. При третьей степени тяжести повреждения требуется лечение более радикальными мерами: проводится операция на поврежденной мышечной ткани. Восстановление может длиться до полугода. [2. с.356]

Цель исследования: выявление наиболее эффективных методов восстановления спортсменов после растяжения приводящей мышцы бедра.

В соответствии с поставленной целью нами были определены следующие **задачи:**

1. Провести анализ научно – методической литературы по теме исследования.
2. Изучить методические основы реабилитации спортсменов после растяжения приводящей мышцы бедра.
3. Определить наиболее эффективные средства и методы восстановления работоспособности спортсменов.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие **методы исследования:** анализ литературных источников; методы математической

статистики. При обработке результатов исследований использовались стандартные методы математической статистики и теории вероятностей.

Результаты исследований. Методика физической реабилитации при разрыве приводящей мышцы бедра направлена на коррекцию повреждения и включает в себя использование таких средств и методов, как физиотерапия, лечебная физическая культура (ЛФК), упражнения постизометрической релаксации мышц, работу на тренажерах, а также упражнения начальной спортивной специализации.

Лечение, которое начинают сразу после постановки диагноза, включает три этапа: устранение болевых ощущений и отечности; выполнение упражнений для физических качеств; возвращение к спортивной деятельности.

Первый этап лечения разрыва приводящей мышцы бедра - консервативный. После операции ногу обездвиживают в выпрямленном положении на 3-6 недель (в зависимости от размера разрыва). Главным средством реабилитации в раннем послеоперационном периоде являются общеразвивающие упражнения (ОРУ) лежа и сидя на кровати для рук и здоровой конечности.

Длительность занятия в первые три недели - до 45 минут один раз в день. Кроме того, спортсмены должны выполнять отдельные специальные упражнения до 4-5 раз в день. Во вторую половину периода иммобилизации длительность занятия увеличивается до 1-1,5 часов один или два раза в день.

Соотношение специальных упражнений для оперированной конечности и ОРУ для здоровых частей тела в первые три недели 1:3, а во второй половине периода 2:3. До момента снятия кожных швов (10-12 дней после операции) в качестве специальных выполнялись упражнения в сгибании и разгибании и разгибании пальцев стопы, а также изометрические напряжения икроножной мышцы. После снятия кожных швов используются изометрические напряжения мышц бедра и ягодицы. [3. с.152]

Второй период реабилитации начинается после полного прекращения иммобилизации и продолжается от 1,5 до 3,5 месяцев после операции. Главной целью этого периода является возобновление полного мышечного объема, для этого применяется различный спортивный инвентарь и оборудование.

Комплекс ЛФК назначается врачом индивидуально. Его основной принцип – регулярность и постепенное увеличение нагрузки. Начинать восстановление больной конечности следует с плавных движений – это способствует восстановлению эластичности. Тренировки медленные, без сильных нагрузок, каждая группа мышц прорабатывается отдельно.

В результате долгого неподвижного состояния у травмированной конечности наблюдается потеря тонуса мышц, вернуть который помогают следующие упражнения:

- Сидя на полу, одна нога согнута, вторая прямая. Потянуть мысок на себя. Задержаться в положении 5 минут;
- Лёжа на животе, захватить голеностопный сустав, пытаться прижать пятки к ягодицам;
- Стоя на коленях, выполнять пружинистые наклоны назад;
- Стоя на коленях, медленно садиться на пол между пятками. Наклониться назад, опираясь на руки.
- Поочерёдные амплитудные махи ногами, рукой держаться за опору;
- Плавные наклоны вперёд с захватом носков ног и напряжением бицепса, грудью стараться прижаться к конечностям;
- Приседания с касанием руками пола;
- Встать разрабатываемой ногой на опору высотой 20-25 см. Вторая нога на полу. Перенести свой вес на разрабатываемую ногу на опоре и подняться как на ступеньке. Затем медленно вернуться в исходное положение.
- Медленные пружинящие перекаты.
- Провисание колена на валике. Рекомендуется начинать с этого упражнения после травмы четырехглавой мышцы бедра. Ногу уложить на валик и максимально расслабить, чтобы она провисла под своим весом. Достаточно делать три раза в день по 10 минут.
- Ходьба (должна быть в размеренном темпе по ровной поверхности, шаг короткий). Количество подходов зависит от состояния связок, постепенно необходимо прийти к схеме выполнения упражнений 3 раза в день по 10 подходов. При болевых ощущениях занятия прекращаются. После упражнений полезно сделать щадящий массаж конечности. [4. с.106]

Со временем к ОРУ добавляются упражнения с отягощением (на начальном этапе силовой тренировки - малые величины отягощения). Следует включать упражнения на велоэргометре длительностью от 3 до 20 минут (включают для тренировки силовой выносливости мышц бедра, как только пациент при тренировке в ходьбе способен пройти без отдыха не менее 15-20 мин.). На данном периоде реабилитации необходимы занятия плаванием (плавание кролем и брассом выполняются в быстром темпе, к концу периода возможно использование ласт). Применяются упражнения в ходьбе и беге.

Третий период реабилитации начинается после достижения нормальной концентрической и медленной эксцентрической силы. Важны в этот период функциональные упражнения и упражнения для развития физических качеств.

На данном этапе спортсмены тренируются в быстрой, длительной ходьбе. Дистанция увеличивается до 5 км, а темп повышается от среднего до быстрого (для мужчин - 7-8 км/ч, для женщин - 6-7 км/ч). При хорошей переносимости нагрузки от ходьбы включается медленный бег. Начальная дозировка бега 1-2 мин. Длительность медленного бега в течение 7-10 дней доводится до 10-15 мин, после чего следует переходить на средний темп.

Занятия в спортивном зале организовываются методом круговой тренировки длительностью до 1,0-1,5 ч два раза в день. Для каждого спортсмена составляется индивидуальный план занятия с конкретной дозировкой специальных упражнений.

ОРУ постепенно вытесняют упражнения, приближенные к спортивной специфике. В начале - имитационные упражнения, сохраняющие внешний рисунок соревновательного упражнения, но выполняемые с малой скоростью и усилиями. Увеличиваются силовые упражнения для восстановления максимальной силы мышц бедра.

Занятия в бассейне увеличиваются до 60 минут и включают в себя плавание разными стилями, беговые, прыжковые, имитационные упражнения, а также упражнения как для развития силы мышц тазового пояса, так и для их расслабления.

Большое значение для психологической реабилитации спортсменов имеют имитационные упражнения, выполняемые в условиях двигательного облегчения.

Они вселяют в спортсмена уверенность в успешном восстановлении его физических кондиций.

Имитационные упражнения возможны для большинства спортивных специализаций. К ним относят имитацию барьерного бега, бега на коньках, лыжах, метания копья, диска, «бой с тенью» для боксеров, имитацию ударов по мячу разными отделами стопы для футболистов, переднюю и заднюю подсечку, захваты отдельных частей тела и броски партнера через спину и через грудь для борцов.

В комплексе реабилитационных мер большое значение отводится *физиопроцедурам*. Их можно использовать только после устранения острых проявлений травмы. Применяют такие методы:

Ультразвук - воздействует теплом, что способствует улучшению кровообращения и возвращения поврежденных тканей к нормальной деятельности. Процедура проводится специальным аппаратом, длится 3-10 минут, безболезненна. Назначают курс (обычно 10 процедур) ежедневно.

Электрофорез. Электрический ток небольшой интенсивности, подаваемый на поврежденную мышцу через электроды, стимулирует небольшие сокращения миоцитов и способствует их регенерации и восстановлению функции. Курс 10-15 процедур.

Инфракрасное излучение. Проникает глубоко в ткани, расширяет сосуды, снимает боль. Курс 8–12 процедур ежедневно или через день.

Дарсонвализация. Воздействие высокочастотных токов изменяет физико-технические показатели тканей. Лечение применяется местно. Ощущается лёгкое покалывание. Воспалительные очаги рассасываются. Повышается работоспособность мускулатуры. Лечение — 12 процедур по 12 мин.

Магнитотерапия. Магнитные поля ускоряют заживление рубцов, поддерживают эластичность связок. Продолжительность сеанса — около 40 минут. Курс 15 процедур. [5. с.207]

Выводы. В результате проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что разрыв мышечно-связочного аппарата нижней конечности требует своевременного лечения, а в случае тяжелых повреждений — терпения и организованности со стороны пациента. При должных усилиях последствия травмы исчезнут бесследно.

В результате проведенного исследования можно сделать выводы:

1. По локализации травм у спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей (более 80%), особенно суставов.

2. Раннее начало применения физических упражнений и других средств физической реабилитации – один из основных факторов сокращения сроков реабилитации спортсменов.

3. Чрезвычайно важным является разнообразие используемых методов и средств восстановления и комплексное их применение. Чем они разнообразнее, тем выше эффективность их воздействия на различные механизмы регуляции организма спортсмена и тем больше вероятность «попадания в цель».

В процессе исследования была рассмотрена методика физической реабилитации, которая включала упражнения ЛФК как амплитудной, так и силовой направленности (с изометрическими упражнениями), постизометрической релаксации мышц, упражнения начальной спортивной специализации в сочетании с методами физиотерапии.

Эффективность методики ЛФК и физиотерапии выражается в увеличении амплитуды движений поврежденной конечности, повышении общей физической работоспособности и функционального состояния кардиореспираторной системы, улучшении самочувствия, активности и настроения, что свидетельствует о целесообразности и правильности использованных нами средств ЛФК для улучшения и развития вышеперечисленных качеств и способностей спортсменов.

В перспективе дальнейших исследований остается разработка наиболее действенной методики реабилитации пациентов с разрывом приводящей мышцы бедра для более эффективного и своевременного восстановления утраченных функций.

Список литературы.

1. Спортивная медицина: практические рекомендации / под ред. Р.Джексона. – Киев: Олимпийская литература, 2003 – 383с.
2. Вайс, М.А. Вопросы восстановления трудоспособности больных с повреждениями ОДА: руководство по ортопедии и травматологии / М.А. Вайс. – М.: Медицина. – 1993 – 744с.
3. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж / Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001 – С.149-162.
4. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2004 – 624с.
5. Козлова, Л.В. Основы реабилитации: учебное пособие для студентов медицинских колледжей / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семенов. – Ростов н/Д: Феникс, 2003 – 475с.

УДК: 612.829.34+159.963.55

ОЦЕНКА ОБЩЕЙ КООРДИНАЦИИ КАК ЭТАПА УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

© 2022, Звягина Екатерина Владимировна

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

***Аннотация.** В статье рассмотрен нестандартизированный метод оценки координационных способностей студентов-спортсменов различных специализаций, а также этап увеличения двигательной активности для студентов, не занимающихся спортивной деятельностью. Проведен анализ координационных способностей владения нейроскакалкой в зависимости от показателя «спортивное направление или его отсутствие», а также определены взаимосвязи между спортивным направлением и количеством локомоций и ошибок прыжковых навыков.*

***Ключевые слова:** нейроскакалка, роупскиппинг, мобильность, двигательная активность, координация*

***Annotation.** The article considers a non-standardized method for assessing the coordination abilities of student-athletes of various specializations, as well as the stage of increasing physical activity for students not involved in sports activities. The analysis of the coordination abilities of the possession of the neuro-rope was carried out depending on the indicator "sport direction or its absence", and the relationship between the sports direction and the number of locomotions and errors of jumping skills was determined.*

***Key words:** neuroskipping, rope skipping, mobility, physical activity, coordination*

Введение. Двигательная активность является одним из параметрических показателей здорового образа жизни, а также функционального состояния организма. Оптимальное использование индивидуально-типологических особенностей позволяет повысить уровень физических качеств (сила, быстрота), параметры работоспособности. Это создает трудовой потенциал конкурентоспособного населения.

Резервом таких кадров является студенчество. Обучение в вузах сопряжено с высокой умственной напряженностью, стрессовыми факторами сессионного периода и т.д., что может приводить к снижению показателей здоровья, в том числе здоровьеориентированной копинг-стратегии. Снижение двигательной активности занимает одну из лидирующих позиций в причинно-следственной цепочке факторов, приводящих к росту заболеваемости: функциональными и соматическими, хроническими заболеваниями.

Обзор литературы. Авторы отмечают неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья студентов связано с нарушением ночного сна, чрезмерной продолжительностью самоподготовки, низким уровнем физической активности (гипокинезия), в том числе на переменах, расстройством пищевого поведения [1-4].

По определению ВОЗ, «физическая активность – это любые движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, в том числе во время отдыха, поездок. Улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность. Под «двигательной активностью» следует понимать сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни на организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Важным является определение «оптимального» уровня двигательной активности, который компенсировал бы затраты энергии и способствовал совершенствованию. Физическая активность является базовым компонентом деятельности человека, как основа моторно-вегетативных функций индивида в условиях онтогенеза [5].

К популярным, доступным, эргономичным видам физической активности, которые не требуют специализированных навыков относят ходьбу, езду на велосипеде, катание на роликовых коньках, игры, прыжки на скакалке. Регулярность физической активности способствует профилактике неинфекционных заболеваний: гипертонии, ожирения, инсульта, диабет и некоторые виды рака, улучшать психическое здоровье, повышая качество жизни.

Прыжковые упражнения являются относительно доступным способом увеличить двигательную активность с учетом ограниченного времени и пространства (например, рекреация, пространство рядом с учебной аудиторией и т.д). В нашей стране незначительное количество исследований связано с прыжками на скакалке, в отличии от зарубежных стран.

Исследования департамента спортивной науки и физического воспитания (Китайский университет Гонконга) [6] показали, что плиометрические упражнения могут быть эффективными для увеличения минеральной плотности костей, в частности плотности костей на пяточной кости ($B=0,023$, $p<01$). Необходимы дальнейшие исследования, чтобы изучить потенциальную зависимость «доза-реакция». Применение скакалки в перерывах между занятиями (Университет Ньюкасла, Австралия) привел к повышению уровня физической суточной активности (до 15 тыс локомоций). Учитывая, что прыжки со скакалкой – это доступная физическая активность, повышающая возможности организма принято решение по изменению и проектированию неклассических снарядов для прыжков со скакалкой, в том числе разработка интеллектуальной скакалки [7, 8]. Бурное

развитие дизайна интеллектуальных фитнес-продуктов и появление игровых упражнений открыли новые возможности для прыжков со скакалкой: персонализированное руководство, интуитивно понятная обратная связь и визуализированный анализ данных упражнений. Также изучались сравнительные тренировочные реакции на прыжки со скакалкой и бега. Высказано предположение, что десять минут прыжков со скакалкой равны 30 минутам бега для повышения эффективности сердечно-сосудистой системы [9].

Целью данного исследования является оценка общей координации как этапа формирования двигательной активности студентов-спортсменов, студентов, не занимающихся спортом (направления адаптивная физическая культура УралГУФК).

Материалы и методы исследования. Сбор данных двигательной активности исследовали с использованием неклассического варианта скакалки - нейроскакалки (роупскиппинг) (рис.1), с одеванием на одну ногу (рис.2). Отличительной чертой нейроскакалки является ее форма и технология использования. Скакалка изготовлена из безопасного полимерного материала. В колесе вращения (ролике) используется подшипник из низкоуглеродистого сплава стали, который имеет хороший вращательный момент, устойчив к большим ударным нагрузкам. Вес нейроскакалки составляет 300 г, диаметр кольца – 16 см, диаметр ролика – 9.5 см, длина предмета – 59 см. Статистический анализ проводился с использованием программы StatTech v. 2.5.9 [10].

В исследовании участвовало 60 студентов различных спортивных направлений, а также студенты не занимающихся спортом. Средний возраст $18 \pm 2,25$ лет.



Рисунок 1. – Нейроскакалка (роупскиппинг)



Рисунок 2. – Технология использования нейроскакалки

Результаты исследования. При сопоставлении показателей «количество оборотов на правой ноге», показателя «количество ошибок (правая нога)», показателя «количество оборотов на левой ноге», показателя «количество ошибок (левая нога) в зависимости от показателя «пол», нам не удалось выявить значимых различий ($p=0,967$, $p=0,887$, $p=0,906$, $p=0,232$ соответственно) (используемые методы: U–критерий Манна–Уитни, t–критерий Стьюдента, t–критерий Стьюдента, U–критерий Манна–Уитни). Далее был проведен анализ координационных способностей владения нейроскалкой в зависимости от показателя «спортивное направление или его отсутствие». Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ спортивных категорий и их отсутствие в зависимости от показателя владения нейроскалкой

Показатели	Категории	Статистический показатель		p
		Me	Q ₁ – Q ₃	
количество оборотов на правой ноге (ПН)	Гимнастика*	90	80 – 96	R _{гимнастика} – R _{фитнес} =0,03
	Плавание	84	47 – 90	
	Танцы	73	62 – 92	
	Фитнес*	60	52 – 64	
	Чир-спорт	79	76 – 82	
	**Студенты-неспортсмены	54	50 – 72	
количество ошибок ПН	Гимнастика*	1	1 – 2	0,287
	Плавание	2	2 – 2	
	Танцы	2	0 – 2	
	Фитнес*	2	1 – 3	
	Чир-спорт	0	0 – 0	
	**Студенты-неспортсмены	8	3 – 17	
количество оборотов на левой ноге (ЛН)	Гимнастика*	82	66 – 88	R _{гимнастика} – R _{фитнес} =0,02
	Плавание	72	40 – 83	
	Танцы	54	46 – 72	
	Фитнес*	50	46 – 51	
	Чир-спорт	74	73 – 75	
	**Студенты-неспортсмены	50	43 – 67	
количество ошибок ЛН	Гимнастика*	2	2 – 3	0,130
	Плавание	2	2 – 2	
	Танцы	3	2 – 4	
	Фитнес*	2	2 – 3	
	Чир-спорт	0	0 – 0	
	**Студенты-неспортсмены	9	3 – 16	

** категории сравнения

При анализе показателя «количество оборотов на ПН» определена зависимость между $r_{гимнастика} - r_{фитнес} = 0,03$; для показателя «количество ошибок ПН», показателя «количество ошибок ЛН» в зависимости от показателя «спорт», не удалось установить статистически значимых различий ($p = 0,287$, $p = 0,130$ соответственно). Однако, как и ожидалось определены статистически значимые

различия по всем показателям между студентами спортсменами и не спортсменами ($p < 0,05$).

Выводы. Таким образом, оценивая общую координационную способность установлено, что осуществление локомоций без ошибок на нейроскакалке необходимым условием является разнонаправленная работа ног (ведущая нога совершает вращательные движения, другая нога обеспечивает ударную пружинную нагрузку с небольшой амплитудой), что соответственно отражает степень развития нейрополушарных связей. Прыжково-вращательные движения стимулируют мозжечковые связи, что способствует улучшению комиссуральных и ассоциативных связей межполушарного взаимодействия, способствуя развитию вестибулярного аппарата, косвенно повышая уровень психологического восприятия, концентрацию, устойчивость и точность внимания.

Перспективы дальнейших исследований. Нейроскакалка обеспечивает динамичную аэробную нагрузку, обеспечивая усиление оксигенации (данные будут представлены в следующем сообщении).

Список литературы.

1. Трусова В. П. Скакалка как одно из средств физической культуры / В.П. Трусова // Образование. – № 2. – (7). 2015. – С.20-21
2. Шмакова, Л. А. Использование скиппинга в учебном процессе по физической культуре в ВУЗе [Текст] / Л. А. Шмакова // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 65-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ. – Благовещенск : Изд-во Благовещенский государственный педагогический университет, 2018. – С. 75-79
3. Туревский, И. М. Нетрадиционные формы проблемного обучения подростков на занятиях физической культурой (с использованием скиппинг-скакалки) / И. М. Туревский, А. А. Неклюдова // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 3/4. – С. 40-47.
4. Паршакова В. М. Методика использования прыжков в воду для развития скоростно-силовых качеств студентов // Международный журнал гуманитарных и особых наук. – 2020. – №6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-ispolzovaniya-pryzhkovykh-uprazhneniy-dlya-razvitiya-skorostno-silovykh-kachestv-u-studentov> (дата обращения: 07.02.2022).
5. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. – Женева: Всемирная организация здравоохранения; – 2020. – 24 с.
6. AS, Ng JYY. Rope skipping increases bone mineral density at calcanei of pubertal girls in Hong Kong: A quasi-experimental investigation / AS, Ng JYY // PLoS One. – 2017. – Dec 8;12(12):e0189085. – Doi: 10.1371/journal.pone.0189085.
7. Dong Y. Design and Development of an Intelligent Skipping Rope and Service System for Pupils / Y. Dong, K. Wang, S. Zhu, W. Li, P. Yang // Healthcare (Basel). – 2021. – Jul 29;9(8):954. – Doi: 10.3390/healthcare9080954.
8. AS, Lonsdale C. A school-based rope skipping program for adolescents: Results of a randomized trial / AS, Lonsdale C, Ng JYY, Lubans DR // Prev Med. – 2017. – Aug;101:188-194. – Doi: 10.1016/j.ypmed.2017.06.001.
9. Buyze MT. Comparative Training Responses to Rope Skipping and Jogging / Buyze MT, Foster C, Pollock ML, Sennett SM, Hare J, Sol N. // Phys Sportsmed. – 1986. – Nov;14(11):65-9. – Doi: 10.1080/00913847.1986.11709222.
10. Марапов Д. Автоматизированный анализ данных. Медицинская статистика : сайт – Казань 2020. – URL: <https://medstatistic.ru/> (дата обращения: 10.01.2022). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

УДК: 796:364-786.4

РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЕЙШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ

© 2022, Зыкун Жанна Антоновна

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Аннотация: в статье разобраны волнующие вопросы о различных новейших технических средствах для восстановления спортсменов. Рассмотрено современное оборудование, предназначенное для реабилитации, а также наиболее часто встречаемые виды травм при занятии спортом.

Ключевые слова: технические средства, реабилитация, спорт, травмы.

Abstract: the article examines the exciting questions about various new technical means for the recovery of athletes. Modern equipment designed for rehabilitation is considered, as well as the most common types of injuries during sports.

Keywords: technical means, rehabilitation, sports, injuries.

Актуальность. Реабилитация – это восстановление оптимальной формы и функций. Повреждение опорно-двигательного аппарата может иметь немедленные и достаточно серьезные отрицательные последствия для физического состояния организма. Если присутствуют ограничения в повседневной жизни из-за старения или состояния здоровья, например, хронических заболеваний, различного рода травм, то, естественно необходимо разнохарактерное вмешательство. Реабилитация позволяет людям любого возраста не только спортсменам поддерживать или возобновлять свою повседневную жизнь, играть значимую роль в ней и добиваться максимального благополучия.

Рекреационная физическая активность и соревнования по легкой атлетике стали причиной значительного числа травм. Поэтому повреждение опорно-двигательного аппарата - неизбежный результат занятий спортом. Самый высокий уровень катастрофических травм происходит после занятий футболом, гимнастикой или хоккеем. Повреждение тканей в результате занятий спортом можно разделить на макро травматическое и микро травматическое. [1]

Результаты исследований. Макротравмы обычно вызываются падениями, несчастными случаями, столкновениями и порезами, и часто встречаются в контактных видах спорта, таких как футбол и регби. Эти повреждения могут быть первичными (из-за прямого повреждения тканей) или вторичными.

Микротравма – это хроническая травма, вызванная неправильным обращением с такими структурами, как мышцы, суставы, связки и сухожилия. Этот тип травм чаще встречается в таких видах спорта, как плавание, езда на велосипеде и гребля.

Как правило, бывает два типа спортивных травм: острые и хронические.

Острые спортивные травмы возникают внезапно во время игры, тренировки или выполнения упражнений (например, переломы или разрывы сухожилий). Острые травмы не всегда возникают сразу, особенно если в организме человека циркулируют адреналин, кортизол и другие гормоны. Признаки и симптомы острой травмы могут включать внезапную сильную боль, отек, покраснение или болезненность в области травмы и вокруг нее; неспособность переносить вес на ноги, колени, лодыжки или ступни; неспособность нормально двигать суставом; или кость, которая явно сломана или вывихнута.

Хронические спортивные травмы (также известные как травмы из-за чрезмерного перенапряжения) возникают со временем из-за повторяющихся упражнений или стресса. Примеры включают теннисный локоть, колено бегуна. Признаки и симптомы хронической травмы могут включать боль во время игры упражнений; отек или боль в месте травмы; ноющая боль во время отдыха.

Процесс реабилитации должен начинаться как можно скорее после травмы и быть непрерывным с другими терапевтическими вмешательствами. Кроме того, если травма требует хирургического вмешательства, ее можно начать до или сразу после операции.

Реабилитацией травмированных спортсменов должны проходить в междисциплинарной команде, в которой врач действует как руководитель и координатор. В состав команды входят, в частности, спортивные врачи, физиотерапевты (практикующие врачи восстановительной медицины), ортопеды, физиотерапевты, реабилитологи, учителя физкультуры, тренеры, спортивные тренеры, психологи и диетологи.

Команда реабилитации должна работать в тесном сотрудничестве со спортсменами и тренерами, чтобы определить цели реабилитации, обсудить

прогресс, который был достигнут в ходе различных вмешательств, и установить график возвращения спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

Общение также имеет важное значение. Отсутствие связи между медицинскими работниками, специалистами по силовой и физической подготовке и тренерами команд может задерживать или препятствовать возвращению спортсменов к их лучшим результатам, повышая риск новых травм и еще более катастрофических повторных травм.

Следует отметить, что в современном спорте меняется не только система реагирования и адаптации человека к физическим нагрузкам, но и нормативные и патологические концепции в системе профессионально-реабилитационной поддержки. Роль информационных технологий в диагностике и прогнозировании состояния здорового человека меняется, интерпретируя патологию как состояние интенсивной мышечной активности.

Современная спортивная наука движется к изучению параметров в рамках активного тренировочного пространства, используя все возможности мобильного диагностического оборудования, которое может регистрировать биоэлектрические потенциалы особенно важных систем в каждом виде спорта.

Одним из объективных методов диагностики состояния нервно-мышечного аппарата, актуального для всех спортсменов, является электромиография. Однако подходы к её использованию в клинической практике и в спортивной медицине очень разные.

Нейрофизиологи редко используют данные поверхностной электромиографии (ЭМГ) для диагностики двигательных нарушений и считают их недостаточно объективными. Это связано как с особенностями взаимодействия «врач-пациент», так и с наличием значительного количества пациентов, симулирующих заболеваемость, особенно при решении экспертных вопросов.

Конечно, спортсмены и тренеры с меньшим энтузиазмом относятся к общей исследовательской деятельности, особенно к мониторингу функционального статуса спортсменов. Это понятно - объективизация параметров не всегда выгодна с точки зрения коммерции. При этом нейрофизиологический мониторинг признан необходимым и важным фактором для спортсменов при решении задач отбора,

диагностики нарушений здоровья, проблем восстановления и коррекции в тренировочном процессе. Как показывает практика и опыт исследования спортсменов, при проведении ЭМГ спортсмены стремятся дать наилучшие результаты. Это существенно влияет на выбор, применение и анализ результатов нейрофизиологических методов в спортивной медицине.

Более того, трудно отрицать тесную взаимосвязь между повышением эффективности занятий спортом и реабилитацией спортсменов, объединяющих усилия специалистов в различных дисциплинах знаний для пересечения научного направления.

До сих пор динамическая миография использовалась очень ограниченно в практике сопровождения игроков и в системах отбора. Вероятно, это связано со скептическим отношением тренерского состава и особенностями технического воспроизведения методик. С другой стороны, такой подход к регистрации нейрофизиологических данных открывает новые возможности для мониторинга нервно-мышечной активности спортсменов и модификации тренировочного процесса.

Установлено, что сосудистый гомеостаз организма контролируется комплексом регуляторных механизмов, включающих автономную регуляцию, участие нервной системы, а также гуморальное и гормональное влияние. Поскольку кожа представляет собой единую функциональную систему, то изменения в эпидермисе неразрывно связаны с дермальными нарушениями, прежде всего – нейрососудистой.

Для исследования биопотенциалов кожи используют аппараты Элан-1, Элита-5, ПЭП-1, японский аппарат «Риодораку». Электропроводность (биопотенциалы) БАТ определяют в 24 точках и проводят анализ по следующим параметрам: общей суммарной электропроводности, суммарной электропроводности рук и ног. Определение биопотенциалов БАТ у спортсменов позволяет своевременно диагностировать переутомление (перенапряжение), а также контролировать эффективность применения реабилитационных средств.

Кроме того, параллельно проводится исследование кожной асимметрии в 6-8 точках аппаратом ТЭМП-1.

Анализируются следующие показатели: разность кожной температуры на кистях и стопах, разность средних кожных температур кистей и стоп и разность средних кожных температур слева и справа от позвоночника. Выявлена линейная зависимость температуры кожи, мышц, их кровоснабжения от усвояемости кислорода тканями.

Данный метод исследования объективно отражает состояние вегетативных реакций организма спортсмена и уровень его неспецифической резистентности.

Он позволяет также контролировать тренировочный процесс (а при отклонениях в показателях – корректировать его) и следить за эффективностью лечения и применения реабилитационных средств.

Выводы. Технологии играют жизненно важную роль в современном мире, где люди заботятся о своем здоровье.

Важность технических средств в играх и спорте невозможно переоценить. Люди занимались спортом с зарождения цивилизации, но сегодня все больше и больше людей признают важность физических упражнений и физической активности для хорошего здоровья.

Виды спорта, которые когда-то были зарезервированы для самых приспособленных и талантливых, все чаще воспринимаются обычными людьми. Это делает спортивную медицину, с ее всесторонним вниманием ко всем вопросам, связанным со спортом и физическими упражнениями, от профилактики травм до тренировок, более важной и актуальной, чем когда-либо.

Список литературы.

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И Дубровский // Москва, ФиС, 1991 206 с.
2. Зыкун, Ж. А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Ж. А. Зыкун. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 45 (387). — С. 296-298.
3. Санадзе А.Г., Касаткина Л.Ф. Клиническая электромиография для практических неврологов. Руководство. Библиотека врача-специалиста М.: Геотар-Медиа. 2015. 64 с.:

УДК: 796.011.1

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИИ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

© 2022, Клепцова Татьяна Николаевна

**ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнёва»**

Аннотация: целью данной работы является выяснить, какое влияние оказывают занятия физической культурой на продолжительность жизни населения. Для этого нужно выяснить как занятия физической культурой влияют непосредственно на здоровье конкретного человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, вредные привычки, здоровье, человек, жизнь, население.

Abstract: The aim of this paper is to find out what effect physical activity has on the life expectancy of the population. For this purpose, it is necessary to find out how physical training influences directly on health of the concrete person.

Key words: physical education, sports, bad habits, health, human, life, population.

Введение. В наше время сохранение собственного здоровья является неотъемлемой составляющей в жизни каждого человека. Каждый человек желает прожить долгую и счастливую жизнь, однако не каждый из людей понимает, что для этого ему необходимо.

Сейчас наблюдается устойчивая тенденция к сокращению продолжительности жизни. В первую очередь, это связано с научно-техническим прогрессом, а именно в том, что в данный момент люди стремятся как можно в большей мере освободить себя от лишних затрат времени на различные вещи. Банальным примером будет являться обычный поход за продуктами: вместо привычного похода в магазин современный человек закажет продукты с доставкой прямо домой, при этом он совершает минимум действий, а значит и достаточной двигательной активности он не производит.

Молодые люди предпочитают проводить время сидя за компьютером и занятия спортом не вызывают у них должного интереса, а ведь именно занятия спортом, способствуют укреплению здоровья, что в свою очередь влияет на продолжительность их жизни.

Многие люди убеждены, что забота о здоровье – это обязанность врачей. Но это не правда, так как, учеными доказано, что здоровье человека лишь на 10-15 % зависит от здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни этого человека [1]. Продолжительность жизни человека, занимающегося спортом и ведущего активный образ жизни, как правило, выше, чем у других простых людей.

Методы и организация работы. Основным методом исследования в данной работе послужил метод теоретического анализа. Он использовался при поиске информации о влиянии физической культуры на человеческий организм, а также информации о влиянии вредных привычек на здоровье человека.

Работы была организована следующим образом:

1. Были определены источники для поиска информации. Основными источниками послужили различные медицинские статьи, учебники, материалы с электронных источников информации (сети Интернет).

2. Информация, полученная из источников методом теоретического анализа, была сгруппирована в одну статью.

Результаты исследования. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничивается решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Физическая культура – область социальной деятельности, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, а также развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

Главное в физической культуре – это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом для приобретения жизненно необходимых навыков.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Часто бывает, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, малоподвижным образом жизни, перееданием доводит себя до катастрофического состояния [8].

В условиях современности с появлением различного рода гаджетов (смартфонов, планшетов и т.д.) резко сократилась двигательная активность людей, что привело к снижению функциональности возможностей и к различным заболеваниям. Здоровье является первой и важнейшей потребностью человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому недостаток физической активности приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различным заболеваниям. В

результате гиподинамии происходит рассогласование деятельности отдельных систем человеческого организма (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. В то же время вредны и перегрузки, поэтому необходимо заниматься оздоровительной физической культурой [4].

Физическая культура оказывает профилактический и оздоровительный эффект и это очень важно в силу того, что растёт число людей с различными заболеваниями. Очень важным является степень нагрузок на организм. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная сбалансированная степень нагрузок, поскольку чрезмерные нагрузки, могут нанести вред, как здоровому, так и с какими-либо заболеваниями человеку. Различают общий и специальный эффекты физических упражнений.

Общий эффект физической тренировки заключается в расходе энергии, прямо пропорционально длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Большое значение имеет повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, травм и т.д.

В результате повышения не специфического иммунитета повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональности возможностей сердечно-сосудистой системы.

Один из важнейших эффектов физической тренировки – урежение частоты сердечных сокращений в покое как проявления экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде. С ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности.

Также регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, вызывающего развитие атеросклероза. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения» [6].

Длительная равномерная нагрузка в виде бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускориться обновление клеток, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой.

При беге идет интенсификация (насыщение) тканей кислородом, благоприятно его воздействие и на сердечно-сосудистую систему. Повышая выносливость и силу сердечной мышцы, укрепляет стенки сосудов – это приводит к стабилизации артериального давления. При длительном беге увеличивается экскурсия легких (объем легких за счет тренированности мышц, отвечающих за дыхание).

Органы нашего тела формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Практически здоровый человек должен посвящать бегу ежедневно минимум 15-20 минут, пробегая за это время в общей сложности 3-4 км.

При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200-210 ударов в минуту. Зато под влиянием систематических занятий бегом работа сердца в покое становится, чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У опытных бегунов она сокращается до 35-40 раз в минуту. Занятие бегом повышает настроение, улучшается работа головного мозга и желудочно-кишечного тракта [5].

Также одним из видов универсальной физической нагрузки является – плавание или аквааэробика. Это одновременно и вид спорта, и приятное развлечение.

Плавание сильно отличается от видов двигательной активности, практикуемых на суше. Во время плавания в усиленном режиме функционируют сердечно-сосудистая, дыхательная и костно-мышечная системы организма.

Вместе с тем тело в воде не испытывает таких перегрузок, как при занятиях фитнесом на суше. Здесь отсутствует ударная нагрузка на позвоночник и суставы, а мускулатура нагружается равномерно — ни одна группа мышц не подвергается чрезмерному воздействию. При этом вода мягко массирует тело, снимая мышечное напряжение [2].

Наиболее благотворно влияет на организм чередование работы и отдыха. Этот закон распространяется и на велоспорт. При составлении графика тренировок нужно придерживаться принципа волнообразного нарастания и снижения их интенсивности.

Возможности мобилизации физиологических резервов во время интенсивной физической работы очень велики. Установлено, например, что минутный объем дыхания по сравнению с покоем возрастает в 20-30 раз, пульс – с 50-60 до 240 ударов в 1 мин, а артериальное давление – с 120/80 до 200/40 мм. рт. ст. [4].

Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани и сердечной мышцы. Больше всего увеличение количества капилляров происходит в коре лобной доли.

Занятия спортом оказывают положительное влияние на весь двигательный аппарат, при этом препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остехондроза [3].

Таким образом, влияние физической культуры на жизнь человека является существенным и жизненно необходимым, физические упражнения положительно влияют на организм человека, задерживая возрастные и дегенеративные изменения органов и основных функциональных систем человека. Все это говорит о неопределимом положительном влиянии физической культуры на здоровье человека.

Выводы. Целью данной работы являлось выяснить, какое влияние оказывают занятия физической культурой на продолжительность жизни населения. Для этого выяснили как занятия физической культурой влияют непосредственно на здоровье конкретного человека.

Список литературы

1. Гилмор Г. Бег ради жизни. М, «Физкультура и спорт», 1969.
2. Бишаева А. А. Физическая культура. учебник. 6-е изд.,стер. / А.А. Бишаева - М.: Издательский центр «Академия», 2013. 304 с.
3. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. / Ю.А. Орешник - М. «Медицина», 1989 г.
4. Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
5. Чазов Е.И. Сердце и XX век. / Е.И. Чазов - М., «Педагогика», 1982.
6. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. Книга о здоровом образе жизни. / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков - М.: СПб.: Нева, 2003.
7. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. / Л.А. Лещинский - М.: Физкультура и спорт, 1995.
8. Ращупкин Г. В. Физическая культура. / Г.В. - СПб.: Нева, 2004.

УДК: 796.77.03.33

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ

© 2022, Кочура Вадим Александрович

© 2022, Проскуренко Сергей Валерьевич¹

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
¹МБОУ «Благодатновская школа» Амвросиевский район ДНР

Аннотация: В статье «Обоснование использования игровых видов спорта на учебных занятиях по физической культуре учащихся 8-9 классов» авторы рассматривают, влияние игровых видов спорта на организм занимающихся и анализируют какие игровые виды спорта более благоприятны.

Ключевые слова: игровые виды спорта, школьники, спорт, волейбол, учебный процесс, учащиеся, обоснование, физическая культура.

Abstract: In the article "Justification of the use of game sports in physical education classes for students of grades 8-9", the authors consider the influence of game sports on the body of those involved and analyze which game sports are more favorable.

Keywords: game sports, schoolchildren, sports, volleyball, educational process, students, justification, physical culture.

Актуальность. Современный этап социально-экономического развития Донецкой народной республики характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья различных слоев населения и особенно учащейся молодежи. Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у школьников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

В наш информационный век проявление двигательной активности немного утратило свое значение. Большинство школьников проводят свое свободное время, сидя за компьютером или лежа на диване перед телевизором. Сейчас редко увидишь подрастающую детвору, которые играют на улице в старые-добрые, всеми любимые, подвижные или спортивные игры. Дети теряют интерес к спорту.

По мнению Алексеева С.В., Гостева Р.Г., Курамшина Ю.Ф. (2013) наиболее благоприятным возрастным периодом для всестороннего физического развития считается средний школьный возраст, т.к. в этом возрасте уже достаточно сформирован опорно-двигательный аппарат, развита мускулатура, в ускоренном режиме проходят анаболические реакции, заметна динамика роста в целом,

происходит серьезная секреция гормонов. Расширенное использование игровых видов спорта на уроках физической культуры оказывает благоприятное влияние на физическое развитие школьника.

Опираясь на исследования Артемьева В.П., Шутова В.В. (2004) игровые виды спорта традиционно популярны среди всех возрастов, благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие соперника постоянно изменяет условия осуществления задуманных действий отдельного игрока и команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие быстрого решения, для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создающуюся обстановку (расположение партнеров и соперника, положение мяча, шайбы), оценить ее, выбрать наиболее целесообразные действия и применить их. Все это можно осуществить, лишь имея определенные знания, навыки, умения.

Цель работы. Обосновать использования игровых видов спорта на учебных занятиях по физической культуре учащихся 8-9 классов

Для достижения поставленной цели, были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить влияние игровых видов спорта на развитие учащихся 8-9 классов.
2. Выяснить, какие игровые виды спорта более благоприятны для организации уроков физической культуры.

Результаты исследования:

Систематические (в течение нескольких лет) занятия избранным видом отнимают много времени и энергии у учащихся и тем самым являются причиной снижения активности занятий физической культурой, что сказывается

отрицательно на физическом развитии и физической подготовленности. В этой связи возникает необходимость пересмотра содержания физкультурного образования учащихся, и обоснования оптимальных программ физического воспитания, и включения их в содержание занятий физической культурой по принципу вариативного компонента.

В положительном решении этой проблемы нас убеждают результаты исследований ряда авторов (С.Х. Ондар, 1989; Л.П. Соколов, 1966; В.И. Прокопенко, 1995; Аг-Оол, 1998 и др.), свидетельствующие о том, что использование на уроках физической культуры элементов видов спорта и народных игр способствует повышению интереса к физическим упражнениям и к своему физическому развитию.

В игровых видах спорта происходит комплексная тренировка всего тела, повышается иммунитет, улучшается настроение и укрепляется психика!

Командные виды спорта несут большую пользу для развития личностных качеств и социальных навыков человека. Они учат сотрудничеству с людьми, командным взаимодействиям, развивают коллективное мышление и способствуют формированию навыков планирования!

Командная игра создает атмосферу доверия и взаимовыручки, таким образом, играя большую роль в личностном и социальном развитии человека.

Игровые виды спорта развивают скорость, ловкость, выносливость, также несут большую пользу для здоровья: благодаря этим занятиями падает уровень сахара и избыток холестерина в крови, снижается риск гипертонии и множества расстройств, причиной которых является стресс.

В командных видах спорта ребенок развивает математические навыки, лидерские качества, воспитывает в себе командный дух, становится более дисциплинированным и собранным. Спорт всегда сопровождается соревнованиями, а значит ребенок научится испытывать радость от побед и переживать горечь поражений. Постоянно конкурируя с другими командами, дети учатся идти к поставленной цели независимо от того, сколько поражений и побед будет у них на пути. В результате чего воспитывается позитивное восприятие побед и неудач.

Оптимальный расход энергии, который дают регулярные спортивные занятия, постоянно поддерживает жизненный тонус и хорошее настроение, что

способствует выработке гормона счастья и приводят к позитивному балансу энергии в человеческом организме!

Физической воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Это будет невозможно выполнить без игровых видов спорта.

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предоставляет на выбор учителя пять игровых видов спорта, а именно: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, бадминтон. Из этих пяти игровых видов спорта обязательным является только бадминтон, на его изучение отводится 10 часов.

Из оставшихся четырех, учителю физической культуры нужно выбрать два вида спорта, на них отводится 22 часа учебного времени. Главными критериями при выборе того или иного игрового вида спорта являются наличие материально-технической базы, спортивные традиции школы и района, уровень специализации учителя физической культуры. Немаловажным критерием выступает интерес учащихся к перечисленным выше игровым видам спорта. Всё это учитывается учителем физической культуры при планировании рабочей программы на новый учебный год.

В МБОУ «Благодатновская школа» Амвросиевского района основными игровыми видами спорта всегда являлись: баскетбол, волейбол и футбол. Гандбол в школе не изучается, так как отсутствует материально-техническая база для занятий этим видом спорта. Последние три учебных года в программу по физической культуре включается: баскетбол и волейбол. Футбол изучается только в рамках внеурочной деятельности по 2 часа в неделю.

В школе игра в волейбол занимает первое место. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно-важных качеств и, прежде всего, основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение).

Я считаю, что более благоприятными игровыми видами спорта для организации уроков физической культуры являются: волейбол и бадминтон.

Бадминтон очень лёгок в освоении учащимися, в эту игру играют почти в каждом дворе, на пляжах и во время пикников и он менее травмоопасный, чем тот

же баскетбол и футбол. Это подвижная и интенсивная игра, развивающая и укрепляющая все группы мышц, способствующая укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению зрения, работы сердца и сосудов.

Волейбол, наряду с другими базовыми видами, имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков у школьников. Во время игры создаются благоприятные условия для проявления сообразительности, ловкости, силы, быстроты, скорости реакции, специальной и прыжковой выносливости, волевых качеств, взаимопомощи.

Обучение приемам игры в волейбол начинается еще в 5 классе и совершенствуется вплоть до выпуска из основной школы. Своевременное освоение приемов игры в волейбол способствует вовлечению большего количества учащихся в занятия на уроках физической культуры в старших классах. С каждым годом учащиеся учатся технически более сложным приемам игры в волейбол, также начинают применять тактические схемы в процессе матча.

Таким образом, я могу с уверенностью сказать, что волейбол и бадминтон являются одними из популярных и практичных игровых видов спорта, используемых на уроках физической культуры в 8-9 классах МБОУ «Благодатновская школа» и выступают в качестве распространенного средства активного отдыха учащихся.

Перспектива дальнейшей работы заключается в совершенствовании использования игровых видов спорта на уроках физической культуры в 8-9 классах.

Список литературы.

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. / Ю.И. Евсеев – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2007. – 317 с.

УДК: 796035: 796.4(075.8)

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ

© 2022, *Кривицун-Левшина Лариса Николаевна*

УО Международного университета трудовых и социальных отношений
«МИТСО», Витебский филиал

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы разработки и применения дыхательной гимнастики в процессе физического воспитания учащихся. Излагаются типы и виды дыхания, методики их направленного развития у учащихся разного возраста.

Ключевые слова: типы дыхания, физическое воспитание, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, методика, комплексы.

Annotation. The article deals with the development and application of respiratory gymnastics in the process of physical education of students. The types and types of breathing, methods of their directed development of students of different ages are outlined.

Keywords: types of breathing, physical education, breathing exercises, breathing exercises, techniques, complexes.

Введение. В современном мире на состояние здоровья учащихся отрицательно влияют многие факторы: информационные перегрузки; интенсивное использование гаджетов; недостаточная двигательная активность; низкий уровень компетентности в вопросах культуры здоровья; неблагоприятная экологическая обстановка и др.

Как результат - снижение уровня состояния их здоровья и увеличение структуры заболеваний, в том числе и органов дыхания. Возможность и необходимость применения дыхательных упражнений (ДУ) в профилактике и лечении многих заболеваний, и, прежде всего, органов дыхания медицина и оздоровительная физическая культура доказывают на протяжении столетий.

В тоже время, методики их разработки не обладают системной связью в целостном процессе жизнедеятельности человека по векторам: возраст > пол > основной и досуговый виды деятельности > место и условия жизни > уровень образования и культуры > функциональность использования этих упражнений в зависимости от видов дыхания.

Учащиеся общеобразовательных и профессиональных учебных заведений основным видом своей жизнедеятельности имеют учебную деятельность. Исследования показывают, что результатом увеличения объема учебной нагрузки у учащихся является снижение необходимого для их возрастного развития объема двигательной активности, показателей физического развития и функциональных

возможностей организма. Одним из средств решения проблемы физического и функционального развития учащихся являются обязательные занятия физическим воспитанием. Ученые констатируют наличие объективного противоречия между степенью задаваемой нагрузки на уроках физическим воспитанием с одной стороны, и незнанием методик ДУ оздоровительного характера - с другой [1].

В программах по физическому воспитанию учебных заведений дыхательная гимнастика (ДГ) как средство рекомендуется, в основном, для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе. Но заболевания органов дыхания и снижение функциональных возможностей дыхательной системы характерны для учащихся всех медицинских групп. В этой связи актуализируется проблема разработки и практического применения ДГ во всем процессе физического воспитания учащихся как обязательного компонента этого учебного предмета.

Цель и задачи исследования – обобщить научный и практический опыт применения ДГ в процессе физического воспитания учащихся разного возраста.

Методы исследования: теоретический анализ литературных и интернет-источников, анализ и синтез, классификация и типология.

