

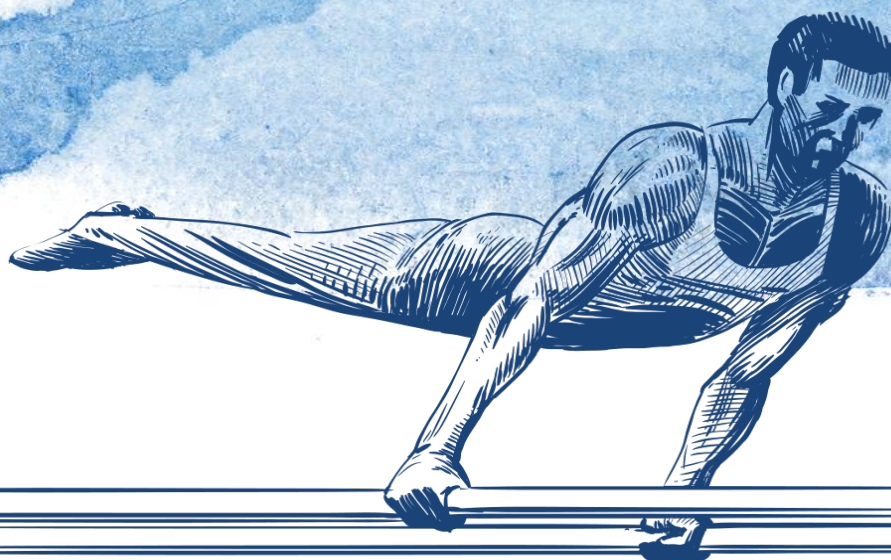
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**"ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА"**

---

**СБОРНИК  
материалов VI международной заочной  
научно-практической конференции  
"СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА,  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ"**

**25 марта 2021 года**



**ББК Ч480.054я431**  
**УДК 796/799:37.09(043.2)**  
**С 497**

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VI межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 25 марта, 2021 г.) / под ред. Ю.А. Доценко; ИФКС. – Донецк, 2021. - 496 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.

Рекомендация от Ученого Совета института физической культуры и спорта к изданию (протокол № 9, от 25.03.2021 г.)

Издается решением редакционно-издательского совета ГОУ ВПО «ДонНУ» (протокол № 3, от 22.04.2021 г.)

**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. д.наук по физ.восп и спорту

Доценко Ю.А. к.физ.восп., заместитель директора института физической культуры и спорта ГОУ ВПО ДонНУ по научной работе;

Дубревский Ю.М. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой циклических видов спорта;

Ороховский В.И. д.мед.н., профессор, профессор кафедры адаптивной физической культуры;

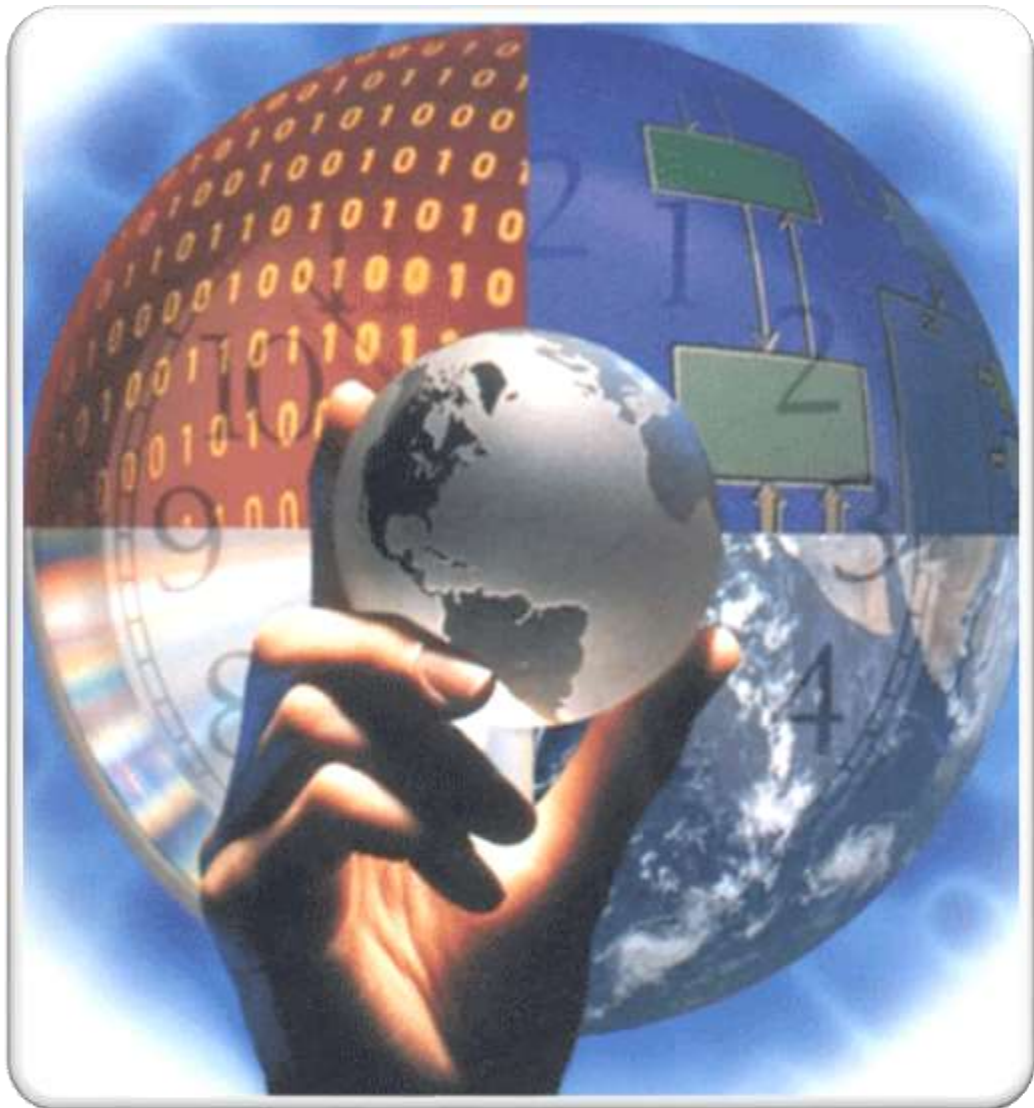
Батищева М.Р. к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры;