Результаты исследования. Физическая культура, ее виды, разновидности и средства исторически «вышли» из *гимнастики* (греч.gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - системы специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического развития и совершенствования двигательных способностей, физических качеств и функциональных возможностей организма человека [2].

Дыхательная гимнастика в структуре средств физической культуры функционирует как комплекс упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы [3].

Это научно обоснованная последовательность *специальных упражнений по типу «вдох-выдох», при выполнении которых произвольно тренируются механизмы и составные компоненты дыхательного акта, задающих возможность разработки и функционирования видов и разновидностей ДУ* [4]. ДГ имеет цель: оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы и через воздействие на органы дыхания вызвать изменения в других различных органах и функциональных системах.

В основе разработки ДУ лежат четыре типа дыхания: *верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное*. При верхнегрудном дыхании во время вдоха поступает наименьшее количество воздуха, полноценно вентилируются верхние доли легких. Нижнегрудное (реберное) - сопровождается расширением грудной клетки на вдохе в стороны. Диафрагмальное (брюшное) - выражается в выраженном опускании диафрагмы в направлении брюшной полости, и полноценно вентилируя только нижние доли легких.

При полном дыхании (наиболее физиологичном) в процессе вдоха и выдоха участвуют все дыхательные мышцы (диафрагма, брюшной пресс, межреберные мышцы), грудная полость увеличивается в вертикальном, переднезаднем и боковых направлениях в результате движения ребер вверх, вперед и в стороны.

Основные типы дыхания имеют специфические их виды: очистительное; медленное с продолжительным вдохом и выдохом; медленное с продолжительным вдохом и последующем быстрым форсированным выдохом; быстрое с форсированным вдохом и последующем медленным продолжительным выдохом, прерывистое или порционное, пульсирующее, с задержкой дыхания.

При обучении методике дыхания человек осваивает все его типы и виды в качестве упражнений, основанных на общих принципах:

- *искусственное затруднение дыхания;*
- *задержка дыхания;*
- *замедление дыхания, статические и динамические ДУ.*

В современном арсенале ДГ различают два ее основных направления: традиционное и нетрадиционное (парадоксальное).

Традиционная ДГ – это комплексы естественных дыхательных и общеразвивающих упражнений, при которых вдох делается в состоянии расширения грудной клетки, а выдох при ее сужении. К ней относятся «звуковая», «носовая», «дренажная» ДГ. Они направлены на решение задач восстановления и развития определенных частей дыхательной системы - бронхов, легких, диафрагмы.

Нетрадиционная ДГ – это комплексы ДУ, в основном с задержкой дыхания в сочетании с движениями различного двигательного характера. Ее задача - обеспечение и удержание в организме человека углекислого газа для последующего лучшего насыщения крови кислородом.

К ее видам относятся ДГ Б.С.Толкачева, Лео Кофлера, Ю.И. Першина, «Бодифлекс», А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко, В.П. Кривцуна [3].

Основным объектом исследований ДГ в медицинской и физкультурно-оздоровительной практике является взрослый контингент. За последние несколько лет появились работы методического характера, связанные с применением ДГ в процессе физического воспитания учащихся. Их цель – обучить учащихся специальным, наиболее необходимым навыкам дыхания, которыми они должны свободно владеть при выполнении физических упражнений.

Основными задачами учителя, по мнению авторов, в этом педагогическом процессе являются:

1. Научить учащихся навыкам управления актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольному удлинению или укорачиванию, ускорению или замедлению вдоха и выдоха.

2. Обучить навыкам прерывистого или порционного, пульсирующего дыхания, уметь задерживать дыхание на определенное время.

3. Учащиеся на уроках должны владеть навыками различных типов дыхания – грудным, брюшным (диафрагмальным) и смешанным. Содержание этих задач обусловлено тем, что акты вдоха выдоха производятся автоматически, но при увеличении физической нагрузки требуется больше кислорода, что приводит к изменению процесса вдоха и выдоха, у учащихся учащается дыхание через рот, сбивается его ритм, что негативно влияет на обучение двигательным действиям и функциональному состоянию дыхательного аппарата.

Методистами-практиками предлагаются несколько методик обучения навыкам дыхания, которые можно классифицировать по следующим направлениям:

- 1) обучение правильному дыханию - полному и очистительному дыханию;
- 2) обучение навыкам медленного, продолжительного вдоха и выдоха; овладение навыком медленного, продолжительного вдоха с последующим быстрым, форсированным выдохом; овладение навыком выполнения быстрого, форсированного вдоха с последующим медленным, продолжительным выдохом;
- 3) ДГ с задержкой дыхания.

Разработанные комплексы ДУ адаптированы для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возрастов вне зависимости от пола. Содержание

этих комплексов относится к традиционной ДГ, включает статические и динамически ДУ определенной целевой направленности: «дыхание одной ноздрей», «глубокое очищение», «восстановление дыхания», «укрепление легких», «занятие для спортсменов» [5,6].

Более усложненные комплексы ДУ предлагаются в физическом воспитании студентов. Их цель – научить владеть тремя типами дыхания - верхним, нижним и полным, необходим человеку в различных жизненных ситуациях. Так, верхнее дыхание необходимо, когда нежелательно заполнение легких воздухом (сильная загазованность воздуха, очень низкие температуры) и т. д.

Нижним и полным дыханием следует пользоваться при необходимости обогатить организм кислородом (в лесу, на берегу моря, т. е. вдали от экологически неблагоприятных мест). Нижнее дыхание применяется при пении, выступлениях на аудиторию, т. е. при развитии техники «поставленного» голоса.

В каждом из направлений данной методики определена конкретная задача:

- при развитии верхнего дыхания (поверхностного, неглубокого, ключичного) - обучающийся должен запомнить минимальную порцию воздуха;
- при развитии нижнего дыхания (диафрагмального, брюшного) - активизировать функцию диафрагмы для улучшения вентиляции нижних отделов легких, стимуляции работы пищеварительного тракта;
- при развитии полного дыхания – гармонизировать все типы дыхания.

После освоения данных типов дыхания предлагаются ДУ, позволяющие развивать силу и выносливость дыхательных мышц, формировать умение контролировать процесс вдоха и выдоха. Их цель – научить дышать через нос, подготовить к более сложным ДУ в сочетании с профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей. К ним относятся упражнения на развитие «ритмического дыхания», преследующего цель нормализации дыхания - уменьшение числа дыханий в минуту, необходимого человеку, когда он запыхался (бежит, напуган), заикается или находится в стрессовой ситуации, в осенне-весенний период при изменении геомагнитной ситуации, температуры и влажности воздуха, атмосферного давления и т.п.

Его разновидность – трехфазное дыхание, при котором фиксируется внимание на паузе, наступающей после выдоха и предваряющей последующий вдох, чтобы он осуществлялся самопроизвольно. При таком виде дыхания легкие

не перегружаются кислородом, процесс происходит при минимальных дыхательных усилиях.

Комплексы ДУ, предлагаемые для студентов, включают статические и динамические упражнения как традиционной, так и нетрадиционной ДГ: А.Н. Стрельниковой, К.П. Бутейко [7].

К основным рекомендательным положениям применения ДГ в физическом воспитании учащихся авторы рассмотренных методик относят следующие:

- Занятия с учащимися, начиная с первого класса, проводятся в течение 10-30 минут.
- Во время выполнения ДУ тело должно быть расслабленным, мышцы шеи, рук и груди не напряжены. Следить за правильной осанкой, так как ее нарушение затрудняет дыхание, приводит к слабости, быстрой утомляемости.
- При вдохе и выдохе щеки не должны надуваться (исключением являются игровые упражнения для младшего возраста). За этим можно следить, приложив к щекам руки.
- Проведение ДГ должно осуществляться на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. В комнате, где проводятся занятия, не должно быть пыли.

Выводы. 1. Процесс дыхания в организме человека обеспечивается корой головного мозга, оказывающей пусковое и корректирующее действие, и тем самым обеспечивающей необходимую легочную вентиляцию, темп и ритм дыхания. При этом устанавливается условно-рефлекторная связь между привычными видами мышечной деятельности и дыханием (А. Н. Крестовников 1951). ДГ как комплекс специальных упражнений обладает атрибутивным свойством любого упражнения: планомерно организованным повторным выполнением действия с целью его усвоения. Дыхательные упражнения, образующие содержание и специфику видов ДГ, лежат в основе приобретения конкретных навыков дыхания, необходимых человеку в различных условиях обучения и жизненных ситуациях, обеспечивая уяснение, закрепление, обобщение и автоматизацию, что в итоге приводит к овладению дыхательным действием и превращению его в умение или навык. При мышечной работе – физических упражнениях новые механизмы регуляции дыхания в форме ДУ обеспечивают адекватное дыхание, которое способствует установлению эффективности между воздухообменом и кровоснабжением легких.

В результате систематического их выполнения они становятся условным раздражителем для коры головного мозга и могут изменить характер дыхания. Такими раздражителями выступает не только сам процесс регулируемого дыхания, но и его дозирование по основным педагогическим параметрам дозирования любых упражнений.

2. Учитывая актуальность биологической потребности человека в дыхании и его роль в обеспечении состояния здоровья человека, максимальную доступность его функции и широкий диапазон адаптации дыхательной системы к ее регуляции, ДГ следует рассматривать в качестве важнейшего компонента структуры процесса физического воспитания, основы реабилитации и профилактики, повышения резервных возможностей, уровня здоровья учащихся на протяжении всей жизни.

Перспективы дальнейших исследований. ДГ, как составная часть процесса физического воспитания, требует не только практических наработок, но и научно-методических исследований с последующей разработкой *системы дыхательной гимнастики* для учащихся разных возрастов и пола, специфики обучения, отнесенности к определенной медицинской группе, условий проживания и досугового времяпрепровождения.

Существенным направлением таких разработок должны стать и организационные, структурные аспекты применения ДГ в учебном процессе учащихся: урочные и внеурочные ее формы, место ее применения в структуре урока по физическому воспитанию, необходимый инвентарь, оборудование и формы контроля за определением эффективности применения определенных ДУ.

Список литературы.

1. Васильева Т.А. Использование традиционных и нетрадиционных дыхательных систем упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания / Т.А. Васильева, М.В. Полякова, Н.В. Григорьева, О.В. Квартальная: [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://docviewer.yandex.by/view/0/?Page=1ng=ru>. - дата доступа: 15.01.2022.
2. Гимнастика [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/79353/>. - дата доступа: 10.12.2021.
3. Кривцун В.П. Дыхательные гимнастики в оздоровительной физической культуре: методические рекомендации / В.П. Кривцун, Л.Н. Кривцун-Левшина. -Витебск: УО ВГУ имени П.М.Машерова, 2021. – 48 с.
4. Фарфель В.С. Физиология спорта / В. С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 384 с .
5. Учимся правильно дышать [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://infourok.ru/kompleks-dyhatelnyh-uprazhnenij-s-1-11-klassy4214857.html>). - Дата доступа: 10.11.2021.
6. Дыхательные упражнения для детей [Электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.pro/zhurnal/dyixatelnyie-uprazhneniya_dlya_detej/ - Дата доступа: 15.11.2021.
7. Дыхательная гимнастика : метод. рекомендации / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.: Т.А. Самойлюк, Т. С. Демчук. – Брест : БрГУ, 2018. – 30 с.

УДК: 796.011.3 (075.8)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

© 2022, Кудрявцев Алексей Сергеевич

© 2022, Саенко Оксана Владимировна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Многопрофильный лицей-интернат

Аннотация: Задачи реабилитационной практики в отношении лиц с ограниченными возможностями нельзя решать только медицинскими методами, поскольку адаптивная физическая культура является объектом интереса различных социальных институтов.

Адаптивная физическая культура и спорт являются высокогуманной исторически обусловленной общественной практикой, приобретающей характерные черты социального института, использующей многовековые достижения и традиции медико-социальной и профессиональной реабилитации.

Разработанные региональные стандарты качества жизни позволили выявить достоверные преимущества инвалидов, занимающихся адаптивной физической культурой, перед представителями данной категории населения, ведущими малоактивный образ жизни.

Ключевые слова: Физическая культура, лица с ограниченными возможностями, физическая подготовленность, реабилитация, достижения, адаптивная физическая культура.

Annotation: The tasks of rehabilitation practice in relation to persons with disabilities cannot be solved only by medical methods, since adaptive physical culture is an object of interest of various social institutions.

Adaptive physical culture and sport are a highly humane historically conditioned social practice, acquiring the characteristic features of a social institution, using centuries-old achievements and traditions of medical, social and vocational rehabilitation.

The developed regional standards of quality of life made it possible to identify reliable advantages of disabled people engaged in adaptive physical culture over representatives of this category of the population leading a low-activity lifestyle.

Keywords: Physical culture, persons with disabilities, physical fitness, rehabilitation, achievements, adaptive physical culture.

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) – это физическая культура для людей с отклонениями в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде граждан, ограниченных в этом. В добавок, это возможность преодоления ими психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также, сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная – это название подчёркивает предназначение средств физической культуры, для лиц, именно с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные функциональные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, физические качества и способности,

направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование всего организма.

Обзор литературы. Изучая литературу по теме значимости АФК для многих людей с ограниченными возможностями, нельзя не заметить – что в основном, это своего рода способ "прорваться" через закрытое пространство, войти в общество, завести новых друзей, получив возможность общения испытать полные эмоции, познакомиться с миром и т.д. Здесь они учатся, радости движения, учатся побеждать поражения и выживать с достоинством, признают счастье преодоления себя, и каждая клетка их тела ощущает философию "честной игры". В свою очередь, для более эффективного внедрения АФК в систему образования, следует внимательнее изучать проблематику явлений, мешающему этому процессу.

Цель исследования. Раскрыть проблематику явлений, не позволяющих эффективно внедрять элементы АФК в образовательном процессе.

Задачи исследования. Определить основные функции АФК, используемые в системе образования, и в области физической культуры.

Методы исследования. Теоретический: анализ философской, психолого-педагогической, естественнонаучной литературы в аспекте избранной темы, анализ учебных программ, концептуальное изучение проблемы; Эмпирический: наблюдение, беседа, обмен опытом с коллегами; Теоретико-аналитический: логический анализ, интерпретация, систематизация, классификация.

Результаты исследований. Известно, что адаптивная физическая культура выражается в поддержании оптимального психофизического состояния, дающего каждому человеку с ограничениями по здоровью, возможность реализовать свой творческий потенциал и добиться хороших результатов, которые не только соответствуют результатам здоровых людей, но где-то, иногда даже превосходят их. Задачи, решаемые в АФК, определяются, исходя из конкретных потребностей каждого человека. Приоритет той или иной задачи во многом зависит от компонента (типа) АФК, учебного материала, материально-технической базы образовательного процесса и других факторов.

Адаптивная физическая культура позволяет решить проблему интеграции инвалида в общество. Адаптивная физическая культура формирует у человека с ограниченными физическими или психическими возможностями, следующие качества:

- сознательное отношение к собственным силам;
- способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
- компенсаторные способности, т.е. способность использовать функции различных систем и органов, взамен отсутствующих или нарушенных;
- способность преодолевать физические упражнения, необходимые для полноценного функционирования в обществе;
- необходимость быть как можно более здоровым и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости внесения личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшить свои личные качества;
- желание улучшить свою умственную и физическую работоспособность.

АФК способствует совершенствованию природных задатков и способностей, заложенных в человеке, и предполагает использование всех её компонентов: адаптивного физического воспитания, двигательной реакции, адаптивного спорта, адаптивной физической реабилитации и активности. В связи с этим: многие учебные заведения включают в свою образовательную деятельность элементы адаптивной физической культуры; профессорско-преподавательский состав, научные работники, аспиранты, проводят научно-исследовательскую работу в этой области.

Однако, достаточно быстрое развитие и внедрение адаптивной физической культуры в систему образовательных и научных организаций, породили ряд трудностей и противоречий, обусловленных недостаточно четкой разработанностью ее проблемного поля, методологических основ, принципов, функций и др.

Дело в том, что адаптивная физическая культура интегрирует в себе как минимум три крупных области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – а также, большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику видов спорта, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психоконсультирование и т.д.

Все это приводит к различным трактовкам сущности адаптивной физической культуры, что предопределяется научными предпочтениями педагогов или научных работников, их предшествующим опытом работы.

Так, например, в среде специалистов и научных работников, и преимущественно в массовом сознании, доминирует представление о тождественности адаптивной и лечебной физической культуры или физической реабилитации. На самом деле, как показывает международный опыт и отечественная практика, прежде всего в области адаптивного спорта (или спорта инвалидов), это совсем не так. Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более ёмкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение её новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их «лечение» с помощью физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Побывав на соревнованиях инвалидов, каждый может воочию убедиться в том, что для спортсменов участие в них, это прежде всего возможность общения, расширение круга знакомых и друзей, ощущение и сопереживание настоящего праздника. Радость победы, горечь поражения значительно активизируют эмоциональную сферу спортсменов, наполняют ее чувствами, позволяют забыть о своих недугах и, в конечном счете, почувствовать, что их жизнь полнокровна и одухотворена. Таким образом, адаптивный спорт, оказывая благотворное оздоровительное и лечебное воздействие на человека, является прекрасным средством, и способом вхождения в социум, завоевания своего социального «пространства».

В настоящее время уже, накоплен большой опыт применения средств и методов физической культуры, в работе с гражданами с отклонениями в состоянии здоровья, в лечебном и образовательном направлениях. Проводятся различные научные исследования частных проблем адаптивной физической культуры. Однако, ещё недостаточно обобщающих работ, где бы авторы рассматривали методологическую платформу данной области социальной практики. Поэтому вполне естественны дублирования, преобладание в работах методов исследования той или иной устоявшейся области знаний, что, безусловно, снижает эффективность проводимых исследований и особенно распространение и

внедрение в практику результатов научных изысканий и передового опыта педагогов-новаторов.

Одним из важнейших требований сегодняшнего дня является разработка методологических основ адаптивной физической культуры, фундаментализация образования в этой области, конкретизация объекта, цели, задач, содержания, видов адаптивной физической культуры, её функций и принципов.

Для здорового человека двигательная активность является естественной потребностью, реализуемой повседневно, а для инвалида – это способ существования, объективные условия жизнеспособности. Она даёт независимость и уверенность в своих силах, расширяет круг знаний и общения, меняет ценностные ориентации, обогащает духовный мир, улучшает двигательные возможности, повышает жизненный тонус, физическое и психическое здоровье.

В настоящее время физическая культура и спорт для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) представлена в системе среднего, и высшего образования; в специализации научных работников; как сфера профессиональной деятельности; как основное проблемное поле журнала «Адаптивная физическая культура».

Таким образом, основные контуры образовательного, научного, правового и информационного пространства АФК сформированы. Однако, быстрое развитие и внедрение АФК в образовательные и научные организации, учреждения, наличие существенно отличающихся концепций приводят к различным трактовкам сущности АФК. Наибольший опыт применения средств и методов физической культуры в работе с данными людьми, накоплен в лечебном образовательном направлении. Где АФК трактуют как часть ЛФК и применяют её в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для детей с отклонениями в развитии, что приводит к снижению эффективности проводимых исследований, распространения и внедрения в практику результатов научных изысканий.

Существует целое поле научных проблем АФК, в использовании движений для развития и совершенствования инвалида, с учетом его возраста и особенностей заболевания.

Для заполнения этого пространства необходимо проведение фундаментальных комплексных научных исследований, с преодолением устоявшихся стереотипов лечения больных и инвалидов преимущественно фармакологическими средствами. Одним из важнейших требований сегодняшнего

дня является разработка методологических основ АФК, фундаментализация образования в этой области. Основная проблема состоит в создании по существу нового знания, являющего собой результат взаимопроникновения дисциплин по ФК, медицине, коррекционной педагогике и других областей, что позволит целостно рассматривать человека, имеющего отклонения по здоровью.

В связи с этим необходимо отметить факт, который очень наглядно подтверждает приоритеты физической культуры по отношению к той или иной категории населения.

Ведущий отечественный теоретик физической культуры Л.П. Матвеев даже в её оздоровительно-реабилитационном разделе, вторым подразделом (кстати, состоящим всего из двух) называет спортивно-реабилитационный, который «способствует восстановлению функциональных и приспособительных возможностей организма (уменьшенных в результате перетренировки, переутомления и других причин)». То есть, здесь речь идет о реабилитации спортсменов, временно утративших свои кондиции.

Функции адаптивной физической культуры. В АФК выделены группы функций: педагогические, реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями и социальные, как результат совместной деятельности с другими социальными институтами. Функции АФК реализуются следующими способами: движение - двигательные действия (физические упражнения) - двигательные действия, основанные на активных способностях участников, которые те получили от природы, но ограничены влиянием той или иной патологии. Деятельность АФК настолько разнообразна, что выходит далеко за рамки непосредственного обучения физическим упражнениям, в которых выполняются преподавательские функции, и вступает в различные социальные отношения с другими институтами, социальными явлениями и процессами, формирующими социальные функции.

Для понимания степени учета, в АФК выделены следующие группы функций: педагогические функции, которые являются уникальными и реализуются в процессе занятий по ФК, и социальные функции в результате совместной деятельности с другими социальными учреждениями (учреждениями социальной защиты, специального образования, медицинской, психологической и педагогической помощи, родителями и т.д.). Были выбраны не все известные функции, а только те, которые имеют приоритет в этой категории.

- *Педагогические функции:*

- корректирующие и компенсирующие функции;
- профилактические;
- поучительные;
- ценностной ориентации;
- терапевтические и восстановительные;
- профессионального обучения;
- оздоровительные;
- гедонистические;
- спортивные и соревновательные.
- *Социальные функции:*
- гуманистические;
- социальной ответственности;
- интегрирующее;
- коммуникабельные;
- эстетические.

Выводы. В процессе проведенной нами учебной исследовательской работы, мы поняли, что АФК как новая интегративная область образования, науки, культуры, социальной практики имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны и невозможностью кардинально изменения ситуации без пересмотра всей политики государства, менталитета её руководителей и широких слоев населения по отношению к ФК, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни.

Огромными перспективами научно-исследовательской работы в области АФК, объединяющей в себе такие области знаний, как ФК, медицина, коррекционная педагогика и большое количество других научных дисциплин.

Последние два компонента (вида) АФК самым тесным образом связаны с творчеством человека, нетрадиционными способами её самоактуализации, с искусством.

Особенно важным направлением развития АФК является внедрение лично-ориентированной концепции отношения общества к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

А это невозможно без активного участия средств массовой информации и коммуникации, в формировании информационного пространства АФК.

Повсеместное внедрение в жизнь общества, АФК, как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграцию в обществе. А это уже, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека страны.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Перспективы дальнейших исследований. Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов. Необходимость обобщения и задействия опыта всех заинтересованных структур образовательной системы, предопределяет пути дальнейших научных изысканий в области оптимального внедрения АФК, применения широкого спектра знаний, особенно в области специальной психологии и педагогики.

Список литературы.

1. Качаровская О.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. -2-е изд., - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.
2. Багов Р. Физическая культура и спорт как фактор социальной защиты населения: проблемы и перспективы формирования системы индивидуальной социальной защищенности [Текст] / Р. Багов, М. Безруков – М., 2013. – 38 с.
3. Брискин Ю.А. Тенденции развития спорта инвалидов в системе Международного олимпийского движения [Текст]/ Ю.А. Брискин// Наука в олимпийском спорте. – 2013.– С. 23–30.
4. Бруновт В.П. Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека.-М, 2003 г.
5. Вайнер, Э. Н., 2009, - Лечебная физкультура. Учебник / Э.Н. Вайнер - М.: Флинт».
6. Евсеев С.П. Адаптивный спорт [Текст]: учеб. пособие/ С.П Евсеев. -М.: Издательство "Советский Спорт", 2010. - 316 с.
7. Дмитриев В.С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов. [Текст] / Дмитриев В.С., А.В. Сахно / Т I и II. - М.: МОГИФК, ВНИИФК, 2011. Т I. - 272 с. Т. II. - 292 с.
8. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура [Текст]: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Издательство Советский спорт, 2012. - 240 с.
9. Межман И. Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры [Текст] / И.Ф. Межман, Н.В. Ухина // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 427-429.
10. 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, 2006. - 296 с.

УДК: 37.015.3: [37.016: 796.011]-057.87

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2022, Кучеренко Максим Анатольевич

© 2022, Николаева Елена Александровна

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»

Аннотация. В данной статье раскрываются психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта среди учащихся и студентов, будущих специалистов в системе образования, а также влияние этих фактов на дальнейшую жизнь.

Ключевые слова. Психолого- педагогический аспект, студенты, физкультура и спорт, физическая культура, физическая подготовка, спортивная психология.

Annotation. In this article, we reveal the psychological and pedagogical aspects of physical education and sports among students and students, future specialists in the system of vocational education, as well as the impact of these facts on further life.

Keywords. psychological and pedagogical aspect, students, physical education and sports, physical culture, physical training, sports psychology.

В настоящее время физическая культура стала одним из важнейших направлений в нашей жизни. Одной из причин этого является снижение уровня здоровья учащихся и студентов, что негативно сказывается на показателях экономики, культуре государства и физическом развитии населения. В связи с этим первостепенной задачей спортивной науки является поиск более эффективных путей, форм, средств, методов, приемов физического воспитания школьников и студентов. Можно заметить, что в наше время многие первокурсники имеют неудовлетворительную физическую подготовку, негативно относятся к урокам физкультуры, у них отсутствует потребность в занятиях спортом, желание улучшить свое физическое состояние, физическая грамотность. Студенты недостаточно знают о целях и задачах физического воспитания, спорта и двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярным использованием форм и методов физического воспитания в повседневной жизни, является довольно актуальным.

В процессе обучения учащиеся и студенты должны постоянно развивать навыки здорового образа жизни. Необходимо отметить, что систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, что сопровождается творческим трудовым подъемом. Соблюдение

гигиенических норм, создание хорошего психологического климата в студенческих коллективах, стимулирование массовой физической культуры, правильная организация рабочего времени являются необходимыми условиями для здорового образа жизни.

Физическая культура позволяет представить в конкретных формах и направлениях некоторые аспекты сущности человека (проявление характера, воли, решительности), создает условия для социальной активности. Многофункциональный характер физической культуры относит ее к сферам общественно полезной деятельности, в которых формируется и проявляется социальная активность и креативность студентов. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что навыки социальной и профессиональной деятельности, приобретенные в процессе физического воспитания, успешно переносятся на другие виды деятельности. Физическая культура является частью общей культуры, может оказать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии и укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, но и о достижении высокого уровня развития физических качеств, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду.

Большое значение имеют педагогические, культурологические и социологические работы, анализирующие сферу физической культуры как социальное явление, как фактор воспитания физической культуры личности: В.У. Агеевец, И.М.Быховская, М.В.Выдрин, Н.Н.Визитей, Л.И.Лубышева, В.П. Лукьяненко, В.А. Магий, Л.П. Матвеев, Н.А. Пономарев, М.И. Пономарев, и другие. Акцент на целостном подходе к психологическому исследованию человеческой личности уже давно представляет интерес для философов. Его теоретическая разработка характерна для ряда российских психологов: Б.Г. Ананчева; Б.Ф. Ломова; А.В. Петровского; А.Г. Ковалева; С.Л. Рубинштейна.

Цель исследования заключается в том, чтобы изучить психолого – педагогические аспекты физического воспитания и спорта среди учащихся и студентов, будущих специалистов в системе образования, а также влияние этих фактов на дальнейшую жизнь.

Задачи исследования. Изучить и проанализировать психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта среди учащихся и

студентов. Рассмотреть психолого-педагогические аспекты физического воспитания в источниках литературы.

Объект исследования: психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спорта.

Результаты исследования. Неотъемлемая часть образовательного процесса состоит из двух очень важных компонентов. Первый элемент – это физическая культура, второй – спортивная психология. Все эти компоненты играют ведущую роль в дальнейшей профессиональной подготовке специалистов в своей области. Психологическая подготовка специалистов в области физической культуры и спорта зависит от возрастающей роли спорта в укреплении здоровья учащихся, социальной значимости спорта и более высокого уровня достижений.

Физическая культура – это органическая часть общей культуры человека и общества, которая представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые созданы и используются обществом для физического совершенствования людей.

Психология физической культуры и спорта – это раздел психологической науки, изучающий закономерности психологической деятельности и развития в спорте и в конкретных условиях.

Педагогика физической культуры – это наука, которая изучает цели, содержание, модели воспитания (образования и обучения) в физических упражнениях и спорте и контролирует этот процесс.

Психология спорта в настоящее время – это в основном отрасль психологии, которая позволяет людям получить способность прогнозировать и решать вопросы, и проблемы, которые могут возникнуть перед ними в процессе развития и становления при занятиях спортом, или физической культурой. Прежде всего, психология спорта была ориентирована не только на прикладные задачи, сначала только на психологическую помощь людям, которые занимаются спортом, и только позже на поддержку их физических способностей. Совершенствование психологической науки и ее соответствие спортивной практике говорит о том, что без активного участия специалистов в области спорта полноценный процесс формирования и воспитания личности как спортсменов, так и просто учащихся невозможен. Для того чтобы эффективно способствовать получению высоких результатов, людям, занимающимся спортом, необходимо взаимодействовать с

тренером и психологом. Именно система «тренер – спортсмен – психолог», или «тренер – учащийся – психолог» будет наиболее правильной в наше время.

Физическое воспитание – это система мер, которая направлена на укрепление здоровья, овладение жизненно важными двигательными навыками умениями, для достижения высокой работоспособности. Спорт может сформировать у человека уверенность в себе, уверенность в себе, преобладающий позитивный и стенический эмоциональный фон, оптимизм, который так необходим ему в жизни. Как черта характера. Влияние спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса обучения, воспитания и подготовки спортсмена, и особенно с определением перспективных и промежуточных целей, с оценкой деятельности спортсмена на каждом этапе его пути к вершине спортивного успеха. И такую оценку дают многие люди.

Благодаря физическим усилиям у людей появляется мотивация, которая является высшей категорией, помогающей переносить нагрузки физической и умственной нагрузки. Конкурсы были созданы для того, чтобы люди хотели побеждать, выстраивать свои жизненные пути и перспективы, такие как личные, материальные и образовательные. Одним из приоритетов модернизации физической культуры является культура физического воспитания будущих специалистов в системе профессионального образования. Это в первую очередь будет зависеть от здоровья человека, его желания работать над собой и тех способностей, которыми он обладает. Удовлетворение своих потребностей в себе является важнейшей предпосылкой профессиональной деятельности будущих специалистов.

Для того чтобы сохранить, укрепить и развить здоровье, необходимо воспитывать у студентов определенные ценностные ориентации. Высшая ценность – это здоровье человека. Важнейшим культурным приобретением человечества является сознательное отношение к своему здоровью. Как и любой культурный опыт, он должен быть интегрирован в образовательные учреждения общества. Одной из составляющих национальных стандартов высшего образования является спорт. Во всех высших учебных заведениях молодые люди осваивают курсы физической подготовки. Это то, что оказывает большое влияние на их интеллектуальную, эмоциональную, волевою и идеологическую среду. Это связано с тем, что современное мышление индивида о физической культуре связано не только с развитием качественного спорта. Это также связано со знаниями человека,

его мотивацией и перспективами в области физического воспитания и физической активности.

Массовые спортивные мероприятия способствуют развитию способностей, учащихся к общекультурному самовыражению, что на практике означает формирование у них потребности в широкой культурной информации и знаниях, приобретение навыков и методов социальной ориентации и самоорганизации в распознавании подлинных и мнимых ценностей.

Массовые оздоровительные, а также физкультурно-спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение учащихся школ и студентов высших учебных заведений к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, повышение физической и спортивной подготовленности. Они организуются в свободное время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительных и спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом университета на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов. В области физической культуры и ее видов существуют своеобразные формы общения между студентами представителей разных национальностей, принимающие форму патриотической игры.

Игра как специфическая форма общения молодежи преследует цель физического и духовного развития личности. Следовательно, игра является подлинной культурной ценностью, которая способствует укреплению контактов между людьми не только на социальном, но и на биологическом уровне.

Необходимый эффект обеспечивается оптимальным педагогическим управлением. Наиболее продуктивными в данном случае являются методы одобрения, поддержки, воспитания ответственности за успешное выполнение группового задания. Особенно важную роль играет положительное влияние формального или неформального лидера в коллективе.

В то же время важно отметить, что совместные физкультурно-спортивные мероприятия, организованные в интересах укрепления учебного коллектива, не только способствуют оптимизации межличностного общения и взаимодействия современной молодежи, но и более эффективно решают задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности учащихся и студентов, повышения их профессионального развития.

Следует также отметить, что очень важна мотивационная сторона для активизации использования физической культуры учащимся и студентами. Оздоровительные мероприятия должны вызывать «функциональное» удовольствие от их проведения. Постоянно повторяющиеся физические упражнения с постепенно возрастающими нагрузками становятся тем более необходимыми для всех учащихся.

В **заключении** можно сказать, что целевая направленность современных педагогических программ вполне определенно подтверждает необходимость формирования физической культуры в личности учащихся, тем самым обосновывая философско-культурологический подход к организации учебного процесса физического воспитания.

Основными функциями педагогического процесса физической культуры являются: обучение, воспитание и развитие учащихся. Основной задачей психологии физического воспитания является содействие рациональному решению практических вопросов общего оздоровительного, воспитательного и воспитательного характера на основе анализа психологических аспектов физкультурной деятельности. В процессе физического воспитания любой человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, тактильных, опорно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. В физическом воспитании деятельность человека направлена на совершенствование его физических и умственных качеств, поэтому физическая культура является особенно важной дисциплиной в любом учебном заведении.

Список литературы.

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 360 с
2. Алешков, И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А. Алешков. – М.: Академия, 1978. – 123
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб.пособие для студентов высш.учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров // под общ. ред. Н.Н.Маликова 3-е изд. – М.: издательский центр «Академия», 2009. 528 с.
4. Вайнштейн Л.А. Общая психология: учебное пособие / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. – Минск: Тесей, 2005. – 368 с.
5. Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности / В.А. Демин. – М.: Физкультура и спорт, – 1975. – 354 с.
6. Коваленко В.А. Физическая культура: Учебное пособие / В.А. Коваленко – Москва: АСВ, 2000. – 432 с.
7. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А. Н. Блеера. – Москва: АнитаПресс, 2006.
8. Проблема критериев становления будущего специалиста как субъекта культуры здоровья / И. Ф. Исаев, Е. И. Ерошенкова, И. Г. Комарова, Е. Н. Кролевецкая // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 181.

УДК: 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ

© 2022, Лалаева Елена Юрьевна

© 2022, Меновщикова Ольга Игоревна

© 2022, Вишнякова Светлана Васильевна

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

***Аннотация.** Статья посвящена проблеме двигательной активности студентов подготовительной группы в ВУЗе. Цель исследования: изучить уровень физической подготовленности студенток подготовительной группы. Авторами в качестве тестовых упражнений отобраны нормативы гимнастических упражнений комплекса ГТО. Анализ результатов исследования уровня подготовленности студенток 18-19 лет выявил достаточно низкий их уровень. Проведенная эмпирическая работа позволила предопределить в будущем поиск средств и методов эстетической гимнастики для развития силы, гибкости, а также скоростно-силовых качеств у данного контингента занимающихся.*

***Ключевые слова:** физическая активность, двигательная подготовленность, эстетическая гимнастика, подготовительная группа студенток ВУЗа, педагогическое тестирование*

***Annotation.** The article is devoted to the problem of motor activity of students of the preparatory group at the university. The purpose of the study: to study the level of physical fitness of female students of the preparatory group. The authors selected the standards of gymnastic exercises of the TRP complex as test exercises. The analysis of the results of the study of the level of preparedness of female students aged 18-19 years revealed their rather low level. The empirical work carried out made it possible to predetermine in the future the search for means and methods of aesthetic gymnastics for the development of strength, flexibility, as well as speed and strength qualities in this contingent of students.*

***Keywords:** physical activity, physical fitness, aesthetic gymnastics, preparatory group of university students, pedagogical testing*

Введение. Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года» (О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474. <https://ipbd.ru/doc/0001202007210012/>), Госпрограммой «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства от 15 апреля 2014 года № 302 (Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302. <http://base.garant.ru/70643480/>), Федеральным проектом «Спорт – норма жизни» предусмотрено создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом [1, 2].

Студенты, поступив в высшие учебные заведения, сталкиваются с некоторыми трудностями, связанными с увеличением нагрузки, социализацией и

адаптацией в вузовском обществе. Как следствие снижается двигательная активность не только в трудовой, но и в повседневной жизни студентов, что может привести к ослаблению организма и падению уровня здоровья [3]. Увеличивается число студентов, отнесенных к подготовительной группе, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточно подготовленных [4]. Проведение тестовых испытаний и сдача индивидуальных нормативов, а также участие в физкультурных мероприятиях с занимающимися в подготовительных группах без дополнительного медицинского осмотра не разрешается. С такими учащимися рекомендуются дополнительные занятия, способствующие повышению общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

В качестве одного из действенных направлений в решении проблемы снижения активности и интереса к физическим занятиям у студенток подготовительной группы, предлагается введение средств эстетической гимнастики в занятие физической культурой. Эстетическая гимнастика отражает не только большое разнообразие технических элементов, но и воспитывает музыкальность, выразительность выполнения упражнений, формирует правильную осанку [5].

Актуальность настоящей работы заключается в исследовании уровня физической подготовленности у студенток подготовительной группы в ВУЗе для последующего поиска средств и методов эстетической гимнастики, использование которых позволит повысить интерес к занятиям физической культурой студенток обозначенной группы, и на этом фоне улучшить их физическую кондицию.

Задача исследования: изучить уровень физической подготовленности студенток подготовительной группы в ВУЗе.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований.

Для определения уровня двигательной подготовленности студенток подготовительной группы было проведено педагогическое тестирование. Выбор тестовых упражнений, определяющих двигательную подготовленность студенток,

и их значений были взяты из нормативных испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Были использованы следующие гимнастические упражнения:

1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
3. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Упражнения выполнялись после традиционной (трехчастной) разминки в спортивном зале.

Педагогическое тестирование проводилось на базе Волгоградской государственной академии физической культуры со студентками в возрасте 18-19 лет подготовительной группы. Количество в группе – 20 человек.

В нормативе у девушек «подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см» мы наблюдали следующее: самый высокий результат по сдаче этого норматива был на уровне 6 раз (при минимальном значении «бронзового» знака ГТО – 10 раз, «серебряного» знака 12 раз, «золотого – 18 раз). Среднее значение в группе студенток зарегистрировано 4 ± 2 раза. Самый низкий показатель, как видно из расчета, был на уровне 2 раза.

В нормативе у девушек «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» мы наблюдали следующее: самый высокий результат по сдаче этого норматива 7 раз (при минимальном значении «бронзового» знака ГТО – 10 раз, «серебряного» знака 12 раз, «золотого – 17 раз), самый низкий – 3 раза. Как видим, по результатам данных нормативов у студенток возникли трудности ввиду отсутствия ведущего у них физического качества – силы.

В нормативе у девушек «наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» мы наблюдали следующее: относительно низкий результат был +5 см, при том, что «бронзовый» знак ГТО имеет показатель +8см, «серебряный» знак – +11см, «золотой» знак – +16см. Данные показатели характеризуют недостаточное развитие гибкости.

В нормативе у девушек «поднимание туловища из положения, лежа на спине» результат по упражнению иллюстрируют также низкие показатели

выполнения гимнастического упражнения на уровне 20 раз за 1 минуту. Учитывая, что показатель на «золотой» знак – 43 раза, «серебряный» знак – 35 раз и «бронзовый» знак – 32 раза, то полученное значение в 20 раз показывает на очень низкий уровень скоростно-силовых качеств занимающихся.

Вывод. В результате полученных данных, выявлено, что физическое развитие студенток подготовительной группы по показателям данных находятся на низком уровне. Это, в том числе, по нашему мнению, может быть отражением пониженной мотивации к занятиям физической культурой [6-8] и указывает на очевидные недостатки в программе физической подготовки с данным контингентом учащихся [9].

Перспективы дальнейших исследований. На наш взгляд, решение данной проблемы лежит в ключе организации и средств двигательной активности студенток. Проектируемые в будущем средства и методы эстетической гимнастики при проведении занятий физической культурой со студентками подготовительной группы позволят создать педагогические условия для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в плане обучения, формирования здоровья и физической активности.

Список литературы.

1. Лубышева, Л.И. Национальный проект «Спорт – норма жизни»: алгоритмизация действий / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2020. – № 5. – С. 97.;
2. Махов, А.С. Вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом за рубежом / А.С. Махов, М.А. Правдов, Е.А. Шмелева и др. // Научный поиск. – 2020. – № 3 (37). – С. 52-57.
3. Орлова, Т.Г. Подготовительная группа здоровья в вузе / Т.Г. Орлова // Высшее образование в России. – 2012. – № 3. – С. 159-160.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480 с.
5. Лалаева Е.Ю. Изучение влияния средств и методов эстетической гимнастики на осанку детей дошкольного возраста / Е.Ю. Лалаева, О.И. Меновщикова, С.В. Вишнякова // Новые импульсы развития: вопросы научных исследований: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. – Саратов: НОО «Цифровая наука», 2020. – С. 276–282.
6. Губанцева, И. Б. Физическая подготовка студенток с ослабленным здоровьем на основе учета оздоровительной эффективности нагрузок : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Губанцева Ирина Борисовна. – Тула, 1999. – 207 с.
7. Губанцева, И. Б. Методическое обеспечение тренировочных занятий на основе приоритетного использования средств атлетической гимнастики / И. Б. Губанцева, Е. Д. Грязева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 30-35.
8. Асташенко, А. И. Физическая подготовка девушек подросткового возраста средствами классической аэробики в учреждениях дополнительного образования / А. И. Асташенко, В. Н. Егоров, И.Б. Губанцева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 12. – С. 3-10. – DOI 10.24411/2305-8404-2020-11201.
9. Вишнякова, С. В. Исследование уровня двигательной выразительности у девочек 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой / С. В. Вишнякова, Е. Ю. Лалаева // Экономика и менеджмент спорта : Сборник научных статей по итогам работы международного круглого стола, Москва, 15 сентября 2019 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "КОНВЕРТ", 2019. – С. 88-89.

УДК: 378.17

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2022, Ляпин Валентин Петрович

© 2022, Андреева Виктория Валентиновна

© 2022, Николайчук Максим Николаевич²

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

²ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

Аннотация. Ляпин В.П., Андреева В.В., Николайчук М.Н. Рассмотрена двигательная активность как один из факторов сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и компонент здорового образа жизни. Констатируется необходимость повышения уровня физической активности для улучшения состояния здоровья студентов. Доказано, что показатели здоровья и самочувствия студентов зависят от уровня двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, студенческая молодежь, спорт.

Abstract. Lyapin V.P., P Andreeva V.V., Nikolaychuk M.N. Physical activity is considered as one of the factors of maintaining and strengthening health, increasing efficiency and a component of a healthy lifestyle. The need to increase the physical activity level in order to improve the students' health is stated. It has been proved that the indicators of health and well-being of students depend on the level of physical activity.

Key words: physical activity, student youth, sports.

Актуальность. Насыщенность современного образовательного обучения, которое связано с ростом учебных нагрузок, отсутствие в вузе упорядоченной работы по мотивации, пропаганде и формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни, изменение образа жизни в первый год обучения, требующее приспособления к новым условиям, переход на дистанционное обучение – все эти факторы отрицательно сказываются на здоровье и физическом состоянии студентов [1]. Более того, происходит изменение процессов адаптации организма, что зачастую приводит к снижению иммунитета и обострению хронических заболеваний [2].

Целью физического воспитания в образовательных организациях высшего образования является формирование физической культуры студента, что достигается через решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач [3].

Анализ литературы. Учеными определено, что состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни, при этом 30% из этого приходится на объем и режим двигательной активности. В. П. Лукьяненко утверждает, что «...человеческий

организм запрограммирован изначально на интенсивную и систематическую двигательную активность...» [4]. Из этого видно, что у 70% молодых людей наблюдается дефицит двигательной активности и динамика показателей снижается (8-25% приходится на режим двигательной активности).

Анализ научно-методической литературы подтверждает, что, постоянная двигательная активность обеспечивает снижение риска внезапной смерти, в первую очередь, ранней; острых сосудистых заболеваний сердца и мозга, артериальной гипертензии, сахарного диабета, психических нарушений [5; 6].

Необходимый двигательный режим - ведущий фактор оздоровления человека, направлен на укрепление и увеличение потенциала здоровья. Есть много разных физических упражнений с разной двигательной активностью. Среди них выделяют группу аэробных упражнений – это неспешный бег на средние и длинные дистанции, плавание, ходьба, езда на велосипеде, спортивные игры (волейбол, бадминтон, футбол, настольный теннис). Во время выполнения этих упражнений кровь хорошо насыщается кислородом, усиливается обмен веществ [8].

Цель исследования. Выявить взаимосвязь оптимального уровня двигательной активности на показатели здоровья студенческой молодежи.

Задачи исследования:

1. Проанализировать уровень двигательной активности у студентов 1,2,3 курсов юридического института.
2. Выявить степень различных отклонений в состоянии здоровья студентов.
3. Определить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследований. Эксперимент проходил на базе кафедры физического воспитания ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет им. В. Даля». Было проведено свободное анкетирование 280 студентов 1, 2, 3 курсов юридического института. Анкеты содержали вопросы об отклонении в состоянии здоровья студентов, их образе жизни и отношении к занятиям физической культурой и спортом:

- какие заболевания имеют студенты на момент поступления в образовательные организации высшего образования;
- как студент оценивает свое здоровье;

- наличие вредных привычек;
- отношение к занятиям по физической культуре и спорту;
- желание принимать участие в соревнованиях;
- ведут ли активный или малоподвижный образ жизни.

У многих абитуриентов на момент поступления отмечаются различные отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, близорукость, нервно-психические расстройства, снижение иммунитета и сопротивляемости организма, даже к такому простудному заболеванию как ОРВИ. При анкетировании студентов 1 курса нами было выявлено, что 50% опрошенных имеют патологию опорно-двигательного аппарата, 10% – нарушения зрения, 25% – более 3-х раз в году болеют ОРВИ, 15% – уже имеют хронические заболевания (рис. 1). Полученные данные свидетельствуют, что среди студентов-первокурсников фиксируется довольно высокий уровень заболеваемости, что, видимо, связано со сложностями адаптации к новым условиям жизни и высоким требованиям к их физическим и психическим возможностям.

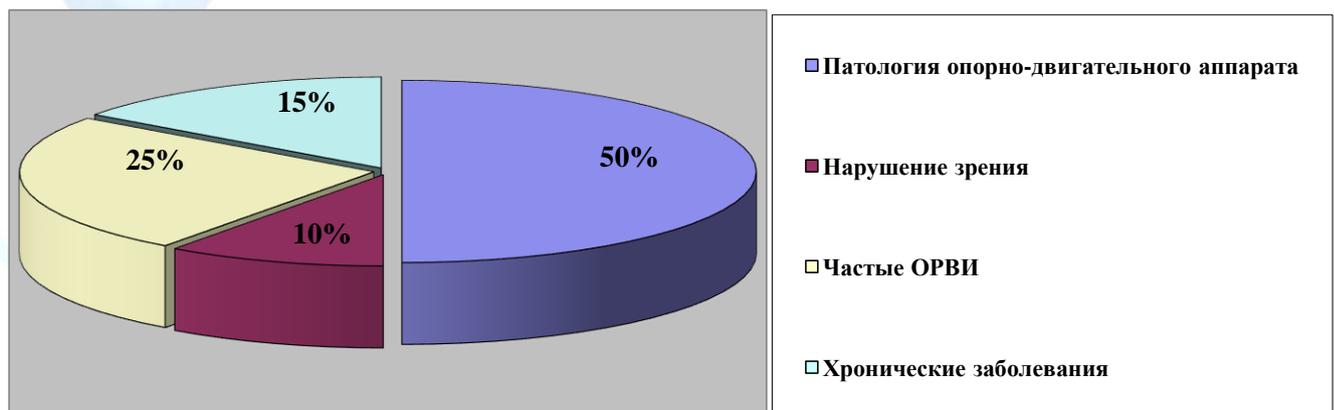


Рисунок 1. – Соотношение различных отклонений в состоянии здоровья студентов

Современная молодежь физически становится все слабее, что мы замечаем по результатам контрольного тестирования, проводимого в начале и в конце каждого учебного года: ухудшаются такие физические качества, как выносливость, сила, гибкость, координация, быстрота. Это объясняется малой физической активностью, нарушением режима дня и питания с хроническим недосыпанием, снижением интереса к активным занятиям спортом [9].

Анализ результатов анкетирования показал, что 58,5% студентов 1 курса оценивают свое здоровье как хорошее и ведут здоровый образ жизни, 41,5% – как

удовлетворительное, имеют вредные привычки, ведут малоподвижный образ жизни. В то же время среди опрошенных студентов 3 курса выявлено, что 64,5% считают свое здоровье хорошим, а 35,5% – удовлетворительным и мало времени уделяют физической активности (рис. 2).

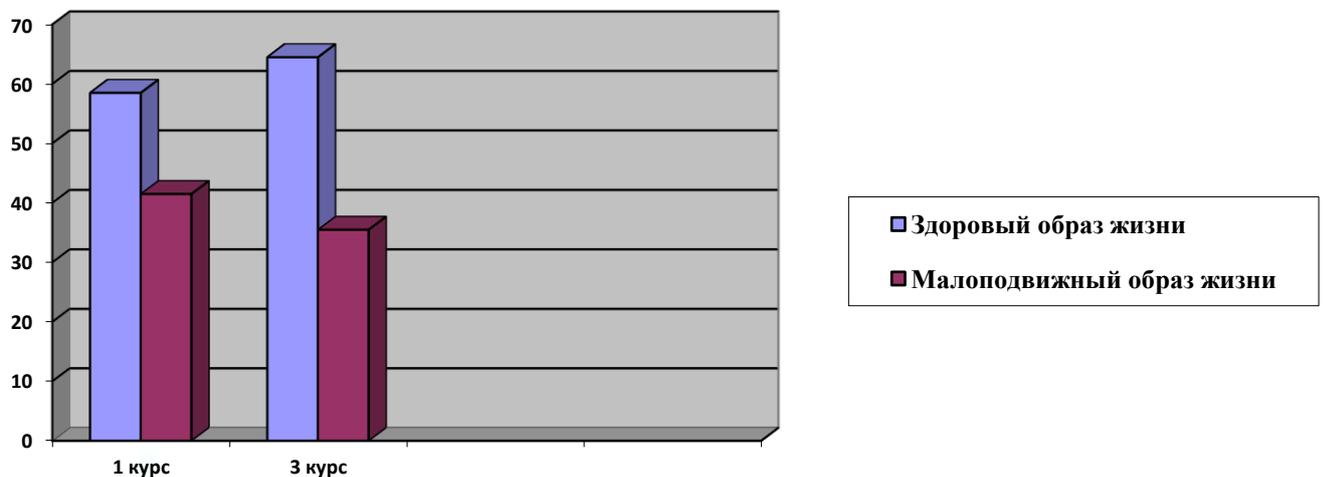


Рисунок 2. – Соотношение студентов, ведущих здоровый и малоподвижный образ жизни

Относительно малая двигательная активность у студентов снижает эффективность развития умственных способностей будущего выпускника. Недостаток движения: гипокинезия (греч. ὑπό — снизу, под; κίνησης — движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности и гиподинамия (греч. ὑπό — снизу, под; δύναμις — сила) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения является опасным фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности и ряду болезненных явлений [7, с.113]. Поэтому постоянная физическая нагрузка необходима и полезна. Она не только не истощает молодой организм, но, напротив, делает его выносливее, крепче и устойчивее к заболеваниям.

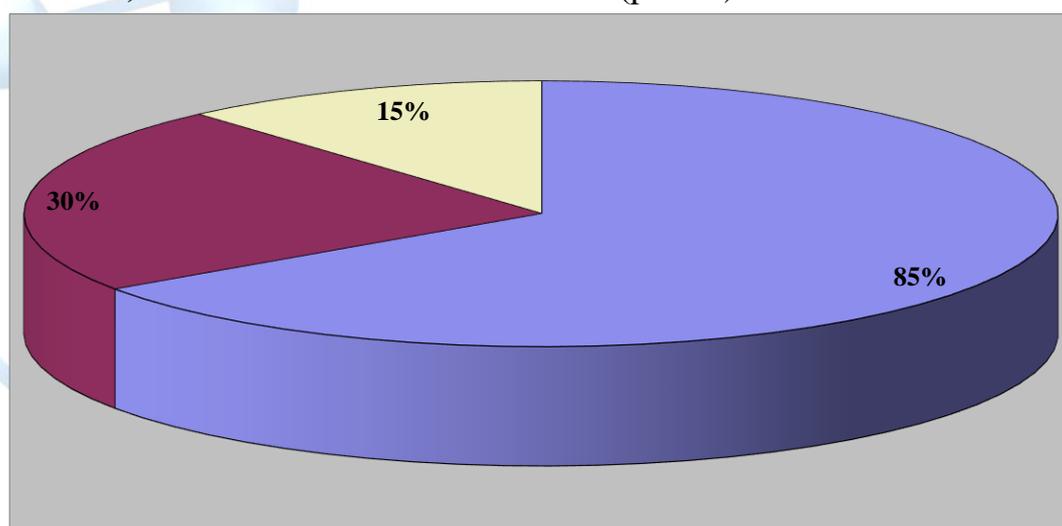
Среди опрошенных студентов 1, 2 курсов 65,9% оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья, а среди студентов 3 курса таких только 24,3%, оставляют этот вопрос без внимания – 9,8%.

Вместе с тем умеренные физические нагрузки активизируют весь диапазон иммунной защиты. В частности, снижается частота распространенных

инфекционных заболеваний (ОРВИ, пневмоний и др.) и облегчается их течение. Систематические физические упражнения, вызывают сдвиги иммунитета: замедляют возрастное развитие иммунодефицита (снижение количества главным образом Т-лимфоцитов) и ослабляют проявления аутоагрессии. Такие иммунологические сдвиги, в свою очередь, препятствуют развитию злокачественных опухолей вирусной этиологии, заболеваний, отнесенных к «мрачной триаде» XX века (атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), к которой добавился еще COVID-19, замедляет проявление многих признаков преждевременного старения [10].

Результаты нашего анкетирования показали, что 35% студентов 3 курса и 65% студентов 1, 2 курсов считают, что в результате занятий физкультурно-спортивной деятельностью у них повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие, стали реже болеть, поднялись показатели физического развития.

По мере завершения обучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студентов наблюдается снижение двигательной активности, больше внимания уделяют написанию курсовых проектов и дипломных работ. При опросе выявлено, что 85% респондентов 3 курса имеют желание продолжить активно заниматься физической культурой и спортом в учебное время, вести подвижный образ жизни, посещать занятия 1-2 раза в неделю, 30% – хотят принимать участие в соревнованиях, 15% – не желают заниматься (рис. 3).



■ Посещать занятия 1-2 раза в неделю ■ Принимать участие в соревнованиях ■ Не желают заниматься

Рисунок 3 – Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

Выводы. По результатам проведенного нами исследования установлено, что уровень двигательной активности студентов 3 курса юридического института значительно ниже, чем у студентов 1, 2 курсов, показатели здоровья которых гораздо выше, чем у студентов 3 курса, что, вероятно, напрямую связано с более активными занятиями физической культурой и спортом.

Вирусная пандемия резко изменила жизнь человечества. В этот непростой период весь мир борется с коронавирусом, поэтому двигательная активность имеет тесную связь с состоянием здоровья студентов и необходимо уделять больше внимания разъяснению важности двигательной активности как компонента здорового образа жизни.

Перспективы дальнейших исследований. Разработать новые эффективные формы привлечения молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями, обеспечить тесное взаимодействие учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры.

Список литературы.

1. **Иванова, С. Ю.** Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. Ю. Иванова. – Кемерово, 2008. – 266 с.
2. **Кравченко, Т. М.** Формирование здорового образа жизни студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Т. М. Кравченко. – М., 2004. – 139 с.
3. **Григорьев, В. И.** Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
4. **Лукьяненко, В. П.** Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
5. **Вайнбаум, Я. С.** Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
6. **Дубровский, В. И.** Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Кнопка, 2001. – 560 с.
7. **Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.
8. **Морозов, В. О.** Физическая культура и здоровый образ жизни / В. О. Морозов, О. В. Морозов. – М.: Флинта, 2015. – 214 с.
9. **Епифанова, Я. С.** Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Я. С. Епифанова, С. А. Марчук // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции 11 апреля 2018 года. – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2018. – С. 79-83.
10. **Карпов, В. Ю.** Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины / В. Ю. Карпов, К. К. Скоросов, М. С. Антонова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 86-91.

УДК: 796.011.3

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2022, *Небесная Виктория Владимировна*

© 2022, *Гаврилин Виталий Алексеевич*

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики»

Аннотация. В статье рассмотрено теоретическое обоснование необходимости разработки современных технологий адаптивной физической культуры как фактора оздоровления студенческой молодежи. Подтвержден факт недостаточного количества квалифицированных кадров, обеспечивающих образовательный процесс лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровье, молодежь.

Annotation. The article considers the theoretical justification of the need to develop modern technologies of adaptive physical culture as a factor of sanitation of students` youth. Lack of the number of qualified specialists who ensure educational process of persons with limited health potentiality in educational institutions of higher professional education is confirmed.

Keywords: adaptive physical culture, health, youth.

Актуальность. Адаптивная физическая культура – социальный феномен, главной целью которого является социализация людей с ограниченными физическими возможностями, включая не только их лечение с помощью физических упражнений и физиотерапевтических процедур, но и получение образования и подготовку к будущей профессии [1]. Основной ролью адаптивной физической культуры в системе образования является формирование комплекса знаний и умений, которые органично объединяются в общую систему подготовки специалистов, помогают адаптировать людей с функциональными ограничениями к физическим и социальным условиям окружающей среды.

Выбор методов обучения в каждом отдельном случае обуславливается целями обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, умений, навыков, содержанием методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия информации обучающимися, наличием времени на подготовку и т.д. и осуществляется с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой среде.

Несмотря на то, что в Донецкой Народной Республике органы власти стараются создавать условия, чтобы люди с ограниченными возможностями не были изолированными от общества, не оставались наедине со своей проблемой, имели возможность участвовать в культурной, творческой и спортивной жизни, остаются рад проблем, требующих разрешения.

Так как на протяжении жизни любой человек не застрахован от инвалидности, что является особо болезненным вопросом для населения Донецкого региона в связи происходящими событиями [2], необходимо уже сейчас быть готовыми к возможному увеличению такой категории граждан и, как следствие, разработку и внедрение комплекса мер по обеспечению их достойной и защищенной жизнедеятельности.

Актуальным вопросом остается данный факт для системы образования, так как уже сейчас происходит увеличение количества будущих специалистов с ограниченными возможностями здоровья, которые получают профессию в образовательных организациях высшего образования Республики.

Анализ литературы. О назревшей необходимости принятия серьезных мер, направленных на решение проблемы качественного обучения студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья, свидетельствуют научные исследования ряда современных авторов (Бегидова Т.П., Ростомашвили Л.Н., Рубанович В.Б., Артамонова, Л.Л. и др.). Тем не менее, вопрос о поиске эффективных методов работы с такими обучающимися не снят с повестки дня.

Остается неразработанной система внедрения современных технологий и программно-методического обеспечения по организации адаптивной физической культуры, отсутствует необходимое количество квалифицированных кадров, обеспечивающих учебно-воспитательный процесс в образовательных организациях.

Цель исследования – дать теоретическое обоснование необходимости разработки современных технологий адаптивной физической культуры и подготовки квалифицированных кадров в системе образования как фактора оздоровления студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты исследования. Адаптивное физическое воспитание – относительно новое направление в республиканской системе образования, комплекс, изучающий аспекты физического воспитания детей, молодежи и людей, имеющих в результате заболеваний или травм различные стойкие нарушения жизнедеятельности [2].

К основным элементам этого комплекса необходимо отнести умение обучающихся с разного рода функциональными нарушениями, применять методики физического воспитания в своей жизни, а также уметь использовать навыки адаптивной физической культуры в каждой конкретной ситуации и профессиональной деятельности.

К сожалению, по данным статистических исследований, ежегодно количество людей с ограниченными возможностями увеличивается. Большая часть из них – это молодые люди студенческого и трудоспособного возраста.

На сегодняшний день в мире люди, имеющие ту или иную форму инвалидности – подростки и молодежь, 80% из которых живут в развивающихся странах. В европейских странах этот показатель составляет около 6% от всего населения. В мировом же масштабе, по данным ООН, население мира составляет более 7 миллиардов человек. Более 1 миллиарда, что соответствует 15% процентам всего населения планеты, люди с ограниченными возможностями и отклонениями в физическом развитии [3].

Несмотря на всемирно известную истину о том, что здоровье общества определяется отношением к инвалидам или к людям с ограниченными возможностями, эта категория населения наиболее уязвима и подчас всецело зависит от помощи государства, заботы общества, внимания администрации организаций и предприятий и, конечно, квалификации научно-педагогических кадров, предоставляющих образовательные услуги.

На данный момент на территории Донецкой Народной Республики проживает 140 991 инвалид, и в реалиях сегодняшнего времени их число постоянно растет [4].

Несмотря на увеличение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не во всех организациях высшего профессионального образования

Донецкой Народной Республики организован учебный процесс по адаптивной физической культуре, хотя такой процесс, включая инклюзивное обучение, является одним из обязательных условий прохождения аккредитации в Российской Федерации.

По данным информации Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики за 2020 год, в 16 государственных образовательных организациях высшего образования обучаются 307 студентов с ограниченными возможностями здоровья. Это инвалиды I-III групп.

Среди будущих обладателей высшего образования есть обучающиеся, страдающие общими заболеваниями, с нарушениями опорно-двигательной системы, слабовидящие и слабослышащие [2, 5], к которым, к сожалению, добавляются лица, приобретая проблемы со здоровьем в настоящее время.

В связи с трансформацией образовательной среды в российское пространство, логично ожидать положительных изменений в образовательной сфере ДНР и, в первую очередь, для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

По данным средств массовой информации в России 43 образовательные организации высшего профессионального образования проводят подготовку по специальности 49.03.02, направление «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

Не смотря на то, что данная специальность находится всего на 224-ом месте в рейтинге всех специальностей [6], количество выпускников внушает уверенность, что особая категория граждан будет обеспечена качественным образованием и, прежде всего, занятиями физической культурой и спортом.

Основная цель адаптивной физической культуры в образовательных организациях высшего образования – формирование и развитие двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию личности к своему состоянию здоровья, окружающей среде и различным видам деятельности.

Стремясь к достижению положительных результатов, занятия должны проводиться под руководством профессионального преподавателя, тренера или инструктора [7].

На данный момент по действующим профстандартам РФ к таким **специальностям относятся:** тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту.

Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, согласно профстандарту, проводит тренировки и руководит соревнованиями людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Его работа направлена на коррекцию отклонений в состоянии здоровья, компенсацию ограничений жизнедеятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья путём их физической реабилитации, развития и поддержания спортивного потенциала.

Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту, в соответствии с профстандартом, ведёт организационно-методическую работу в целях обеспечения реабилитационных мероприятий посредством физической культуры и адаптивного спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В Донецкой Народной Республике только на базе ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» институт физической культуры и спорта проводят подготовку будущих специалистов в данной области, которых однозначно недостаточно для обеспечения оздоровительными мероприятиями и образовательными услугами всех нуждающихся детей, подростков, молодежи и взрослых с ограниченными возможностями здоровья, в силу чего практически нет специалистов, обеспечивающих учебный процесс по адаптивной физической культуре в образовательных организациях высшего образования.

Если в детском и подростковом возрасте опеку над такой категорией граждан, как правило, берут родители, то уже по совершеннолетию эти люди выбирают будущую профессию и идут учиться в институты, академии и университеты, где образовательные услуги предоставляют организация и научно-

педагогический коллектив, основной целью которых является создание благоприятных условий для жизнедеятельности и получения будущей профессии.

Именно в этот момент приобретает особую роль дисциплина «Физическая культура и спорт», которая является составляющей частью общей системы образования и учебно-воспитательного процесса, концептуализируется на восстановлении и укреплении физического и психического здоровья, формировании умственных и двигательных способностей, совершенствовании физической и психической подготовленности к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода и оздоровительной направленности.

Взаимодействие всех субъектов педагогического процесса (преподаватели, психологи, тьюторы) при их реальном наличии и фактическом участии смогут объединить получение знаний, укрепление здоровья, адаптацию в социуме и получение будущей профессии, специфической категории обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы. Поиск решения возникших проблем приводит к выводу о необходимости срочной разработки и реализации программы, предусматривающей целый комплекс мер, связанный с адаптивной физической культурой и увеличением количества квалифицированных кадров в данной области как фактора оздоровления студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы.

1. Социальная значимость и цель адаптивной физической культуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/blog/sotsial-naia-znachimost-i-tsiel-adaptivnoi-fizichieskoi-kul-tury>. (дата обращения: 01.03.2022).
2. Люди с ограниченными возможностями – часть активного людского потенциала Донецкой Народной Республики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novorosinform.org/818711/> (дата обращения: 20.03.2020).
3. Основные сведения. ООН. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.un.org/ru/observances/day-of-persons-with-disabilities/background> (дата обращения: 09.03.2022).
4. Как в ДНР осуществляется инклюзивное обучение для инвалидов? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://novorosinform.org/818711/> (дата обращения: 18.03.2022).
5. Небесная В.В., Гридина Н.А. Перспективы развития адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях Донецкого региона. // Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта: Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 23-24 ноября 2020 года // отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2020. – С. 152-160.
6. Вузы России со специальностью физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) – 49.03.02 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vuzoteka.ru> (дата обращения: 08.03.2022).
7. Крайнов А.Н. Как стать педагогом по адаптивной физической культуре? Ориентируемся в профстандартах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://urgaps.ru/news/859п>(дата обращения: 19.03.2022).

УДК: 378.04

ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ, ОСНОВАННОМ НА ИНТЕРВАЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ

© 2022, *Николайчук Ирина Юрьевна*

© 2022, *Лицоева Наталия Владимировна*

© 2022, *Николайчук Максим Николаевич*²

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

²ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

Аннотация. Николайчук И.Ю., Лицоева Н.В., Николайчук М.Н. Исследования физического состояния студенток в процессе занятия фитнесом, основанном на интервальном тренинге. В статье теоретически обосновано и экспериментально проверено эффективность разработанной программы интервального тренинга. Проанализированы результаты педагогического эксперимента и отмечено, что контрольные измерения показали статистическую достоверность улучшения результатов в экспериментальной группе.

Ключевые слова: интервальный тренинг, занятия фитнесом, студентки.

Annotation. Nikolaichuk I.Y., Litsoeva N.V., Nikolaichuk M.N. Studies of the physical condition of female students in the process of fitness classes based on interval training. The article theoretically substantiates and experimentally verifies the effectiveness of the developed interval training program. The results of the pedagogical experiment are analyzed and it is noted that the control measurements showed statistical reliability of the improvement of the results in the experimental group.

Keywords: interval training, fitness classes, female students.

Актуальность. Известно, что женщины принимают активное участие в политическом и экономическом развитии общества. Их деятельность доминирует в реализации развития семьи, в обеспечении комфорта и благополучия детей. Поэтому важнейшей задачей является создание условий, обеспечивающих высокий уровень развития их физической дееспособности.

Анализ литературы. Изменение запросов женщин, их понимания необходимости проявлять самостоятельные усилия по сохранению собственного здоровья привели к созданию специалистами в области физической культуры системы фитнес, которая является инновационным направлением оздоровительной физической культуры и включает различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности [1,2].

Анализ научно-методической литературы подтверждает, что благополучие нации в основном определяется здоровьем женщин, укрепление, поддержание и сохранение которого является важной задачей любого государства. Вместе с тем

исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья женщин [3,4].

Для сохранения здоровья требуется нормализация психоэмоционального состояния, тренировка устойчивости к внешним раздражителям. В этом вопросе важен тщательный выбор средств восстановления и укрепления организма. Наиболее популярными средствами являются различные направления занятий фитнесом [5,6,7].

На наш взгляд необходимым является исследование особенностей влияния занятий фитнесом на физическое состояние студенток, основанное на нормативной оценке полученных показателей с последующим подбором объема и характера нагрузки в зависимости от полученных результатов, а также исследование изменений, происходящих в организме во время занятий фитнесом.

Цель исследования. На основе анализа научных данных выявить и научно обосновать влияние разработанной программы интервального тренинга на физическое состояние студенток в процессе занятий фитнесом.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние изучаемой проблемы в научной и методической литературе.
2. Дать характеристику занятий фитнесом и обосновать особенность его влияния на физическое состояние студенток.
3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить разработанную программу интервального тренинга.
4. Определить результаты исследования физического состояния студенток в процессе занятий фитнесом.

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследований. Исследование проводилось на базе ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет им. В. Даля». В исследовании приняли участие студентки 1-3 курса. Были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Каждая группа насчитывала 16 человек. В основу программы экспериментальной группы был положен интервальный тренинг.

Суть направления в том, что в процессе занятия фитнесом предполагается выполнение нагрузок высокой интенсивности, чередуемых с нагрузками низкой интенсивности или коротким отдыхом. Существуют различные вариации интервального тренинга в фитнесе.

Комплекс занятия, основанного на методике «Табата», это всего лишь вариант тренировочного занятия в экспериментальной группе. Табата-тренировка – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

Табата обрела невероятную популярность среди занимающихся благодаря очень простой и универсальной методике. Табата-тренировки наравне с другими видами высокоинтенсивных тренингов постепенно вытесняют классическую аэробику и кардио средней интенсивности из расписания фитнес-любителей. Также использовались другие варианты занятий фитнесом влияющих на физическое состояние студенток.

Например, так называемая турбулентная тренировка. Студентки выполняли 1 подход из 8-10 повторений силового упражнения (например, приседание с гантелями в руках), после этого сразу выполнялся бег на месте с максимальной скоростью 30 секунд, потом бег на месте в медленном темпе. Далее отдых в течение 1 минуты. Переходили к следующему силовому упражнению. И так далее. Силовые упражнения подбирались таким образом, чтобы имели направленность на тренировку различных мышечных групп. Вместо бега после силового упражнения использовались прыжки на скакалке. Количество упражнений 8-10. Количество кругов 2-3.

Также использовали фитнес тренировку, которая предполагала чередование блоков силовых упражнений с низкоинтенсивной аэробной нагрузкой с использованием средств классической или степ аэробики. Например, выполняем блок упражнений для мышц ног (приседания в стойке ноги на ширине плеч, выпады вперед, приседания в широкой стойке ноги врозь, выпады назад) без пауз отдыха по 16-32 повторения в каждом упражнении. Потом выполняем шаги или несложные связки из арсенала классической или степ-аэробики, продолжительностью 30-40 мин. Далее следует блок из нескольких упражнений для другой мышечной группы.

Программа интервального тренинга была направлена на физическое развитие студенток. Каждое движение рассчитано на целенаправленное

воздействие на конкретную мышцу, ее форму и объем. Выполняя движение, рабочая мышца, в итоге становилась рельефнее и сильнее, и содействовала улучшению физического и морфофункционального состояния девушек.

Отличительными особенностями выполнения упражнений в экспериментальной группе является то, что большое внимание уделялось правильному положению позвоночника в процессе всех занятий фитнесом. Упражнения предполагали участие в движениях абсолютно всех отделов позвоночника. Кроме того, значительное разнообразие движений в плечевом и тазобедренном суставах.

Интенсивность выполнения упражнений варьировалось в диапазоне от низкой до средней. Не допускалось ощущения дрожи в мышцах, вызванной значительным утомлением. Частота сердечных сокращений во время таких занятий варьировалось в диапазоне 110-130 ударов в минуту. Продолжительность каждого занятия составляло 55-60 минут.

Таким образом, разработанная программа интервального тренинга позволила целенаправленно воздействовать на отдельные части тела («проблемные зоны»). Разнообразие темпа и ритма силовых упражнений на различные группы мышц, чередование этих упражнений с упражнениями на гибкость, расслабление мышц между подходами создали большие возможности для обеспечения всестороннего физического развития и совершенствования всех его органов и систем.

После проведения педагогического эксперимента был проведен анализ изменений, произошедших в ходе занятий в контрольной и экспериментальной группах. Данные представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Сравнительные показатели физического состояния у студенток в контрольной группе

Тесты	До	После	Достоверность	Прирост
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,2±0,9	9,3±1,2	t=1,40 p >0,05	29,2%
2. Подъем туловища лежа (кол-во раз за 1 мин.)	26,8±1,2	30,2±2,1	t=1,41 p >0,05	12,7%
3. Приседания в темпе 1 раз в 2 сек (кол-во раз)	35,4±2,1	40±2,4	t=1,44 p >0,05	12,9%
4. Наклон вперед на гимнастической скамье (см)	7,1±1,6	8,8±1,3	t=0,82 p >0,05	23,9%
5. Удержание туловища лежа на бедрах (сек.)	35,5±1,5	40,1±1,8	t=1,96 p >0,05	12,9%
6. Удержание туловища лежа на спине (сек.)	42,2±1,6	44,4±2,4	t=0,76 p >0,05	5,2%

Таблица 2 - Сравнительные показатели физического состояния у студенток в экспериментальной группе

Тесты	До	После	Достоверность	Прирост
1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,6±0,55	13,2±0,4	t=8,23 p<0,05	73,6%
2. Подъем туловища лежа (кол-во раз за 1 мин.)	25,7±0,8	38,2±1,2	t=8,67 p<0,05	48,6%
3. Приседания в темпе 1 раз в 2 сек (кол-во раз)	36,2±2,4	55,6±2,5	t=5,60 p<0,05	53,6%
4. Наклон вперед на гимнастической скамье (см)	7,6±0,8	12,6±2,3	t=2,05 p<0,05	65,8%
5. Удержание туловища лежа на бедрах (сек.)	38,2±1,8	60,1±1,2	t=10,1 p<0,05	57,3%
6. Удержание туловища лежа на спине (сек.)	44,4±1,2	61,4±2,8	t=5,58 p<0,05	38,3%

Из таблиц 1 и 2 мы видим, что программа, основанная на интервальном тренинге в экспериментальной группе, оказалась эффективной на физическое состояние студенток.

Об этом свидетельствуют достоверные отличия по всем показателям тестирования в экспериментальной группе ($P<0,05$).

Студенты экспериментальной группы имели преимущества в показателях, отражающих уровень развития динамической силовой выносливости 73,6%, в контрольной – 29,2%; по результатам скоростно-силовых качеств (48,6%) над своими коллегами из контрольной (12,7%), по уровню развития гибкости также с вероятностью (65,8%) имели преимущество над студентками из контрольной группы (23,9%).

Показатели, отражающие уровень развития статической силовой выносливости (удержание туловища лежа на бедрах, удержание туловища лежа на спине) не только лучше в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, но и имеют достоверно значимые различия ($P<0,05$), рис. 1.

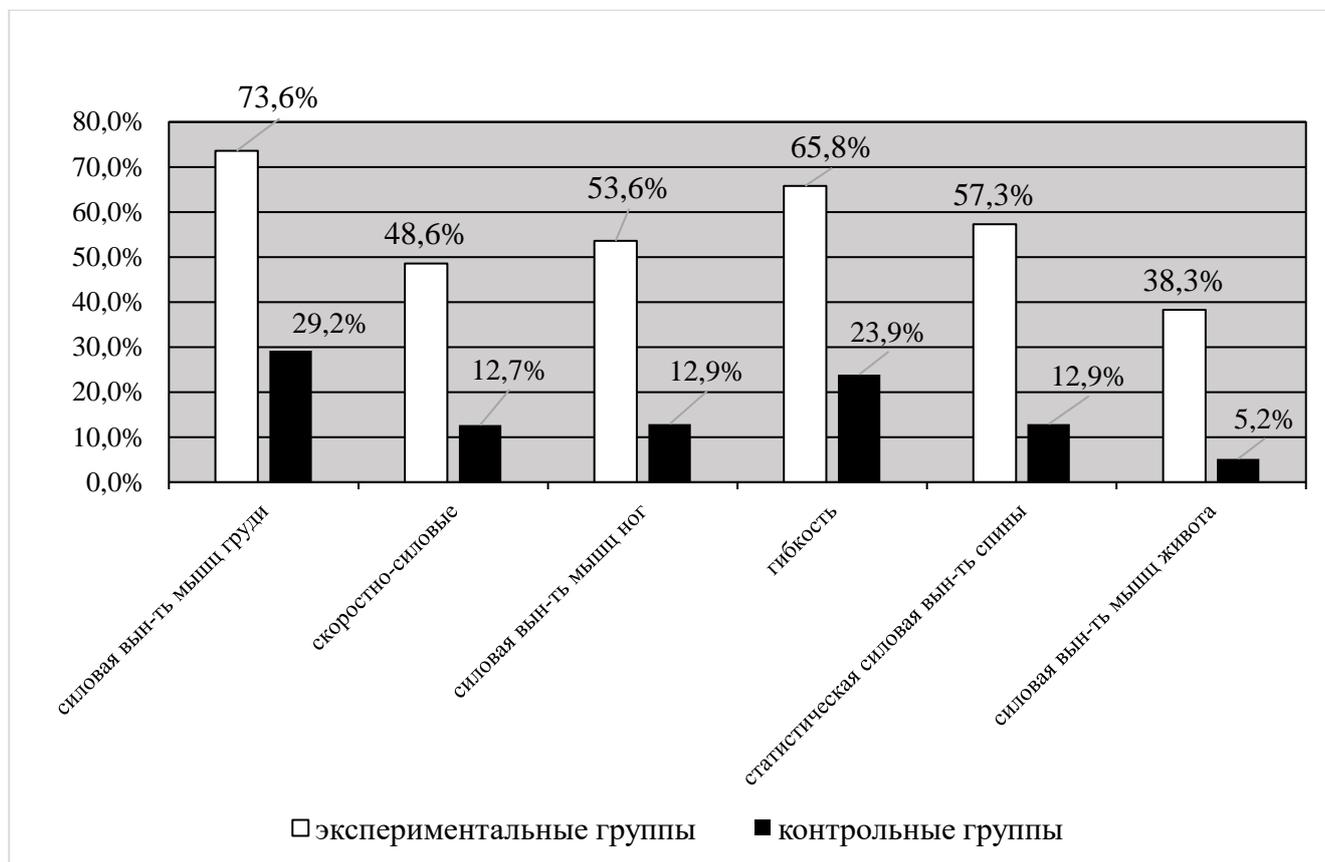


Рисунок 1. - Сравнительные показатели уровня физического состояния у студенток экспериментальной и контрольной групп

Выводы. Полученные данные указывают на повышение темпов прироста в экспериментальной группе в отличие от контрольной. Физическое состояние у студенток экспериментальной группы указывает, что именно применение разработанной программы интервального тренинга, суть которой заключалась в выполнении нагрузок высокой интенсивности, чередуемых с нагрузками низкой интенсивности или коротким отдыхом способствовало возникновению стойких адаптационных изменений в организме, которые стали основой физической подготовленности, стабильности двигательных навыков, физических качеств и позволили совершенствовать функциональные системы организма под влиянием систематических занятий фитнесом.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагаются провести в направлении изучения влияния функциональной тренировки на развитие физических качеств у студенток в процессе занятий фитнесом.

Список литературы.

1. **Ефимчик С.П.** Определение понятия "фитнес" / С.П. Ефимчик, Л.А. Юсупова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск. – 2004. – С. 174-175.
2. **Сайкина Е.Г.** Фитнес в системе физической культуры / Е.Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury>.
3. **Савин С.В.** Программы функциональной фитнес-тренировки // Известия Тульского государственного университета. ФКиС. 2016. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness-trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii>
4. **Купцов А.С.** Влияние фитнес-тренировок на женщин 25-35 лет / А.С. Купцов, Т.Б. Кукоба, В.П. Шульпина // Журн. Омский научный Вестник. 2014. URL: <https://fitnessexpert.com/journal/vliyanie-fitness-trenirovok-na-zhenshchin-25-35-let>
5. **Лисицкая Т.С.** Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 2 т. – 215 с.
6. **Лисицкая Т.С.** Принципы оздоровительной тренировки / Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6-14.
7. **Фитнес: Учебное пособие** / О.В. Сапожникова. Министерство образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

УДК: 796

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИБИРИ

©2022, *Обедина Вероника Дмитриевна*

©2022, *Федотенко Галина Владимировна*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва»

Аннотация. В данной работе рассматривается развитие спортивного туризма в Сибири посредством приведения характеристики состояния отрасли туризма в Сибири на данный момент времени, рассмотрения тенденций ее развития и изучения потенциала отрасли туризма. Основываясь на полученных знаниях, подведены итоги, отражающие место туризма в Сибири на сегодня и в будущем, если ритм развития данной области останется прежним.

Ключевые слова. Спорт, туризм, Сибирь, отрасль, развитие.

Annotation. This paper examines the development of sports tourism in Siberia by providing characteristics of the state of the tourism industry in Siberia at a given time, considering trends in its development and studying the potential of the tourism industry. Based on the knowledge gained, the results are summarized, reflecting the place of tourism in Siberia for today and in the future, if the rhythm of development of this area remains the same.

Keywords. Sport, tourism, Siberia, industry, development.

Введение. Тема данной исследовательской работы актуальна на сегодняшний день в связи с распространением отрасли спортивного туризма по России. Его актуальность связана с направленностью на повышение уровня здорового образа жизни и его укрепления среди всего населения.

Обзор литературы. Целью обзора является подробное описание достопримечательностей Сибири, их возникновение и влияние на людей, на основе

которых можно говорить об туристическом интересе. Сибирь является обширным регионом России, поэтому особенно важно опираться на надёжные источники. К примеру, можно привести «Историческую энциклопедию Сибири», где рассказывается не только об истории её возникновения, но и о постепенном развитии каждой сферы в жизни людей. Результаты обзора показали, какую важную роль играет красота и величие Сибири не только для местных, но и для людей, проживающих в других странах.

Цели и задачи исследования. Определение состояния спортивного туризма, выявление проблем и факторов, влияющих на развитие данной отрасли, предложение вариантов устранения проблем, рассмотрение потенциала в этой сфере и утверждение места спортивного туризма в Сибири на сегодня и в будущем.

Методы исследования. Обзор литературы и интернет-порталов для нахождения информации, касающейся спортивного туризма, благодаря которой можно сделать вывод и предположить дальнейшее решение.

Результаты исследования. Отрасль туризма уже давно признана как одна из наиболее доходных и интенсивно развивающихся отраслей мирового хозяйства.

Спортивный туризм, который в России принято называть активным туризмом, включает походы по маршрутам определённой категории сложности и соревнования по технике туризма. Он направлен на повышение мастерства туристов, совершенствование маршрутов, отработку различных приемов страховки и освоение новых видов снаряжения. Как и в любом другом спорте, в активном туризме существуют ступени разряды и звание мастера спорта.

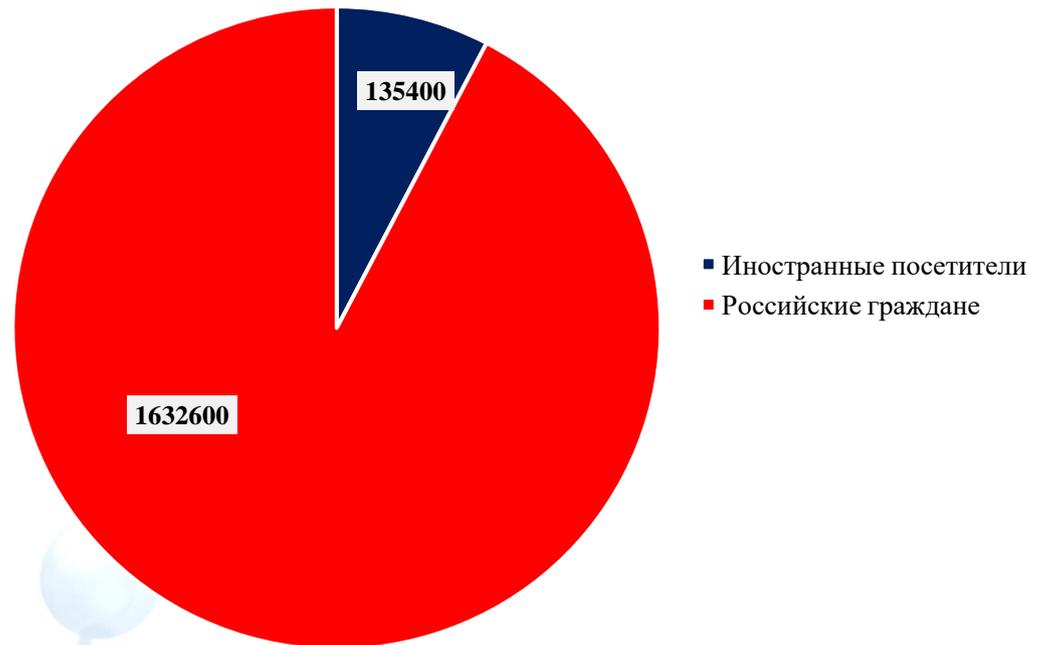
Сложность похода определяется категорией сложности маршрута. В настоящее время к активным видам туризма относят пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный, конный, авто и мототуризм.

Самые массовые из них - пеший, водный, горный и лыжный. Наиболее динамично развиваются горный и водный туризм. Спортивный туризм является прежде всего средством повышения мастерства и улучшение физической нагрузки.

Если это становится вторичным, а на первое место выходят испытание резервов человека, острые ощущения, новые впечатления и открытия, спортивный туризм превращается в экстремальный, то есть спортивный туризм на уровне самых высоких категорий сложности. В этом случае в нем появляются элементы риска, реальной опасности.

Сибирь располагает всеми необходимыми аспектами для того, чтобы являться одним из главных центров спортивного туризма в России [1]. На сегодняшний день проведено анкетирование туристских администраций сибирских регионов, где было выявлено около 2 млн. туристов [2].

На рисунке 1 показано количество иностранных и российских посетителей Сибири, где можно сравнить их части и убедиться в превосходстве количества российских туристов.



Туристы Сибири

Рисунок 1 – Данные о количестве туристов в Сибири

Были выделены основные проблемы отрасли туризма сибирского региона:

- устойчивые стереотипы, связанные с непригодными для туризма природными условиями;
- отсутствие чёткой позиции Сибирского региона в российском и международном информационном пространстве;
- низкая инфраструктура;
- недостаток ресурсов для обновления фонда размещения;
- недостаток транспорта для размещения достаточного количества ресурсов;
- слабая конкурентоспособность;
- низкая эффективность укрепления имиджа;

- низкий уровень обеспечения безопасности туристов.

Можно также выделить факторы, обуславливающие негативное влияние на развитие отрасли туризма в Сибири:

- медленное развитие предприятий с участием инвесторов;
- разрушение руководства данной отраслью;
- значительная удалённость от столицы;
- недостаток квалифицированных кадров в данной области
- недостаточное понимание того, как туризм влияет на экономику.

До сегодняшнего дня восприятие данной отрасли остается недостаточно серьёзным, относящейся исключительно к социальным задачам. Однако, рассматривая туризм с экономической точки зрения российских и мировых стандартов, туризм является одним из главных секторов экономики, приносящих прибыль.

Современное состояние социальной сферы сибирских регионов можно охарактеризовать высокой затратностью отраслей, низкой эффективностью социальной инфраструктуры, снижением качества оказываемых услуг. Развитие отрасли туризма служит инструментом улучшения состояния социальной сферы, открывает широкие возможности для получения доходов в таких отраслях, как культура, спорт, здравоохранение и др.

Регионы Сибири обладают отличительным комплексом ресурсов, способным обеспечить динамичное развитие туристской отрасли, соответственно, получить в ближайшее время большой социально-экономический скачок.

Если говорить о природных и климатических условиях в Сибири, то они полностью удовлетворяют различным видам спорта, например, горнолыжному спорту. В некоторых регионах округа, допустим, в Горном Алтае и Хакасии, есть места, где совершать скоростной спуск на лыжах можно круглый год.

В Красноярском крае распространён велосипедный, пешеходный и водный туризм, для первых двух обустраивают всем необходимым площадки, специально предназначенные для данных видов спорта [3]. Примером может стать «Остров Татышев», расположенный на берегу Енисея, этот урбанизированный остров имеет важнейшее спортивно-рекреационное значение для всей Красноярской агломерации. Под водным туризмом подразумевается сплав по рекам на средствах сплава (судах), как правило в горной местности. Основной задачей является

прохождение водных препятствий, образованных рельефом русла реки и особенностями её течения. Сплавы по речке «Мане» здесь считаются самыми увлекательными для туристов и особо ценными для местных.

Можно утверждать о том, что многие знают горы Урала, Алтая и хребты Восточных Саян на Байкале, но, к сожалению, мало кто знает о био-заповеднике всемирного значения «Ергаки» или о соленых озерах Минусинской котловины, многочисленных петроглифах и археологических памятниках юга края. Для изменения ситуации, необходима пропаганда достопримечательностей Сибирских регионов всевозможными способами, допустим, проведения различных мероприятий международного уровня.

На основе примеров можно судить о потенциале спортивного туризма в Сибири, который однозначно есть, но при этом нуждается в доработке и развитии. Основные меры, которые нужно предпринять:

- привлечение внимания федеральных органов власти к перспективам развития сибирских регионов в сфере туризма;
- реконструкция и строительство объектов туризма на территории Сибири;
- утверждение важности туристической области в сфере экономики;

Такие изменения дадут шанс данной отрасли в Сибири занять своё законное место в ряду лучших спортивно-туристических центров России, создать большую конкуренцию в этой сфере, сломать все стереотипы, а также развивать внутреннюю экономику.

То есть от создания эффективной структуры управления в сфере туризма будет зависеть насколько быстро и результативно будет развиваться этот сектор экономики на территории сибирских регионов.

Хотелось бы сказать, что на сегодняшний день в Сибири активно растёт количество туроператоров и турагентов, большинство из которых работает по договорам со столичными и зарубежными туристическими компаниями [4].

Не стоит забывать, что в 2009 году была разработана «Концепция развития туризма в Красноярском крае на 2004 – 2010 годы», направленная на развитие регионального туризма и привлечение в край туристов из других территорий РФ, а также зарубежья. Основной проблемой стало небольшое количество отелей, кемпингов и других апартаментов для удобного расположения туристов.

Турпоходы по Восточным и Западным Саянам тоже пользуются спросом. Все больше палаточных лагерей можно увидеть в Ергаках. Большая часть иностранных туристов едут в Сибирь за экзотикой, а не за европейским сервисом, который, в первую очередь, заинтересует только российского туриста [5].

Известно, что в крае плохо развит корпоративный отдых, но в других регионах он быстро набирает обороты.

Лучший способ познакомиться с коллективом – это в неформальной обстановке, а именно на природе. Каждый день по всей России разрабатываются концепции новых игр на природе, способные объединять людей и заводить новые знакомства.

Выводы. Место спортивного туризма в Сибири, по изученным данным, имеется, но занимает не одно из самых главных, что является важным упущением. Прежнее состояние не повысит уровень данной отрасли, но и не даст ему упасть. Однако, развитие спортивного туризма положительно влияет на все сферы жизни, как людей, так и государства в целом. Поэтому необходимо предпринять меры по улучшению и распространению Сибирских достопримечательностей и плотно заняться организацией этой сферы.

Перспективы дальнейших исследований. Предложение собственного туристического продукта, для способствования развития данной отрасли в Сибири.

Список литературы.

1. **Соболева С.В.** Историческая энциклопедия Сибири. / С.В. Соболева, О.В. Чудаева // Население [Электронный ресурс]. – URL: http://irkipedia.ru/content/naselenie_istoricheskaya_enciklopediya_sibiri_2009 (дата обращения: 04.04.2022). - Текст: электронный;
2. **Петровская Е.В.** Сибирь к лицу: Какие виды спорта и туризма развиваются сегодня на сибирских просторах // [Электронный ресурс]. – URL: <https://stylespb.com/specialprojects/sibir-k-licu-kakie-vidy-sporta-i-turizma-razvivayutsya-segodnya-na-sibirskih> (дата обращения: 05.04.2022). - Текст: электронный;
3. **Интернет-портал Туры в Красноярский край // Пешие походы в Красноярском крае** // [Электронный ресурс]. – URL: <https://bolshayastrana.com/krasnoyarskij-kraj/peshie-tury> (дата обращения: 05.04.2022). - Текст: электронный;
4. **Гуляев В.Г.** Организация туристской деятельности. / В.Г. Гуляев – М.: Нолидр, 2018. - Текст: непосредственный;
5. **Ефремова М.В.** Основы технологии туристского бизнеса. / М.В. Ефремова – М.: Ось-89, 2019. - Текст: непосредственный.

УДК 616.711-007.5-053.5:616-036.82

НЕФИКСИРОВАННЫЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

©2022, *Партас Ирина Георгиевна*

©2022, *Валуева Ольга Александровна*

ГО ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

Аннотация. Исправление осанки является одной из наиболее актуальных проблем детского здоровья. Одним из самых перспективных направлений коррекции нефиксированных нарушений осанки является разработка новых комплексных методик физической реабилитации. Целью исследования является разработка комплекса физической реабилитации для детей младшего школьного возраста с нефиксированными нарушениями осанки. Выполняя поставленную цель, решались задачи: проводился анализ литературы для изучения вопроса, разработана методика физической реабилитации нарушений осанки детей и определена эффективность разработанной методики.

Ключевые слова: нарушение осанки, физическая реабилитация, младший школьный возраст.

Annotation. Correction of posture is one of the most urgent problems of children's health. One of the most promising directions for the correction of non-fixed posture disorders is the development of new complex methods of physical rehabilitation. The aim of the study is to develop a complex of physical rehabilitation for children of primary school age with non-fixed posture disorders. Fulfilling the set goal, the tasks were solved: an analysis of the literature was carried out to study the issue, a methodology was developed for the physical rehabilitation of posture disorders in children, and the effectiveness of the developed methodology was determined.

Key words: violation of posture, physical rehabilitation, primary school age.

Актуальность. Нарушения осанки и по частоте, и по сложности занимают значительное место среди заболеваний опорно-двигательного аппарата. Исправление осанки и профилактика ее нарушений является актуальной проблемой детского здоровья, в связи с тем, что осанка не только характеризует определенное положение тела человека в пространстве, но и является важным показателем состояния здоровья человека [1].