Москалец Т.В. к.б.н., доцент, заведующий кафедрой спортивных игр;

Гришун Ю.А. к.мед.н., доцент, заведующий кафедрой Адаптивной физической культуры;

Ершов С.И. и.о. заведующего кафедрой спортивных единоборств, МСМК, заместитель президента федерации Косики каратэ Донецкой Народной Республики;

**СЕКЦИЯ 1.**  
**Научно-методическое обеспечение физического и военного  
воспитания в образовательных учреждениях**



**Бондаренко Алла Евгеньевна**

## ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины*

***Аннотация.** Повышение функционального состояния организма школьников средствами физической культуры; Бондаренко Алла; В статье представлены результаты исследования функционального состояния организма младших школьников при применении специальных физических упражнений у младших школьников. Выявлена динамика дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма младших школьников в течение учебного года. Приведены данные по параметрам возможностей дыхания младших школьников.*

***Abstract.** Increasing the functional state of the organism of schoolchildren by means of physical culture; Alla Bondarenko; The article presents the results of a study of the functional state of the organism of younger schoolchildren when using special physical exercises in younger schoolchildren. The dynamics of the respiratory and cardiovascular systems of the organism of junior schoolchildren during the academic year was revealed. The data on the parameters of the breathing capabilities of primary schoolchildren are given.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, функциональное состояние, младшие школьники.*

***Keywords.** physical activity, functional state, younger students.*

**Введение.** Развитие детского организма невозможно без целенаправленной двигательной активности. Применение средств и методов физической культуры способствует не только повышению уровня физического развития детей, но и но и формированию производительности функциональных систем организма.

**Обзор литературы.** Увеличение числа школьников, отстающих в физическом развитии, всеобщей астенизации населения и уменьшение двигательной активности требует изменений в подходах к физическому воспитанию [4]. Наряду со снижением физических возможностей, вследствие малоподвижного образа жизни, недостаток двигательной активности отражается на функциональном состоянии скелетных мышц, отвечающих за осанку и двигательные возможности опорно-двигательного аппарата [1, 2]. Вопросы поиска эффективных форм и методов физического воспитания учащихся и оптимизации их двигательной деятельности остаются актуальными на сегодняшний день [7, 8].

Доказано, что показатели физического развития отражают общие закономерности роста и развития организма детей и изменение их под воздействием окружающей среды [6]. Подчеркнуто, что неблагоприятная экологическая обстановка существенно отражается на физическом развитии организма школьников [3], вызывает напряжение его компенсаторно-приспособительных механизмов и, как следствие, отражается на показателях работоспособности и здоровья подрастающего поколения [5].

**Цель и задачи исследования.** Целью работы явилось определение взаимосвязи между физической активностью и уровнем функциональных систем организма младших школьников.

Задачей исследования явился подбор средств физической культуры для повышения производительности функциональных систем организма.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие школьники в возрасте 8-9 лет, учащиеся общеобразовательной школы. В течение

педагогического эксперимента определялось влияние физических упражнений на функциональное состояние школьников. В ходе изучения физического состояния учащихся, были выбраны функциональные пробы тех систем организма, которые имели наибольшее значение для оценки проводимых оздоровительных мероприятий, оценка функционального состояния дыхательной и состояния сердечно-сосудистой систем. Кроме определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), определялись показатели проб Штанге и Генчи.