Нарушения осанки довольно полно изучены – это и процессы формирования осанки, и причины, которые приводят к разным нарушениям, и методы ее коррекции [2]. Однако, количество детей младшего школьного возраста, имеющих отклонения в формировании осанки (около 40%) позволяет считать, что эта проблема не решена до сих пор [1].

Поиск новых средств, форм и методов физической реабилитации детей младшего школьного возраста с нефиксированными нарушениями осанки является актуальной проблемой физического воспитания подрастающего поколения.

Анализ литературы. Осанка – это привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, а также умение без особого напряжения сохранять правильную позу в различных положениях. Правильная осанка ценна потому, что при ней для внутренних органов создаются наиболее благополучные условия функционирования, а движения человека наиболее естественны, экономичны и результативны [2].

Неправильная осанка отрицательно сказывается на работе внутренних органов: затрудняется работа сердца, лёгких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, снижается обмен веществ, появляются головные боли, повышается утомляемость, падает аппетит, ребенок становится вялым, апатичным, избегает подвижных игр [3].

Существует три степени нарушения осанки:

I степень – изменен лишь тонус мышц. Все дефекты осанки исчезают, когда человек выпрямляется. Нарушение легко исправляется при систематических занятиях корректирующей гимнастикой.

II степень – изменения в связочном аппарате позвоночника. Изменения могут быть исправлены лишь при длительных занятиях корректирующей гимнастикой под руководством медицинских работников.

III степень – характеризуется стойкими изменениями в межпозвоночных хрящах и костях позвоночника. Изменения не исправляются корректирующей гимнастикой, а требуют специального ортопедического лечения.

Нарушения осанки проявляются в увеличении или уменьшении физиологических изгибов позвоночника (нарушения осанки в сагиттальной плоскости) и нефиксированном боковом отклонении позвоночника (нарушения осанки во фронтальной плоскости) [2].

Основными видами нарушения осанки в сагиттальной плоскости являются: плоская спина, круглая или сутулая спина, кругло-вогнутая или плоско-вогнутая спина.

Нарушение осанки во фронтальной плоскости характеризуется искривлением позвоночника в боковом (фронтальном) направлении, асимметричным расположением надплечий и лопаток, разными треугольниками талии.

Эти патологические изменения не фиксированы, исчезают в согнутом положении, в положении лежа и могут быть исправлены самим больным.

Заболевание позвоночника с дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсией (скручивание) позвонков вокруг вертикальной оси можно определить как сколиотическая болезнь или сколиоз [2]. Это заболевание является частой ортопедической деформацией у школьников.

Развивается сколиоз чаще всего в периоды роста скелета, особенно в период первой вытяжки (6-7 лет). В этот период начинается обучение в школе, и двигательная активность детей значительно снижается. Недостаточное внимание взрослых – преподавателей и родителей – к соблюдению правильной осанки ребенка во всех проявлениях школьной жизни (эргономичная мебель, правильное положение частей тела относительно друг друга, физкультминутки на уроках, рациональное чередование дисциплин в течение дня и др.) содействует появлению асимметричных статических нагрузок, что может привести к изменениям в осанке. Следует отметить, что многие ученики приходят в школу уже с деформациями позвоночника. Чтобы не допустить дефектов в осанке, необходимо с раннего возраста осуществлять профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию опорно-двигательного аппарата ребенка [4, 5].

Многие специалисты считают, что одним из самых перспективных направлений восстановления нефиксированных нарушений осанки является комплекс специально подобранных физических упражнений. Параллельно с регулярными физкультурными занятиями (активная коррекция деформации) необходимо соблюдать рациональный двигательный режим и питание, проводить общеукрепляющие и закаливающие процедуры, гидрокинезотерапию, массаж, пассивную коррекцию деформации (лечение положением), физиотерапию (электростимуляция мышц), активные занятия спортом (лыжи, плавание) [2].

Физическая реабилитация рассматривается, при этом, как лечебно-педагогический и воспитательный процесс.

Целью нашего исследования была разработка комплекса физической реабилитации нефиксированных нарушений осанки для детей младшего школьного возраста. Для достижения поставленной цели последовательно решались задачи: проводился анализ специальной литературы с целью изучения особенностей и механизмов нефиксированных нарушений осанки детей младшего

школьного возраста; на основании изученной литературы разработать методику физической реабилитации осанки детей младшего школьного возраста и на основании результатов проведенного эксперимента определить эффективность разработанной методики физической реабилитации.

Результаты исследований. В эксперименте участвовали дети младшего школьного возраста с выявленными нефиксированными нарушениями осанки. Они были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Школьники контрольной группы вели привычный образ жизни, посещали уроки физической культуры в соответствии со школьной программой. Ученики экспериментальной группы, кроме уроков физической культуры, посещали специальные занятия 3 раза в неделю.

На физкультурных занятиях большая часть времени отводилась для выполнения симметричных упражнений в разгрузки (лежа на спине или животе) и с сохранением тела относительно оси позвоночника. В комплексы включались упражнения прикладного характера, использовались многофункциональные ортопедические мячи.

Для усиления эффекта применения фи массаж мышц спины и живота, а также специальный массаж определенных мышечных групп.

Кроме того, с родителями ребенка была проведена беседа, в которой их ознакомили с объемом двигательной активности в школе, с особенностями режима дня детей с нарушениями осанки, получены рекомендации для проведения утренней гимнастики и активного отдыха с ребенком.

Особое внимание было уделено созданию некоторых бытовых привычек: спать ребенок должен на животе или спине, на плоской подушке; вместо портфеля носить ранец; сидя за письменным столом спина должна опираться о спинку стула; предплечья находиться на столе; голова в положении прямо; расстояние между столом и туловищем составляет не более ширины ладони; свет должен падать слева.

Результаты первичного обследования детей показали, что особых различий в уровне физического развития и физической подготовленности у детей экспериментальной и контрольных групп не наблюдается, таблица 1.

Таблица 1 - Физическое развитие и физическая подготовленность детей 6 - 9 лет в начале педагогического эксперимента

№ п/п	Показатели	ЭГ, (M ± m)	КГ, (M ± m)
1	Вес, кг	19,2 ± 0,51	19,1 ± 0,45
2	Рост, см	115,7 ± 0,88	113,6 ± 0,87
3	Объем грудной клетки, см	57,8 ± 0,47	57,4 ± 0,48
4	Динамометрия	7,4 ± 0,95	6,9 ± 0,65
5	Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, кол-во раз	3,7 ± 0,20	3,8 ± 0,63
6	Бег 120 м, с	39,6 ± 0,88	38,5 ± 0,68
7	Приседания за 10 с, кол-во раз	4,2 ± 0,55	4,1 ± 0,64
8	Челночный бег 10 м х 3, с	24,5 ± 0,39	25,0 ± 0,46
9	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на животе, кол-во раз	29,44 ± 3,43	29,42 ± 3,85

Далее, был проведен эксперимент. Дети контрольной группы посещали уроки физкультуры, вели привычный, малоактивный образ жизни. Школьники экспериментальной группы, кроме посещения уроков физической культуры, дополнительно посещали занятия по лечебной физической культуре (комплекс был специально разработан), проходили курс массажа, соблюдали особый режим дня и вырабатывали новые бытовые привычки.

После завершения педагогического эксперимента и диагностического обследования физической подготовленности детей с нефиксированными нарушениями осанки были получены определенные результаты, представленные в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты физической подготовленности детей 6-9 лет после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты	ЭГ, (M ± m)	КГ, (M ± m)	t	P
1	Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, кол-во раз	5,1 ± 0,20	4,8 ± 0,14	1,5	0,05
2	Бег 120 м, с	35,1 ± 0,84	37,5 ± 0,19	1,75	0,05
3	Приседания за 10 с, кол-во раз	6,8 ± 0,38	5,5 ± 0,69	2,6	0,05
4	Челночный бег 10 м х 3, с	20,5 ± 0,47	23,1 ± 0,80	3,4	0,01
5	Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на животе	36,78 ± 2,22	32,33 ± 1,61	2,65	0,05

Анализ диагностических тестов (силовая выносливость мышц нижних конечностей, скоростных способностей, сила мышц спины и живота) показал довольно значительные различия в результатах ($P < 0,05$).

Сравнивая полученные результаты до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, особенно заметна разница в физической подготовленности детей. Значительно увеличенная двигательная активность (утренняя гимнастика, занятия лечебной физической культурой, активный отдых), другие мероприятия физической реабилитации (массаж, строгий режим дня,

бытовые привычки) показали их значимость для восстановления нарушенной осанки у младших школьников, рисунок 1 и 2.

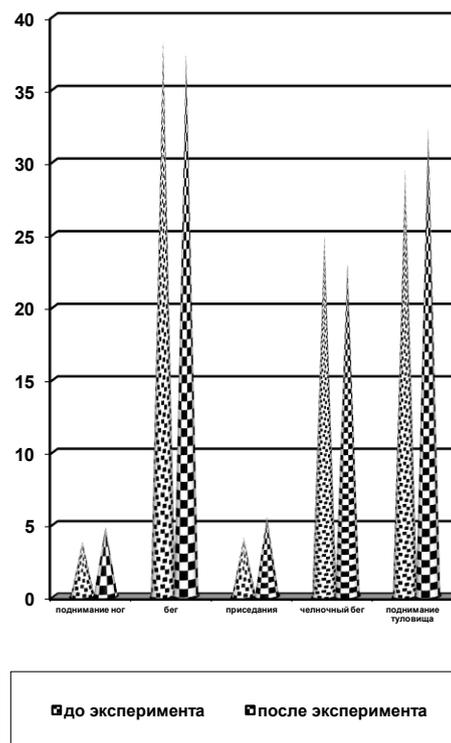
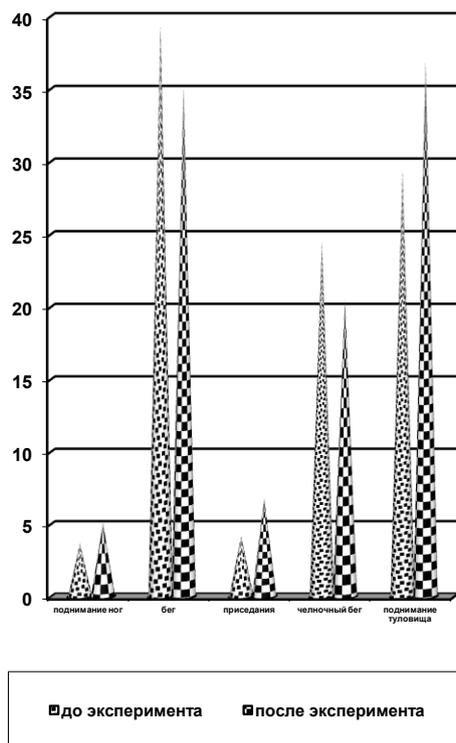


Рисунок 1 - Физическая подготовленность детей 6-9 лет до и после педагогического эксперимента экспериментальной группы

Рисунок 2 - Физическая подготовленность детей 6-9 лет до и после педагогического эксперимента контрольной группы

Таким образом, применение разработанного комплекса физической реабилитации повысило физическую подготовленность младших школьников с диагностированными нарушениями осанки, выполнил задачу усиления мышечного корсета, что необходимо для улучшения осанки.

Выводы. В результате применения разработанной программы физической реабилитации для детей младшего школьного возраста выявлено, что для формирования правильной осанки целесообразно регулярное длительное выполнение упражнений по разгрузке позвоночника, локальному воздействию на конкретные мышцы, участвующие в поддержании осанки.

Список литературы.

1. Афонин И.Н. Здоровье позвоночника: учеб. пособ. /И.Н. Афонин. – СПб: Питер, 2009. - 192с.
2. Абальмасова Е.А. Сколиоз (этиология, патогенез, семейные случаи, прогнозирование и лечение) / Е.А. Абальмасова, Р.Р.Ходжаев. - Ташкент: Медицинская литература, 2005. - 200 с.
3. Кашин А.Д. Сколиоз и нарушения осанки: Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: учеб.-метод. пособ. / А.Д.Кашин. - Мн.: НМ Центр, 2000. - 240 с.
4. Белякова Т.Н. Формирование осанки у детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания / Т.Н.Белякова. - М: ФОН., 2001. - 117 с.
5. Кроковяк Г.М. Воспитание осанки: гигиенические основы: пособ. / Г.М. Кроковяк - Л.: Феникс, 2016. - 64 с.

УДК: 572.512.833 + 37.025

СТОПА И ПЕДАГОГИКА: К ПОНИМАНИЮ ЗНАЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ В КОНТЕКСТЕ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ

© 2022, *Пегов Владимир Анатольевич*

© 2022, *Матвеева Анна Владимировна*

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

Аннотация. В работе делается попытка обозначения исследовательской проблемы, которая пока слабо осознаётся в образовательной сфере. Появляющиеся в последнее время наблюдения и исследования различных аспектов формирования стопы в первые семь лет жизни ребёнка подводят к необходимости поиска взаимосвязей между развитием свода стопы, её функциональными возможностями и образовательными достижениями детей в школьные годы.

Ключевые слова. Педагогика, стопа, дошкольный возраст, образование, школа.

Annotation. The paper attempts to identify a research problem that is still poorly understood in the educational sphere. Recent observations and studies of various aspects of foot formation in the first seven years of a child's life lead to the need to search for relationships between the development of the arch of the foot, its functionality and educational achievements of children in school years.

Keywords. Pedagogy, foot, preschool age, education, school.

Введение. Общеизвестно, что сейчас всё большее количество детей в дошкольном возрасте имеют те или иные проблемы при формировании стопы. Но подавляющая часть исследований в этой области затрагивает или *медицинские* аспекты (диагностика, коррекция, последствия), или *психологические* (восприятие и отношение к болевым ощущениям, связанным с нарушением развития стопы), или *спортивные* (создаёт ли деформированная стопа затруднения при выполнении спортивного действия). Лишь сравнительно недавно наблюдения в повседневной педагогической практике стали пробуждать внимание педагогов к возможной взаимосвязи между степенью сформированности стопы и увеличивающимся количеством затруднений в обучении у всё большего количества детей, приходящих в школу. Тем самым, постепенно преодолевается сложившийся и закрепившийся в естествознании подход, начало которому положил Ф. Бэкон, и суть которого состоит в «анатомировании» феноменов, что даёт возможность отчётливее распознавать составляющие некоего целого, но при этом разрываются взаимосвязи между этими составляющими. А задача науки как раз и состоит в обнаружении взаимосвязей. Приход в науку качественных методов исследования [1] продуктивен, в первую очередь, тем, что позволяет ставить исследовательские вопросы там, где они раньше даже не предполагались. Так проблемами стопы

занимались ортопеды (сейчас ещё и подиатры), а проблемами школьных способностей – педагоги. Нарастающее число детей, приходящих в школу с различными проблемами развития стопы, с одной стороны, а, с другой стороны, не менее интенсивный рост числа детей с проблемами в обучении элементарным образовательным навыкам, подводит к необходимости поиска взаимосвязей между этими проблемами.

Обобщённые результаты исследований проблем развития стопы. Если заболевания стопы долгое время рассматривались только с медицинской точки зрения, то в последнее время к ней добавились психологическая и спортивная. Это означает уже какое-то приближение к *педагогическому* аспекту. То, что тело и телесность детей на несколько десятилетий фактически выпали из поля зрения педагогов на фоне общемирового тренда утрированного и несоразмерного приоритета интеллектуального развития, породило феномены «*бестелесной педагогики*» и тотальной «*телесной недостаточности*» (подробнее: [2]). Поэтому первые шаги к пробуждению к данной проблеме вызывают сдержанный оптимизм. Зародившийся сто лет назад научный подход *целостного* (холистического) рассмотрения человека, как ответ на анатомирующий подход, господствующий со времён Ф. Бэкона, преодолевает возникшую разобщённость научного знания, которая, в свою очередь, ведёт к тому, что отдельные линии развития целостного существа ребёнка оказываются никак не взаимосвязанными.

Сдержанность оптимизма связана с тем, что всё-таки большая часть исследований формирования стопы у детей носит исключительно медицинский характер. В различных исследованиях подтверждаются, с одной стороны, достаточно очевидные взаимосвязи (например, между избыточным весом у детей и развитием плоскостопия; или между наличием той или иной степени проблемы развития свода стопы и возникающими затруднениями в статическом и динамическом равновесии). С другой стороны, не обнаруживается достоверных взаимосвязей между наличием низкого свода стопы и затруднениями в макромоторики у детей дошкольного возраста или при выполнении скоростных или прыжковых упражнений у юных спортсменов. Результаты исследований также говорят о том, что не выявлено доказательств эффективности лечения плоскостопия у детей ни с помощью предписанных врачами дорогостоящих ортопедических средств (т.е. специальных вставок для обуви), ни с

помощью дешёвых ортопедических средств, которые человек может приобрести без рецепта врача [3, 4]. При этом авторы других исследований пишут о влиянии режима тренировки, покрытия поверхности и типа обуви на формирование плоскостопия у спортсменов, рекомендуя на основе привычных представлений применение обуви с супинаторами [5].

Перспективы исследования особенностей взаимосвязей между различными аспектами формирования стопы и образовательными достижениями детей. Перспективы педагогического рассмотрения проблем развития стопы были обозначены ещё в первой половине XVIII в. Н. А. де Буа Регар в 1741 г. публикует трактат «Ортопедия» (Nicolas Andry de Bois-Regard «Orthopédie»), который, как это было принято в те времена, имел развёрнутое название: «Ортопедия, или Искусство исправления и предотвращения деформаций у детей: такими средствами, которые могут быть применены на практике самими родителями в раннем возрасте, и всеми теми, кто участвует в воспитании детей, к которому добавляется автором Защита Ортопедии в качестве дополнения». Примечательно название новой медицинской дисциплины: оно состоит из двух греческих слов «ὀρθός», что означает «*прямой, свободный от уродства*», и «παίδεια», «*воспитание ребёнка*». Этим термином автор выразил намерение обучить (в том числе, и родителей) методам профилактики и коррекции различных деформаций у детей. Де Буа Регар использовал символическое изображение для передачи сути ортопедии – выпрямляемое с помощью столба искривлённое дерево. Он также утверждал, что наиболее существенным дополнением второго тома его труда является раздел о ценности упражнений, в котором делается вывод о том, что они являются лучшим средством сохранения здоровья [6].

Данная книга, отражающая идею «выпрямления-исправления ребёнка», не случайно появляется в эпоху Просвещения. Накануне в 1728 г. в Англии выходит «Циклопедия (буквально – «круговое обучение»), или Универсальный словарь искусств и наук» Э. Чеймберса, которая дала импульс для издания знаменитой Французской энциклопедии. Идеи, высказанные за сто лет до этого Я.А. Коменским, о необходимости сообразного природе ребёнка образования, начинают от стадии отдельного и оригинального продвигаться в сторону общепринятого. Именно в XVIII в. европейское человечество пробуждается к феномену детства, как особому качественному периоду в развитии ребёнка [7].

Это, ко всему прочему, предполагало пробуждение внимания к здоровому телесному созреванию детей. Но это внимание, оказавшись в общем тренде нарастающей специализации в научном познании и определяющим им социальной жизни, приводит к тому, что задача по телесному уходу адресуется только феномену современного физического воспитания, возникающему также на рубеже XVIII-XIX вв. Другие школьные предметы, фактически, «освобождаются» от этой задачи. Поэтому и сейчас возможная взаимосвязь между стопой и педагогикой исчерпывается, например, лишь образовательными программами, предполагающими обучение гигиеническому уходу за стопами людей, страдающих от сахарного диабета [8]. Очевидно, что это не та взаимосвязь, о которой речь идёт в данной статье.

Если финский архитектор Ю. Палласмаа пишет книгу с названием «Мыслящая рука» [9], и это не воспринимается лишь, как художественная метафора, т.к. уже давно доказана взаимосвязь между развитием микромоторики у ребёнка и его интеллектуальным развитием, то такое соотношение между развитием стопы и мыслительными способностями даже не предполагалось в качестве гипотетического. Сам способ мышления о стопе долгое время был жёстко заключён в механистическое представление о продольном и поперечном своде. Если верхняя часть черепа действительно представляет собой жёсткое образование, своего рода купол, то подвижной является только его нижняя часть. Но внутри черепа находится мозг, который и отличается «подвижностью» (открытой сравнительно недавно пластичностью [10]), что даёт нам возможность «умнеть» вплоть до глубокой старости. Идея Я.А. Коменского о пансофии и пампедии («Пампедия есть универсальное воспитание всего человеческого рода. У греков “педия” означает обучение и воспитание, посредством которых люди становятся культурными, а “пам” означает всеобщность. Итак, речь идет о том, чтобы обучались все, всему, всесторонне» [11, Т.2, С.383]) сейчас обнаруживается в научно обоснованном слогане, который произносится повсеместно ЮНЕСКО, «образование на протяжении всей жизни».

При этом данная возможность не распознавалась в стопе, т.к. «внутри» её нет мозга. Но научные представления постепенно продвигаются к тому феномену, который впервые обозначила М.Е. Todd в названии своей книги «The thinking body» («Мыслящее тело») [12]. И хотя многие положения её книги и книг её

последователей являются дискуссионными, тем не менее, само пробуждение внимания к идее о том, что *всё человеческое тело*, а не только мозг, является *инструментом мышления*, открывает множественные перспективы для исследований. В практическом отношении одна сторона этой идеи – *мыслеобразы влияют на движения* – привело к широкому использованию идеомоторной, психофизической, психорегулирующей, психотехнической и проч. тренировок в театре, спорте и танцах. Но, как отмечала М.Е. Todd, это единый интерактивный метод, при котором тело и разум информируют друг друга. Другими словами, вторая сторона идеи «мыслящего тела» состоит в том, что характер мышления также зависит от характера телесно-двигательного бытия, от характера совершаемых движений. Тогда в этом контексте и в характере формирования стопы, и в характере её последующей жизнедеятельности может обнаружиться взаимосвязь как с мышлением, так и с другими психическими процессами.

Можно отметить первые попытки от идей и индивидуальных наблюдений перейти к экспериментальным исследованиям возможных взаимосвязей. Так в обзорной статье А. Ruiz-Muelle и М.М. López-Rodríguez обобщаются данные 12 исследований, в которых приняли участие в общей сложности 349 человек. Результаты этого мини-обзора подтверждают положительное влияние танцевальной терапии на физические и когнитивные функции, функциональные возможности, психологические результаты и качество жизни у людей с болезнью Альцгеймера [13]. В другой статье приводятся результаты исследования применения двух тренировочных программ – танцевальной и спортивного фитнеса – на пластичность гиппокампа и способность к равновесию у здоровых пожилых людей. Авторы обращают внимание на то, что возрастные дегенерации в структуре мозга связаны с нарушениями равновесия и когнитивными нарушениями. В проведённом эксперименте только занимающиеся танцами показали прирост суммарного балла способности к поддержанию баланса; у них также улучшились все три задействованные сенсорные системы. Это указывает на то, что танец стимулирует все три системы, и, по-видимому, также улучшает интеграцию сенсомоторной, зрительной и вестибулярной информации. Балансировка – важная повседневная функция, имеющая решающее значение, например, для социальной мобильности [14]. Если вспомнить, что один из ключевых моментов в концепции «мыслящего тела» М.Е. Todd [12] относится к вопросу нахождения гармоничного

баланса (равновесия) между различными системами человеческого организма, то значимое улучшение именно способности к поддержанию баланса выглядит вполне логичным.

Ортопеды и подиатры, которые не в узкоспециализированном аспекте, а в более широком жизненном контексте исследуют природу нарушений развития скелета и стопы у детей дошкольного возраста, стали обращать внимание на то, что у них наблюдается не только отставание на 1-2 года в телесном созревании, но и инфантилизация психического развития. Очевидно, что дети, которые приходят в школу инфантильными и в телесном, и в душевном отношении, объективно испытывают трудности и при развитии образовательных способностей (компетенций).

Заключение и перспективы дальнейших исследований. В последние годы всё отчётливо обозначается перспектива научных исследований, целью которых будет обнаружение взаимосвязей между особенностями формирования стопы у детей и подростков, различными проявлениями психики, образовательными способностями и достижениями.

Список литературы.

1. Flick, U. An Introduction to Qualitative Research / U. Flick. – London: Pine Forge Press, 2009. – 505 p.
2. Пегов, В. А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: Монография в 2-х ч. / В. А. Пегов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020.
3. Pfeiffer, M. Prevalence of flat foot in preschool-aged children / M. Pfeiffer, R. Kotz, T. Ledl, G. Hauser, M. Sluga // *Pediatrics*. – 2006. – №118 (2). – P. 634-639.
4. Whitford, D. A randomized controlled trial of two types of in-shoe orthoses in children with flexible excess pronation of the feet / D. Whitford, A. Esterman // *Foot & Ankle International*. University of South Australia, Spencer Gulf Rural Health School. – 2007. – №28 (6). – P. 715-723.
5. Korkmaz, M.F. The effect of sports shoes on flat foot / M.F. Korkmaz, M. Acak, S. Duz // *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. – 2020. – Vol. 24. – №2. – P.64-71.
6. Boisregard de, N. A. L'orthopédie ou l'art de prevenir et de corriger dans les enfants, les difformités du corps. Le tout par des moyens a la portée des Peres & des Meres, & des personnes qui ont des enfants à elever. T.I-II / N. A. de Boisregard. – Paris: Chez la veuve Alix, 1741.
7. Арьес, Ф. Ребёнок и семейная жизнь при Старом порядке / Ф. Арьес. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 1999. – 416 с.
8. Goodall, R. J. A Systematic Review of the Impact of Foot Care Education on Self Efficacy and Self Care in Patients With Diabetes / R. J. Goodall, J. Ellauzi, M. K. H. Tan, S. Onida, A. H. Davies, J. Shalhoub // *European Journal of Vascular and Endovascular Surgery*. – 2020. – Vol.60. – Is.2. – P.282-292.
9. Палласмаа, Ю. Мыслящая рука: Архитектура и экзистенциальная мудрость бытия / Ю. Палласмаа. – М.: Издательский дом «Классика-XXI», 2013. – 176 с.
10. Дойдж, Н. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру / Н. Дойдж. – М.: Бомбора, 2010. – 544 с.
11. Коменский, Я.А. Избранные педагогические сочинения: В 2-х т. / Я.А. Коменский. – М.: Педагогика, 1982.
12. Todd, M.E. The thinking body / M.E. Todd. – New York: Dance Horizons, 1937. – 314 p.
13. Ruiz-Muelle, A. Dance for People with Alzheimer's Disease: A Systematic Review / A. Ruiz-Muelle, M. M. López-Rodríguez // *Current Alzheimer Research*. – 2019. – Vol.16. – Is.10. – P. 919-933.
14. Rehfeld, K. Dancing or Fitness Sport? The Effects of Two Training Programs on Hippocampal Plasticity and Balance Abilities in Healthy Seniors / K. Rehfeld, P. Müller, N. Aye, M. Schmicker, M. Dordevic, J. Kaufmann, A. Hökelmann, N. G. Müller // *Frontiers in Human Neuroscience*. – 2017. – Vol.11. – P. 1-9.

УДК 796.015.84

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

©2022, Сергиенко Лиана Геннадьевна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

Аннотация. В данной работе предоставлены результаты исследования взаимосвязи двигательных способностей человека с психофизиологической диагностикой, что дает возможность определить потенциал развития определенных профессиональных качеств.

Ключевые слова. Гибкость, ловкость, психофизиологическая диагностика, корреляция, нейродинамика.

Annotation. This paper presents the results of a study of the relationship between human motor abilities and psychophysiological diagnostics, which makes it possible to determine the potential for the development of certain professional qualities.

Keywords. Flexibility, agility, psychophysiological diagnostics, correlation, neurodynamics.

Введение. Актуальность данной работы обусловлена возможностью ее практического применения для решения таких проблем, как оптимизация процесса обучения двигательным навыкам при помощи диагностики типологических свойств нервной системы.

Оптимизация процесса обучения неизбежно требует, помимо общеметодической рационализации, внедрения в тренировочный процесс индивидуализированных программ педагогических воздействий, что, в свою очередь, вызовет необходимость более детального анализа психофизиологического механизма, лежащего в основе индивидуального стиля, обусловленного типологическими особенностями нервной системы.

Индивидуальные различия отчетливо проявляются в динамике становления навыка, в частоте и скорости корректирующих действий, сроке овладения заданным уровнем качества навыка, прочности его, хотя одинаковый показатель качества навыка может быть достигнут на различном типологическом фоне.

Выявленный комплекс взаимосвязанных особенностей приспособления к объективным требованиям можно рассматривать как проявление индивидуального стиля в связи с типом высшей нервной деятельности [1].

Дальнейшая разработка данной темы, возможно, позволит связать исследование двигательных способностей человека с психофизиологической диагностикой, что даст возможность определить потенциал развития

определенных профессиональных качеств.

Обзор литературы. Ловкость – это способность управлять телом и (или) его частями по пространственно-временным и динамическим характеристикам. Это качество выражается в способности к освоению новых, сложных в координационном отношении движений и их перестройке в соответствии с требованиями изменяющейся ситуации. Физиологическим базисом ловкости является пластичность нервных процессов, обеспечивающая своевременную и верную реакцию, направленную на реализацию движений.

Ориентация человека во времени представляет собой сложную форму деятельности, основывающуюся на слуховых, зрительных, осязательных и двигательных ощущениях. Индивидуальный, генетически обусловленный эталон квантования временных отрезков совершенствуется под влиянием различных факторов, в том числе профессиональной и спортивной деятельности. «Чувство времени» достаточно легко тренируются, особенно, у неподготовленных людей.

Дискретные скоростно-силовые нагрузки повышают примерно на 55% точность временных оценок в диапазоне 5 сек., а упражнения аэробно-анаэробной выносливости, наоборот, снижают эту способность примерно на 20% [2].

При скоростно-силовых нагрузках происходит активация корковых структур, и, как следствие, – увеличение скорости процессов обработки информации в левом полушарии. А при аэробно-анаэробной выносливости – утомление коры и замедление этих процессов. Таким образом, происходит недоотмеривание или переотмеривание заданных временных диапазонов.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие подвижность его звеньев. По максимальной амплитуде движений в суставах, выраженной в сантиметрах или угловых градусах, можно судить о степени развития этого свойства. Показатели гибкости в значительной степени обусловлены генетически, т. е. являются наследственным признаком. Эти показатели находятся в обратной зависимости от уровня силы и не коррелируют с антропометрическими признаками.

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется в движениях за счет активной тяги мышц, а пассивная - за счет приложения внешних сил. Гибкость обуславливается состоянием тонуса мышц, состоянием мышечной ткани, пассивности в суставах и состоянием нервной системы.

В лабораторных условиях показатели гибкости регистрируют с помощью специальных приборов - гониометров. В спортивной практике для этих целей используют различные тесты и методики [2].

Обеспечение слаженного выполнения двигательного акта реализуется системной деятельностью коры больших полушарий за счет соответствующего распределения очагов возбуждения и торможения. Поэтому моторная деятельность не может быть ограничена природными особенностями нервной системы «на все время жизни». Нервная система постоянно совершенствуется и тренируется, значит и любая функция может совершенствоваться при специальном на нее воздействии. Несмотря на это, очевидно, достижение рекордных результатов в более короткий срок будет более реальным, для тех лиц, у которых достаточно высоки именно те природные свойства нервных процессов, которые в первую очередь обеспечивают выполнение определенного вида мышечной деятельности спортсмена. Поэтому необходимо учитывать природные данные при выборе спортивной специализации [3].

Цель и задачи исследования. Цель исследования заключается в изучении закономерностей взаимосвязи между двигательными способностями такими как ловкость и гибкость и психофизиологическими особенностями личности.

Методы исследования. Для решения задач по изучению особенностей нейродинамики, уровня развития двигательных способностей и характера взаимосвязи между ними с учетом темпераментальных особенностей были обследованы 22 студентки ДонНТУ в возрасте 18-21 лет. У них регистрировались показатели нейродинамики, темпераментальные особенности и уровень развития двигательных способностей.

Сила нервной системы оценивалась по снижению частоты максимального теппинга за 90 сек. (%) При проведении «Теппинг-теста» испытуемых делили на «сильных» и «слабых» путем сравнения темпа движений за первые и последние 20 сек. Данный показатель можно также интерпретировать как характеристику выносливости (работоспособность) нейронов моторной зоны коры. Подвижность нервных процессов исследовалась с использованием кинематометрии. Сравнение отношений, полученных отдельно для процессов возбуждения и торможения дает возможность судить о балансе подвижности (инертности) возбуждения и торможения. Также с использованием кинематометрии судили о сбалансированности

нервных процессов возбуждения и торможения по показателю «внешнего баланса». Рассчитывались следующие показатели:

- 1) среднее значение положительной ошибки воспроизведения заданной амплитуды на малой и большой амплитудах в градусах;
- 2) среднее значение отрицательной ошибки воспроизведения заданной амплитуды на малой и большой амплитудах в градусах.

Уровень активированности мозга оценивался по показателям оптимального и максимального теппинг-теста. При этом учитывали, что управление движениями в зависимости от их сложности происходит на различных, относительно независимых уровнях регуляции [4, 5].

В такой системе максимально частые движения реализуются за счет потока эфферентных возбуждающих импульсов от моторной коры к нижележащим мозговым структурам [5].

Из темпераментальных особенностей исследовались тревожность при помощи опросника Спилбергера, и уровень экстроверсии, интроверсии и нейротизма с использованием опросника Айзенка.

В качестве критериев развития двигательных способностей измерялись такие физические качества как ловкость и гибкость. Диагностика двигательных способностей проводилась в соответствии с требованиями нормативов ГТО. При помощи теста «челночный бег» (4 x 9м) измерялось такое физическое качество, как ловкость (секунды). Гибкость была определена при помощи теста наклона туловища вперед сидя (сантиметры).

Результаты исследования. В результате проведенных исследований установлены некоторые особенности нейродинамических процессов и их корреляции с двигательными способностями у обследуемого контингента. В частности, показатели развития гибкости и ловкости соответствует средневозрастным нормам.

Степень развития гибкости коррелирует с балансом процессов возбуждения и торможения, а отрицательная корреляция гибкости выявлена с интенсивностью этих процессов в нервной системе. Такое физическое качество как ловкость находится в корреляции с уровнем нейротизма.

Данные исследований свидетельствуют о нейродинамических различиях в группах испытуемых с высокой и низкой степенью развития ловкости,

закрывающихся в показателях сбалансированности процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, а также в некоторых темпераментальных особенностях, в частности с уровнем нейротизма, таблица 1.

Таблица 1- Особенности показателей параметров нейродинамики и свойств личности в группах студенток ДонНТУ 18-21 года с высоким (1) и низким (2) уровнем развития ловкости

	Показатели	(x ± m)		t
		1	2	
1	Отмеривание временных интервалов 5" с учетом знака ошибки	0,25±0,21	0,08±0,3	0,079
2	Воспроизведение временных интервалов 30" с учетом знака ошибки	0,83±0,36	-0,58±0,24	0,091
3	Уровень нейротизма, баллы	5,71±0,91	8,33±0,84	0,015
4	Уровень тревожности, баллы	40,2±3,03	46,2±3,5	0,1
5	Гибкость, см	15,8±1,33	16,3±3,2	0,085

Что касается уровня личностной тревожности и степени развития гибкости, то достоверных различий в данных нет, но наблюдается тенденция, которая, возможно, при расширении выборки приобретет более отчетливый характер.

У испытуемых с высокой степенью развития ловкости отмечена отрицательная корреляция в показателях баланса процессов возбуждения и торможения с интенсивностью этих процессов в центральной нервной системе. Уровень нейротизма у данной категории лиц положительно коррелирует с показателями сбалансированности процессов возбуждения и торможения, а обратная зависимость наблюдается с показателями интенсивности процессов возбуждения и торможения в нервной системе. Уровень личностной тревожности коррелирует с уровнем нейротизма. В соответствии с литературными источниками личностная тревожность и нейротизм характеризуют высокий уровень переживания собственной угрозы, неудач, а также внутреннее беспокойство.

Степень развития гибкости в данной группе испытуемых находится в прямой зависимости с показателями баланса процессов возбуждения и торможения и в обратной зависимости от интенсивности этих процессов в центральной нервной системе, а также от инертности процессов торможения.

У испытуемых с низкой степенью развития ловкости показатель баланса процессов возбуждения и торможения отрицательно коррелирует с интенсивностью этих процессов в центральной нервной системе. Тогда как уровень нейротизма положительно коррелирует с интенсивностью процессов возбуждения и торможения в нервной системе и находится в обратной зависимости от выносливости нервной системы у данной группы лиц. Степень развития гибкости

у лиц с низким уровнем развития ловкости положительно коррелирует с интенсивностью процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, в отличие от представителей с высоким уровнем развития этого качества.

Выводы. В целом показатели развития измеряемых двигательных способностей, таких как ловкость и гибкость у студенток ДонНТУ 18-21 года соответствует средневозрастным нормам.

1. В группах студенток с высокой и низкой степенью развития ловкости были выявлены нейродинамические различия по показателям сбалансированности процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, а также темпераментальных особенностей, в частности, нейротизма.

2. У групп с высоким уровнем развития ловкости наблюдается тенденция к повышению уровня личностной тревожности и степени развития гибкости, которая при расширении объема выборки возможно, приобретет более отчетливый характер.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейший путь оптимизации процесса обучения потребует внедрения в тренировочный процесс индивидуализированных программ педагогических воздействий. Это вызовет необходимость более детального анализа психофизиологического механизма, лежащего в основе индивидуального стиля, обусловленного типологическими особенностями нервной системы.

Список литературы.

1. Шадрин. В.М. Психологические основы формирования двигательного навыка. / В.М. Шадрин - Казань: Изд-во Казанского университета, 1978. - 175 с.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие / В.А. Романенко - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - 290с.
3. Солодков А.С. Физиология человека: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 580с.
4. Психофизиология. / Н.Н. Данилова - М.: Аспект Пресс, 2001. - 373с.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: учебн. пособ / Е.П. Ильин – Просвещение, 1983. - 223с.

УДК: 796092

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

©2022, Соусь Людмила Николаевна

©2022, Борщевский Андрей Викторович

©2022, Булин Максим Николаевич

УО «Белорусский национальный технический университет»

***Аннотация.** В работе отражены перспективы использования в образовательном процессе сценария обучения по экспресс-методам оценки уровня физического состояния обучающихся. Тезис содержит обоснование принципов оценки эффективности развития здорового образа жизни студентов высшего учебного заведения с техническим уклоном исходя из выбора индивидуальных физических упражнений.*

***Ключевые слова:** студент, физическая подготовка, привитие здорового образа жизни, специализированная подготовка, методики тестирования, функциональное состояние.*

***Annotation.** Sous' L.N. Role of physical training in healthy lifestyle forming among students of technical university. The possibility of using the express-method of test of the students' physical health level in the process of physical training has been grounded. Efficacy criteria of healthy lifestyle forming among students of technical university on the basis of selection of individual physical exercises with their psychophysiological effect to developed professional physical and special qualities have been proposed.*

***Keywords:** student, healthy lifestyle, physical training.*

Актуальность исследуемой проблемы. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) необходим современному студенту и является важной частью его повседневной жизни. Удовлетворение потребности ЗОЖ заключается в ответственном подходе к сохранению своего здоровья, а также возможности формировать себя как личность [1].

Изучение и внедрение в образовательный процесс действительных черт функционального состояния человеческого организма, определение свойственных факторов, несущих риски для здоровья и жизни, проработка и изучение мотивов, направляющих студентов в русло переоценки собственного подхода к занятиям физической культурой в совокупности являются основными организационно-методическими аспектами работы современного педагога физической культуры.

Методы и механизм проведения исследований. Целью исследования выбран процесс взаимодействия преподавателя со студентами, а предметом исследования стала работа преподавателя по формированию и развитию ЗОЖ среди студентов.

Задачи:

- Изучение специализированной теории и методической литературы по направлению исследования;
- Диагностирование здоровья студентов;
- Разработка методических рекомендаций для организации ЗОЖ студентов СУО.

На протяжении исследования были применены такие методы педагогического исследования, как проведение профильных бесед и опросов, специализированных тестов, анкетирования.

В исследовании учитывалось физическое состояние студента СУО, способность к природному процессу самосохранения, умению осуществлять физическую активность и поддерживать физическую форму, приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды.

Также работа предусматривала мониторинг оптимального двигательного режима, рационального питания, личной гигиены и фактора влияния положительных эмоций.

Основное внимание уделялось физической активности, контролю здоровья студентов СУО. В работе со студентами учитывались аспекты врачебного контроля за физическим состоянием студентов, самоконтроля и принципов физического воспитания. Принцип проведения занятий основывается на постепенном повышении требований, предъявляемых к приобретению двигательных навыков и повышению сноровки, прогрессу в сфере физических качеств и дозированию физических нагрузок.

Теоретическая форма нацелена на применение ряда типизированных проб, среди которых стоит отметить функциональные, ортостатические, Штанге, Генчи, а также профильное анкетирование. Также значительное внимание уделяется исследованию показателей самоконтроля, таких как ЧСС, самочувствие на момент анализа. Важная роль отводится изучению профильной литературы для каждого отдельного направления физических нагрузок, в частности показания и противопоказания к выполнению нагрузок. Такие занятия предназначены для приобретения студентами теоретических знаний по основным направлениям и методикам организации физического воспитания в качестве непрерывного процесса по формированию у студентов осознания и уверенности в необходимости регулярных занятий физической культурой [1].

В начале учебного года формируются группы студентов на основе факторов пола, степени и характера заболевания, текущих функциональных особенностей и возможностей организма каждого студента.

Исходя из анализа специализированных тестов, которые, согласно исследованию, проводились в течение первых и последних занятий учебного семестра среди студентов 1, 2 и 3 курсов, следует выделить тот факт, что общее состояние здоровья и физических возможностей студента согласуется со значением корреляции. Таким образом, чем выше значение корреляции, тем выше физический потенциал обучающегося (рис. 1).

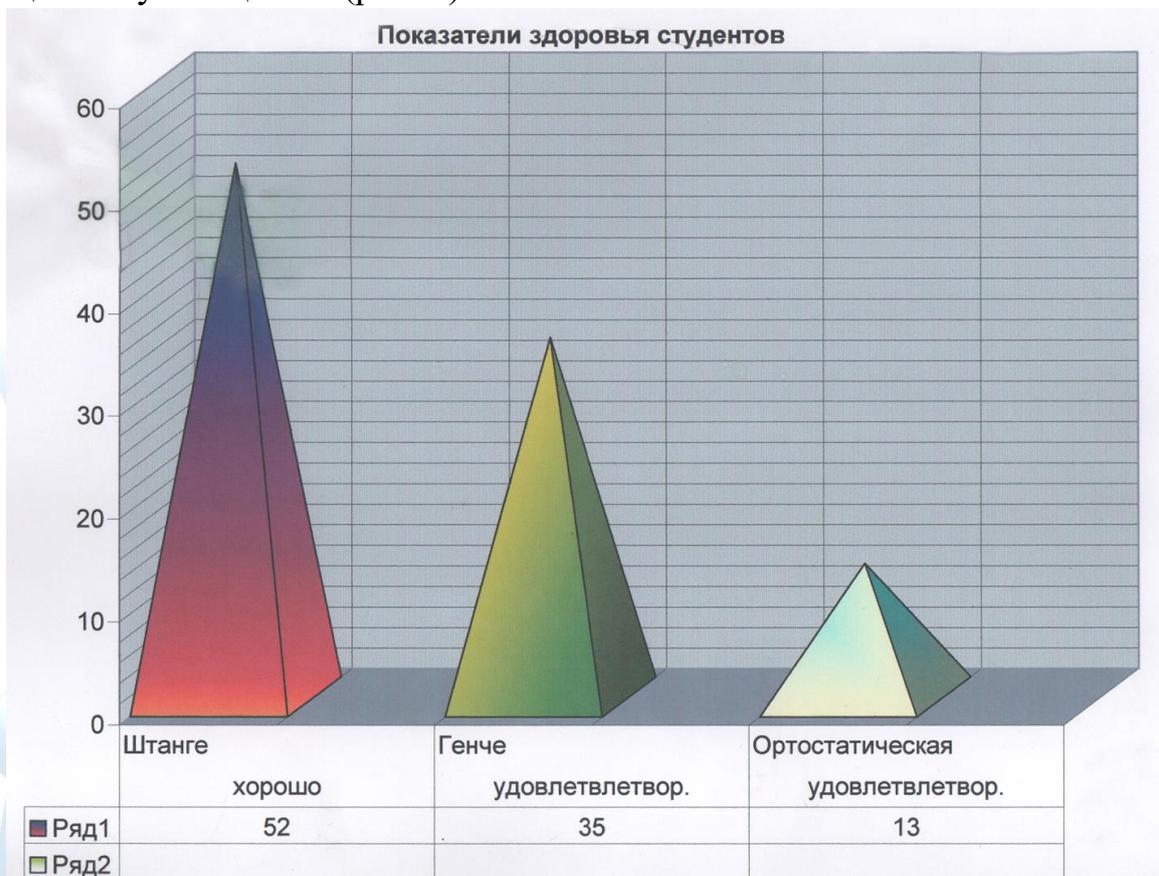


Рисунок 1– Показатели здоровья студентов

На протяжении проводимого исследования преподаватель руководствовался созданным и внедренным на кафедре физической культуры Белорусского национального технического университета комплексом психолого-педагогических методов тестирования и анкетирования (рис. 2).

Структура опросного листа включала в себя три блока вопросов.

В первом блоке студентам было предложено оставить информацию о родах матери, наличии хронических диагнозов, а также перенесенных в детстве болезни.

Целью первого блока стало изучение мнений студентов об общем уровне их физического здоровья.

Во втором блоке выяснялись мотивы студентов заниматься физической культурой и спортом, а также влияние занятий спортом на укрепление физического здоровья и развитие общих профессиональных и морально-волевых качеств.

В третьем блоке определялись обстоятельства, оказывающие влияние на вовлечение обучающихся в процесс организации физической культуры и спорта. В анкетирование был добавлен блок тестов, предназначенный для оценки функционального состояния студента на момент проведения проб.

Результаты проведённого анкетирования были проанализированы и учтены для определения путей совершенствования процесса физического воспитания. Методики экспресс-оценки физического состояния и психолого-педагогического анкетирования позволяют индивидуализировать процесс обучения физической культуре.

Фамилия _____
Имя _____
Отчество _____
Число, месяц, год рождения _____
Место рождения _____
Где вырос(ла) _____
Чем болел(а) _____
Диагнозы: _____
Занятия спортом _____
Роды матери _____

Проба Генчи _____
Проба Штанге _____
Ортостатическая проба (за 1 минуту)
Лёжа: _____ Стоя: _____
Функциональная проба пульс покоя
1 мин _____ 2 мин _____ 3 мин _____ 4 мин _____
График _____

Формула (Пульс покоя – пульс нагрузки) / пульс покоя * 100%

Рисунок 2 – Образец анкеты, предлагаемой студенту СУО

Результаты исследования и их анализ. Полученные показатели функциональной пробы с физической нагрузкой дают представление о приспособительных и восстановительных реакциях организма каждого студента и его функциональном состоянии.

Результатом исследования стало выявление того факта, что у меньшей части студентов, участвующих в эксперименте, состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и восстановление сердечной активности оказалось значительно ниже нормы. Данной группе студентов были выданы индивидуальные рекомендации по соответствующему подходу к дозировке нагрузки при проведении занятий по физической культуре [8].

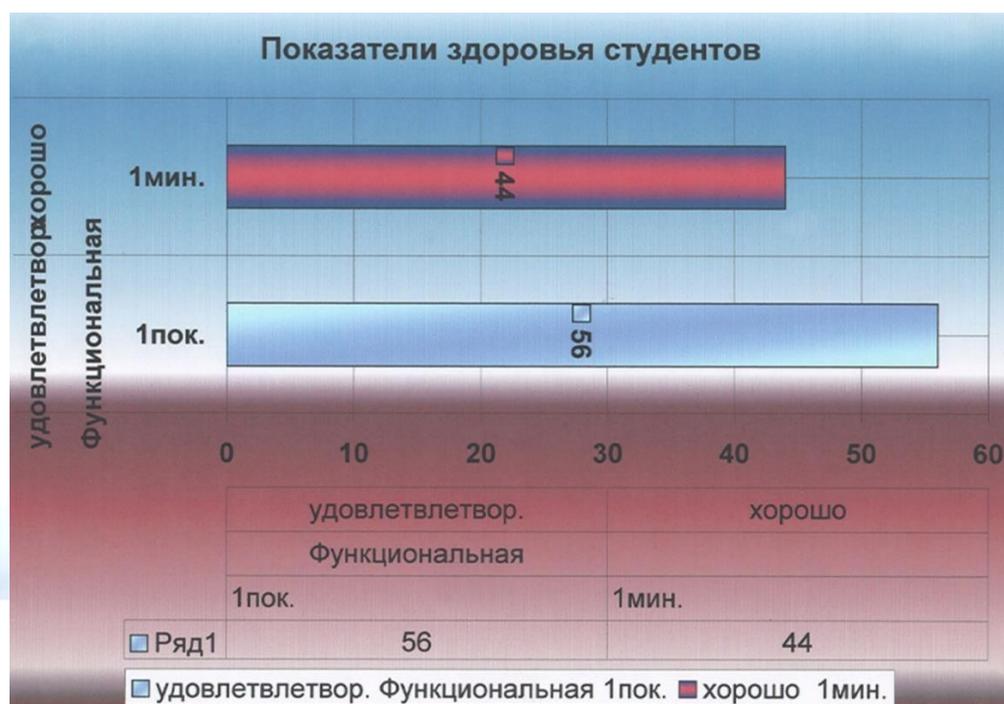


Рисунок 3 – Результаты проведённого исследования

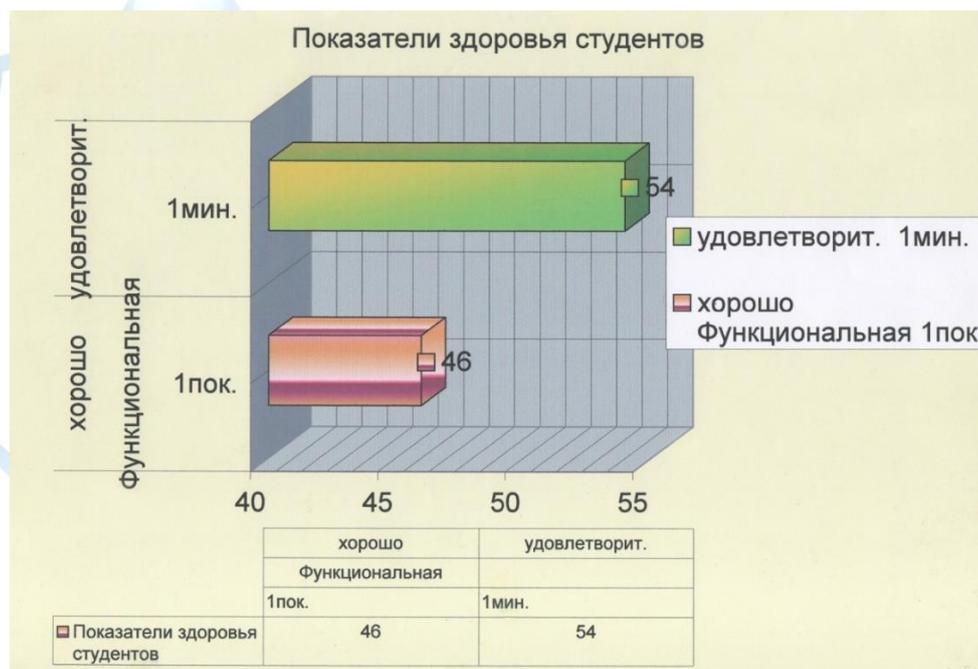


Рисунок 4 – Результаты проведённого исследования



Рисунок 5 – Результаты проведённого исследования



Рисунок 6 – Результаты проведённого исследования

Для оперативного контроля по состоянию физической подготовленности студентов СУО и возможностей индивидуального подхода к каждому применялась серия специальных тестов. [8].

Заключение. Данная информация позволяет сделать заключение, что современный студент, проживший в столичном городе, в целом понимает приоритетную ценность здоровья.

Реализация республиканской государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь «будет способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих создать государственный механизм поддержки выбора здорового образа жизни и сформировать высокий спрос на личное здоровье, создать предпосылки для его удовлетворения».

Список литературы.

1. **Апанасенко Г.Л.** О возможности количественной оценки здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55-58.
2. **Баевский, Р.М.** Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р.М. Баевский // Вест. АМН СССР. – 1989. - № 8. – С. 73-78.
3. **Булич, Э.Г.** Новая концепция здоровья: биологическая организация функций и их энергетическое обеспечение / Э.Г.Булич, И.В. Муравов, О.И. Муравов, А.Г. Таха // I Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта", Частина II, Львів, 1993. - С.44-48.
4. **Григорович, Е.С.** Физическая культура в жизни студента: учеб.-метод. пособие / сост.: Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск, 2000. – 44 с.
5. **Иванов, В.С.** Основы математической статистики: учеб. пособие / под общ. ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С. 142-150
6. **Колосовская, Л.А.** Методы изучения, оценки и коррекции физического развития студентов: метод. реком. / сост.: Л.А. Колосовская. – Минск: МГМИ, 2001. – 12 с.
7. **Кучкин, С.Н.** Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности. / С.Н. Кучкин – Волгоград, 1994. – 103 с.
8. **Малов, Ю.С.** Параметры гомеостаза – показатели здоровья человека / Ю.С. Малов // Клиническая медицина. – 1999. - № 3. – С. 56-60.
9. **Соусь, Л.Н.** Методы самоконтроля и субъективных оценок для студентов. / Л.Н. Соусь – Германия, 2016. – 229 с.

УДК: 796.011.1:616.053.2

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

© 2022, *Стойнова Олеся Владимировна*

**Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное
учреждение №2, г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика**

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья младших школьников с ДЦП. Автор приводит примеры методов и приемов работы по данному направлению. Большое внимание уделено актуальности использования игры во внеурочной деятельности. Содержание статьи дополняется рассмотрением факторов, способствующих укреплению здоровья школьников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, внеурочная деятельность, младшие школьники, здоровьесберегающие технологии.

Annotation: this article discusses the problem of preserving and strengthening the health of primary school children with cerebral palsy. The author gives examples of methods and techniques of work in this area. Much attention is paid to the relevance of using the game in extracurricular activities. The content of the article is supplemented by the consideration of factors contributing to the health of schoolchildren.

Keywords: healthy lifestyle, extracurricular activities, junior schoolchildren, health- saving technologies.

Проблема сохранения здоровья школьников с особыми возможностями жизнедеятельности (ОВЖ) и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна в современном мире. Здоровый образ жизни, по сути, должен быть первой потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата является сложным, своеобразным, часто противоречивым и не всегда приводит к желаемому результату. Очевидно, что коррекционная школа должна оказать значимую помощь в решении этой задачи. Поэтому в своей работе считаю сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения приоритетной и важнейшей задачей. Для решения этой задачи при подготовке к урокам и внеклассным мероприятиям я ставлю перед собой следующие задачи:

- воспитывать у учащихся с ДЦП осознанное отношение к своему здоровью и физической культуре;
- использовать наиболее рациональные формы и методы в урочное и внеурочное время для формирования физически, умственно и эмоционально здоровой личности;
- обучать навыкам ЗОЖ, правилам личной безопасности и гигиены;
- регулярно просвещать родителей учащихся о ценности здорового образа жизни.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников с ОВЖ является приобретение у них знаний о здоровом образе жизни. В процессе развития представлений о здоровом образе жизни лучше всего отдавать предпочтение простым методам и приемам: "урокам здоровья", беседам, рисованию, играм, проектной деятельности.

Рассмотрим некоторые из них. Раз в месяц мы проводим так называемые "уроки здоровья". Темы подбираются разнообразные, соответствующие интересам учащихся в этом классе. Дети учат стихи, готовят сценки, участвуют в викторинах, знакомятся с правилами здорового образа жизни. В результате у детей появляется положительная мотивация следовать этим правилам.

Беседы – это очень нужная форма работы с детьми. Их круг может быть самым широким и, прежде всего, затрагивать те проблемы, которые вызывают наибольшую заинтересованность у детей. Еще одним приоритетом должны стать темы морали, душевного и психического здоровья, духовности, добра, милосердия. Следующее направление - "Азбука здоровья": привычки, здоровое поведение, рациональное питание, профилактика усталости и т. д.

Примеры вопросов для бесед: Кто из вас хочет быть здоровым? Что такое здоровье? От чего и от кого зависит здоровье людей? Кто должен помогать здоровью - сам человек или другие люди, и почему? Может ли человек помочь здоровью своему и другим людям? Как ты можешь это делать? Как лучше заботиться о своем здоровье, в одиночку или вместе, и почему? Помогает ли дружба здоровью?

Более того, в связи с закреплением полезных привычек, формированием положительного отношения к физическому и нравственному здоровью, большое значение в педагогическом арсенале педагога приобретает игра. Игра является наиболее эффективным видом деятельности в цепи ученик – учитель, позволяющим поддерживать продуктивную деятельность ребенка как можно дольше. В играх дети вступают в разные отношения: сотрудничество, сопереживание, взаимный контроль и т.д. Используя игру, педагог раскрывает большой потенциал, подчиняя правила игры своим воспитательным и образовательным задачам. Остановлюсь на подвижных играх, которые закрепляют двигательные навыки и обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Как правило, такие игры не требуют какого-либо специального оборудования, инвентаря. Они легко доступны в любом месте, будь то поляна или

просто небольшая площадка во дворе. Каждая подвижная игра имеет свои правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и форму действий ребенка. Мобильная игра создает благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, помогает улучшить восприятие и представления. Постоянно сравнивая и уточняя впечатления, полученные от действий в окружающей среде, ребенок приучается к наблюдению, осознает взаимосвязь между объектами и предметами в окружающей его среде. Игры совершенствуют знания, полученные в упражнениях, о направлении движений, местоположении и взаимном расположении предметов.

В упражнениях и подвижных играх с элементами соревнования воспитывается творческое отношение детей к двигательной деятельности; формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, критичность мышления, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, активность; развиваются воображение, инициативность и увлеченность, умение осуществлять творческий замысел практически. Ребенок учится смотреть на привычное, знакомое по-новому. Все это необходимо человеку в его будущей деятельности. Очень важно, чтобы большая часть мероприятий проходила на открытом воздухе. Двигательная активность на воздухе усиливает обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, улучшает работу всех органов и систем.

Детская проектная деятельность. Для детей младшего школьного возраста работа доступна в индивидуальных, групповых мини-проектах на тему "Сохранение здоровья". Проектная работа может быть построена следующим образом: сначала выявляются проблемы со здоровьем, возникающие у детей младшего школьного возраста; затем из детских сборников, журналов и газет собираются пословицы о здоровье; после этого каждый ребенок может выбрать пословицы, соответствующие его теме. Сбор информации фиксируется ребятами в предварительном варианте на рабочем листе, составленном преподавателем для индивидуальной работы ученика во внеурочное время.

На классных часах учащиеся должны следовать инструкциям по включению знаний о законах развития человека на личностном уровне, формировать потребность в здоровье, развивать индивидуальную форму физического и духовного самосовершенствования, обучаться приемам познания, самоконтроля,

планировать свою деятельность по укреплению здоровья. Спортивно - массовые мероприятия:

- "Дни здоровья" проводятся в школе каждую четверть
- школьные спортивные турниры и оздоровительные акции
- также оздоровительные спортивные мероприятия школьников,

которые проводятся в обществе, окружающем школу (детские спортивные школы, кружки).

Сегодня современный урок и внеурочные мероприятия – это формы работы, на которых учитель реализует не только образовательные, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. Я строю учебный процесс таким образом, чтобы избежать соматической и эмоциональной перегрузки младших школьников в ДЦП. Если дети станут меньше болеть, это повлияет на успех обучения. Ребенок будет здоров, если будут соблюдены основные факторы, способствующие укреплению здоровью детей в школе:

- оптимальная учебная нагрузка;
- сбалансированное питание;
- рациональный двигательный режим
- использование здоровьесберегающих технологий обучения на уроках;
- если ребенок будет обучаться в соответствующих условиях по

СанПиНам;

- если вовремя оказывается психологическая и социальная поддержка;
- своевременное медицинское обслуживание;
- охрана психического здоровья.

Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о ЗОЖ у младших школьников, важны любые методы работы - занимательная беседа, повествование, чтение и обсуждение детских книг по теме урока, инсценирование ситуаций, просмотр фильмов, кинофильмов.

Эффективность обучения знаниям о ЗОЖ будет во многом зависеть от разнообразия методов, используемых учителем в своей работе, а также от учета возрастных особенностей учащихся начальных классов с ОВЖ и личного примера учителя и родителей.

Здоровый образ жизни объединяет в себе все, что способствует успешному выполнению учебной деятельности, игровой, социальной и бытовой, которые

реализуются в оптимальных условиях, способствующих сохранению, укреплению здоровья и повышению трудоспособности.

Список литературы.

1. Бондаренко Л. А. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни – один из способов борьбы с вредными привычками / Л.А. Бондаренко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии, 2013. № 28.
2. Гаричева Н.Е. Профилактическая программа формирования здорового образа жизни в школе / Н.Е. Гаричева // Воспитание школьников №4, 2010.
3. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л.Б. Дыхан - Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
4. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы./ Г.Г. Кулинич – М.: «Вако», 2010.
5. Лободина Н.В. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. / Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова – Волгоград: Учитель, 2012.

УДК: 796:378

ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СНИЖЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 1 ТИПА

© 2022, Тихонов Никита Сергеевич

© 2022, Лапыгина Ольга Владимировна

ФГБОУ ВО " Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева "

***Аннотация:** В статье рассматриваются рекомендации адаптивной физической культуры, которые могут быть использованы в тренерской деятельности при проведении занятий среди обучающихся имеющих заболевание сахарного диабета 1 типа, а также изменения углеводного обмена, в целях снижения уровня их утомляемости и повышения эффективности спортивных тренировок.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, сахарный диабет 1 тип, изменения углеводного обмена, утомление, механизмы мышечного напряжения, спортивная нагрузка.*

***Abstract:** The article discusses the recommendations of adaptive physical culture, which can be used in coaching activities when conducting classes among students with type 1 diabetes mellitus, as well as changes in carbohydrate metabolism, in order to reduce their fatigue and increase the effectiveness of sports training.*

***Keywords:** adaptive physical culture, type 1 diabetes mellitus, changes in carbohydrate metabolism, fatigue, mechanisms of muscle tension, sports load.*

Введение. В настоящее время отмечается увеличение количества обучающихся имеющих различные хронические заболевания, в особенности сахарный диабет 1 типа. По данным Международной Федерации Диабета рост числа заболевших сахарным диабетом за период 1980 по 2014 год составил 314 млн. человек, и данный показатель стабильно растет. По прогнозам ВОЗ диабет будет занимать седьмое место среди причин смертности в 2030. Сахарный диабет

получил статус неинфекционной эпидемии XXI века. Рост количества студентов, с особенностями здоровья и которым необходимы адаптированные образовательные технологии и программы по физической подготовке, не вызывают споров. Образовательный процесс, в том числе и каждое учебное занятие, в особенности по физическому воспитанию, в обязательном порядке должны рассчитывать физическую нагрузку и технологию ее подачи обучающимся, имеющим некоторые отклонения в здоровье, чтобы не навредить, а служить лишь способом укрепления и повышения уровня физической активности.

Обзор литературы. В настоящее время больные сахарным диабетом, являются очень активными участниками за здоровый образ жизни и с энтузиазмом участвуют в групповых спортивных играх и занятиях по физической подготовке. Проблемы, связанные с занятиями физической культурой и спортом больных сахарным диабетом, интересуют многих людей.

Более значимый вклад в исследование данной проблемы внесли. Коц Я.М., Тимофеева Л.В. и многие другие авторы. Современная инсулинотерапия и медицинские устройства контроля сахара, позволяют больным сахарным диабетом без труда соблюдать тот же режим жизни, что и здоровые люди.

Но, несмотря на современный технический прогресс, необходимо четко понимать, что имеются физиологические особенности протекания заболевания, что требует скрупулезной проработки комплекса упражнений и контроля физиологического состояния обучающихся вовремя занятий.

Цель и задачи исследований. Целью и задачами исследования является рекомендации по проведению тренировочных занятий студентов с изменениями углеводного обмена и сахарным диабетом 1 типа.

Методы исследований. При разработке тренировочных занятий, для больных сахарным диабетом, важным является понимание их физиологического состояния в особенности утомления и восстановления. Процессы утомления и восстановления у больных с сахарным диабетом значительно отличаются от аналогичных процессов, происходящих у здоровых людей.

Процесс утомления – это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения [1].

Основными механизмами, определяющими мышечное напряжения являются:

1. Истощение энергетических ресурсов.
2. Интоксикация накапливающимися продуктами распада энергетических веществ.
3. Задыхание в результате недостаточного поступления кислорода.

При этом роль этих механизмов, при выполнении упражнений различной интенсивности неоднозначна.

В процессе спортивной нагрузки, одним из важнейших механизмов развития мышечного утомления является истощение внутримышечных запасов фосфагенов, особенно в нагрузках максимальной и околоразмаксимальной мощности.

Их истощение приводит к невозможности мышечного сокращения. Для преодоления данного эффекта нагрузка должна быть умеренной, тогда снижение фосфагенов будет незначительной. Наряду с фосфагенами, не менее важную роль играют углеводные ресурсы, в первую очередь - гликоген в рабочих мышцах и печени. Мышечный гликоген обеспечивает энергией в процессе анаэробных и максимально аэробных упражнениях.

В околоразмаксимальных и субмаксимальных нагрузках мышечный гликоген и глюкоза крови являются основными энергетическими субстратами в работе мышц. В среднем, максимальная продолжительность упражнения не может составлять более 90 минут, в максимально возможном ритме, так как по истечении этого времени, показатели мышечного гликогена приближаются к нулю. Очень важным, после таких нагрузок является питание, которое в обязательном порядке должно содержать углеводы, так как при их отсутствии, восстановление в организме гликогена не происходит и впоследствии снижает эффективность тренировочных упражнений. Гликоген в мышцах и уровень глюкозы в крови взаимосвязаны.

Даже при незначительном уменьшении гликогена в мышцах, идет расход глюкозы из крови, которая обеспечивает полноценную работу нервной системы. Из-за увеличения использования глюкозы работающими мышцами уменьшаются запасы гликогена в печени, расщепление которого обеспечивает поступление глюкозы в кровь. Поэтому при выполнении упражнений средней аэробной мощности снижается содержание глюкозы в крови (развивается гипогликемия), что в свою очередь, приводит к нарушению деятельности ЦНС и утомлению.

В процессе занятий, со стороны тренера, необходим контроль сахара крови до, вовремя и после занятия, в целях коррекции состояния. В идеале уровень сахара для физической нагрузки, должен быть в пределах 4,5-6,5 ммол/л, при этом допускается незначительные его колебания в сторону увеличения, в диапазоне 6,5-8 ммол/л. При показателях сахара выше 10 ммол/л физическая нагрузка не рекомендуется.

В здоровом организме, чем выше исходное содержание гликогена в мышечной ткани и печени, тем медленнее проявляется утомление. Поэтому прием глюкозы во время занятий и выполнении упражнений необходимо для повышения работоспособности спортсмена. Контроль сахара в процессе тренировки необходим в обязательном порядке, так как наблюдается индивидуальная вариация, как в сторону его понижение, так и его резкого увеличения.

Снижение сахара в процессе нагрузок, как было сказано выше, связано с перерасходом гликогена в мышцах и глюкозы в крови, а его резкое повышение с феноменом скрытой гипогликемии, и резким выбросом в кровь дополнительного сахара из печени. А при высоких показателях сахара физические нагрузки вредны. При этом показатели сахара при скрытой гипогликемии могут вырасти до критических показателей (20-30 ммол/л). В результате чего может наступить гипергликемическая кома.

У здорового спортсмена употребление углеводов до тренировки является не целесообразным, так как повышает выброс инсулина в кровь и может снизить содержание глюкозы в крови, что в свою очередь есть залог работоспособности мышц. У больных сахарным диабетом прием углеводсодержащей пищи перед физической нагрузкой может вызвать рост сахара, что оказывает отрицательную дополнительную нагрузку практически на все системы организма. При сильно повышенном сахаре тренировка противопоказана, но незначительное повышение показателей, может быть компенсировано физической нагрузкой [2].

Результаты исследований. Накопление в мышцах и крови молочной кислоты, негативно сказывается на работе ЦНС. У больных сахарным диабетом, в связи с заболеванием, происходят значительные изменения в периферической нервной системе, приводя к различным проявлениям невропатии. Поэтому совокупность патологических процессов в нервной системе организма и количества молочной кислоты в мышцах ускоряют процессы утомления мышечной

активности у больных с сахарным диабетом. Поэтому со стороны тренера необходимо понимание анамнеза обучающегося, в целях расчета необходимой доли физической нагрузки, которая будет для него полезна.

На скорость протекания процесса утомления влияют функциональные возможности кислородтранспортной системы, которая лимитирует физическую активность, посредством сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Утомление связано со снижением производительности сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. У больных диабетом, наравне с поражениями нервной системы, наблюдаются также патологические изменения и в сердечно-сосудистой, что снижает ее функциональные возможности проявления в спортивных нагрузках. Конечно же, данные патологические процессы зависят от фактора контроля уровня сахара в крови и компенсации диабета, а также периода болезни. Но в рамках тренерской деятельности, необходим учет наличия и протекания патологических процессов. Поэтому дозировка физической нагрузки должна учитывать актуальное состояние обучающегося, срок его болезни и компенсацию диабета. Желательно ознакомиться с результатами гликозилированного гемоглобина, который в норме должен быть не выше 6,5%. При более высоких показателях необходимы рекомендации со стороны врача эндокринолога относительно необходимости и возможности физических нагрузок.

Выводы. Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно выделить ряд рекомендаций по проведению тренировочных занятий студентов с изменениями углеводного обмена и сахарным диабетом 1 типа.

1. При разработке комплекса спортивных мероприятий для больных сахарным диабетом 1 типа необходимо понимание анамнеза, срока болезни, его компенсированности и степени патологических изменений в организме обучающегося.

2. Спортивная нагрузка должна быть поступательно нарастающей, так как, необходима оценка индивидуальной динамики расхода энергетических ресурсов организма.

3. В обязательном порядке необходим контроль уровня сахара в крови до, вовремя и после занятий. Показатели должны быть в пределах 4,5-6,5 ммол/л, при этом допускается незначительные его колебания в сторону увеличения, в диапазоне

6,5-8 ммол/л. При показателях сахара выше 10 ммол/л физическая нагрузка не рекомендуется.

4. Употребление углеводсодержащих продуктов перед тренировкой не рекомендуется, так как может быть скачок сахара до показателей, при которых тренировка станет вредной. При этом в процессе тренировки (при обязательном контроле сахара) употребление глюкозы, может быть, возможно, для поддержания его оптимального уровня. При этом употребление глюкозы вовремя тренировки повышает энергетические ресурсы организма и тормозит процессы утомления мышечной активности.

5. Со стороны тренера должен быть систематический контроль гипогликемических реакций у обучающихся, которые проявляются повышенной потливостью, одышкой, помутненным сознанием, головокружением. А также необходим контроль скрытых гипогликемических реакций, которые характеризуются повышением сахара до очень высоких показателей 20-30 ммол/л и может привести к развитию гипергликемической комы.

6. Физическая нагрузка и план тренировочных мероприятий обучающихся с 1 типом сахарного диабета разрабатывается с учетом функциональных возможностей сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и выделительной систем, в соответствии с рекомендациями врача эндокринолога [1].

Перспективы дальнейших исследований. Данные рекомендации дают возможность повысить эффективность тренировочной нагрузки, при этом снизить риск негативных влияний заболевания на ход тренировки и течение заболевания. Адаптивная физическая культура направлена на повышение эффективности спортивных результатов, при снижении уровня утомляемости спортсменов, и негативных последствий заболеваний. Спортивные комплексы для нее разрабатываются индивидуально и требуют от тренера глубоких знаний не только в части физиологии спортивной культуры, но также и наличия определённых медицинских знаний для того, чтобы не навредить, а принести пользу. Это требует большого профессионализма, постоянного самосовершенствования и ответственности за жизнь и здоровье обучающихся.

Список литературы.

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1998. – 240 с.
2. Тимофеева Л.В. Влияние психоморфологических факторов на профессиональную успешность спортсменов единоборцев / Л.В. Тимофеева, Е.А. Сиухина // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII междунар. науч. конф. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 156 – 160.

УДК: 159.961

ЙОГА, КАК ИСКУССТВО ПОГРУЖЕНИЯ В МЕДИТАЦИЮ

© 2022, Федотенко Галина Владимировна

© 2022, Прутовых Мария Александровна

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Рассматривается вид спорта йога со стороны философии. Устанавливается, что представляла собой йога на первоначальном этапе ее развития, как проявляется взаимодействие йоги и философии. Проанализированы, труды какого индийского философа, отражающие знания о йоге, дошли до наших дней. Определено в чём состоит духовное содержание йоги, какое влияние она оказывает не только на организм человека, но и на его душевное состояние.

Ключевые слова: йога, философия, искусство, спорт, медитация, гармония, связь йоги и философии.

The sport of yoga is considered from the side of philosophy. It is established what yoga was at the initial stage of its development, how the interaction between yoga and philosophy is manifested. It is analyzed which Indian philosopher's works, reflecting the knowledge of yoga, have survived to this day. It is determined what is the spiritual content of yoga, what impact it has not only on the human body, but also on his state of mind.

Key words: yoga, philosophy, art, sport, meditation, harmony, connection between yoga and philosophy.

В современном мире, где нет чётких жизненных принципов, происходит погоня за материальными ценностями и моральной распушенностью, выжить в таком мире непросто. При этом напряжение и стрессовые ситуации провоцируют людей на агрессию или постоянную усталость. Люди не могут найти покоя ни дома и ни на работе, ни за хобби или за чем-то ещё. Они ищут такие способы, которые позволили бы им обрести гармонию внутри себя. [1]

Йога – одна из самых популярных и доступных тренировок, помогающих избавиться от проблем. Однако есть люди, которые воспринимают йогу как систему физического воспитания, не обращая внимания на ее духовное значение. И так было не всегда. При этом роль философской составляющей йоги очень важна для того, чтобы человек нашел свой путь к освобождению от страданий и обрел смысл своего существования. [1]

Задача статьи состоит в том, чтобы разобраться, что первоначально представляла собой йога, какие философы рассматривали йогу со стороны философии, что представляла собой практика йоги. На древнеиндийском языке слово «йога» означает «связь, соединение, единение, гармония». По-мнению философов йога – это гармония физического и психического состояния, гармония физического здоровья и духовной красоты человека. [1]

Йога – это совокупность методов, способствующих созданию единой цельной личности. Первые упоминания о йоге имеются в «Ригведе», одном из древних культурных памятников индийских мудрецов, созданном за два с половиной тысячелетия до нашей эры [1]. Йога изначально рассматривалась как учение о духовном самосовершенствовании человека. Философия, сложившаяся на основе йоги, заостряет своё внимание на практических методах очищения и сосредоточения для понимания отличия *Я* от тела и ума и для достижения освобождения [1].

Формирование йоги как целостной философской категории было завершено к началу Нового времени, и она стала частью философии.

Великий индийский мудрец, йог – практик и учитель Патанджали собрал все имеющиеся о йоге знания в философском труде «Йога - сутры». Книга индийского философа является пособием по практической йоге. Помимо этого, «Йога – сутры», как и другие древние тексты, прошли долгий путь с древности до нашего времени. На сегодняшний день это самый содержательный трактат о философии йоги.

В своём исследовании философской составляющей йоги, автор использовал переведённые на русский язык «Йога – сутры» и комментарии к ним [2].

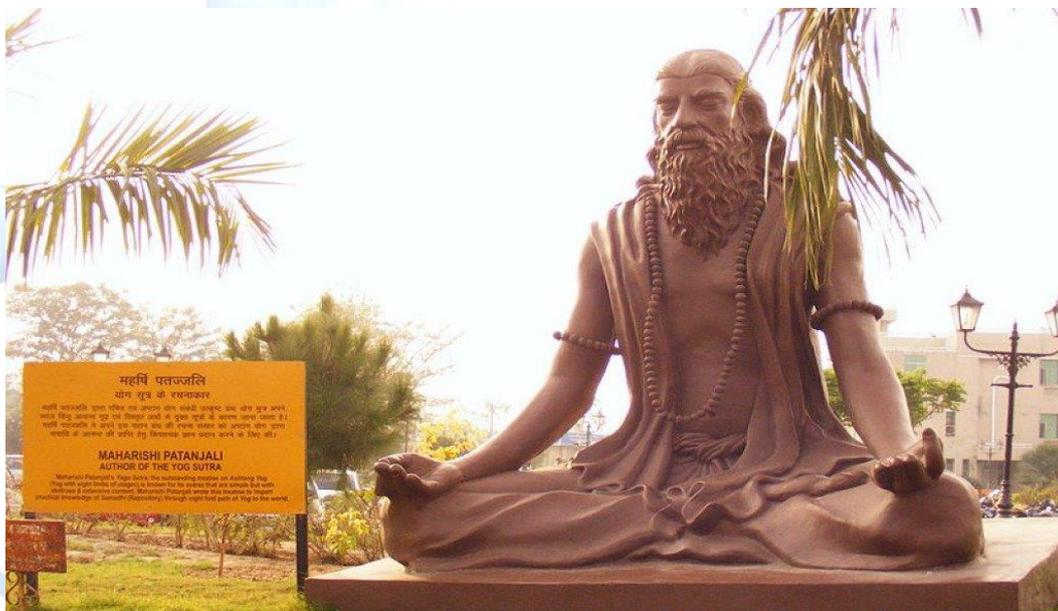


Рисунок 1 – Статуя Махариши Патанджали

Основной идеей Йога-сутр является идея освобождения от страданий как духовного пути, который, согласно йоге, представляет собой смысл пребывания человека на земле. В основе освобождения лежит понимание природы человека как

единства духа и материи. Согласно Пататаджале, йога утверждает, что человеческий дух является первопричиной всех психических и физических недугов. Человек видит реальный мир «глазами разума», что приводит к разочарованию, страданию и стрессу, но, когда он постигает духовную мудрость, разум отождествляет себя со всем, что его окружает, человек начинает ощущать радость и гармонию с существованием материального мира. [2]

Патанджали, считавший, что связь сознания с физическим телом очевидна, разрабатывал философию йоги, в том числе с учетом техник, воздействующих на физическую оболочку человека. Однако должное внимание все же уделялось философскому аспекту. Это сохранение душевного спокойствия и истинного Я, то есть стремление к духовному освобождению, это высший смысл человеческого существования. [2]

Йога показывает способ сбалансировать взаимодействие между умственными и физическими способностями человеческого тела, чтобы поддерживать наилучшую внутреннюю среду тела. Основная проблема практики йоги – борьба с преждевременным старением организма. [3]

Йога в традиции Патанджали часто упоминается как аштанга-йога, восьмиступенчатая йога. Первый шаг – это хорошо: этические стандарты. Ненасилие, правдивость, неворовство, воздержание, нежелание от других. Второй – нияма, свод правил личного поведения. Чистота, довольство, рвение или аскетизм, личное изучение и отдача плодов практики Всевышнему. Затем следует практика асан (поз), пранаямы (дыхательных практик), пратьяхары (направления чувств внутрь), дхараны (концентрации), дхьяны (непрерывного созерцательного состояния ума), самадхи (погружения осознания, когда объект созерцания и практика сливается в единое целое). [4]

Среди основных препятствий на пути практики мудрец Патанджали называет болезни, апатию, сомнения, лень, невнимательность, неправильные представления, отсутствие настойчивости и неспособность поддерживать адекватный уровень практики. Печаль и тоска, недостаток сил в теле, неустойчивое дыхание также замедляют движение вперед [4]. Шри Тирумалая Кришнамачарья (1888-1989), известный индийский учитель йоги и йогатерапевт, наставник самых известных учителей хатха-йоги современности, считается «дедушкой» современной йоги [4].

Тирумалай Кришнамачарья родился в знатной семье по крайней мере нескольких возвышенных – Натхамуни и Наммашвара. Отец воспитывал Кришнамачарью в студенческие годы. С пяти лет мальчик начал изучать санскрит, священные тексты и заниматься йогой, в шесть лет был посвящен в брахманы, а в двенадцать лет был отправлен в элитную брахманскую школу в Майсоре, которую мальчик посещал синхронно.

Королевский колледж Майсура, изучающий йогу, Веды, индийскую философию, теологию, астрологию, аюрведу и музыку. После четырех лет обучения он получил степень специалиста и самостоятельно отправился в паломничество к месту своего великого предка Натхамуни.

Во время фантастической задумчивости Натхамуни явился своему потомку и в ответ на его просьбу научить его спел текст древнего буклета Йогарахсья, который давно уже утерян. Этот текст Кришнамачарья запомнил и позже представил в одноименной книге. Знания, переданные великим святым, стали основой учения Кришнамачарьи [4].

В возрасте 28 лет он отправился пешком через Непал к озеру Манасаровар, где надеялся встретить загадочного святого Брахмачари. Найдя отшельника, он пробыл у него 7,5 лет, обучаясь премудростям йоги. Здесь он обрел беспрецедентные способности в управлении своим телом, а также способность останавливать сердце. Отпустив ученика, Брахмачари завещал ему распространять учение йоги среди народов [4].

В 1934 году Кришнамачарья создал свою первую книгу «Йога Макарандам», где описал главный принцип — индивидуальный подход к выбору и адаптации асан и пранаям в практике йоги для каждого человека, заявив: «Асана, приносящая пользу сегодня, завтра может принести вред. ». Интересно, что такое уникальное понимание йоги Кришнамачарья вывел именно из того жесткого, болезненного и строгого подхода к практике йоги на пределе человеческих возможностей, используя то, чему его учил Гуру, и то, что он сам применял к своим ученикам. Он приобрел дар понимания и чувства способностей ученика. Через некоторое время его сын и непосредственный преемник учения Дешикачара-йоги дал этой системе название «Вини-йога».

Чтобы адаптировать упражнения к возможностям практикующего и усилить целительный эффект асан, Кришнамачарья ввел в практику йоги использование

вспомогательных средств и материалов, знание которых он почерпнул в уникальном древнем трактате «Йога Курунта».

Эти идеи впоследствии широко использовались его учеником Айенгаром и получили дальнейшее развитие в его собственном подходе к практике йоги

Изначально йога предназначалась не для улучшения здоровья, а для обретения абсолютной и беспримерной власти человеческого сознания над телом. Улучшение и удивительные факты о здоровье многих йогов рассматривались лишь как второстепенное явление в практике йоги.

Кришнамаচারья серьезно обратил свое внимание на целебное действие йогических техник, а Айенгар, будучи учеником, пошел в этой области еще дальше. Он стал всемирно признанным мастером йогатерапии. Опираясь на североиндийские йогические традиции, Кришнамаচারья уделял большое внимание важности дыхания во время практики, особому порядку выполнения асан, чередованию вдохов и выдохов при выполнении динамического выполнения комплекса поз, который повторял другой ученик. Кришнамаচারья - К. Паттабхи Джойса и развил собственный подход к практике «Аштанга Виньяса – Йоги». [4]

Современные индийские исследователи относят йогу к ортодоксальной общепризнанной философской системе. При всех различиях эти системы имеют схожие аспекты. Среди прочего, философия и метафизика йоги недалеко от санкхьи. Об этой близости говорят все индийские философы. «Патанжали систематизировал идеи йоги и изложил их на основе метафизики санкхьи, которую он принимает с небольшими изменениями». Йога тесно связана с системой санкхьи. Это приложение теории санкхьи к практике повседневной жизни. Между философией санкхьи и системой йоги нет серьезных различий. Йога признает двадцать пять принципов философии санкхьи.

Согласно современному индийскому философу-марксисту Чаттопадхьяе, санкхья сначала «была чисто теоретической системой не более, чем первоначальная йога была чисто практической; точнее, изначально это был комплекс теории и практики, из которого потом выделились две системы.

Советские ученые К. Жол и Е. Мережинская не считают йогу самостоятельной общепризнанной философской системой. По их мнению, йога "представляет собой, в большей степени, комплекс некоторых психофизиологических упражнений, которые призваны помочь приобрести определенные физические

способности, а также "сверхъестественные". Д. Чаттопадхья говорит о санкхье и йоге именно как о двух системах. Также, если йога – это просто комплекс упражнений, то и стремиться к ней нет смысла.

Поскольку К.Жол и Е.Мережинская ключевую тяжесть "любительского" использования йоги считают в возможном вреде физическому или психическому здоровью человека, этой проблемой должны заниматься специалисты в области медицины.

В настоящее время существует 22 основных направления йогической практики, комплексов упражнений и оздоровительных школ, в каждой из которых раскрывается та или иная грань этой уникальной системы. Некоторые школы делают акцент на развитие гибкости и форму тела, как в Хатха-йоге. Другие направления в качестве оздоровления и медитации используют различные тембры звука, как в Мантра-йоге, или визуальные формы, как в Янтра – йоге.

Наиболее распространёнными направлениями являются – Айенгара – йога, Хатха-йога, Кундалини-йога, Аштанга-виньяса-йога, Йога Нидра, Каула-йога, Бикрам-йога, Джняна-йога, Карма-йога, Бхакти-йога, Раджа-йога», Тантра-йога, Мантра-йога, Даосская-йога, Свастха-йога, Дживамутки-йога, Дживамукти-йога, Бикрам-йога, Йога-23, Янтра-йога, Хасья-йога, Каула-йога, Йогабит и йогалатес, силовая йога и другие [5]

Освобождение в классической йоге является общей духовной целью, ценностью жизни и нравственным долгом человека. При изучении проблемы освобождения необходимо ответить на четыре основных вопроса. Что или кто освобождается? От чего он свободен? Как он публикуется? Почему он вышел? Первый и второй вопросы относятся к области философии. Третий вопрос методов, это на практическом уровне. Четвертый вопрос находится на пересечении рациональной философии, интуиционистской метафизики и телеологии. Речь идет о целях, которые нельзя ввести эмпирически, на основе исторического опыта человечества. Предметом освобождения в классической йоге является Вселенское Сознание или Мировой Дух. Полное освобождение достигается за счет устранения из сознания аффектов и их психических следов, ведущих к образованию кармы.

Эффекты сознания устраняются посредством духовного знания, йогической практики и беспристрастности.

Освобождение в классической йоге — это метафизический путь ума к другой реальности, существующей вне времени и пространства ограниченного природного мира. Это возвращение к истокам абсолютного духовного бытия. «Что нужно сделать, чтобы достичь духовного освобождения. Философские системы санкхьи и санкхья-йоги, несмотря на их весьма созвучное мировоззрение, совершенно по-разному видели способ высвобождения духа.

Санкхья как такой метод предполагает духовное знание. Освободительная идеология философии санкхьи нашла отражение в системе джняни-йоги. В то время как идеология освобождения и принципы санкхья-йоги легли в основу классической индийской практики раджа-йоги.

Абсолютное отделение Духа от Материи не может быть достигнуто иначе, как считает Патанджали, кроме как посредством практики йоги [6].

Зачем нужна практика йоги? Потому что самое главное в достижении освобождения — избавиться от «зерен аффектов сознания». С устранением ментальных аффектов уничтожается корень кармы и в жизни достигается освобождение. В будущем он больше не будет связан с миром материальных форм, потому что освободил свой ум от ложных мыслей и привязанностей, ведущих к формированию кармы. Корни аффектов, понимаемые как ложные и негативные установки сознания, представляют собой бессознательные психические следы прошлых психических движений сознания. Это скрытые психические тенденции, которые при известных условиях могут проявиться в психике человека и породить соответствующие им действительные содержания сознания. Среди них могут быть не только положительные, но и отрицательные состояния сознания. Поэтому для достижения освобождения йоги должны избавиться не только от хаотических мысленных движений ума, но и от бессознательных отпечатков-отпечатков в пучине собственной психики [6].

Как можно управлять работой сознания и бессознательного в психике человека? Для этого необходима йога, понимаемая как прекращение хаотической активности сознания. Прекращение такой активности сознания достигается духовной практикой концентрации сознания и беспристрастности. По наблюдениям мастеров йоги, постоянные удовольствия порождают пристрастие психики к чувственным вещам. Психика наполняется бессознательными

отпечатками прошлых чувственных впечатлений, которые заставляют сознание вновь и вновь устремляться в сторону чувственных объектов [6].

Таким образом, основные идеи философии йоги включают в себя пять духовных состояния:

1) рассеянное состояние ума, при котором он вынужден бежать от одного объекта к другому, не задерживаясь основательно на каком – либо одном конкретном состоянии;

2) притупленное состояния ума;

3) относительно успокоенное состояние ума;

4) сосредоточенное состояние ума на одном объекте конкретного исследования и размышления;

5) прекращение всякой деятельности ума;

Последние два компонента духовного состояния прокладывают путь к йоге, поскольку они очищают ум от факторов, ведущих к страданию, и позволяют проявиться факторам, лежащим в основе удовольствия, а также кажущимся источником положительных эмоций.

Понимание йоги возможно при условии последовательного соблюдения нравственных принципов. Такие как: ахимса (не причинять вреда всему живому), сатья (правдивость в словах и мыслях), астея (не воруй), брахмачарья (обуздание желаний и чувств) и апариграха (отсутствие алчности).

Наука йога предполагает практический и научно обоснованный метод понимания истины в религии. Как и любая другая наука, имеющая свой метод исследования, йога тоже имеет свой метод и заявляет, что постижение истины возможно. Истина открывается только тогда, когда мы выходим за пределы чувственных ощущений и рассудочной деятельности [7].

Йога – это наука, посредством которой человек постигает истину. Цель практики йоги – достижение истины, то есть состояния, когда душа конкретного человека признает себя высшей душой или богом. Чтобы достичь этого состояния, необходимо выйти за пределы индивидуального сознания [7].

Человек заметно сложнее, чем его обычно видят или изображают в книгах, и так далее. Человек – это не только физическое тело и разум. Всего в одном человеке три тела. Каждая – это оболочка твоей души. Случайное тело считается самым тонким из трех тел. Хотя у человека есть все три тела, обычно он имеет дело с

физическим телом. Лишь в очень незначительной степени он имеет дело с астральным телом, особенно во время сновидений и йогической медитации. Тщательно изучив и установив контроль над тремя телами, человек приходит к самоанализу, пытаясь ответить на вопрос: кто я? [7]

Современная психология ничего не говорит об этом процессе самонаблюдения, посредством которого можно открыть истину и понять Бога, то есть о таком состоянии, при котором человек не чувствует ни боли, ни печали, ни превосходства, ни неполноценности, ни самого себя [7].

Такое знание дает ощущение единства со всем миром, и человек уже не воспринимает себя как отдельную личность, он начинает сливаться с Богом. Такое состояние дает человеку умиротворение, которое, по Библии, находится за гранью понимания. Это знание является вершиной всего знания или Веданты. По достижении этого состояния различие между познающим, знанием и знанием исчезает, поскольку дух или истинное Я есть само знание, а внешний мир больше не является источником знания [7].

Если вы знаете, как много требуется времени, чтобы овладеть теоретическим наследием **Веданты**, которая озадачивает даже образованных людей, то вы сможете представить, как трудно постичь великую истину "человек — это Бог", "Я есть Бог", "Я во всем" и "Все во мне".

Вся философия йоги и **Веданты** основана на теории единства, его можно достичь с помощью постепенного усовершенствования посредством перевоплощения [7].

Наша жизнь на этой планете может длиться сто лет, половина из которых проходит в снах и мечтах. Часть из них приходится на возраст, когда мы еще очень молоды, когда человек живет только на подсознательном уровне. Когда появляются болезни и наступает старость, психическое состояние человека ухудшается, и он практически живет в мире слез и страха. У человека очень мало времени, чтобы понять Бога Отца и подняться на более высокий уровень бытия.

Прежде чем большинство людей сможет даже поверить в Бога, они умрут. Должны ли мы предположить, что, поскольку они не могут достичь более высокого уровня бытия за свою короткую жизнь, они навсегда обречены на муки в аду. Достигнут ли эти люди вечного блаженства? [7]

Чтобы ответить на эти вопросы, люди должны признать закон кармы или действия и противодействия, а также закон блуждания души, если мы можем считать нас разумными существами. Каждая индивидуальная душа учится через выбор и ошибку и исправляет ошибки, сделанные по мере продвижения по пути. Каждое действие, хорошее или плохое, имеет последствия, поэтому дальнейшая жизнь человека зависит от того, что он делает в данный момент. Через страдания он узнает все больше и больше с каждым рождением в каждом жизненном цикле. По мере расширения знаний человек хочет знать больше о своем существовании, о своей жизни, о своем предназначении в жизни. Однако такие мысли не приходят ему в голову по мере того, как он постепенно перерастает в более высокий уровень философии жизни из более низкого уровня, ограниченного мыслями о еде, воде и развлечениях [7]. Философия йоги не только помогает найти ответы на вопросы человека, но и дает научный путь преодоления его проблем и страданий. Более того, философия йоги не противоречит какой-либо религии или вере и может практиковаться любым, кто искренне желает встать на путь поиска истины [7].

В заключение следует отметить, что в йоге, как общей модели, нет времени. Он рассматривает все существующее как бесконечный процесс изменения. Эффективность жизни, с точки зрения философии йоги, можно повысить, ежедневно упорядочивая расход энергии. Без знания мировоззрения, основных правил этики и психологии йоги смысл ее практики пропадает. Если человек хочет обрести свободу от материального мира, открыть себе путь к гармонии, основанный на духовных качествах, он должен познать себя. Йога может быть лучшим методом самопознания. [7]

Список литературы

1. **Аникеева, Е. В.** Философия йоги: обретение гармонии / Е. В. Аникеева. – Текст: электронный.- URL: https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2007/20/katyareeva@mail.ru.pdf (дата обращения: 17.10.2021). – Текст: электронный.
2. Samadhy.ru: официальный сайт. – URL: <https://samadhy.ru/teoriia-iogi/filosofia-iogi.html> (дата обращения: 10.10.2021). - Текст: электронный.
3. Dynamotickets: официальный сайт. – URL: <https://dynamotickets.ru/ioga-put-k-vnutrennei-i-vneshnei-garmonii-obretenie-garmonii-pri.html> (дата обращения: 24.10.2021). - Текст: электронный.
4. **Мягкоступова, Т.В.** Йога : учебное пособие. / Т.В. Мягкоступова - Екатеринбург : изд – во РОС. Гос. Проф. – пед. Ун – та, 2016, 106с. (дата обращения: 11.11.2021).
5. BABYLAGUNA: официальный сайт. – URL: <https://babylaguna.ru/trening/ioga-filosofiya-zhizni-i-put-poznaniya-cel-i-filosofiya-iogi.html> (дата обращения: 31.10.2021). - Текст: электронный.
6. **Аблеев, С. Р.** Философия классической йоги // С. Р. Аблеев. – URL: https://etikavomne.ru/template/images/issledovania/Ableev%20S.R._Filosofija-klassich-jogi-2015.pdf (дата обращения: 31.10.2021). – Текст: электронный.
7. Yogatrains.ru : официальный сайт. – URL : https://yogatrains.ru/sty.php?sty_id=98 (дата обращения: 31.10.2021) . –Текст : электронный.