Был разработан комплекс физических упражнений, который включал в себя элементы дыхательной гимнастики, современных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, пилатес, стретчинг) и упражнения аэробной направленности, которые применялись на уроках по физической культуре. Особое значение уделялось применению дыхательных упражнений и обучению правильному дыханию при выполнении физических упражнений.

**Результаты исследования.** Анализ полученных данных до эксперимента позволяет констатировать, что у детей младшего школьного возраста, отмечается низкий уровень показателей функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Учитывая данные факты, в комплекс физических упражнений были включены упражнения для повышения функционального состояния учащихся. Результаты данного включения способствовали достоверным изменениям в состоянии функциональных систем организма. В таблице 1 приведены средние групповые показатели функционального состояния мальчиков в начале и в конце учебного года.

**Таблица 1 - Динамика показателей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем мальчиков**

Антропометрические Показатели		До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	T	P
ЧСС, уд/мин		92,6±1,39	92,7±3,21	1,09	> 0,05
Проба Штанге, с		33±1,69	36,2±0,78	8,8	< 0,05
Проба Генчи, с		26,5±1,43	28,8±1,39	2,61	< 0,05
Артериальное Давление	Сист.	95±7,07	97±4,7	2,09	< 0,05
	Диаст.	63,5±5,29	71±6,14	2,26	< 0,05

Так, отмечаются низкие показатели артериального давления как у мальчиков, так и у девочек (мальчики:  $95 \pm 7,07 / 63,5 \pm 5,29$  мм.рт.ст., девочки:  $91,5 \pm 3,21 / 60,7 \pm 1,56$  мм.рт.ст.), а также тенденция к повышенным показателям частоты сердечных сокращений (мальчики:  $92,6 \pm 1,39$  уд/мин; девочки:  $90,2 \pm 5,71$  уд/мин). По нашему мнению, причинами таких явлений являются возрастные особенности организма детей данного возраста: сердце маленькое по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Под воздействием физической нагрузки значительно повышается пульс. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается не силой сокращения сердечной мышцы, а увеличением частоты пульса. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых.

Характер изменений функционального состояния организма девочек приведены в таблице 2.

**Таблица 2 - Динамика показателей функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем девочек**

Антропометрические Показатели		До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	T	P
ЧСС, уд/мин		90,2 ± 5,71	91,3 ± 5,7	1,28	> 0,05
Проба Штанге, с		23,2 ± 1,81	27,3 ± 1,76	2,07	< 0,05
Проба Генчи, с		23,8 ± 1,31	26,2 ± 1,47	6,73	< 0,05
Артериальное Давление	Сист.	93,2 ± 5,6	94,6 ± 3,45	1,18	> 0,05
	Диаст.	61,4 ± 2,81	62,3 ± 1,15	1,81	> 0,05

У мальчиков выявлена положительная динамика функционального состояния дыхательной системы: проба Штанге (до эксперимента: 23,2 ± 1,81 с; после эксперимента: 27,3 ± 1,76 с), проба Генчи (до эксперимента: 23,8 ± 1,31 с; после эксперимента: 26,2 ± 1,47 с). Также, достоверные различия ( $p < 0,05$ ) были выявлены в результатах измерения артериального давления. По остальным показателям достоверных различий выявлено не было.

Среди девочек достоверными были различия только в показателях, отражающих работу дыхательной системы: проба Штанге (до эксперимента: 29,5 ± 3,59 с; после эксперимента: 30,7 ± 4,29 с), проба Генчи (до эксперимента: 19,2 ± 1,39 с; после эксперимента: 20 ± 1,41 с).

**Выводы.** Оценивая состояние функциональных систем организма младших школьников, можно констатировать, что наиболее чувствительными являются респираторная и сердечно-сосудистая системы.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, обеспечить их глубокое дыхание. Это важно для максимальной вентиляции альвеол легких. Благодаря этим упражнениям мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей укрепляются. Каждое упражнение имеет название, связано каким-либо образом и, чаще всего, с произношением звуков на выдохе.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем предполагается разработка коррекционной программы, способствующей повышению уровня общей и специальной работоспособности школьников различных возрастных групп

#### **Список использованной литературы**

1. Бондаренко А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А.Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции – Пинск: УО «ПГУ», 2015. – С. 22-25.

2. Бондаренко А.Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи : материалы V региональной научной конференции молодых ученых. – Чурапча, 2019. – С. 57-60.

3. Бондаренко А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном: дисс.