УДК: 796.011.1

ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

©2022, Федотенко Галина Владимировна,

©2022, Белявская Арина Андреевна

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Аннотация. В статье отражены формы самостоятельных занятий физической культурой, а также структура тренировочного занятия.

Ключевые слова: здоровье; физическая культура; бег; ходьба; велосипед; спортивные навыки

Abstract. The article reflects the forms of independent physical education, as well as the structure of the training session.

Key words: Health; physical education; running; walking; cycling; sports skills

Введение. Физическое здоровье является важной составляющей жизни человека. Ведь это состояние организма, когда все органы и системы работают правильно, а значит, и весь организм правильно функционирует и развивается. Важно заметить, что человек формировался и формируется в неразрывной связи с активной физической (мышечной) деятельностью. Поэтому для того, чтобы организм не останавливался и развивался, нужно находиться в постоянном движении. Ему это необходимо, как еда или сон. Когда мы не выспались, плохо поели, то чувствуем целый комплекс тягостных ощущений. Также и с движениями. Их недостаток проявляется чувством дискомфорта. Мы чаще бодем, чаще подвержены заражению различными бактериями.

Актуальность темы исследования возрастает среди студентов с каждым годом всё более, так как часы физической культуры ежегодно установлены для поддержания состояния студентов, но каждый человек должен брать ответственность за свое состояние и следить за своим самочувствием, в связи с чем самостоятельно должен выполнять физические упражнения ежедневно или несколько раз в неделю.

Цель и задачи. Изучить формы самостоятельных занятий физической культурой, выявить наиболее эффективные и интересные способы тренировок.

Научная новизна заключается в рассмотрении пользы от регулярных самостоятельных занятий физической культурой и в поиске наиболее подходящих для студента способа тренировки.

Исследование. Важно воспитывать в студентах желание заниматься физкультурой, как на занятиях, так и самостоятельно, что и делают многие ВУЗы. Ведь современная жизнь требует более высокие биологические и социальные возможности человека. Чтобы сосредоточить все внутренние ресурсы организма на постановку и достижение целей, повышение работоспособности, укрепление здоровья следует активно заниматься физическими нагрузками.

При выполнении физических упражнений следует придерживаться трех принципов:

- Тренироваться через день или три раза в неделю.
- Тренироваться 20 минут в день (непрерывно).
- Тренироваться энергично и следить за дыханием.

Также существует и формы самостоятельных занятий физкультурой:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.

Зарядка помогает привести организм в работоспособное состояние, усиливает отток крови и лимфы, учащает дыхание, улучшает обмен веществ и деятельность пищеварительных органов, способствует развитию силы, гибкости и ловкости.

2. Ежедневная физкультпауза.

Такие упражнения делаются в перерывах между работой, учебой и т.п. Это предупреждает сильное утомление и способствует повышению работоспособности. Заниматься следует по 10-15 мин каждые 1-1,5 часа и, желательно, на открытом воздухе.

3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже 2-3 раз в неделю) [1].

Можно заниматься как в группе, так и индивидуально. Занятия должны носить комплексный характер – развивать множество физических качеств.

Если рассмотреть формы самостоятельных занятий более подробно, то можно выделить ходьбу, бег, плавание, велосипед, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и др.

В процессе ходьбы принимают участие большинство мышц, связок и суставов. Данное занятие улучшает обмен веществ, помогает активизировать деятельность сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы. Длина

шага, скорость ходьбы и ее продолжительность влияют на эффективность положительного влияния ходьбы на организм человека.

Естественно, перед занятием необходимо сделать короткую разминку. Также следует учитывать ЧСС (пульс). Он подсчитывается во время остановок и непосредственно после окончания тренировки.

Если человек хочет укрепить здоровье, повысить уровень мышечной тренированности, укрепить сердечно-сосудистую систему, то начинает заниматься бегом. Он бывает разный:

- Легкий равномерный бег. Для начинающих бегунов это основное и единственное средство тренировки.
- Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе. Развивает и поддерживает общую выносливость.
- Кроссовый бег. Эффективен для развития выносливости.

Тренировка всегда начинается с короткой разминки (10-15 мин). Все знают, что это необходимо для «разогрева мышц», подготовки организма к нагрузкам и, чтобы не получить травм при выполнении упражнений.

Важно, чтобы бег был равномерным, легким, свободным и ритмичным – грубо говоря, не напряженным. Это делает бег безопасным. Главное – подобрать для себя удобный темп и оптимальную скорость. Это именно индивидуальная особенность каждого [2].

Велосипед – это эмоциональный вид физических упражнений, поскольку при езде постоянно меняются внешние условия. Увеличивается приток крови к сердцу при вращении педалей. Это укрепляет сердце и развивает легкие. Важно дозировать езду на велосипеде темпом и длиной дистанции.

Самостоятельно можно также оттачивать индивидуальные навыки игровых видов спорта. В любом виде спорта можно совершенствоваться больше и больше, например, если человек играет в футбол, самостоятельно он может улучшать навыки дриблинга, паса, удара, выносливость и многое другое. Если человек увлекается баскетболом, то он может совершенствовать броски в кольцо, ведение мяча и свои силовые данные. Теннисисты и волейболисты самостоятельно тренируют подачи, гандболисты тренируют свои броски. Каждый, кто заинтересован в улучшении своих результатов, может успешно заниматься самостоятельно.

Любая самостоятельная тренировка включает в себя три важные части: подготовительную, основную и заключительную. Рассмотрим каждую подробнее.

Подготовительная часть (разминка). Она, в свою очередь, делится еще на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть включает в себя ходьбу (2-3 мин), медленный бег (для женщин – 6-8 мин, для мужчин – 8-12 мин), общеразвивающие гимнастические упражнения на многие группы мышц. Специальная часть разминки нужна для того, чтобы подготовить организм к предстоящим основным нагрузкам, а точнее – мышцы, костно-связочный аппарат, психологически настроить организм.

Основная часть. Здесь изучается спортивная техника и тактика, развиваются многие физические качества (выносливость, гибкость, сила, быстрота и др.). Развивать эти качества рекомендует с такой периодичностью:

- гибкость, общая выносливость, сила мелких групп мышц – ежедневно;
- сила мышц – через день;
- специальная выносливость при высоких нагрузках – три дня в неделю;
- показ высших возможностей в соревновательном периоде – не более двух раз в неделю;
- для поддержания уровня быстроты, скоростно-силовых качеств – два раза в неделю;
- прыжковые упражнения без отягощений ежедневно;
- с отягощением – через день, то же с упражнениями на быстроту и гибкость.

Заключительная часть. Обычно это медленный бег (3-8 мин), который переходит в ходьбу (2-6 мин), упражнения на расслабление мышц (+глубокое дыхание). Это помогает постепенно снизить физическую нагрузку и привести организм в «спокойное» состояние.

Важно правильно распределять эти тапы во времени. Специалисты рекомендуют ориентироваться на распределение времени таким способом:

- подготовительная часть - 15-20 (25-30) мин,
- основная часть 30-40 (45-55) мин,
- заключительная часть 5-10 (5-15) мин [3].

В конце хотелось бы сказать об основных принципах самостоятельных занятий.

1. Принцип доступности – это, можно сказать, умение. Например, бегать и ходить умеет все, еще с детства. Поэтому это – базовые средства, основа для самостоятельных занятий.

2. Принцип систематичности. Проще говоря, регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодические.

3. Принцип постепенности. Следует обращать внимание на объем нагрузок и стараться не доходить до переутомлений.

Помимо этого, важно знать и понимать, что для любого человека важно активно заниматься для поддержания здоровья и развития организма. Иначе это приведет к плохим последствиям.

Заключение. Состояние нашего физического состояния напрямую зависит от нашего отношения к самим себе, нельзя про это забывать. Нужно учиться мотивации, правильно планированию дня, поддерживать свой режим и правильно питаться.

Каждый занятой человек должен понимать, что нет дела важнее, чем собственное здоровье, поэтому находить в день хотя бы один свободный час должен уметь любой. Чтобы тренировка не казалась скучной, можно заниматься спортивными упражнениями вместе с родственниками, друзьями, что будет полезно не только для Вас, но также укрепит здоровье вашим близким.

Если Вы не можете заставить себя заниматься без руководства, то можно использовать Интернет-платформу, просматривая видео-уроки. Заниматься физической культурой – значит развиваться не только в плане спорта, но еще и духовно! В наши дни тренировки должны являться необходимой составляющей нашей повседневной жизни.

Список литературы.

1. Спортивный справочник Физкультура. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/node/> (дата обращения 10.05.2021).
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 246 с.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с.

УДК: 796.011: 77.03.05

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

© 2022, Филиппов Роман Валерьевич

© 2022, Федоровский Стефан Владимирович¹

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта
²МБОУ «Школа №76 им. А.Н. Ковачевича» г. Донецк

Аннотация. Авторы не статьи «Особенности двигательной активности школьников 14-15 лет в процессе физического воспитания» рассматриваются вопросы теории индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции воспитательных процессов (анаболизма). Проведена диагностика уровня сформированности показателей физической подготовленности, а именно двигательной активности обучающихся 14-15 лет

Ключевые слова. Двигательная активность, школьники, физическое воспитания

Abstract. The authors of the article "Peculiarities of motor activity of schoolchildren of 14-15 years old in the process of physical education" consider the theory of individual development of children based on the energetic rule of motor activity. According to this theory the peculiarities of energetics on the level of the whole organism and its cellular elements depend directly on the character of the skeletal muscles functioning in different age periods. Motor activity is a factor of functional induction of educational processes (anabolism). Diagnostics of the level of formation of the indices of physical fitness, namely, motor activity of the students of 14-15 years old is made.

Key words. Motor activity, pupils, physical education

Актуальность. Проблема школьного физического воспитания всегда привлекала и привлекает к себе самое пристальное внимание специалистов разного профиля. Повсеместно отмечается низкая двигательная активность современных школьников, в том числе и обучающихся средних классов [1].

При этом в качестве причин называют: большие умственные и психологические нагрузки в школе, сложные социально-экономические условия в стране, не позволяющие многим семьям в полной мере удовлетворять потребности своих детей, ухудшение экологической обстановки в мире, что влечет за собой разнообразные заболевания, изменение интересов детей, их повсеместную переориентацию на компьютерные игры и т.п. [2].

Учителю необходимо построить урок так, чтобы в него были включены новые технологии с целью развития физических качеств, формирования физического воспитания, здоровье формирующих компонентов обучающихся, но при этом не исключать из образовательного процесса традиционные системы

образования [3].

Но когда учителя физической культуры отказываются идти в ногу со временем, не уделяют должного внимания совершенствованию основ собственного предметного содержания, возникает проблемная ситуация. Выявленное противоречие между применением ранее изученных методик учителем физической культуры и внедрением его педагогический процесс формирования двигательных умений и навыков и использование их на практике, позволило сформировать проблему исследования в анализе образовательной организации и формированием в ней двигательных навыков учащихся на уроках физической культуры, и определением наиболее эффективных методик, которые будут способствовать формированию двигательных умений и навыков [3].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально апробировать педагогические условия формирования навыков двигательной активности школьников в условиях образовательной организации.

Задачи исследования. 1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования двигательных навыков на уроках физической культуры в образовательной организации; 2. Изучить эффективные подходы к формированию двигательных навыков на уроках физической культуры у обучающихся 14-15 лет; 3. Определить исходный уровень двигательных навыков школьников 7-8 класса.

Гипотеза исследования: процесс формирования навыков двигательной активности школьников в условиях образовательной организации будет эффективным если учитывать следующие педагогические условия:

- создание соответствующей образовательной среды;
- реализация программ с уклоном формирования навыков двигательной активности, на уроке физической культуры;
- обеспечение продуктивного взаимодействия субъектов образовательного процесса на уровне соорганизации, сотворчества, сотрудничества.

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Школа №76 им. А.Н. Ковачевича», в количестве 48 человек (24 учащихся контрольная группа,

24 учащихся – экспериментальная группа). Исследование проводилось в течении 2021 учебного года.

Данная работа выполнена в соответствии с научной темой кафедры спортивных игр № 0120D000035 от 27.11.2020 «Учебно-методические и педагогические аспекты формирования двигательной активности учащихся и школьников».

Результаты исследования. Изучая проблему двигательной активности школьников, на примере работ Яценко Г.А., Чистякова Е.Г. (2021), Родионова В.А. (2022) были определены, что 48% детей вообще не занимаются физической культурой, 35,3% школьников – занимаются «от случая к случаю» и лишь 16,7% школьников занимаются различными видами спорта в секциях, спортивных клубах или спортивных школах.

В таких условиях особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время.

В настоящее время в образовательных организациях активно развивается система дополнительного образования, которая направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени [4].

В процессе учебного процесса, ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим занятиям больше не обращаются.

Среди школьников только примерно каждый седьмой выходит на оптимальный уровень двигательной активности. Тем более в виду сложившейся на текущий момент ситуации в ДНР, уровень двигательной активности в период самоизоляции школьников крайне низкий. Современный учитель физкультуры должен быть вооружен современными средствами и методами технических средств обучения, способствующие формированию у учащихся навыков самостоятельных занятий, стимулирующими осознанное отношение к учебе.

Среди многообразия данных технических средств наиболее распространёнными являются: мультимедийный проектор, ноутбук, смарт-доска, магнитофон.

В условиях здоровьесохраняющего педагогического процесса в части повышения двигательной активности можно выделить основные требования к современному уроку физкультуры в классах среднего звена, которые представлены на рисунке 1.

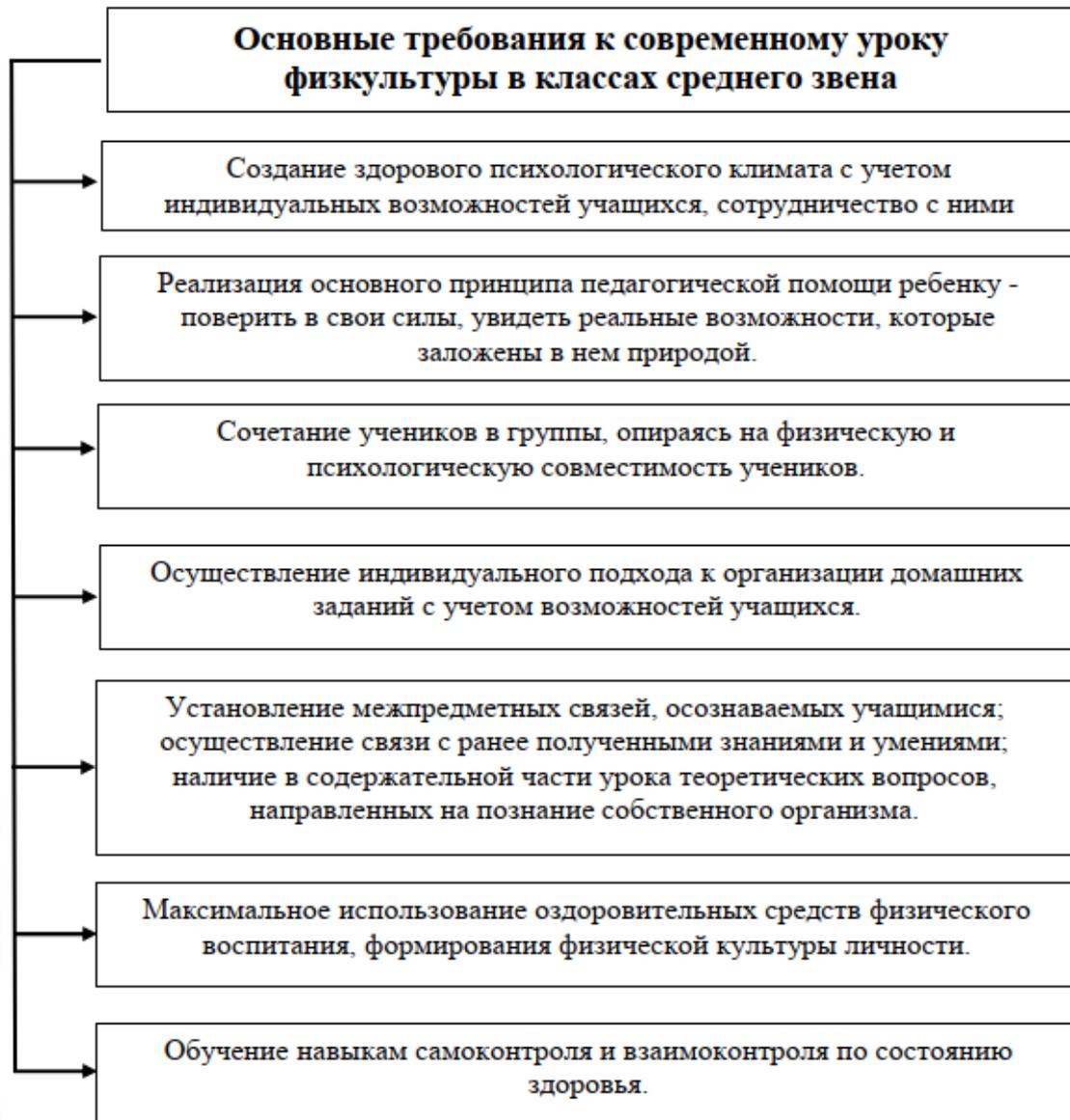


Рисунок 1 - Основные требования к современному уроку физкультуры в классах среднего звена

Таким образом, оптимизация двигательной деятельности ребенка является приоритетным направлением не только в процессе учебной деятельности по физкультуре, но и также во внеурочной деятельности.

Необходимо использовать различные формы внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы: организовывать подвижные перерыва, флэш-мобы во время больших перерывов, «Дни здоровья», недели физической культуры, спортивные викторины, походы выходного дня, экскурсии, соревнования по спортивным играм. Для решения задач повышения двигательной деятельности используются оздоровительные силы природы, гигиенические факторы [5].

Для определения мотивации к занятиям физической культуры мы провели анкетирование, по разделам обучения физической культуры. Выбор предпочтений респондентов в КГ и ЭГ из различных разделов программы по физической культуре представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Предпочтения разделов программы физической культуры на начальном этапе эксперимента

Раздел программы	Ответы (%)	
	ЭГ	КГ
1. Волейбол	40	20
2. Баскетбол	30	30
3. Подвижные игры	10	20
4. Гимнастика	5	10
5. Легкая атлетика	5	10

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что 30% респондентов положительно относятся к занятиям физической культурой, 30% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, не желание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 40% остались равнодушны.

По посещению занятий 45% отметили, что ходят на уроки из-за оценок, 25% поиграть, 30% проверить свои силы.

В нашем исследовании мы воспользовались первоначальным определением индекса Шаповаловой (ИШ). Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса, по данному индексу мы и стали определять общий уровень двигательной активности учащихся школьного возраста на примере учащихся (дистанционное обучение).

Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю первым уроком, третьим уроком по расписанию и давалось домашнее задание. Продолжительность одного занятия составило 40 минут.

На основании полученных нами результатов, а также по таблице индекса мощности Шаповаловой мы определили первоначальное количество баллов в КГ И ЭГ и представили в таблице 2, а затем по баллам - уровень двигательной активности.

Таблица 2 - Результаты уровня двигательной активности по определению индекса Шаповаловой на начальном этапе исследований

№ п/п		Масса тела, кг	Длина тела, см	Подъем туловища в сед за 1 мин, к-во раз	ИШ, усл.ед
До эксперимента					
КГ	x ±d	52,1±4,12	165,6±4,66	37,8±9,2	138,7±33,9
ЭГ	x ±d	52,6±4,11	164,6±4,66	36,8±7,7	141,3±34,2
После эксперимента					
КГ	x ±d	52,6±4,11	164,6±4,66	37,8±9,2	138,7±33,9
ЭГ	x ±d	52,1±4,12	165,6±4,66	40,25±4,23	153,13±14,58

В результате проведенного исследования на первоначальном уровне в ЭГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 14-15 лет можно сделать следующее заключение: 20% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 65% - средний, 15% - низкий.

В результате проведенного исследования на первоначальном уровне в КГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 14-15 лет можно сделать следующее заключение: 20% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 60% - средний, 20% - низкий.

В ходе диагностики формирования двигательной активности на начала эксперимента в ЭГ и КГ, мы можем сделать вывод, что уровень двигательной активности находится на среднем уровне. Мы в ходе нашего исследования попытаемся не только повысить результат двигательной активности, но и повысить интерес к урокам по физической культуре.

После проведения ряда занятий в течение указанного ранее периода, было проведено повторное исследование по ранее указанным методикам, результаты которого приведены в таблице 2.

В результате проведенного исследования конец эксперимента в ЭГ значений

индекса Шаповаловой у обучающихся 14-15 лет можно сделать следующее заключение: 25% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 60% - средний. Мы видим, что низкий уровень не наблюдается.

В результате проведенного исследования на конец эксперимента в КГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 14-15 лет можно сделать следующее заключение: 30% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 50% - средний, 20% - низкий. Мы видим, что данные не изменились.

Выводы. Таким образом в ходе проведенного нами педагогического исследования можно сделать вывод, что школьнику необходимо ежедневно не менее 2-2,5 часов активно заниматься физическими упражнениями. Гимнастика до уроков обеспечивает 10% необходимого минимума двигательной активности; подвижная перемена, если она проводится, 20-25%.

Остальные 60-65% следует выполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр. Обобщая эксперимент, выделим основные требования к занятиям по формированию физической культуры.

Перспектива дальнейших исследований направлена на оптимизацию двигательной деятельности ребенка, которая является приоритетным направлением не только в процессе учебной деятельности по физкультуре, но и также во внеурочной деятельности в условиях военного и послевоенного времени.

Список литературы.

1. Фролов Д.В. Эффективность занятий подростков в школьной спортивной секции / Д.В. Фролов, А.Д. Викулов // Ярославский педагогический вестник. 2009. № 2 (59). С. 43–46.
2. Чурганов О. А. Международная программа «Здоровье и поведение детей школьного возраста» / О.А. Чурганов, О.М. Шелков, А.В. Малинин, А.А. Маточкина, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2014. - № 4. С. 2–5.
3. Спиринов В.К. Физическое воспитание на основе вида спорта – новый вектор организации физкультурной активности детей, подростков, молодежи / В.К. Спиринов, Д.Н. Болдышев, И.А. Риссамакина, Е.А. Мавренкова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 19–22.
4. Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки» [Текст] / Л.И. Лубышева. – С.-Петербург: НИИФК, 2004. 247 с.
5. Доронцев А.В. Актуальность интеграции секционных занятия видами спорта в общеобразовательное пространство средней школы / А.В. Доронцев, Н.В. Ермолина, Н.А. Зинчук // Ученые записки университета имени П. Лесгафта. – 2019. – №1(167). – С. 98–102.

УДК: 796.071.2.88:364-786.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

© 2022, Филиппова Александра Петровна

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

***Аннотация.** Изучены особенности спортивной подготовки в тяжелой атлетике, а также средства физической реабилитации, способствующие восстановлению и повышению силовых показателей. Представлена программа подготовки спортсменов-тяжелоатлетов с использованием средств физической реабилитации, результаты экспериментального исследования эффективности представленной программы.*

***Ключевые слов:** спортсмены-тяжелоатлеты, средства физической реабилитации.*

***Abstract.** The features of sports training in weightlifting, as well as means of physical rehabilitation that contribute to the restoration and increase of strength indicators, have been studied. A training program for weightlifters using physical rehabilitation means, the results of an experimental study of the effectiveness of the presented program are presented.*

***Key words:** weightlifters, means of physical rehabilitation*

Актуальность исследования. Использование средств физической реабилитации спортсменов-тяжелоатлетов является весьма актуальной темой, т.к. возросшая конкуренция на европейских и мировых первенствах предъявляет повышенные требования к уровню подготовленности спортсменов, что в свою очередь ведет к перенапряжению всего организма атлета и, следовательно, ухудшению силовых показателей.

С давних времен тяжелая атлетика используется людьми как основной метод увеличения мышечной массы и силы. Тяжелая атлетика считается стабильной формой скоростно-силовых упражнений максимальной мощности. Соревнования по тяжелой атлетике проводятся в форме двоеборья и включают в себя рывок штанги двумя руками и толчок штанги двумя руками [1].

А значит, что для достижения высоких результатов в этих движениях необходимы большая мышечная масса, высокая нервно-мышечная возбудимость, точная координация движений и гибкость. Работа со штангой связана с большими нагрузками на опорно-двигательный аппарат спортсмена. Поэтому 49% хронических заболеваний приходится на опорно-двигательный аппарат. Позвоночник, плечо и колено являются наиболее распространенными локализациями травм в тяжелой атлетике [2].

В последние годы все больше внимания уделяется проблеме восстановления и улучшения спортивной работоспособности тяжелоатлетов, идет постоянный поиск новых восстановительных средств и наряду с этим продолжают активно совершенствоваться методики применения традиционных средств восстановления.

Проблема восстановления разрабатывается в двух направлениях. Одно из них – реабилитация (восстановительное лечение), представляющая собой восстановление здоровья и физической работоспособности тяжелоатлетов после заболеваний, перенапряжений, перетренировок и т. д. Другое направление – профилактическое это восстановление спортивной работоспособности. Оно включает мероприятия, позволяющие стимулировать восстановление функционального состояния и работоспособности тяжелоатлета при утомлении после напряженных тренировок и соревнований. Под восстановлением следует понимать не только достижение прежних функциональных возможностей, но и превышение их.

В настоящее время широкое распространение получило использование дополнительных факторов повышения работоспособности спортсменов и ускорения процессов восстановления после напряжённой мышечной деятельности [3]. Восстановление рассматривается как неотъемлемая часть тренировочного процесса, прежде всего высококвалифицированных спортсменов, тренировочные нагрузки которых чрезвычайно велики.

Однако, одна из самых серьезных ошибок, которую совершает спортсмен во время своей тренировки – неполное восстановление при травмах, которые возникают в результате перегрузки. Частота травматизма в тяжелой атлетике составляет 2,4–3,3 травмы/1000 часов тренировок.

Цель исследования: разработка программы подготовки спортсменов-тяжелоатлетов с использованием средств физической реабилитации.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности спортивной подготовки тяжелоатлетов.
2. Изучить средства физической реабилитации, применяемые в спортивной подготовке тяжелоатлетов.

3. Разработать программу спортивной подготовки спортсменов-тяжелотлетов с использованием средств физической реабилитации.

4. Определить эффективность разработанной программы.

Исследование проводилось на базе СК «SportMax» г. Донецка. В результате проведенного скрининга в исследование приняло участие 20 спортсменов-тяжелотлетов в возрасте от 18 до 35 лет. Отбор испытуемых проводился на основе обследования с анализом жалоб, данных анамнеза, дополнительных методов обследования. Путем случайной выборки были сформированы две группы, которые приняли участие в эксперименте:

Первая – экспериментальная группа состояла из 10 человек с признаками перенапряжения, из них 6 парней и 4 девушек. В экспериментальной группе осуществлялись двухразовые занятия в неделю продолжительностью 30-40 минут каждое, в течении 3-х месяцев;

Вторая – контрольная группа так же состояла из 6 парней и 4 девушек. Контрольную группу составили спортсмены, с которыми не проводились коррекционные занятия физическими упражнениями.

Нами была предложена схема внедрения средств физической реабилитации в тренировочный план экспериментальной группы в период подготовительного этапа спортсменов представленная в таблице 1.

Таблица 1 – Недельный план выполнения средств физической реабилитации экспериментальной группы

День	1	2	3	4	5	6	7
Утро	Закаливание	Закаливание	Закаливание	Закаливание	Закаливание	Закаливание	Закаливание
Вторая половина дня	Упражнения на расслабление МФР	Упражнения на расслабление МФР	Баня Массаж	Упражнения на расслабление МФР		Упражнения на расслабление МФР	Баня Массаж

Участники экспериментальной группы выполняли силовые тренировки 4 раза в неделю: понедельник, вторник, четверг, суббота.

В нашем исследовании, мы дали рекомендации по использованию средств физической реабилитации: контрастный душ, баня, упражнения на расслабления частей тела, упражнения с использованием миофасциального ролла, массаж [4].

Пообщавшись с участниками исследования, было определено, что у экспериментальной группы пропал дискомфорт и неприятные болевые ощущения в напряженных мышцах.

Процентное отношение прироста силовых показателей в упражнении «Рывок» в контрольной группе составило 4,2%, в экспериментальной группе – 16,4%, а в упражнении «Толчок» в контрольной группе составило 2,7%, в экспериментальной группе – 10,4%.

Дополнительная работа со средствами физической реабилитации, способствовала существенному росту силовых результатов в двоеборье в экспериментальной группе. В контрольной же группе этого направления не было, проводились только обычные тренировки, что привело к худшему результату увеличения силовых показателей.

Результаты проведенного экспериментального исследования подтвердили преимущества предложенной нами схемы внедрения средств физической реабилитации в тренировочный план спортсменов.

В дальнейшем спортсмены обеих групп продолжили выполнять предложенные нами средства физической реабилитации самостоятельно

Восстановление спортсмена-тяжелоатлета – это ключевой аспект в соревновательной деятельности. Это критический период между тренировками атлета, когда организм восстанавливается от преднамеренных повреждений, наносимых мышцам. Недостаточность в восстановлении аналогична перетренированности, и ухудшает оптимальную реакцию на тренировки с отягощениями. С другой стороны, атлет, который отличается дисциплиной и выполняет все требования, необходимые для пикового восстановления, может наблюдать постоянные приросты объемов и силовых показателей.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научной литературы выявил проблему восстановительных процессов тяжелоатлетов, вследствие перенапряжения мышечных единиц. В современном спортивном мире отмечается резкое возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что способствует перегрузке опорно-двигательного аппарата, возникновению морфофункциональных изменений в

тканях и органах, а также возникновению травм и заболеваний (миалгия). Именно поэтому проблема восстановления спортсменов-тяжелоатлетов так же важна, как и тренировочный процесс.

2. На основании изученной литературы выявлено, что наиболее эффективными средствами физической реабилитации, используемыми в комплексной программе увеличения силовых показателей и улучшения восстановительных процессов спортсменов-тяжелоатлетов, являются массаж, закаливание, физические упражнения и растяжка.

3. Разработанная нами программа подготовки спортсменов-тяжелоатлетов включала следующие средства физической реабилитации: закаливание, упражнения для пассивного расслабления перенапряженных частей тела, комплекс массажа и самомассажа с использованием миофасциального ролла.

4. Экспериментально проверив программу подготовки спортсменов-тяжелоатлетов с использованием средств физической реабилитации и проведя статистическую обработку полученных результатов, мы не получили достоверных отличий в контрольной и экспериментальной группе. Но значительно выросли силовые показатели в экспериментальной группе, что важно для соревнующихся спортсменов, а также значительно улучшилось.

На основании проведенного исследования и полученных результатов, мы считаем, что наша гипотеза по внедрению средств физической реабилитации в тренировочную программу спортсменов-тяжелоатлетов является эффективной, а для статистической достоверности результатов требуется более длительный период проведения эксперимента.

Список литературы.

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Н.Г. Озолин – М: ООО «Астрель», 2002г. – С. 863.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина. учебник. / Г.А. Макарова - М.: «Советский спорт». 2003.
3. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. учебник. / В.И. Дубровский - М.: Владос, 2003, с. 512.
4. Тарасенко М.В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов. / М.В. Тарасенко - М., 2000, с. 33.

УДК: 793.3-051-056.26:629.312

ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

© 2022, Филиппова Александра Петровна

© 2022, Арчаев Тимур Русланович

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» Институт физической культуры и спорта

***Аннотация:** определено влияние разработанной методики учебно-тренировочных занятий танцами на колясках на развитие психофизических качеств инвалидов-колясочников и участие их в спортивных мероприятиях. Изучена теория и методика спортивных танцев на колясках, роль спортивных танцев на колясках для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, способствующий комплексной реабилитации и социализации. Определено влияние танцев на колясках на психофизические качества инвалидов-колясочников.*

***Ключевые слова:** танцы, реабилитация, спорт, адаптация, социализация.*

***Annotation:** the influence of the developed methodology of wheelchair dancing training sessions on the development of the psychophysical qualities of wheelchair users and their participation in sports events is definitely determined. The theory and methodology of sports dances in wheelchairs, the role of sports dances in wheelchairs for persons with disorders of the musculoskeletal system, which contributes to complex rehabilitation and socialization, have been studied. The influence of wheelchair dancing on the psychophysical qualities of wheelchair users was determined.*

***Key words:** dancing, rehabilitation, sport, adaptation, socialization.*

*«Когда человек счастлив, он танцует.
А когда танцует, он иногда счастлив»
С. Попов.*

Актуальность. Танцы на колясках – это особый вид адаптивного спорта, активно развивающийся в настоящее время во всем мире. Одна из концепций танца на колясках основывается на следующих трех компонентах [1]:

1. спорт;
2. метод реабилитации;
3. средство улучшения качества жизни.

Люди, получившие травмы опорно-двигательного аппарата и ставшие инвалидами, имеют низкие показатели адаптивности. Чем менее эмоционально вовлечен человек с нарушениями опорно-двигательного аппарата по степени концентрации на травме, чем больше он отдаляется от нее, переключаясь на другие интересы, тем выше его мотивация к реабилитации.

У людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, которые он получил в зрелом возрасте, появляются эмоциональные изменения, которые проявляются в виде повышенной возбудимости и провоцируют различные негативные переживания, такие как страх, напряжение, тревога, спутанность

сознания, раздражительность, снижение нервно-психической устойчивости, перепады настроения. Для них характерна сниженная способность к адаптации. Личностным фактором, улучшающим проявления дезадаптации, является малоконтактность, эмоциональная напряженность при взаимодействии с окружающими [2].

Цель исследования определить взаимосвязь между занятиями танцами на колясках и развитием психофизических качеств инвалидов-колясочников

Задачи исследования. 1. Рассмотреть проблему улучшения психофизических качеств людей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивной физической культуры. 2. Разработать методику проведения занятий танцами на колясках, направленных на развитие психофизических качеств инвалидов-колясочников и их участие в спортивных мероприятиях. 3. Определить влияние методики занятий танцами на колясках на развитие психофизических качеств инвалидов-колясочников и на участие в спортивных мероприятиях.

Результаты исследования. Жизнестойкость лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата характеризуется низким уровнем вовлеченности, недостаточной способностью контролировать события жизни, стремлением избегать принятия решений, свойственен низкий уровень саморегуляции, гибкости поведения, самостоятельности, способности к планированию деятельности, что способствует формированию неконструктивных способов преодоления жизненных трудностей.

Задачи психокоррекционной работы с людьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата, полученными во взрослом возрасте [3]:

1. развитие и улучшение навыков саморегуляции и самоконтроля;
2. раскрытие и реализация внутреннего потенциала, способностей;
3. расширение и укрепление коммуникативных навыков;
4. преодоление отрицательных эмоциональных состояний;
5. повышение фрустрационной толерантности;
6. повышение адаптационного потенциала личности;
7. определение жизненных целей и интересов;
8. формирование жизненной перспективы.

Танцы на колясках – это способ вовлечь людей с инвалидностью в общество через хореографию, творчество и спорт. Танец разрушает физические, социальные и эмоциональные барьеры, стоящие между людьми с ограниченными

возможностями и обществом. Занимаясь адаптированным видом спорта, увлеченный творческим процессом, человек способен преодолеть пределы своих физических и психологических сил.

Психологическая реабилитация и реадaptация людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата способствует повышению качества жизни, активности и развитию самостоятельности, формированию и укреплению социальной позиции, успешной интеграции в общество.

Занятия танцами на колясках включают в себя разминку, упражнения для укрепления мышц, для развития координации движений, обучение технике владения коляской, пластики, ритмики, основам хореографии, гибкости, развитию музыкального слуха, элементам танцев, ключевым движениям танцев, вариации танцев, релаксации.

Обучение танцам на колясках проходит на разных уровнях, с усложнением спортивной программы в зависимости от физиологической подготовленности каждого участника, с обязательным повторением пройденного материала. Особое внимание уделяется художественному мастерству, формированию эмоциональных качеств, раскрытию физических возможностей.

Начав танцевать, инвалид-колясочник не знает и не понимает всех своих способностей. Двигательные ограничения накладывают лимит на представление о своих возможностях и действиях. Поэтому развитие физических возможностей этой группы людей способствует формированию уверенности в себе и своих силах, положительно влияет на результаты тренировок и работоспособности. На занятиях ритмом, хореографией, спортивным танцем и современным танцем решаются задачи, требующие творческой активности, эмоциональности, мобилизации всех духовных и физических сил занимающихся.

Танцы на колясках, как средство адаптивной физической культуры способны захватить несколько уровней современного общества. Проведение тренировок влияет на психологическое и физическое состояние занимающихся. Проведение соревнований, показательных выступлений направлено на самореализацию инвалидов и их интеграцию в общество. Участие инвалидов на колясках в соревнованиях и выступлениях любого масштаба является важным пунктом реализации такого направления адаптивной физической культуры, как танцы на колясках. Для большинства участников занятия танцами на колясках имеют смысл,

если за ними стоит возможность реализации себя и своего потенциала, знакомства с новыми людьми и появления новых возможностей.

Тренировочный процесс в танцах на колясках проводится с большим отличием от учебных занятий здоровых людей [4]. В тренировочном процессе нужно делать перерывы, которые направлены на снижение нагрузки на верхнюю часть тела и верхний плечевой пояс. Важен индивидуальный подход к каждому из участников тренировочного процесса. Это связано с различием травм и различием поражения двигательной способности человека.

Построения тренировочного процесса:

1. Комплекс упражнений общей физической подготовки для развития двигательных способностей и укрепления верхней части туловища.
2. Перерывы для проведения санитарно-гигиенических мероприятий.
3. Использование расслабляющих упражнений, а по возможности массаж, так как практически вся нагрузка приходится на верхнюю часть тела - корпус, плечевой пояс, спину.
4. Проведение спортивных соревнований и выступлений – это мотивация при занятиях танцами на колясках.

В зависимости от способностей и уровня обучения различают следующие виды танцев на инвалидных колясках:

1. Ключевые движения. Танцы на колясках начинаются с базовых движений, которые выполняются на месте или в движении. Движения выполняются головой и руками под музыку на индивидуальной коляске, в парах или в группах. Сидение в инвалидной коляске тренирует положение, координацию, управление колесами, ориентацию в пространстве и взаимодействие с партнером.

2. Креативный танец. Устанавливается контакт с партнером по танцу. Действия осуществляются посредством контактных игр и различных тем, которые оживляют танцора своей новизной, гибкостью и непосредственностью. Формы взаимодействия, такие как мимика, жесты и позы, являются предпосылками для невербального общения. Импровизируя с такими предметами, как шарф, лента или без них, можно найти понимание движения. Кроме того, их можно отнести к исследованиям движения со специальными темами в «Фристайле» и «Театре движения».

3. Народный танец. Традиционный легкий танец народов разных стран, адаптированный в инвалидном кресле, показывает большое разнообразие танцев в

инвалидном кресле - от базовых шагов и позиций до сложной серии совместных шагов и позиций. Народные танцы в линиях, кругах и квадратах достаточно просты, чтобы выполнять групповые движения и обеспечивать связь между двумя партнерами.

4. Танцевальный клуб. Танец специально организован для инвалидов-колясочников и здоровых людей. В атмосфере ночного клуба танцор может лучше понять движение, чем в других ситуациях. Здесь есть все виды творческого взаимопонимания, когда потенциал партнеров откликается на импульсы, которые они дают друг другу. Это самый известный вид танца со свободной интерпретацией музыки.

5. Балет – это современный танец. Этот вид танца придумали бывшие балерины, которые в силу обстоятельств оказались в инвалидных колясках. Предложено использовать особенности движений и эстетику традиционного балета, в парной или групповой хореографии. Этот танец зародился в Южной Америке и впервые был показан на Паралимпийских играх в 1996 году в Атланте.

6. Бальные танцы. Стандарт - вальс, танго, венский вальс, фокстрот, латиноамериканские - румба, самба, пасодобль, джайв, ча-ча-ча и другие танцы - рок-н-ролл, блюз, мамбо. Этим видам танца отдает предпочтение большое количество как молодежи, так и взрослых. Здесь четко определены шаги, позиции, танцевальная программа. Все эти танцы можно использовать в разных случаях. Они широко используются танцорами-колясочниками.

Проблема инвалидности рассматривалась на протяжении долгого времени исключительно с медицинского аспекта, вызывалась нарушением функций здоровья и была связана с пониманием ценности человека на основании способности работать и «не быть нахлебником». Таким образом инвалидов отделяли от остальных людей, главный упор делался на недопустимости самостоятельно жить без присмотра со стороны. Сейчас же все меняется с положительной прогрессией. Инвалид теперь может сам себя обслужить и практически полностью адаптирован к условиям жизни в социуме.

Одним из важных направлений в развитии адаптивных видов спорта для людей с поражением опорно-двигательного аппарата могут стать танцы на колясках. Такой танец может быть рассмотрен как одно из самых эффективных средств адаптации и реабилитации инвалидов, объединяющий несколько направлений - развитие пластики, координации, чувства ритма, укрепление

физических возможностей, совершенствование навыков управления коляской, решение психологических проблем, раскрытие индивидуальных творческих способностей.

Участие в соревнованиях и выступлениях позволяет улучшить общее психологическое состояние, снижает тревожность и напряженность, придает мотивацию в жизни, способствует формированию волевых личностных качеств, расширяет жизненные перспективы и помогает повышению социального статуса.

Танцы на колясках позволяют решить множество проблем, в том числе проблему - общения, преодолеть замкнутость и наполнить жизнь общением с новыми людьми. Тесное взаимодействие между условно здоровым танцором и танцором на коляске способствует «вливанию» инвалидов в общество и толерантному отношению к ним. Из объекта реабилитации человек с ограниченными физическими возможностями превращается в субъект социальной и культурной жизни общества, а хореография становится одним из механизмов социально-культурной адаптации [5].

Мы считаем, что развитие танцев на колясках поможет изменить отношение к инвалидам как к обособленной группе в обществе и, несомненно, отразится не только на успешности реабилитационной работы, но и на социальном развитии в целом. Концерты, конкурсы, фестивали и балы, их освещение в прессе вызывают положительные эмоции у публики, сочувствие и восхищение возможности инвалидов, их волей к жизни.

Таким образом, одним из важнейших средств обеспечения человеку с ограниченными способностями здоровья максимально возможной для него самостоятельности и независимости является коррекция нарушений его познавательной деятельности, преодоление «социального вывиха» и введения его в культуру, по разнообразным причинам выпадающего из нее.

Список литературы.

1. Тузов, И.Н. Оздоровительная физическая культура для инвалидов среднего и старшего возрастов /И.Н. Тузов. – М., 2005. – 139 с.
2. Фирсов, М.Г. Теория социальной работы / М.Г. Фирсов, Е.л. Студенова. – М.: Владос, 2000. – 368 с.
3. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник/ Л.В. Шапкова. – М., 2009. – 608 с.
4. Алова, Г.И. Развитие координации через уроки пластики и движения с элементами хореографии и танца для детей с ДЦП / Г.И. Алова. – СПб.: Изд-ий дом СПбМАПО, 2004. – 17 с.
5. Лозко, Е.П. Танцы на колясках как форма адаптивной физической культуры для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации / Е.П. Лозко. – СПб., 2001.

УДК: 796.011.2

АДАПТИВНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ГОУ ВПО «АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

©2022, Харьковская Лина Сергеевна

©2022, Муравьев Анатолий Васильевич

ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР

Аннотация: Общая физическая подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка курсантов ГОУ ВПО «Академии гражданской защиты» МЧС ДНР, наряду с теоретической и практической подготовкой, являются основой для успешного и безопасного спасения людей в чрезвычайных ситуациях, проведения аварийно-спасательных работ. В статье рассмотрены адаптивные современные аспекты физической подготовки, по которым могут развиваться методологические и практические приемы с учетом инновационных образовательных стандартов. Для более эффективного образовательного процесса по этой дисциплине, важно искать новые адаптивные пути и направления на основе передового педагогического опыта, а так же анализа уже имеющихся образовательных программ и их плодотворного влияния на физическое состояние курсантов. Инновации в методике и технологии проведения и организации занятий по физической подготовке формируются в результате научного поиска, анализа накопленных достижений, знаний.

Ключевые слова: физическая подготовка, адаптация, инновационные направления, формирование физической культуры личности, курсанты.

Abstract: General physical training and professionally applied physical training of students of the State Educational Institution of the "Academy of Civil Protection" of the Ministry of Emergency Situations of the DPR, along with theoretical and practical training, are the basis for successful and safe rescue of people in emergency situations, emergency rescue operations. The article considers adaptive modern aspects of physical training, according to which methodological and practical techniques can be developed taking into account innovative educational standards. For a more effective educational process in this discipline, it is important to look for new adaptive ways and directions based on advanced pedagogical experience, as well as analysis of existing educational programs and their fruitful impact on the physical condition of cadets. Innovations in the methodology and technology of conducting and organizing physical training classes are formed as a result of scientific research, analysis of accumulated achievements, knowledge.

Keywords: physical training, adaptation, innovative directions, formation of physical culture of personality, cadets.

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в настоящее время действующая система физического воспитания студенческой молодежи не всегда справляется с существующими проблемами ухудшения физического здоровья студентов. Увеличивается число студентов, имеющих заболевания дыхательной, сердечно – сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Требования современной жизнедеятельности являются предпосылками для необходимости структурирования процесса обучения с учетом индивидуальных психологических особенностей студентов, личностных качеств, способностей, их интересов и мотивации к обучению. В связи с этим тема адаптации в педагогической деятельности педагогов по физической подготовке очень актуальна на сегодняшний момент. Рассматривая личность, как субъекта социальных отношений и сознательной деятельности, можно предположить, что при

формировании физической культуры личности необходим учет ряда факторов: индивидуальные особенности психики, интересы, уровень культуры, индивидуальная мотивация, степень осознанности отношений с миром, развитие самосознания, самооценка, устойчивость психических качеств, самореализация человека и др. [1]

Цель – провести анализ современных направлений формирования системы физической подготовки различных публикаций, выявить основные концептуальные подходы к модернизации теории физической подготовки, поиск инновационных идей и подходов к их организации.

Задачи: 1. Анализ научно – методической литературы; 2. Анализ исследований по формированию инновационных технологий в педагогическом учебном процессе по физической подготовке; 3. Обоснование современного направления в системе физической подготовки

Объект исследования: Процесс физической подготовки в ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР.

Предмет исследования: Адаптивные инновационные технологии в процессе физической подготовки.

Использованная методика исследования: Внедрение и использование современных инновационных технологий в учебный процесс по физической подготовке курсантов ГОУ ВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР преподавателями данного направления методом ППФП.

Введение: Профессиональная деятельность в условиях ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и локальных военных конфликтов относится к жизнедеятельности в экстремальных условиях.

Наибольшее распространение получили ЧС вследствие пожара. Поэтому основой профессиональной деятельности пожарных-спасателей являются поиск и спасение пострадавших, проведение аварийно-спасательных работ и тушение пожаров. Профессиональная деятельность пожарных-спасателей во многом зависит от качественного обучения и физической подготовки на первоначальном этапе своего становления, от чего зависит состояние здоровья и профессиональное долголетие.

Изложение основного материала. В профессиональной деятельности будущих пожарных-спасателей общая физическая подготовка (ОФП) и

профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) играют важную роль. В частности, она влияет на повышение и длительность работоспособности в условиях ЧС, способствует повышению профессиональных способностей. В зависимости от ЧС, поиск и спасение пострадавших может длиться от нескольких минут до нескольких часов или даже дней, поэтому, чем выше подготовленность пожарного-спасателя, не только профессиональная, но и физическая, тем быстрее и качественнее будет оказана помощь пострадавшим.

Исходя из этого, цель ППФП в Академии - это развитие и совершенствование тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность.

От качества ППФП также зависит формирование функциональной устойчивости организма к условиям определенной профессиональной деятельности и развитие специфических прикладных двигательных умений и навыков. Проведение аварийно - спасательных работ (АСР) предъявляют огромные требования к физической подготовленности курсантов Академии, поскольку обуславливаются целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на организм.

Пожарные-спасатели в ходе своей работы сталкиваются с большим объемом информации, недостатком времени для принятия решения, высоким нервно-психическим напряжением, связанным с ответственностью за принятие решения. Всё это свидетельствует о том, что в физической подготовке курсантов Академии наиболее конкретно воплощается один из важнейших принципов педагогической системы - принцип органической связи адаптивной физической подготовки с практикой будущей деятельности спасателя.

В настоящее время труд пожарных – спасателей усовершенствован и, тем самым облегчен современным специализированным оборудованием, внедрением автоматизированных систем, увеличением числа усовершенствованных механизмов и машин. Благодаря этому и другим факторам этот труд стал более интеллектуальным. Однако никакая новомодная техника во многих аварийных ситуациях не может заменить обыкновенного человека, который может принять правильные, неожиданные решения в экстремальной ситуации. Понятно, что эта профессия предъявляет повышенные требования, как к специальным знаниям, так и к физической и психофизиологической подготовке курсантов. Для формирования

специальных адаптационных механизмов необходим высокий уровень функционирования всех систем, обеспечивающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам во время спасательных операций. [1]

Профессиональной деятельности будущих газодымозащитников свойственен ряд специфических особенностей. Каждодневная работа спасателей осуществляется в средствах индивидуальной защиты органов дыхания (СИЗОД); работа проходит часто в условиях гипоксии; работа идет в состоянии постоянного ожидания опасности; способность срочного переключения с одного вида деятельности на другую; работа в условиях суточного дежурства. СИЗОД создают специфические условия дыхания, существенно влияющие на организм человека, в связи с повышенным сопротивлением дыханию и увеличением вредного (мертвого) пространства. При ликвидации пожаров пожарные - спасатели находятся в условиях высокой температуры окружающей среды, что отражается на тепловом балансе организма человека. Работа проходит в условиях неблагоприятного микроклимата, часто в изолированных помещениях, с недостатком кислорода продолжается от нескольких минут до нескольких часов [2].

Физическая нагрузка при тушении пожаров расценивается как работа высокой степени тяжести, т.к. она в большинстве случаев производится вручную. Поэтому ОФП и ППФП курсантов Академии направлены на формирование и совершенствования устойчивой работоспособности, силы, ловкости, выносливости и психологической устойчивости.

Рекомендуется для развития профессиональной выносливости для курсантов проводить занятия на свежем воздухе каждый день в теплый сезон и не менее одного раза в неделю в холодное время года при любой погоде, согласно рекомендуемым упражнениям, которые включают в себя ОФП, спортивную ходьбу, чередуя с бегом со скоростью 100-120м/мин. Адаптивные к данной профессии упражнения включают в себя: подъем – спуск по лестницам здания свободно и с грузом; подъем – спуск по вертикальной лестнице свободно и с грузом; перенос вверх – вниз без вспомогательных средств пострадавшего по лестницам здания двумя курсантами вместе или по очереди; передвижение на четвереньках вверх – вниз по лестнице здания; «самоспасание» с помощью

спасательной веревки; передвижение будущих пожарных – спасателей по горизонтальным брускам. [3]

Упражнения на снарядах и тренажерах рекомендуется выполнять по методу круговой тренировки. Переход от одного тренажера к другому или от одной станции к другой разрешается после отдыха в течение 3-5 мин и восстановлении частоты сердечных сокращений (ЧСС) до исходного значения, но не более 100 уд./мин. (5-7 тренажеров или станций).

При проведении тренировки в теплодымокамере (ТДК) курсанты отдыхают в предкамере, выключившись из СИЗОД до установления ЧСС, равной 100 уд./мин. Если во время отдыха ЧСС до указанной частоты не восстановился, то курсант к дальнейшей тренировке не допускается. Предельная ЧСС принимается 170 уд/мин. Согласно практическим исследованиям, рекомендуемые пределы ЧСС для будущего газодымозащитника – 160...170 уд/мин. Тренировку в ТДК прекращают, если курсанты жалуются на плохое самочувствие (срыв дыхания, судороги, головокружение), или после выполнения нескольких упражнений ЧСС становится 160 уд/мин. и ЧСС не опускается ниже этого предела в течение 3 - 5 минут отдыха [5,6].

Для тренировки в ТДК рекомендуются следующие упражнения:

1. Упражнение на беговой дорожке выполняется в темпе 60-80 шагов в минуту. Курсанты выполняют упражнение 210 - 300 сек,
2. Упражнение на вертикальном эргометре. Масса груза 20 кг, высота подъема 1,2 м, темп выполнения упражнения 15 подъемов в минуту. Курсанты выполняют упражнение 200 - 300 сек.
3. Упражнение на велоэргометре. Нагрузка 20 кг, скорость выполнения упражнения 30 км/ч. Курсанты выполняют упражнение 150 - 240 сек.
4. Упражнение на тренажере «Темп». Нагрузка 30 кг, а темп – 30 повторений в минуту, курсанты выполняют упражнение 160 - 180 сек, [7,8]

Тренировки желательно делать максимально приближенными к реальной обстановке, местность желательно подбирать незнакомую, с элементами риска и «игровой опасности». Это делается с целью дать курсанту возможность для максимального подключения его физических и моральных сил, умственных способностей и воли. Продолжительность выполнения задач составляет 20 - 30 минут. При этом необходимо соблюдать технику безопасности.[4]

ОФП и ППФП адаптивной направленности обучающихся Академии осуществляются поэтапно, согласно рабочей программе:

1. На *1-м курсе* - в основном уделяется время ОФП обучающимся, добавляется и постепенно увеличивается двигательная нагрузка, пополняется запас двигательных умений и навыков, идет постепенная адаптация к новым видам физической подготовки.

2. На *2-м курсе* – осуществляется знакомство с ППФП, используются специальные физические упражнения в различных условиях, применяются тренировочные средства сопряженного воздействия (бег в боевой одежде пожарного - спасателя, преодоление полосы препятствий).

3. На *3-м курсе* - основным направлением является повышение психофизической устойчивости организма к выполнению служебно-боевых задач в экстремальных условиях.

4. На *4-й курсе* – предусмотрено совершенствование специальной физической подготовки (СФП) и профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП) в условиях боевой деятельности, приближенной к реальным условиям. Тренировки в ТДК.

5. На *5-й курс* - основным направлением является совершенствование и реализация двигательных возможностей, специальных двигательных умений и навыков в условиях выполнения оперативно-тактических задач.

Главной предпосылкой достижения цели физической подготовленности является тенденция к приобретению у обучающихся МЧС ДНР мотивационно-ценностного отношения к физической подготовке, жизненной установки на здоровый образ жизни и физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом [7].

Многие специалисты, ориентированные на инновационные методы и модернизацию системы физического воспитания и физической подготовки, подчеркивают необходимость «*игровой рационализации*» физической культуры, широкого использования игровых форм организации физкультурно – спортивной деятельности и таких простейших из этих форм, как подвижные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол). Отмечается важное значение национальных подвижных игр и видов спорта, направленные на развитие ловкости и координации движений. Они повышают интерес к физкультурно–спортивной деятельности, а

также способствуют духовно – нравственному, в том числе патриотическому воспитанию.

Существует направление – адаптивные «социоориентированные игры». Под непосредственным руководством Академии каждое лето проводятся на специализированной базе Курс молодого бойца «КМБ». Эти игры представляют специфическую форму организации жизни и деятельности обучающихся в условиях спортивно – оздоровительного центра, имеющие интегрирующие признаки, как игры, так и тренировки:

- жизнь курсантов в полевых условиях в палатках, полевая кухня;
- целенаправленное моделирование определенных сложных жизненных ситуаций, с которыми курсанты сталкиваются в реальной жизни или могут столкнуться в будущем;
- принятие определенных правил, образа жизни коллектива;
- моделирование определенных отношений и видов коллективной и индивидуальной деятельности, направленных на достижение конкретного, ценностного для всех участников результата;
- целенаправленное создание ситуаций успеха и победы, переживания удовлетворения, как от процесса деятельности, так и от планируемого или достигнутого результата;
- создание и преодоление посильных трудностей и установка на их преодоление за счет мобилизации физических и эмоционально – волевых усилий;
- эмоциональная разгрузка в результате смены деятельности (эстафеты, игры, соревнования);
- направленность на совершенствование умений и навыков конструктивного межличностного взаимодействия;
- совершенствование физических и личностных качеств путем специальных упражнений, преодоления полосы препятствий.

Следует выделить следующие группы игр – тренировок:

- 1) Игры – тренировки спортивной направленности: акробатические и гимнастические упражнения, рукопашный бой, силовая гимнастика и пр.;
- 2) Подвижные игры, «беговая игра».
- 3) Круговая тренировка с чередованием динамических и статических упражнений;

- 4) Темповый кросс – 20-30 мин.
- 5) Интервальный бег – 200-400 м. бег со скоростью, отдых 90 с – бег трусцой;
- 6) Интервальный метод силовой тренировки – 1-2 мин высокий темп, 1-2 мин – малоинтенсивная работа;
- 7) Переменный бег. «Фартлек»-игра скоростей;
- 8) Интеллектуальные игры – тренировки;
- 9) Координационные игры – тренировки;
- 10) Коммуникативные игры – тренинги;
- 11) Игры – тренинги психо – мышечной релаксации и концентрации;
- 12) Игры – развлечения;
- 13) Социально – тренинговые игры
- 14) Игры – походы на природе. [5,6]

Выводы: Физическая подготовка будущих пожарных-спасателей представляется важной задачей государственного значения. В данной статье предпринята попытка проанализировать требования к адаптивной физической подготовке курсантов— будущих пожарных-спасателей на основании нормативных правовых актов и особенностей профессиональной деятельности. Выявленные требования позволяют обоснованно сформировать содержание и качественное наполнение различных форм физической подготовки на этапе обучения в Академии. Применяемое наставление по физической подготовке для пожарных - спасателей обладает расширенными комплексами упражнений и в работе предложено применять многие из них. Качественное обучение в ГОУВПО «Академия гражданской защиты» МЧС ДНР создает надёжную основу становления обучающихся не только как профессионалов - спасателей, но и как гармонично развитых личностей, социально ответственных граждан.

Список литературы.

1. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. - СПб.: ПИТЕР, 2010.
2. Коджаспирова Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. - М.: АЙРИС-пресс, 2008.
3. Виес Ю.Б. Фитнес для всех. / Ю.Б. Виес - Минск: – 2006 г
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nashaucheba.ru>
5. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб.пособие / Н.В. Лукьянец. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. - 164 с.
6. Инновационные технологии в физическом воспитании подрастающего поколения (февр. 2011 года). – М.: МГПУ – С. 23 - 30
7. Столяров В.И. Аналитический обзор основных направлений модернизации. Теория и физического воспитания, и физкультурно-спортивной работы в школе / В.И. Столяров, В.И. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева // М.: Научно – издательский центр «Теория и практика физической культуры». – С 11-125

УДК: 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

© 2022, Цуканов Артем Сергеевич

© 2022, Лазуков Виталий Владимирович

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения»

***Аннотация.** В статье рассматриваются причины заболеваний различных искривлений позвоночника и нарушений осанки в период обучения в вузе, доказана эффективность специальных упражнений средствами лечебной физической культуры в оздоровительном отделении для исправления деформации опорно-двигательного аппарата. Проведено исследование среди студентов специальной медицинской группы 3 курса и выявлено количество человек с хроническими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Для полноценных занятий преподаватель ЛФК использует те же средства и методы, что и на уроках физической культуры для здоровых студентов, но с индивидуальным подходом к каждому в зависимости от его заболевания. Даны рекомендации по дополнительным самостоятельным занятиям во время дистанционного обучения и эффективные способы укрепления и коррекции мышц кора.*

***Ключевые слова:** лечебная физическая культура, вуз, студент, самостоятельные занятия.*

***Annotation** The article discusses the causes of diseases of various curvatures of the spine and posture disorders during the period of study at a university, the effectiveness of special exercises by means of therapeutic physical culture in the health department to correct deformities of the musculoskeletal system is proved. A study was conducted among students of a special medical group of the 3rd year and the number of people with chronic diseases of the musculoskeletal system was revealed. For full-fledged classes, the exercise therapy teacher uses the same tools and methods as in physical education lessons for healthy students, but with an individual approach to each, depending on his disease. Recommendations are given for additional self-study during distance learning and effective ways to strengthen and correct the core muscles.*

***Keywords:** therapeutic physical culture, university, student, self-study.*

Введение. На сегодняшний день все больше студентов имеют проблемы с осанкой, и с каждым годом их количество увеличивается. По данным медиков за последние пять лет количество студентов с нарушениями возросло на 55%. По статистике почти каждый второй студент имеет проблемы с осанкой. Неправильная осанка несёт не только эстетические проблемы, а также боли в спине, плохое влияние на внутренние органы, проблемы с дыханием и т.д [1].

Основными причинами ухудшения осанки во время дистанционной формы обучения в вузе являются: сидячий образ жизни, минимальная активность, неудобная мебель, плохое освещение, неправильное ношение портфелей и сумок, все это приводит к различным искривлениям опорно-двигательного аппарата современного студента. Большое значение в решении данной проблемы играет посещение регулярных занятий лечебной физкультуры в вузе и дополнительные самостоятельные занятия специальными корректирующими упражнениями, направленные на улучшение общего состояния здоровья и укрепления всех основных мышц организма, укрепление мышечного скелета; формирование мышечного корсета; повышение выносливости [3].

Обзор литературы. Анализируя литературные источники, мы видим, что лечебная физическая культура является комплексом физических упражнений, направленных на реабилитацию и терапию различных проблем со здоровьем, начиная от пневмонии и переломов, заканчивая инсультом и инфарктом [5].

Цель лечебной физической культуры направлена на сохранение или полное восстановление здоровья молодого человека, который имеет те или иные проблемы со здоровьем. Задачи на каждое занятие ставятся исходя из конкретных заболеваний каждого человека, будь то улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем или нормализация эмоционального фона [2].

Цель лечебной физической культуры направлена на сохранение и восстановление здоровья студента, который имеет хронические заболевания или инвалидность. Задачи на каждое занятие ставятся исходя из конкретных двигательных возможностей каждого студента. Должны создаваться необходимые условия, из-за которых улучшается состояние здоровья человека, адаптируются поведенческие реакции на жизнь в целом [4].

Цель исследования: Целью нашей работы явилось теоретическое обоснование эффективности специальных комплексов лечебно-физических упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.

Результаты исследования и их обсуждение. Всего исследованием было охвачено 98 человек 3 курса Уральского государственного университета путей сообщения, занимающиеся в оздоровительном отделении по программе «Лечебная физическая культура», учащиеся данных групп предварительно прошли медицинский осмотр.

Проведя анализ всех заболеваний студентов специальной медицинской группы, нами были получены следующие результаты. Из всех студентов 1/4 - 24,5% имеют различные нарушения опорно-двигательного аппарата: лордозы, кифозы, сколиозы, повреждения менисков, крестообразных связок, плоскостопие, деформации грудной клетки и т.д..

Общее функциональное состояние у студентов во время дистанционного обучения, по результатам медицинских анализов, хоть и не значительно, но ухудшилось. Поэтому выйдя на очную форму обучения, с помощью специальных комплексов лечебно-физических упражнений, преподаватель решает проблемы по восстановлению и укреплению здоровья студентов с различными деформациями позвоночника. Рекомендуется включить самостоятельные занятия лечебной

физической культурой, руководствуясь рекомендациями врачебного контроля, самоконтроля и самооценки своего организма, которые способствуют укреплению здоровья во время обучения в вузе.

Выводы. Лечебная физическая культура станет основным средством для осмысленных и продуктивных занятий с использованием специальных физических упражнений, которые предусматривают постепенное увеличение физических нагрузок от зарядки к спортивной тренировке. С использованием режима питания, отдыха и физических нагрузок лечебная физическая культура может развить и вылечить организм человека и поддерживать его в хорошем физическом состоянии продолжительное время. Самое главное иметь мотивацию к занятиям и идти к поставленной цели на выздоровление всего организма. Также наравне с лечебной физической культурой для наибольшего эффекта рекомендуют посещать сеансы массажа, заниматься лечебным плаванием, подобрать подходящую мебель для дома, следовать правильному режиму дня, выполнять упражнения в домашних условиях и по рекомендации врача советуют носить корректирующий корсет. Для решения проблем нарушений осанки, стоит понимать, что чем раньше начать, тем быстрее будет проходить восстановление. Решение состоит в: как можно раннем обращении к врачу, преодолении комплексов, корректировании дефекта, предотвращении ухудшения состояния здоровья и регулярном выполнении упражнений.

Перспективы дальнейших исследований. Считаем необходимым включать дополнительные комплексы лечебно-физических упражнений, которые позволят улучшить восстановительный процесс во всем организме и позволят решить проблемы эффективности занятий двигательной активностью без вреда для здоровья.

Список литературы.

Баранов М.С., Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов / М.С. Баранов, К.В. Колесниченко, Ю.В. Могильников // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития, РГППУ. 2017. – С. 30-33.

Симонова И.М., Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. – С. 373-376.

Соколов Д.М., Адаптивная физическая культура в университете как метод реабилитации студентов с ограниченными физическими возможностями / Д.М. Соколов, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. 2015. №26. – С. 105-108.

Мишнева С.Д., Адаптивная физическая культура / С.Д. Мишнева, И.М. Симонова, Е.А. Сергеев, Д.С. Заикин, Д.Н. Баранов // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Новосибирск, 2022. – С. 109-114.

Пикунова А.Ю., Влияние различных факторов на осанку / А.Ю. Пикунова, О.И. Попова, Ю.В. Могильников // Актуальные проблемы обеспечения безопасности в Российской Федерации. 2016. С. 55-59.

УДК: 796.011: 77.03.05

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

©2022, Чекан Анастасия Владимировна

©2022, Зыкун Жанна Антоновна

ОУ «Гомельский Государственный Университет имени Франциска Скорины»

***Аннотация.** В данной статье рассматривается важность хорошей физической подготовки в жизни человека, а в частности студентов. На сколько важно наличие физических нагрузок и как с помощью занятий физической культурой в группе СМГ можно избежать различных заболеваний.*

***Ключевые слова.** Двигательная нагрузка, подготовка студентов, организм человека, физическая активность, физическое и функциональное состояние человека.*

***Annotation.** This article discusses the importance of good physical fitness in the life of a person, and in particular students. How important is the presence of physical activity and how, with the help of physical education in the SMG group, various diseases can be avoided.*

***Keywords.** Motor load, training of students, human body, physical activity, physical and functional state of a person.*

Актуальность. В данной статье рассматривается важность наличия двигательной нагрузки посредством физических упражнений в жизни современной молодежи. Причиной большинства заболеваний у студентов является плохая физическая подготовка, так как именно студенты, за счет своей загруженности в учёбе, ведут малоподвижный образ жизни. Также на состояние организма безусловно влияет количество сна и отдыха. Порой студентам не удаётся поспать и пяти часов. В университете пары длятся по полтора часа, с небольшими перерывами. Такой образ жизни даже за небольшой срок могут снизить выносливость и ухудшить здоровье студента. Не удивительно, что от них можно часто слышать жалобы на боли в спине, суставах и головных болях. Виной всему является отсутствие хотя бы 10-ти минутной разминки утром.

Наш организм устроен куда сложнее, чем мы можем себе представить. Наш организм – это самый сложный механизм, где всё связано друг с другом. Малая подвижность и отсутствие физических нагрузок может повлечь за собой:

1. Ослабление сердечно-сосудистой системы (что приводит к частым недомоганиям и быстрому уставанию в течение дня и развития болезней сердца);
2. Ослабление опорно-двигательного сустава (что приводит к болям в суставах);

3. Ослабление мышц ввиду отсутствия поддержания их в тонусе (что приводит к тому же сколиозу и кифозу, так как не хватает силы мышц, чтобы удерживать скелет);

4. Ослаблению иммунитета (что влечёт за собой расположенность к простудам и гриппам).

Та нагрузка, которую в среднем выполняет студент, очень мала. А ведь именно от уровня активности студента в течении всего дня зависит множество факторов, например:

1. Состояние физической подготовленности организма;
2. Состояние опорно-двигательного аппарата;
3. Кардиореспираторной системы;
4. Физической активности;

Физическая активность является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Ведь именно она помогает держать организм в тонусе, совершенствовать его. Физическая культура в школах всегда была для большинства учеников как час безделья, когда можно просто отсидеться и отдохнуть от остальных уроков. Но, на самом деле, именно физическая культура является, самым важным предметом. Никто не задумывался, зачем она включена в расписание университетов и школ. Всё это нужно для того, чтобы студенты и ученики школ разминались и приводили в тонус свой организм между занятиями, где они всё время сидят, и в большинстве случаев, сидят абсолютно неправильно.

Организм человека растёт в среднем до 25 лет, именно в этом возрасте, при нехватке организму физических нагрузок, начинают развиваться различные заболевания, к примеру как избыточный вес или ожирение. Чаще всего, он возникает при малой подвижности и частых «вредных» перекусов. При малой активности, все процессы в организме замедляются и ухудшаются, что влечёт за собой массу заболеваний. Самым основным заболеванием среди студентов является сколиоз.

Сколиоз – это заболевание костно-мышечной системы, при котором деформируется (искривляется) позвоночник. Деформация может быть врожденной либо развившейся с течением времени.

На фоне сколиоза нередко появляются такие болезни, как остеохондроз, радикулит и спондилез. Выявить сколиоз на самых ранних стадиях практически невозможно, так как отклонения может и не быть видно. Первичными симптомами

обычно являются боли в спине, плечи находятся на разных уровнях, лопатка со стороны кривизны начинает выпирать. Искривление может иметь одну дугу (С-образный сколиоз), две дуги (S-образный) и более (несколько вершин).

Сколиоз обязательно сопровождается, поворотом тела позвонка в выпуклую сторону, что приводит к появлению мышечного валика в поясничном отделе и реберного горба в грудном отделе.

Клинико-физиологическим обоснованием к применению двигательной активности при данном заболевании прежде всего способность благоприятно влиять на функцию опорно-двигательного аппарата, способствуя уменьшению или стабилизации процессов деформации позвоночника. Для коррекции дефекта используют специальные корригирующие упражнения двух типов - симметричные и асимметричные.

При симметричных упражнениях сохраняется срединное положение позвоночника. Мышцы на стороне выпуклости напрягаются более интенсивно, на вогнутой - растягиваются. Асимметричные упражнения подбирают для специального воздействия на кривизну позвоночника.

Симметричные упражнения применяют чаще. В процедуру включают также дыхательные упражнения статического и динамического характера, упражнения для выработки правильной осанки в положении стоя, общеукрепляющие упражнения.

Физическое и функциональное состояние человека. Физическое состояние человека является одной из главных характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Эта готовность зависит от уровня подготовки организма и переносимости различных физических нагрузок.

В пример можно опять же взять студентов. За последние годы молодёжь стала куда больше болеть и жаловаться на плохое самочувствие еще в совсем юном возрасте. Одной из ключевых проблем ухудшения здоровья молодых людей является низкий уровень физической активности в связи с малым количеством доступных объектов спортивной культуры и к тому же высокая для студентов цена в спортивных комплексах.

Функциональное состояние – это интегральный комплекс характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение любой деятельности.

От функционального состояния организма зависит физическое и психическое состояние человека, успешность его труда, обучения, творчества. Физиологи чаще употребляют термин «функциональные состояния», а психологи – «психические состояния». В то же время, если рассматривать состояния человека, а не отдельных функциональных систем его организма, окажется, что в любом функциональном состоянии присутствует психическое, а в любом психическом – физиологическое. Понятия «функциональные состояния» и «психические состояния» не тождественны, хотя и тесно взаимосвязаны.

В настоящее время считается, что функциональное состояние, являясь продуктом работы нескольких модулирующих систем мозга, представляет собой системное явление, зависит от индивидуально-психологических свойств человека и в определенной степени генетически детерминировано.

Это приводит к тому, что одна и та же причина может вызвать различные, подчас противоположные состояния. Например, монотонная деятельность может вызвать либо монотонию, либо психическое пресыщение.

В начале сентября 2021 года, нами были проведены эксперименты со студентами первого курса факультета иностранных языков. Для начала необходимо было проверить физические способности каждого студента, для этого были проведены упражнения. Также до, во время и после упражнений студенты измеряли пульс, тем самым наблюдая, как организм каждого справляется с определёнными нагрузками. Спустя семестр в феврале 2022 (полгода) еженедельных занятий, те же студенты провели такое же занятие, с такими же упражнениями. Результат удивил практически всех, результаты которого можно увидеть в первых двух колонках таблицы №1 ниже.

Суть эксперимента заключалась в том, чтобы посмотреть, какое функциональное состояние у студентов 1 курса, то есть вновь поступивших. Проверяли это с помощью измерения пульса в состоянии покоя и измерении после физических нагрузок. Исходя из результатов эксперимента была подобрана индивидуальная программа для каждого студента. Спустя полгода результаты значительно улучшились. Это говорит о том, что при правильном распределении нагрузки, можно улучшить состояние организма.

Таблица 1 – Результаты исследований

ФИО студентов	Пульс до регулярных занятий СМГ:	Пульс после полугода занятий в СМГ:	Выдерживание нагрузки до занятий в СМГ: 1. удержание ног 2. лодочка	Выдерживание нагрузки после полугода регулярных занятий в СМГ: 1. удержание ног 2. лодочка
Ч-ан А.	28уд/10с	24уд/10с	1 43 с; 2 1 мин 20с	1. 1мин35 с; 2. 2мин30с
М-ва И.	27уд/10с	21уд/10с	1. 1 мин 14с; 2. 1 мин 50с	1. 1мин35с; 2. 2мин10с
Р-то А.	27уд/10с	23уд/10с	1. 43 с; 2 1 мин 20с	1. 58с; 2 2мин10с
Мощ-ая А.	25уд/10с	17уд/10с	1. 12 с; 2 1 мин	1. 58с; 2 2мин
С-ко А.	23уд/10с	20уд/10с	1. 12с; 2. 1мин	1. 1мин; 2. 1мин30с

Исходя из результатов данного эксперимента, можно сделать вывод, что даже 1-2 неинтенсивные тренировки в неделю с хорошей размеренностью нагрузки, может повысить выносливость организма и повышение физической подготовки студента. Стоит обратить внимание на то, что эксперимент проводился в группе СМГ, то есть у каждого студента есть какие-то определённые заболевания, которые с помощью таких занятий можно вылечить за время обучения в университете. Стоит обратить внимание на изменение пульса в первом и втором измерениях. Спустя такой маленький срок сердце стало легко переносить нагрузки.

Это одна из самых важных частей этого эксперимента, так как одним из ведущих причин смертности и инвалидности населения в настоящее время являются болезни сердца и сердечно-сосудистой системы.

И именно СМГ, которая включает в себя дыхательную гимнастику, помогает избежать этих заболеваний и формирования склонности к ним в юном возрасте у студентов. Также стоит отметить то, что как минимум три человека, которые состоят в группе СМГ, носили корсет для выравнивания осанки.

У людей, пытающихся исправить сколиоз таким способом, атрофируются мышцы в следствие их застоя и делать элементарную растяжку становится невозможно, так как мышцы привыкли находится в одном и том же положении. Также был проведён эксперимент со студентами, носившими корсет.

На время занятий в СМГ в университете два раза в неделю, ученики перестали носить их, замещая их носку регулярными занятиями и упражнениями на мышцы спины. Спустя полгода занятий, ученики стали делать упражнения куда легче, боль в спине перестала так часто мучать студентов, а осанка стала ровнее.

Список литературы.

1. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский - Москва, ФиС, 1991 206 с.
2. Зыкун Ж.А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Ж. А. Зыкун. — Текст непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 45 (387). — С. 296-298.
3. Зыкун, Ж. А. Влияние дыхательной гимнастики Стрельниковой на функциональное состояние студентов при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Ж.А. Зыкун. – Текст непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 4 (138). — С. 403-405.

УДК 616.831-009.11

РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНО-СУСТАВНОГО ЧУВСТВА У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

© 2022, Черепанова Ирина Олеговна

© 2022, Таланцев Андрей Николаевич

© 2022, Дунаев Константин Степанович

ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры и спорта»

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования влияния идеомоторной тренировки на развитие кинестезического дифференцирования (мышечно-суставного чувства) у детей 8-9 лет со спастической диплегией. Дифференцировка параметров выполняемых двигательных действий, осуществляемая на должном уровне, позволяет с большей точностью выполнять заданный двигательный стереотип, и увеличивает вариативность применения возможных двигательных актов в условиях дефицита времени.

Ключевые слова: спастическая диплегия, фигурное катание, кинестезия, проприорецепция, вторичные осложнения.

Annotation. The article presents the results of a study of the effect of ideomotor training on the development of kinesthetic differentiation (musculoskeletal feeling) in children aged 8-9 years with spastic diplegia. Differentiation of the parameters of the performed motor actions, carried out at the proper level, allows you to perform a given motor stereotype with greater accuracy, and increases the variability of the application of possible motor acts in conditions of time shortage.

Keywords: spastic diplegia, figure skating, kinesthesia, proprioception, secondary complications.

Введение. Визуализация ребенком тех, или иных двигательных действий, создание образа, или так называемой «технической карты», с одновременным напряжением требуемых мышечных групп, позволяет выстроить «идеальную» схему выполнения требуемого двигательного акта [3].

Перенос визуализированных действий в реально осуществляемый двигательный акт ускоряет разучивание элементов. Наряду с осознанностью и упорядоченностью выполнения необходимых двигательных действий в процессе идеомоторной тренировки осуществляется нейромышечная «настройка» задействуемых при этом нейрональных связей, незримая проработка межмышечной и внутримышечной координации [1; 4].

Вместе с тем повышается уровень кинестезического дифференцирования необходимых мышечных групп спортсменом, ребенок начинает «видеть» свое тело на уровне ощущений, что позволяет более точно производить двигательные дифференцировки сообразно проработанной технической схеме элемента.

Наряду с этим, точно реализуемый двигательный стереотип позволяет избежать вторичных осложнений, таких как подвывихи тазобедренных суставов [2].

Цель исследования – развитие нейромышечного восприятия у детей 8-9 лет со спастической диплегией.

Материалы и методы исследования. Идеомоторная тренировка входила в состав реабилитационного занятия по специальной технической подготовке, на которую в годичном цикле подготовки отводится 52 часа. Использовались упражнения около зеркала, с открытыми, и закрытыми глазами, устное и мысленное проговаривание тех или иных узловых моментов технического действия, имитационные упражнения, при содействии и помощи тренера-инструктора.

Использовались такие **методы исследования**, как анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогические тестирования; медико-биологические тестирования (электромиография); методы математической статистики.

Результаты исследований и их анализ. Исходя из результатов, полученных в ходе электромиографического исследования видно, что в тестировании прямой 4-х головой мышцы бедра (пр.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 6,01 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 0,45 мкВ, при $p > 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 4,04 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 2,01 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 4,23 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 2,18 сек, при $p < 0,05$.

- в тестировании прямой 4-х головой мышцы бедра (лев.н.) экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 6,16 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 0,53 мкВ, при $p > 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 2,23 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 1,29 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 1,96 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 1,7 сек, при $p < 0,05$.

- в тестировании двуглавой мышцы бедра (пр.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 1,95 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 1,14 мкВ, при $p < 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 3,31 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 1,5 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 3,53 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 0,13 сек, при $p > 0,05$.

- в тестировании двуглавой мышцы бедра (лев.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 3,17 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 0,78 мкВ, при $p < 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 4,05 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 0,22 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 4,25 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 0,58 сек, при $p > 0,05$.

- в тестировании портняжной мышцы (пр.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 1,92 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 0,79 мкВ, при $p < 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в

экспериментальной группе на 2,39 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 0,18 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 3,83 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 0,24 сек, при $p > 0,05$.

- в тестировании портняжной мышцы (лев.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 2,98 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 1,03 мкВ, при $p < 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 2,99 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 0,75 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 3,12 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 1,59 сек, при $p < 0,05$.

- в тестировании икроножной мышцы (пр.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 3,2 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 0,34 мкВ, при $p < 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 4 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 0,55 мкВ, при $p > 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе уменьшились на 3,59 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 0,28 сек, при $p > 0,05$.

- в тестировании икроножной мышцы (лев.н.) в экспериментальной группе средняя величина амплитуды ПДЕ уменьшилась на 2,85 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе данные показатели уменьшились на 1,19 мкВ, при $p < 0,05$; показатели величины максимальной амплитуды уменьшились в экспериментальной группе на 1,91 мкВ, при $p < 0,05$, в контрольной группе исследуемые показатели уменьшились на 1,44 мкВ, при $p < 0,05$; показатели количества турнов в экспериментальной группе по данной мышечной группе

уменьшились 2,88 сек, при $p < 0,05$, в контрольной группе показатели уменьшились на 0,18 сек, при $p > 0,05$.

Выводы.

1. В результате применения метода идеомоторной тренировки в реабилитационном процессе детей со спастической диплегией, нами было замечено явное улучшение проприоцептивной чувствительности, выраженное в более точном исполнении требуемых двигательных действий.

2. В результате электромиографического исследования задействуемых при выполнении упражнений мышечных групп нижних конечностей, удалось выявить снижение спастичности у детей экспериментальной группы, выразившееся в уменьшении показателей количества турнов, т.е. снижении частоты миофибриллярных сокращений, при поступлении сигнала с двигательных нейронов. Ввиду снижения спастичности стало возможно проявление имеющегося уровня силы мышечных групп, с более точными двигательными дифференцировками.

3. Так, наиболее значимые изменения отмечены в прямой 4-х головой мышце бедра (пр.н.) – уменьшение на 4,23 сек, в двуглавой мышце бедра (пр.н.) – уменьшение на 4,25 сек, и в портняжной мышце (пр.н.) – уменьшение составило 3,83 сек.

Список литературы.

1. Бехтерева, Н.П. Нейрофизиологические аспекты психологической деятельности человека / Н.П. Бехтерева - Источник. - М.: Медицина, 1974. - 151 с.
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев // Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02 - "физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" – Москва. - 2016.
3. Черепанова, И.О. Развитие проприоцептивной сенсорной системы у детей с синдромом спастической диплегии в рамках двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // Адаптивная физическая культура. - 2021. - Т. 86. - № 2. - С. 56-57.
4. Черепанова, И.О. Фигурное катание как способ адаптации детей с ДЦП / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке Сборник материалов XII международной научно-практической конференции. - Москва. - 2019. - С. 165-170.

УДК 796.034.2

ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© 2022, *Ширяева Анастасия Витальевна*

© 2022, *Баранов Денис Николаевич*

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет путей сообщения»

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы мотивации к дополнительным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на гибридном формате обучения и повышение уровня физической подготовленности студентов УрГУПС. В исследовательской работе приведены результаты тестирования норматива ГТО - 30 метров у мужчин VI ступени, и даны рекомендации по повышению заинтересованности молодежи к регулярным занятиям физической активности для добровольного участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и улучшения состояния здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: комплекс ГТО, студент, здоровье, физическая культура, массовый спорт.

Annotation. The article deals with the problems of motivation for additional independent physical education and sports in a hybrid format of education and increasing the level of physical fitness of USTU students. The research work presents the results of testing the TRP standard - 30 meters for men of the VI stage, and recommendations are given to increase the interest of young people in regular physical activity for voluntary participation in the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" and improve the health of student youth.

Keywords: TRP complex, student, health, physical culture, mass sports.

Введение. На сегодняшний день специалисты в области физической культуры и спорта потеряли взаимосвязь между такими структурами, как массовый спорт и спорт высоких достижений. Физическая активность и массовый спорт, как показывает мировая практика, в комплексе решают проблемы повышения трудоспособного возраста, уровня здоровья каждого человека, увеличения жизни населения и являются средством профилактики развития хронических заболеваний. Фундамент здоровьесбережения закладывается здоровым образом жизни каждого человека и общегосударственными спортивно-массовыми мероприятиями регулярного характера, так как это востребовано временем и социальными факторами. Для поддержания здоровья нации государство решило серьезную задачу возвращения в Россию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», данное решение востребовано временем и позитивно встречено большинством россиян, и в наше время восстановление данного комплекса, огромный шаг вперед в воспитании населения России.

В СССР программа физической и культурной подготовки поддерживалась государством, и акцентировало свое внимание на патриотическом воспитании

молодого поколения, каждый был готов к труду и обороне своей родины, поэтому обладателями значков ГТО было больше половины огромной страны [1].

Обзор литературы. Анализируя литературные источники, мы видим, что лучшее средство для приумножения и сохранения здоровья является любая двигательная активность, об этом надо знать в век стремительного и гиподинамического образа жизни. Пассивный и сидячий образ жизни ведет к ослаблению умственной активности, физической работоспособности, ухудшению здоровья в целом, снижению иммунитета и приспособляемости организма к экологически сложной окружающей среде [2].

Проблемой является проведение стандартного комплекса ГТО для тех, кто относится к подготовительной и специальной медицинской группе, по статистике у школьников этот показатель почти 70% от общего количества человек, ведь разработанные и предложенные нормативы рассчитаны исключительно на людей с основной группой здоровья. Есть решение, что не останутся без внимания люди с ограниченными возможностями и пенсионеры, для них разработана программа, подобная официальному ГТО, но с учетом особенностями их здоровья [3].

С 2014 года произошло возрождение ГТО в учебных заведениях, и это положительно повлияло на отношение молодежи к практическим занятиям физической культурой в вузе. Доказано множеством исследований, что помимо физических качеств личности, необходимо развивать и психологические, а в частности такую черту характера как целеустремленность, которая является важным аспектом для формирования у молодого поколения уверенности в своих силах в условиях конкуренции на рынке труда, добиваться успеха и стать конкурентоспособным специалистом. Только целеустремленные и физически подготовленные молодые люди могут быть лидерами в учебе и спорте и в очередной раз проверить свою силу воли и настойчивость. Для такой молодежи ГТО становится очередным жизненным трамплином, и мотивация к дополнительным занятиям возрастает в разы, по этой причине и в 21 веке физкультурно-спортивный комплекс актуален, перспективен и поддерживается государством.

1 марта 2022 года вступил в силу приказ Министерства образования и науки России «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования». Внесенные коррективы изменят подход к

занятиям физической культурой школьников и повысят интерес к комплексу ГТО. Вступившие в силу изменения положительно отразятся и на общих показателях количества систематически занимающихся ФКиС [3].

Цель исследования: Создание мотивации к дополнительным и регулярным самостоятельным занятиям любой физической активностью и агитация студентов УрГУПС к добровольной сдаче норм комплекса ГТО.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов, учебный процесс у которых проходит в период пандемии, поэтому студенты находящиеся на гибридном формате обучения, контрольная дистанция 30 метров, добровольно приняли участие (n-174) в выполнении норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На рисунке 1 представлены результаты данного норматива, соревнование проходило на официальной базовой площадке Уральского государственного университета путей сообщения.

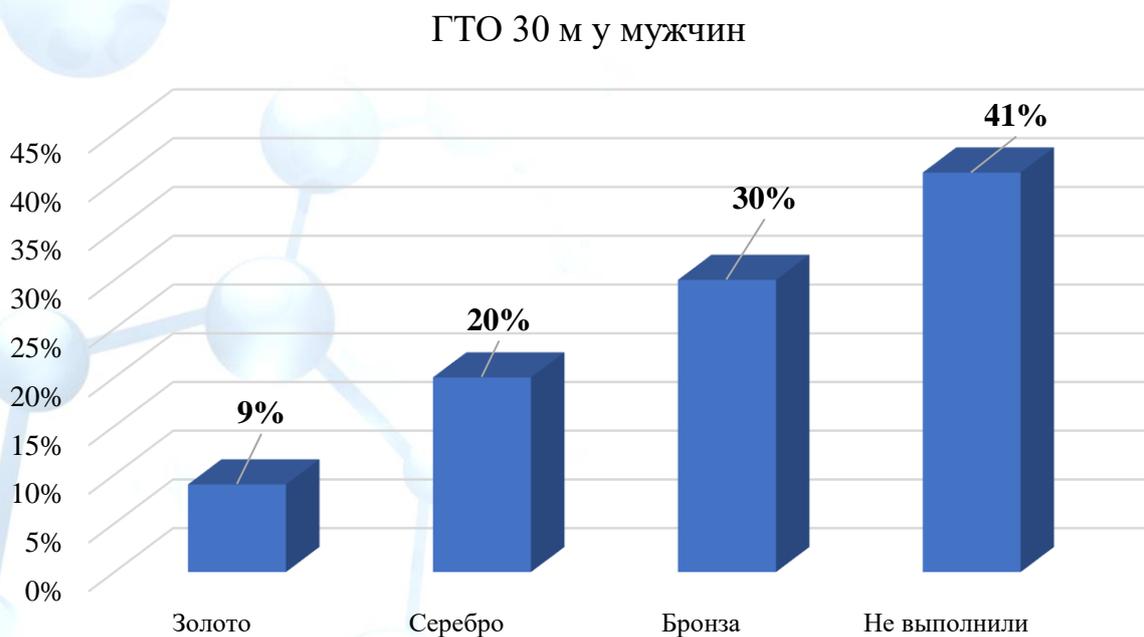


Рисунок 1 – Дистанция 30 метров, мужчины VI ступени

Полученные данные показали, что из 174 студентов, сдавших один из девяти нормативов комплекса ГТО, выполнили требования по присвоению золотого значка 9% (16 человек), на серебряный значок 20% (34 человека), на бронзовый 30% (52 человека), и не выполнили 41% (72) участника физкультурно-спортивного комплекса. По нормативам VI ступени необходимо на золотой знак отличия

пробежать данную дистанцию за 4,3 секунды, серебро-4,6 секунды и бронза - 4,8 секунды. По результатам видно, что студентам помимо занятий по дисциплине физическая культура и спорт по учебному плану, необходимо в свое свободное время повысить физическую активность дополнительными самостоятельными занятиями и соблюдать здоровый образ жизни.

Кафедра Физвоспитания УрГУПС активно привлекает студентов к различным культурным и спортивным мероприятиям, а также стимулирует к осмыслению дополнительных самостоятельных занятий в различных кружках и секциях. Так как на сегодняшний день вуз находится в гибридном формате обучения, в домашних условиях сложно подготовиться студентам к сдаче определенных нормативов ГТО, таких как скоростно-силовые и норматив на выносливость. Внедряя комплекс ГТО в систему учебных занятий, мы тем самым повышаем заинтересованность студентов поддерживать оптимальный уровень функционального состояния организма не только на уроках ФКиС в вузе, но и дополнительной физической активностью.

Выводы. Для устранения проблем затрудняющих процесс проведения ГТО: необходимо формировать интерес к дополнительным самостоятельным занятиям, обучать студентов прикладным двигательным навыкам; усилить разъяснительную и пропагандистскую работу; рационально использовать спортивную материально-техническую базу учебных заведений. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Перспективы дальнейших исследований. По результатам исследования мы видим устойчивые показатели снижения физических кондиций, поэтому в перспективе необходимо внедрение в учебный процесс новых организационно-педагогических подходов, форм и технологий, направленные на совершенствование всей системы физвоспитания.

Список литературы.

1. Белая И.Д., Мишнева С.Д. Возрождение норм ГТО / Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами // Материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.28-32.
2. Зыкова Е.Е, Симонова И.М., Мишнева С.Д. Проблематика и перспективы развития физической культуры и пути их совершенствования / Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. №26. С.35-38.
3. Карачев И.С., Усольцева С.Л. ГТО в формировании здорового образа жизни студента / В сборнике: Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни // Материалы межвузовской научно-практической конференции. 2016. С. 40-42.

УДК: 796/799

ЙОГА ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА «КОРОНАВИРУС-19»

© 2022, Щербина Диана Александровна

© 2022, Томилин Константин Георгиевич

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»

Аннотация. Рассмотрен «пролапс митрального клапана» сердца и возможность занятий йогой во время карантина при эпидемии «Коронавируса-19». Обозначены риски расширения заболевания ССС с возрастом; определена тенденция ухудшения функции дыхания учащихся СГУ по пробам Штанге и Генчи; предложена и апробирована на практике эффективная методика во время дистанционных занятий (при «Коронавирусе-19») для студенток СГУ имеющих «пролапс митрального клапана» сердца. Использование, в период карантина, занятий йогой и дополнительного комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) на протяжении 1–2 месяцев, приводило к улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов СГУ и повышению показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня, при полном отсутствии негативных симптомов по сердечно-сосудистой системе.

Ключевые слова: пролапс митрального клапана сердца, йога, дыхательные упражнения по Стрельниковой, «Коронавирус-19».

Abstract The «mitral valve prolapse» of the heart and the possibility of practicing yoga during quarantine during the «Coronavirus-19» epidemic are considered. The risks of expansion of the cardio-vascular system disease with age are indicated; the trend of deterioration of the respiratory function of SSU students was determined according to the Stange and Genchi tests; An effective method has been proposed and tested in practice during distance learning (with the «Coronavirus-19») for SSU students with «mitral valve prolapse» of the heart. The use, during the quarantine period, of yoga and an additional set of breathing exercises (according to Strelnikova) for 1–2 months led to an improvement ($p < 0.05$) in the functional state of the body of SSU students and an increase in indicators (according to the Stange and Genchi tests) to «medium» and «good» levels, with the complete absence of negative symptoms in the cardiovascular system.

Keywords: mitral valve prolapse, yoga, breathing exercises according to Strelnikova, «Coronavirus-19».

Введение. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются все более встречающимися среди смертности молодежи и трудового населения страны в возрасте 25–64 года. Сложность распознавания этих заболеваний заключается в отсутствии резких симптомов на этапах обучения в школе и институте, что создает проблемы уже тогда, когда человеку уже невозможно помочь.

Цель исследования. Разработать эффективную методику для дистанционных занятий (при «Коронавирусе-19) для студенток СГУ имеющих «пролапс митрального клапана» сердца.

Задачи исследования: 1. Обозначить риски расширения заболевания сердечно-сосудистой системы с возрастом; 2. Определить тенденцию ухудшения функции дыхания учащихся СГУ по пробам Штанге и Генчи; 3. Предложить и апробировать на практике эффективную методику для дистанционных занятий (при «Коронавирусе-19) для студенток СГУ имеющих «пролапс митрального клапана» сердца.

Обзор литературы. Врачи выделяют список наиболее встречающихся заболеваний сердечно-сосудистой системы: сердечная недостаточность; ишемическая болезнь сердца; гипертоническая болезнь; мерцательная аритмия; пролапс митрального клапана. Который связан с прогибом одной или обеих створок клапана, располагаемого между левым предсердием и левым желудочком сердца (рис. 1).

Если для новорожденных это заболевание встречается редко, то с возрастом и при недостатке физической активности, число заболевших резко увеличивается: в 5-6 лет – 6,0 %; в 11-15 лет – 31,0 %; в 30 лет – 40,0 %; в 60 лет – 77,0 % [1].

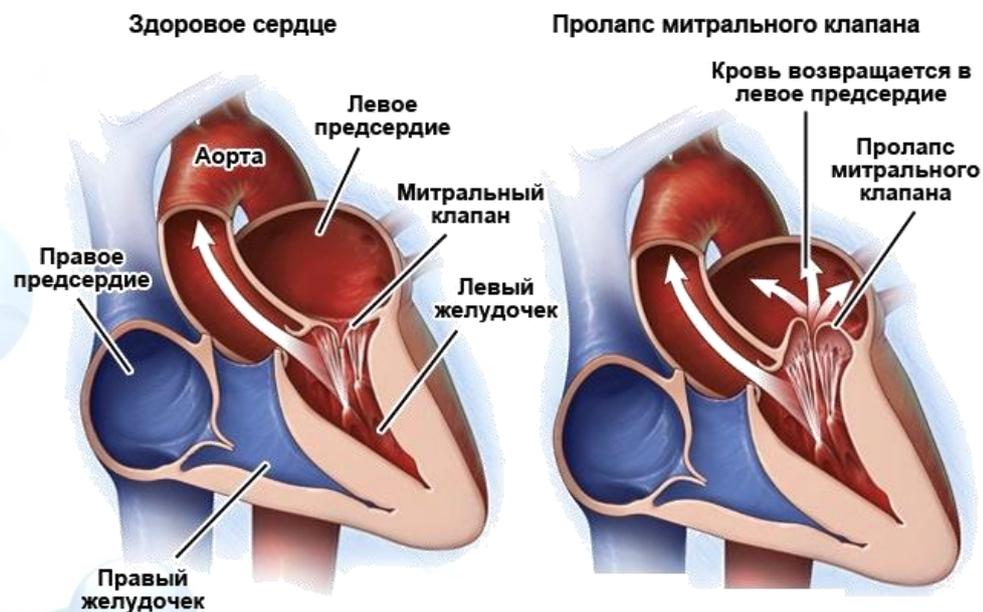


Рисунок 1 – Пролапс митрального клапана сердца

В качестве настораживающих симптомов медики выделяют: повышенная утомляемость; одышка, чувство неполного вдоха; вегетативные кризы; незначительное (ничем не обоснованное) повышение температуры; боли в области сердца (с вегетативными проявлениями); головокружения; повышенное сердцебиение или перебои в работе сердца; обмороки или предобморочные состояния; синдром гипервентиляции [2].

Результаты исследований. На практических занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту Сочинского государственного университета (СГУ) не делалось исключений для студентов, имеющих проблемы с заболеваниями сердца. Для них давалась усиленная физическая нагрузка при

ежедневном использовании экспресс-шкалы визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления, рисунок 2.

**Визуальный контроль уровня эмоционального возбуждения
и степени физического утомления занимающихся**

Уровень (баллы)	Визуальные симптомы эмоционального возбуждения	Визуальные симптомы физического утомления
10 9	Очень напряжен: оскал зубов, губы «трубочкой», сосательные движения, взгляд дергается (резко оборачивается). Сильная скованность: сопровождение движений всем телом, тремор рук, ног, лица. Речь скандальная, резкая, срывающаяся.	Сильное покраснение кожи (или неестественная бледность); замедленная реакция, невнимательность. Большая нервозность. Нарушение координации.
8 7	Сильно взволнован: зубы сжаты, дыхание резкое, взгляд озабоченный, бегающий; плечи приподняты, неуклюжие движения; тремор рук, ног. Речь хрипловатая, грубая.	Значительное покраснение кожи; невнимательность, неуверенные движения (с ошибками). Пониженная восприимчивость к новой информации. Настроение приглушенное.
6 5	Заметно взволнован, озабочен, зубы сжаты. Движения с заметным усилением; небольшой тремор пальцев. Речь слегка отрывистая.	Легкое покраснение кожи. Появление ошибок в движениях; снижение точности. Настроение на среднем уровне.
4 3	Нахмурен лоб, приподняты брови, опущены уголки губ. Движения обычные. Речь спокойная.	Легкое покраснение кожи; движения уверенные; указания выполнят полностью. Настроение радостное, оживленное.
2 1	Веселый, спокойный, уверенный в себе. Дыхание ровное. Совершенно расслаблен. Речь спокойная, ленивая.	Отличная координация. Уменьшение паузы отдыха. Отличное настроение.

Рисунок 2 – Экспресс-шкала визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления занимающихся

При необходимости, уточнялись субъективные ощущения студентов о своем здоровье – «Экспресс-самочувствие активность-настроение», рисунок 3.

При неблагоприятных состояниях студентов (в таблицах выделено желтыми и красными полями, по типу «Светофора») физическая нагрузка уменьшалась [3].

Шкала-опросник «Экспресс-САН» для уточнения текущего функционального состояния занимающихся

САМОЧУВСТВИЕ	АКТИВНОСТЬ	НАСТРОЕНИЕ
10 – Самое отличное за многие годы	10 – Горю желанием двигаться	10 – Самый радостный момент в моей жизни
9 – Отличное	9 – Очень большое желание двигаться	9 – Все прекрасно, все удается
8 – Очень хорошее	8 – Очень хочется тренироваться	8 – Отлично, все идет удачно
7 – Хорошее, ничего не болит	7 – Хочу тренироваться	7 – Хорошее
6 – Хорошее	6 – Немного хотелось бы потренироваться	6 – Выше среднего
5 – Обычное, нормальное	5 – Безразличное	5 – Обычное, нормальное
4 – Не очень хорошее	4 – Наверно, не нужно сегодня тренироваться	4 – Слегка испорченное
3 – Плохое (недомогание)	3 – Не хочу тренироваться	3 – Плохое
2 – Очень плохое	2 – Не хочется даже шевелиться	2 – Очень плохое, сплошные неудачи
1 – Отвратительное (болен)	1 – Крайне отрицательное отношение к тренировке	1 – Отвратительное, крупные неудачи
0 – Страшно болен, трудно пошевелиться	0 – Одна мысль о тренировке вызывает отвращение	0 – Катастрофическое положение, потрясен тем, что на меня свалилось

Рисунок 3 – Экспресс-шкала: «самочувствие активность-настроение»

Измерения ЧСС (приборами «CR-tehnologi M-3», «Xiaomi Mi 4с» и др.) занимающихся в течение занятий позволяли контролировать и оперативно менять интенсивность физической нагрузки.

Использовались методы прямого и косвенного регулирования интенсивности двигательной деятельности [3].

Эпидемия коронавируса существенно усугубляет проблемы студентов по сохранению и поддержанию здоровья, что отмечалось как в зарубежными [4–6], так и отечественными исследователями [7, 8 и др.].

В первую очередь по сердечно-сосудистой и дыхательной системам, которые снижали свою активность при переходе в университете на дистанционный режим обучения. Наши исследования показывали [9], что даже без карантина у студенток СГУ наблюдалось снижение результатов по пробам Штанге и Генчи, рисунок 4.

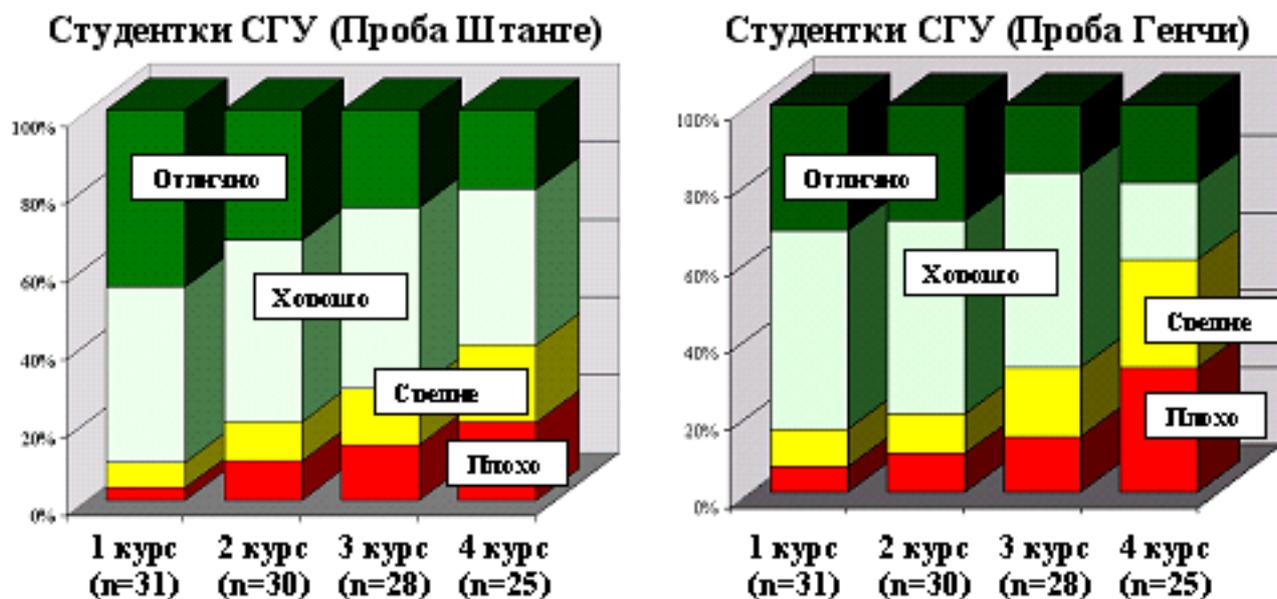


Рисунок 4 – Результаты тестирования студенток СГУ 1–4 курсов

Здесь крайне важны методы немедикаментозной помощи. Наиболее эффективными являются различные дыхательные методики, с упражнениями из йоги, которые легко выполнять в домашних условиях (рис. 5, 6).

При пролапсе митрального клапана, не связанного с недостаточностью (или сопровождается недостаточностью 1 степени), практику физических нагрузок и практику йоги можно строить без ограничений. При недостаточности 2 степени специалисты рекомендуют исключить перевернутые асаны при длительных фиксациях более 30 секунд. Что, при перераспределении кровообращения из нижних конечностей в область грудной клетки, способствует повышению нагрузки на камеры сердца и нарушению внутрисердечной гемодинамики.



Рисунок 5 – Сукша-вьаяма



Рисунок 6 – Перевернутая асана

Особое внимание следует уделить митральной недостаточности 3 степени. Здесь следует запретить перевернутые асаны, а также техники, резко меняющие давление в грудной клетке (капалабхати, бхастрика, агнисара-дхаути крийя). Рекомендуется избегать построения упражнений, которое приводящих к существенной интенсификации кровообращения (с увеличением ЧСС).

Поэтому комплекс относительно безопасных упражнений может состоять из сукшма-вьямы на конечности и шейно-плечевой комплекс, нади-шодханы, практик концентрации внимания и релаксации [10].

Таким образом, можно сделать вывод, что пролапс митрального клапана – достаточно распространенное заболевание, однако оно не звучит, как приговор. В зависимости от стадии заболевания можно заниматься практически всеми видами йоги.

Выводы. Использование, в период карантина при коронавирусе, занятий йогой и дополнительного комплекса дыхательных упражнений (по Стрельниковой) на протяжении 1–2 месяцев, приводило к улучшению ($p < 0,05$) функционального состояния организма студентов СГУ и повышению их показателей (по пробам Штанге и Генчи) до «среднего» и «хорошего» уровня [9].

Перспективы дальнейших исследований. Мутации коронавируса и периодические карантинные меры, вводимые правительствами различных стран мира, не позволяют надеяться на быстрый переход учебных заведений России на очный режим работы.

Следовательно, эффективные методики проведения дистанционных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, должны разрабатываться и внедряться не только для здоровых студентов, но и учитывать индивидуальные особенности учащихся с наиболее встречающимися заболеваниями.

Список литературы.

1. Le Tourneau, T. Genetics of syndromic and non-syndromic mitral valve prolapse / T. Le Tourneau, J. Mérot, A. Rimbart, S. Le Scouarnec, V. Probst // *Heart*. – 2018. – №104(12). – PP. 978–984.
2. Шлант, Р.К. Клиническая кардиология. Руководство для врачей / пер. с англ. / Р.К. Шлант, Р.В. Александер. – М.; СПб.: БИНОМ, Невский проспект, 1998. – 576 с.
3. Ovsyannikova, I.N. Game method to increase students' motivation to engage in elective disciplines in physical culture and sports / I.N. Ovsyannikova, K.G. Tomilin, Y.A. Tumasyan, et al. // *Physical Education of Students*. – 2021. – №25(3). – PP. 197–204. – Режим доступа: <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0308> (дата обращения 10.01.2022).
4. Pannir, C. The Great Isolation of COVID-19 and Its Impact: Lessons for Low- and Middle-Income Countries / C. Pannir, K. Kantamaneni, V.S. Akkayasami, et al. // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – №19(1). – PP. 610–618. – Режим доступа: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010610> (дата обращения 10.01.2022).

5. Papaioannou, A.G. Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world / A.G. Papaioannou, R.J. Schinke, Y.K. Chang, et al. // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2020. – №18: 4. – PP. 414–419. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1773195> (дата обращения 10.01.2022).
6. Soylu, Y. The psychophysiological effects of the COVID-19 quarantine in the college students / Y. Soylu // *Physical Education of Students*. – 2021. – №25(3). – PP. 158–163. – Режим доступа: <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0303> (дата обращения 10.01.2022).
7. Григорьев В.И. Форсайт перестройки физической культуры на преодоление последствий пандемии «COVID-19» / В.И. Григорьев, Л.В. Ярчиковская, А.В. Шаронова, Т.Г. Бякова // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2021. – №2(192). – Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/19365> (дата обращения 10.01.2022).
8. Лопатина О. Роль физической активности в жизни студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции / О. Лопатина, А. Жеронкина // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. – 2021. – Т. 23. – №3. – С. 20–24. – Режим доступа: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/10456> (дата обращения 10.01.2022).
9. Лашук А.А. Оздоровительные дыхательные методики / А.А. Лашук, К.Г. Томилин, В.Г. Максименко // *Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, г. Ростов-на-Дону, 23 апреля 2021 г.* – Ростов-на-Дону: ИПК РГЭУ (РИНХ), 2021. – С. 251–257. – Режим доступа: <http://library.rsue.ru> (дата обращения 10.01.2022).
10. Йога и пролапс митрального клапана / *Yogatherapia*. – Режим доступа: <https://yogatherapia.ru/methods/yoga-pri-zabolevaniyakh-krovoobrashcheniya/yoga-i-prolaps-mitralnogo-klapana/> (дата обращения 10.01.2022).

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. «Научно-методическое обеспечение физического и военно-патриотического воспитания в образовательных учреждениях»

Василига Елизавета Владимировна, Мищенко Дмитрий Владимирович ЭФФЕКТИВНОСТЬ СЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО АКРОБАТИКЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	9
Горбачева Ольга Ивановна, Григорьев Сергей Васильевич ИНФОРМАТИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.....	16
Гридина Наталья Алексеевна ВНЕДРЕНИЕ ГФСК «ГТО ДНР» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	21
Крайнюк Ольга Поликарповна ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО И ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЕ.....	26
Крюченко Оксана Александровна ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	33
Лосева Ирина Викторовна, Лебедева Валентина Сергеевна РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ГТО.....	41
Макаева Кермен Ивановна, Чубанов Иван Иванович, Санджиева Байрта Владимировна ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	47
Максимова Ирина Богдановна К ВОПРОСУ НАЧАЛЬНОГО ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ.....	52
Рещик Наталья Эдуардовна ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	57
Синеок Наталья Павловна ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.....	65
Тиунов Никита Алексеевич ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15 -17 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)» НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	72
Чубанов Иван Иванович, Макаева Кермен Ивановна, Санджиева Байрта Владимировна ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ.....	77

Секция 2 «Педагогические и психологические аспекты подготовки учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом»

Акопов Эрнест Арсенович ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	83
---	----

Аргунова Лидия Леонидовна, Толстая Валентина Алексеевна, Настенко Лина Александровна ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ.....	88
Байтураев Тойчибай Досатович ИНТЕГРАЦИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИ И ЕГО РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	94
Бондаренко Оксана Геннадиевна ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	98
Бурлакова Татьяна Леонидовна ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ	105
Васецкая Наталия Валерьевна, Николаева Елена Александровна АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	111
Долженко Юлия Владимировна ВАЖНЕЙШИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ.....	117
Дониченко Елена Юрьевна ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	122
Доценко Юрий Алексеевич, Ершов Сергей Иванович Негрий Юлия Ивановна ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	129
Золотова Анна Дмитриевна ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	135
Зотин Виталий Владимирович, Мельничук Артем Александрович РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ.....	140
Зубко Ирина Васильевна ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	145
Калоерова Валентина Георгиевна, Паргас Ирина Георгиевна Якушонок Нина Владимировна ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОКОЛЕНИЙ – СТРЕМЛЕНИЕ К ОБЩЕМУ БЛАГУ.....	152
Кулешина Марина Валерьевна ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	161
Кучеренко Максим Анатольевич ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА ДОМА И В ШКОЛЕ.....	167

Лапицкая Людмила Анатольевна ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОЛОДЕЖИ.....	174
Максимова Надежда Владимировна, Дюбина Елена Владимировна ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ.....	178
Максимова Надежда Владимировна ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ.....	184
Макунина Ольга Александровна, Быков Евгений Витальевич Коваленко Александр Николаевич СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.....	190
Овчаренко Лидия Ивановна, Кочура Вадим Александрович РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	196
Олейник Ольга Сергеевна СУЩНОСТЬ ФУНКЦИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КИКБОКСИНГУ.....	203
Панасюк Оксана Владимировна, Кривец Ирина Григорьевна РЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВКЕ СБОРНЫХ КОМАНД ПО БАСКЕТБОЛУ.....	208
Паначев Валерий Дмитриевич, Зеленин Леонид Александрович Вербицкий Александр Сергеевич, Оплетин Анатолий Александрович СОВРЕМЕННЫЙ САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ.....	215
Прихода Игорь Викторович ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА.....	220
Репневская Майя Станиславовна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ, КАК ОБУЧАЮЩЕГО И ФОРМИРУЮЩЕГО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ.....	228
Репневский Станислав Марьянович, Попов Василий Ильич Репневская Майя Станиславовна, Белохвостов Александр Николаевич ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	235
Сокунова Светлана Феликсовна, Макарова Элина Владимировна Косихин Виктор Петрович ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ.....	244
Тарасов Иван Викторович, Тарасова Наталья Сергеевна ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО КОГНИТИВНЫМ ЦЕННОСТЯМ.....	250
Третьяк Андрей Николаевич ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.....	256
Фоменко Анна Валериевна ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	267
Фролов Евгений Владимирович КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	275

Церенов Джангар Петрович ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	280
Юрошкевич Елена Владимировна, Юрошкевич Алексей Владимирович ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	285
Яковлева Екатерина Викторовна К ОСМЫСЛЕНИЮ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНОГО ВЫБОРА.....	293
Секция 3. «Управленческие аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта»	
Акопов Владислав Эрнестович КОМПОНЕНТЫ, КРИТЕРИИ И УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА.....	301
Асташова Елена Николаевна, Лимонченко Андрей Сергеевич ФОРМИРОВАНИЕ ИМИДЖА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО КОМПЕТЕНТНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	308
Мищенко Дмитрий Владимирович, Ефремчин Александр Александрович ЭТАПЫ И ИХ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	314
Таланцев Андрей Николаевич, Черепанова Ирина Олеговна Дунаев Константин Степанович УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ.....	318
Черных Елена Васильевна ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	321
Секция 4. «Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры»	
Абдуллоев Довуд Сулаймонович, Баранов Денис Николаевич РЕАЛИЗАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	329
Агишева Екатерина Владимировна АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	333
Андреев Татьяна Александровна, Шейкина Ольга Сергеевна ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	339
Байтураев Тойчибай Досатович ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ УЗБЕКИСТАНА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.....	344
Безуглая Лариса Ивановна МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЧИРЛИДИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	349
Белкин Александр Николаевич, Крюченко Оксана Александровна МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПРИ РАЗРЫВЕ ПРИВОДЯЩЕЙ МЫШЦЫ БЕДРА.....	354
Звягина Екатерина Владимировна ОЦЕНКА ОБЩЕЙ КООРДИНАЦИИ КАК ЭТАПА УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	362

Зыкун Жанна Антоновна РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЕЙШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ.....	367
Клепцова Татьяна Николаевна РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДЛЕНИИ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ.....	372
Кочура Вадим Александрович, Проскуренко Сергей Валерьевич ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ.....	377
Кривцун-Левшина Лариса Николаевна ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ	382
Кудрявцев Алексей Сергеевич, Саенко Оксана Владимировна АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	389
Кучеренко Максим Анатольевич, Николаева Елена Александровна ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	397
Лалаева Елена Юрьевна, Меновщикова Ольга Игоревна, Вишнякова Светлана Васильевна ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ В ВУЗЕ.....	403
Ляпин Валентин Петрович, Андреева Виктория Валентиновна Николайчук Максим Николаевич ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	407
Небесная Виктория Владимировна, Гаврилин Виталий Алексеевич АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	413
Николайчук Ирина Юрьевна, Лицоева Наталия Владимировна Николайчук Максим Николаевич ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ, ОСНОВАННОМ НА ИНТЕРВАЛЬНОМ ТРЕНИНГЕ.....	419
Обедина Вероника Дмитриевна, Федотенко Галина Владимировна СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИБИРИ.....	425
Партас Ирина Георгиевна, Валуева Ольга Александровна НЕФИКСИРОВАННЫЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И ИХ КОРРЕКЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	431
Пегов Владимир Анатольевич, Матвеева Анна Владимировна СТОПА И ПЕДАГОГИКА: К ПОНИМАНИЮ ЗНАЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ФОРМИРОВАНИЯ СТОПЫ В КОНТЕКСТЕ РЕШЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ	437
Сергиенко Лиана Геннадьевна РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИБКОСТИ И ЛОВКОСТИ С УЧЕТОМ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	443
Соусь Людмила Николаевна, Борщевский Андрей Викторович Булин Максим Николаевич ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БЕЛОРУССКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА.....	449
Стойнова Олеся Владимировна ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ДЦП ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	456

Тихонов Никита Сергеевич, Лапыгина Ольга Владимировна ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СНИЖЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 1 ТИПА.....	460
Федотенко Галина Владимировна, Прутовых Мария Александровна ЙОГА, КАК ИСКУССТВО ПОГРУЖЕНИЯ В МЕДИТАЦИЮ.....	466
Федотенко Галина Владимировна, Белявская Арина Андреевна ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	476
Филиппов Роман Валерьевич, Федоровский Стефан Владимирович ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	481
Филиппова Александра Петровна ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОГРАММЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	488
Филиппова Александра Петровна, Арчаев Тимур Русланович ТАНЦЫ НА КОЛЯСКАХ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	493
Харьковская Лина Сергеевна, Муравьев Анатолий Васильевич АДАПТИВНЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ГОУ ВПО «АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ».....	499
Цуканов Артем Сергеевич, Лазуков Виталий Владимирович ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	507
Чекан Анастасия Владимировна, Зыкун Жанна Антоновна ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ.....	510
Черепанова Ирина Олеговна, Таланцев Андрей Николаевич Дунаев Константин Степанович РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНО-СУСТАВНОГО ЧУВСТВА У ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ.....	515
Ширяева Анастасия Витальевна, Баранов Денис Николаевич ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	520
Щербина Диана Александровна, Томилин Константин Георгиевич ЙОГА ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА «КОРОНАВИРУС-19».....	524

Научно-методический журнал
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Рукопись подается в одном экземпляре (на русском или английском языке), напечатанном с одной стороны листа бумаги формата А4 (экземпляр подписывается авторами).

Объем рукописи, как правило, не должен превышать 10 страниц формата А4, включая рисунки, таблицы, список литературы.

Страницы рукописи должны быть последовательно пронумерованы. Параллельно с рукописью на адрес редколлегии (science_ifks@donnu.ru) высылается во вложении полный текст статьи (в формате WORD, Office 97-2010).

В случае невозможности передачи в редколлегию рукописи на электронную почту редакции высылается во вложении полный текст статьи в формате pdf.:

Основной текст статьи — шрифт Times New Roman, размер 14 пт., с выравниванием по ширине;

Резюме, список литературы, таблицы, подрисовочные подписи — шрифт Times New Roman, размер 10 пт.

Текст набирается без автоматической расстановки переносов.

Поля зеркальные:

- верхнее — 20 мм,
- нижнее — 20 мм,
- слева — 30 мм,
- справа — 15 мм.

Междустрочный интервал — полуторный.

Абзацный отступ — 1,5 см.

Рукопись подается на русском языке.

Рекомендованный объем рукописи – 6-10 страниц формата А4.

Оригинальность текста не должна быть ниже 75%.

Все материалы будут проходить обязательную проверку на оригинальность через систему Антиплагиат (<https://www.antiplagiat.ru/>).

В научно-методический журнал «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА» принимаются рукописи по следующим направлениям:

13.00.01 – «Общая педагогика, история педагогики и образования»;

13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»;

13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования»;

03.03.01 – «Физиология».

ПУБЛИКАЦИЯ СТАТЕЙ - БЕСПЛАТНАЯ

Текст рукописи должен соответствовать следующей структурной схеме:

- Индекс УДК в верхнем левом углу страницы (без абзацного отступа).
- **НАЗВАНИЕ** статьи — полужирный, по центру (прописными буквами без переноса слов);
- Через строчку: копирайт ©, год, инициалы и фамилия авторов: полужирный, курсив, выравнивание по левому краю без абзацного отступа.
- Через строчку: аннотация на русском языке (10 кегль) объемом до 500 печатных знаков (с пробелами), которая должна кратко отражать цели и задачи проведенного исследования, а также его основные результаты.
- **Ключевые слова** (3-5 слов).

Порядок расположения текста статьи:

- индекс УДК в соответствии с классификатором – в левом крайнем углу;
- название статьи, большими буквами – по центру страницы;
- имя, отчество фамилия, автора, большими буквами – с левой стороны страницы;
- текст аннотации и ключевые слова (смотрите требования к написанию аннотации и ключевых слов);
- основной текст статьи (через 1 строку после аннотации). Выравнивание текста по ширине страницы;
- основные разделы статьи: актуальность, анализ литературы, цель и задачи исследований, результаты исследований, выводы, перспективы дальнейших исследований, список литературы;

Образец оформления начала статьи

УДК 811.161.1'373.611

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ГОРНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

© 2016, А. В. Петров

Представлена оценка физической подготовленности студентов горных факультетов, обучающихся на II–IV курсах. Проведен анализ психических и физических качеств, которые необходимы будущим горным инженерам. Определены основные и дополнительные физические и психологические качества и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности горных инженеров, а также особенности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов горных факультетов. Разработаны критерии оценки уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность (до 10 слов).

Через строчку – текст статьи (14 кегль), который включает введение, основную часть и заключение.

- **Введение:** постановка проблемы в общем виде и связь с важнейшими научными и практическими задачами, краткий анализ последних исследований и публикаций, в которых начато решение данной проблемы и на которые опирается автор, выделение нерешенных ранее частей общей проблемы, которым посвящена статья, формулировка цели и задач статьи.

- **Основная часть:** основные материалы исследования с полным обоснованием полученных научных результатов; как правило, содержит такие структурные элементы: постановка задачи, метод решения, анализ результатов.

- **Заключение:** констатация решения поставленных во введении задач, перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.

- **Список литературы** (12 кегль без абзацного отступа). Перечень литературных источников (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ) приводится общим списком в конце рукописи в порядке ссылок в тексте (а не в алфавитном порядке) на языке оригинала в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018 «Библиографическая запись. Библиографическое описание» и ГОСТ 7.05-2008 «Библиографическая ссылка». Ссылка на источник дается в квадратных скобках. Ссылки допускаются только на опубликованные работы. Необходимо включение в список как можно больше свежих первоисточников по исследуемому вопросу (не более чем трех-четырёхлетней давности).

Не следует ограничиваться цитированием работ, принадлежащих только одному коллективу авторов или исследовательской группе. Желательны ссылки на современные зарубежные публикации.

Словосочетание **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** (Полужирный) выравнивается по левому краю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 266 с.

2. **Управленческий учет и контроль строительных материалов и конструкций** : монография / В.В. Говдя, Ж.В. Дегальцева, С.В. Чужинов, С.А. Шулепина ; под общей редакцией В.В. Говдя ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина. – Краснодар : КубГАУ, 2017. – 149 с.: ил. ; 20 см. – Авт. указаны на обороте тит. л. – Библиогр.: с. 139–149. – 500 экз. – ISBN 978-5-9500276-6-6. – Текст : непосредственный.

3. **Пашков, С.В.** Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи в системе современного российского образования : монография / С.В. Пашков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Курский государственный университет. – Курск : КГУ, 2017. – 1 CD-ROM. – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более ; 256 Мб (RAM) ; Microsoft Windows XP и выше ; Firefox (3.0 и выше) или IE (7 и выше) или Opera (10.00 и выше), Flash Player, Adobe Reader. – Загл. с титул. экрана. – Текст : электронный.

4. **Аврамова, Е.В.** Публичная библиотека в системе непрерывного библиотечно-информационного образования: специальность 05.25.03 «Библиотечное дело, библиографоведение и книговедение»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Аврамова Елена Викторовна ; Санкт-Петербургский государственный институт культуры. – Санкт-Петербург, 2017. – 361 с. – Библиогр.: с. 296–335. – Текст : непосредственный.

4. **Величковский, Б.Б.** Функциональная организация рабочей памяти: специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии»: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук / Величковский Борис Борисович; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2017. – 44 с.: ил. – Библиогр.: с. 37–44. – Место защиты: Ин-т психологии РАН. – Текст : непосредственный.

Рисунки и таблицы в статье

Рисунки и таблицы обязательно должны иметь название, номер и ссылку по тексту статьи.

Наименование рисунка указывает под рисунком, по центру.

Например: Рис. 1 – Изменение показателей уровня работоспособности...

Слово «Рисунок» сокращается как Рис После названия рисунка точка не ставится.

Наименование рисунка отделяется дефисом от слов «Рисунок» и номера. Символ «№» не используется.

Наименование таблицы указывается над таблицей, по центру.

Например: Таблица 1 – Изменение уровня работоспособности ...

Слово «Таблица» не сокращается. После названия таблицы точка не ставится.

Наименование таблицы отделяется дефисом от слов «Таблица» и номера. Символ «№» не используется.

Далее приводится текст на английском языке (**10 кегль**):

- название статьи (полужирный шрифт – выравнивание по центру),
- инициалы и фамилия автора (авторов) (полужирный курсив – выравнивание по ширине),
- аннотация, ключевые слова (словосочетание **Key words** – полужирный курсив)

– выравнивание по ширине.

Образец

FEATURES OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF MINING FACULTS

A.V. Petrov

The article presents evaluation of the level of physical fitness among second-fourth years students of mining departments. An analysis of mental and physical abilities needed for future mining engineers was performed. The main and supplementary physical and psychological qualities, and skills necessary for successful employment are determined. The features of professional-applied physical fitness were defined for students of mining departments as well as criteria for assessing the level of physical fitness of students were developed.

Key words: students, physical fitness.

• В конце статьи обязательно указываются (10 кегль, полужирный, выравнивание по ширине) следующие сведения об авторах: фамилия, имя, отчество всех авторов полностью (на русском и английском языке); ученая степень и звание (на русском и английском языке); полное название организации – место работы каждого автора в именительном падеже, страна, город (на русском и английском языке); должность; адрес электронной почты каждого автора.

Образец

Иванов Иван Иванович

Доктор педагогических наук, профессор.

ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта.

E-mail: 1111@mail.ru

Ivanov Ivan Ivanovich

Doctor of Philology, Professor

State educational institution of higher professional

education Donetsk National University. Head of the Department of Physical Education and Sports

E-mail: 1111@mail.ru

Календарь выхода Научно-методического журнала «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**»

май

август – сентябрь

декабрь

февраль

Текст рукописей принимается в текущий номер до 10 числа месяца, указанного в календаре

Уважаемые коллеги!

Приглашаем к публикации в очередном номере электронного научного журнала «Педагогическая перспектива».

Журнал зарегистрирован Роскомнадзором (свидетельство ЭЛ № ФС 77-80112), национальным центром ISSN Российской Федерации (номер ISSN 2782-2559).

Все выпуски размещаются на сайте журнала <https://journal-iro23.ru/>, в научной электронной библиотеке eLIBRARY.ru и индексируются в РИНЦ. Каждой статье присваивается уникальный индекс DOI.

К публикации принимаются оригинальные статьи по направлению «5.8. Педагогика», представляющие собой результаты научных исследований или осмысление практического опыта.

В 2022 году статьи в журнале публикуются бесплатно.

Как опубликовать статью:

1. Подготовьте статью и сведения об авторах в соответствии с требованиями.
2. Отправьте подготовленные материалы в редакцию журнала на электронную почту journal-iro23@mail.ru.
3. Поступившие материалы рассматриваются на предмет соответствия профилю журнала и требованиям к оформлению.
4. В трёхдневный срок на Вашу электронную почту будет отправлено уведомление об отправке статьи на рецензирование либо предложение доработать её с перечнем технических замечаний, которые необходимо устранить.
5. После успешного прохождения рецензирования и принятия статьи к публикации Вы получите подтверждение на электронную почту.
6. После финальной подготовки статьи она размещается в открытом доступе на сайте журнала и доступна для цитирования ещё до окончательного формирования номера.
7. После подготовки очередного номера журнала он размещается в научной электронной библиотеке eLIBRARY.ru и индексируются в РИНЦ.



С уважением,
главный редактор
журнала «Педагогическая перспектива»
доктор педагогических наук, профессор
ЯКОВЛЕВ Евгений Владимирович

Требования к статье

К публикации принимаются ранее неопубликованные оригинальные статьи по направлению «5.8. Педагогика», представляющие собой результаты научных исследований или осмысление практического опыта.

Оригинальность текста должна быть не ниже 70%.

Для публикации на электронную почту редакции journal-iro23@mail.ru одним письмом надо отправить файл со статьей и файл со сведениями об авторе (на каждого соавтора при наличии), оформленные в соответствии с требованиями.

Технические требования к файлу статьи

Объём файла: 10–15 страниц.

Текстовый редактор: Microsoft Word.

Параметры страницы: формат А4, поля 2 см со всех сторон, без переносов слов.

Шрифт: Times New Roman, 14 pt, для таблиц и рисунков допускается уменьшение размера до 12 pt. Выделение текста допускается только курсивом.

Абзац: выравнивание по ширине, межстрочный интервал – 1,5 без дополнительных интервалов до и после абзаца, абзацный отступ первой строки – 1,25 см.

Таблицы: в тексте статьи, нумерованный заголовок и чётко обозначенные графы, удобные и понятные для чтения. Пустые графы не допускаются. Номер и название таблицы размещаются перед таблицей. Номер оформляется как «Таблица 1» с выравниванием по правому краю, название размещается на следующей строке с выравниванием по центру. Ссылки на таблицы в тексте обязательны.

Рисунки (графики, диаграммы, схемы): помещаются в текст статьи, выполняются средствами MS Office без использования сканирования и должны быть контрастными и четкими. Номер и название рисунка размещаются под объектом с выравниванием по центру в следующей последовательности: номер в формате «Рисунок 1.» (курсивом), затем название.

Формулы: оформляются в редакторе формул Microsoft Equation.

Требования к структуре статьи

Название: полужирным шрифтом с выравниванием по центру, без дополнительных отступов.

Авторы: инициалы и фамилия, наименование организации, где работает или учится автор, город, страна, электронный адрес автора.

Аннотация: 100–250 слов.

Ключевые слова: 8–15 слов, разделенных запятыми.

Основной текст: в одну колонку на странице с выравниванием по ширине. Выделение текста допускается только курсивом.

Список литературы: содержит не менее 10 источников, в том числе, не менее 5 научно-исследовательских источников (научные статьи, монографии), опубликованных за последние 5 лет. Библиографические записи нумеруются и располагаются в порядке цитирования. Ссылки в тексте статьи делаются на все источники, приведённые в списке.

Информация на английском языке (входит в общий объем статьи):

Название: грамотно с точки зрения английского языка, при этом по смыслу полностью соответствуя русскоязычному названию.

Авторы: инициалы и фамилия в транслитерации.

Аннотация (Abstract): грамотно с точки зрения английского языка, при этом по смыслу полностью соответствуя русскоязычной аннотации.

Ключевые слова: точный перевод.

Список литературы (References): название публикации приводится в точном переводе, остальные сведения (автор, название журнала, издательство) – в транслитерации.

Рукопись статьи подписывается автором (авторами) с фразой: «Статья публикуется впервые» и датой.

Требования к оформлению списка литературы

Список литературы:

- содержит не менее 10 источников, в том числе, не менее 5 научно-исследовательских работ (научные статьи, монографии), опубликованных за последние 5 лет;

- библиографические записи нумеруются и располагаются в порядке цитирования;
- библиографическое описание оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100–2018;
- ссылки на источники в тексте обязательны;
- ссылки в тексте статьи оформляются в виде номера в квадратных скобках (например, [7]). Если ссылка указывает на конкретный фрагмент источника, то приводится его порядковый номер и диапазон страниц, разделённые запятой (например, [8, с. 81], [10, с. 14–18]).

Список литературы на английском языке (References):

- приводится в той же последовательности, что и список на русском языке;
- название публикации приводится в точном переводе, остальные сведения (автор, название журнала, издательство) – в транслитерации;
- название города издания приводится в транслитерации и не сокращается (исключения – Moscow и St. Petersburg);
- в конце описания источника, опубликованного на русском языке, приводится соответствующее указание (In Russ.).

Образец оформления источников в списке литературы

Печатные ресурсы

Отдельное издание:

1. Цукерман Г.А. Оценка читательской грамотности. М.: РАО, 2010. 67 с.
Tsukerman G.A. *Reading Literacy Assessment*. Moscow: RAO; 2010. 67 p. (In Russ.).
2. Яковлева Н.О., Яковлев Е.В. Диссертация как результат педагогического исследования. Краснодар: Краснодарский государственный институт культуры. 2019. 304 с.
Yakovleva N.O., Yakovlev E.V. *Dissertation as a result of pedagogical research*. Krasnodar: Krasnodarskii gosudarstvennyi institut kultury; 2019. 304 p. (In Russ.).
3. Образовательное законодательство России: новая веха развития / под ред. Н.В. Путило. М.: Юриспруденция, 2015. 470 с.
Educational legislation in Russia: a new milestone in development / pod red. N.V. Putilo, Moscow: Yurisprudentsiya; 2015. 470 p. (In Russ.).
4. Бермус А.Г. Теоретическая педагогика: учеб. пособие. М.: Юрайт, 2021. 159 с.

Bermus A.G. *Theoretical pedagogy: ucheb. posobie*. Moscow: Yurait; 2021. 159 p. (In Russ.).

Статья из журнала:

1. Насипова Д.А. Выявление фасилитирующих и контрфасилитирующих обстоятельств профессионального самоопределения // Педагогика. 2019. № 1. С. 86–96.

Nasipova D.A. Identification of facilitating and counter-facilitating circumstances of professional self-determination. *Pedagogika*. 2019; 1: 86–96. (In Russ.).

2. Никольская О.С., Баенская Е.Р., Гусева И.Е. Задачи и методы коррекционной помощи ребенку с аутизмом // Консультативная психология и психотерапия. 2019. № 1(27). С. 140–152.

Nikol'skaya O.S., Baenskaya E.R., Guseva I.E. Tasks and methods of corrective assistance to a child with autism // *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya*. 2019; 1(27): 140–152. (In Russ.).

Статья из сборника научных статей:

Карпова В.С., Сулейманкадиева А.Э. Системная модель управления проектом в системе образования: понятие, структура и виды // Образование и педагогика: теория, методология, опыт: сб. науч. ст. Чебоксары: ИД «Среда», 2019. С. 34–40.

Karпова V.S., Suleimankadiyeva A.E. Systemic model of project management in the education system: concept, structure and types. In: *Obrazovanie i pedagogika: teoriya, metodologiya, opyt: sb. nauch. st.* Cheboksary: ID «Sreda», 2019; 34–40. (In Russ.).

Статья из сборника материалов конференции:

Ситникова М.И. Интерактивные технологии обучения // Наука сегодня: проблемы и перспективы развития: материалы междунар. науч.-практ. конф., Вологда, 27 ноября 2019 года. Вологда: ООО «Маркер», 2019. С. 99–109.

Sitnikova M.I. Interactive learning technologies. In: *Nauka segodnya: problem i perspektivy razvitiya: materialy mezhdunar. nauch.-prakt. konf.*, Vologda, November 27, 2019. Vologda: ООО «Marker», 2019; 99–109. (In Russ.).

Диссертация ... кандидата наук:

Радикова Т.И. Воспитание ответственности как социально значимого качества у подростков средствами учебной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. Ижевск, 2016. 178 с.

Radikova T.I. *Education of responsibility as a socially significant quality in adolescents by means of educational activities*. Dis. ... cand. of sciences (Education). Izhevsk, 2016. 178 p. (In Russ.).

Диссертация ... доктора наук:

Ахренова Н.А. Доминанты современной интернет-лингвистики: дис. ... д-ра филол. наук. Мытищи, 2018. 363 с.

Akhrenova N.A. *Dominanty sovremennoy internet-lingvistiki*. Dis. ... doctor of sciences (Philology). Mytischy, 2018. 363 p. (In Russ.).

Автореферат диссертации:

Арпентьева М.Р. Взаимопонимание как феномен межличностных отношений: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2015. 56 с.

Arpenteva M.R. *Mutual understanding as a phenomenon of interpersonal relations: Author's abstract dis. cand. of sciences (Psychology)*. Moscow, 2015. 56 p. (In Russ.).

Нормативно-правовые акты:

1. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. М.: Просвещение, 2010. 144 с.

Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii: federal'nyi zakon, December 29, 2012 № 273–FZ. Moscow: Prosveshchenie, 2010. 144 p. (In Russ.).

2. ГОСТ Р 7.0.100–2018. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. М.: Стандартинформ. 2018. 128 с.

GOST R 7.0.100–2018. *Bibliograficheskaya zapis. Bibliograficheskoe opisanie. Obshchie trebovaniya i pravila sostavleniya*. Moscow: Standartinform. 2018. 128 p. (In Russ.).

3. О внесении изменений в Положение о целевом обучении по образовательным программам среднего профессионального и высшего образования и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации: постановление Правительства Российской Федерации от 31.08.2021 г. № 1451 // Собрание законодательства. 2021. № 37. Ст. 6422.

O vnesenii izmenenii v Polozhenie o tselevom obuchenii po obrazovatel'nyim programmam srednego professional'nogo i vysshego obrazovaniya i priznanii utrativshimi silu nekotorykh aktov Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii: postanovlenie Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii, August 31, 2021. № 1451. *Sobranie zakonodatel'stva*. 2021; 37: 6422. (In Russ.).

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 № 287 // Российская газета. 2021. № 163(8514).

Federal'nyi gosudarstvennyi obrazovatel'nyi standart osnovnogo obshchego obrazovaniya: utverzhden prikazom Ministerstva prosveshcheniya Rossiiskoi Federatsii, May 31, 2021 № 287. *Rossiiskaya gazeta*. 2021; 163(8514). (In Russ.).

Электронные ресурсы в сети «Интернет»

Статья из электронного журнала:

1. Неупокоева Е.Е., Чапаев Н.К. Герменевтический круг как способ иллюстрации проблемы понимания при обучении дидактическим коммуникациям // Образование и наука: электрон. науч. журн. 2021. № 23(7). С. 11–40. doi:10.17853/1994-5639-2021-7-11-40

Neupokoeva E.E., Chapaev N.K. Hermeneutic circle as a way to illustrate the problem of understanding in teaching didactic communications. In: *Obrazovanie i nauka: elektron. nauch. zhurn.* 2021; 23(7):11–40. doi:10.17853/1994-5639-2021-7-11-40 (In Russ.).

2. Яковлев А.А. Теоретико-методологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2(13). С. 103–109. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Yakovlev A.A. Theoretical and methodological aspects of physical culture and sports activity. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*. 2019; 2(13): 103–109. Available at: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. (In Russ.).

Ссылка на сайт:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: сайт. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 23.04.2021).

Ministerstvo nauki i vysshego obrazovaniya Rossiiskoi Federatsii: sait. Available at: <https://minobrnauki.gov.ru/> (Accessed April 23, 2021). (In Russ.).

2. Собрание законодательства Российской Федерации: сайт. URL: <https://www.szrf.ru> (дата обращения: 23.04.2021).

Sobranie zakonodatel'stva Rossiiskoi Federatsii: sait. Available at: <https://www.szrf.ru> (Accessed April 23, 2021). (In Russ.).

Документ с сайта:

1. Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования: приказ

Минпросвещения РФ от 2.09.2020 № 458 // Минпросвещения России: сайт. URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/b85d4853c0d14befe926bad3a79a91d6/> (дата обращения 03.05.2021).

Ob utverzhdenii Poryadka priema na obuchenie po obrazovatel'nyim programmam nachal'nogo obshchego, osnovnogo obshchego i srednego obshchego obrazovaniya: prikaz Minprosveshcheniya RF, September 2, 2020 № 458. *Minprosveshcheniya Rossii*: сайт. Available at: <https://docs.edu.gov.ru/document/b85d4853c0d14befe926bad3a79a91d6/> (Accessed May 3, 2021). (In Russ.).

2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ // Информационно-правовое обеспечение «Гарант». URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения 03.05.2021).

Ob obrazovanii v Rossiiskoi Federatsii: federal'nyi zakon, December 29, 2012 № 273–FZ. *Informatsionno-pravovoe obespechenie «Garant»*. Available at: <http://base.garant.ru/70291362/> (Accessed May 3, 2021). (In Russ.).

Ссылка на страницу сайта:

Старшекласснику и абитуриенту // Справочно-информационное сетевое издание Учѐба.ру: сайт. URL: <https://www.ucheba.ru/for-abiturients> (дата обращения 03.05.2021).

Starsheklassniku i abiturientu. *Spravochno-informatsionnoe setevoe izdanie Ucheba.ru*: сайт. Available at: <https://www.ucheba.ru/for-abiturients> (Accessed May 3, 2021). (In Russ.).

Сведения об авторе (авторах)

Заполняется в отдельном файле на каждого автора (соавтора).

№		На русском языке	На английском языке
1	Фамилия		
2	Имя		
3	Отчество		
4	Ученая степень		
5	Ученое звание		
6	Почетные звания		
7	Организация, где работает или учится автор		
8	Подразделение организации		
9	Должность		
10	Адрес организации (страна, город)		
11	Контактный телефон (с кодом города)		
12	E-mail		



<https://journal-iro23.ru/>

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МАТЕРИАЛЫ VII
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
24-25 марта 2022 года

Под редакцией Ю.А. Доценко

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Донецкий национальный университет»
Институт физической культуры и спорта