канд. пед. наук / А.Е. Бондаренко. – Гомель, 1999. – 142 с.

4. Бондаренко К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции – Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25.

5. Линик, К.М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм человека / К. М. Линик / V Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. – С. 412-413.

6. Медведева Н. В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н. В. Медведева, А. Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием – Чурапча, 2017. – С. 41-44.

7. Новик Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко / учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. – Гомель: ГГМУ, 2019. – Ч.2. – 40 с.

8. Пунтус В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко, В. А. Пунтус / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII международной научно-практической конференции – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины». 2017. – С. 175-177.

[aebondarenko@gsu.by](mailto:aebondarenko@gsu.by)

**Бондаренко Алла Евгеньевна**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

**Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины**

***Аннотация.** Использование специальных комплексов физических упражнений на занятиях в младших классах; Бондаренко Алла; В статье представлены результаты исследования параметров физической подготовленности младших школьников при использовании специальных комплексов физических упражнений. Выявлено влияние упражнений специальной направленности, применяемых в рамках уроков по физической культуре на развитие физических качеств младших школьников.*

***Abstract.** The use of special complexes of physical exercises in the classroom in elementary grades; Alla Bondarenko; The article presents the results of studying the parameters of physical fitness of younger schoolchildren using special complexes of physical exercises. The influence of exercises of a special orientation, used in the framework of physical culture lessons, on the development of physical qualities of primary schoolchildren was revealed.*

***Ключевые слова:** специальные физические упражнения, физическая подготовленность, младшие школьники.*

***Key words:** special physical exercises, physical fitness, junior schoolchildren.*

**Введение.** Организация занятий с младшими школьниками определяется возрастными возможностями выполнять заданные двигательные действия. Это предполагает подбор средств физической культуры и объединение их в комплексы для эффективности развития физических качеств.

**Актуальность.** Подмена двигательной активности увлечением, связанным с малоподвижным образом вовлечённости в игровую зависимость компьютерных и телефонных гаджетов, ведёт к снижению уровня физических возможностей организма, и, как следствие, к снижению уровня здоровья различных возрастных групп подрастающего поколения [4]. Снижения физической активности, приводит к недостатку двигательной деятельности, что отражается на функциональном состоянии скелетных мышц и приводит к ухудшению подвижности суставных сочленений [1, 2]. Поиск эффективных средств и методов физической культуры учащихся и оптимизации их двигательной деятельности являются одной из важнейших задач сегодняшнего дня [7].

Использование средств физической культуры для улучшения состояния здоровья у повышения физических возможностей организма, способствуют формированию адаптационных возможностей детей и противодействию негативным факторам окружающей среды [6, 8]. Это особенно актуально, в связи с тем, что неблагоприятная экологическая обстановка существенно отражается на физическом развитии организма школьников [3] и оказывает влияние на показатели работоспособности и здоровья детей и подростков [5].

**Цель и задачи исследования.** Целью работы было определение изменения уровня физической подготовленности у младших школьников при использовании специальных комплексов физических упражнений.

Задача исследования состояла в оценке воздействия специальных комплексов упражнений на организм младших школьников.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие школьники общеобразовательной школы в возрасте 8-9 лет. В течение педагогического эксперимента использовался разработанный комплексы физических упражнений с учетом морфофункциональных особенностей учащихся. Разработанные комплексы физических упражнений были внедрены в учебный процесс во всех формах физкультурно-оздоровительной работы в школе: урок «Физическая культура и здоровье»; подвижная перемена; секционные занятия «Азбука здоровья»; внеклассные физкультурно-оздоровительные мероприятия/

**Результаты исследования и их обсуждение.** Тестовые задания включали в себя физические упражнения, которые были сгруппированы по признакам основных физических качеств. Тестирование проводилось в виде соревнований, при котором учащиеся демонстрировали соответствие их уровня развития физических качеств нормативным требованиям.

Для определения физической подготовленности применялись специально разработанные таблицы, а также таблицы из комплексной программы физического воспитания учащихся.



В таблицах 1 и 2 приведены среднегрупповые значения контрольных тестов, используемых для определения физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

**Таблица 1 - Динамика показателей физической подготовленности мальчиков**

Контрольный тест	До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	T	P
Наклон вперед из положения сидя, см	$1,0 \pm 0,9$	$1,3 \pm 0,67$	1,2	$> 0,05$
Челночный бег 4×9 метров, с	$11,8 \pm 0,19$	$11,5 \pm 0,21$	3,6	$< 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$136,8 \pm 5,41$	$140,5 \pm 5,27$	1,99	$< 0,05$
Бег 30 метров, с	$5,8 \pm 0,15$	$5,4 \pm 0,1$	1,005	$> 0,05$
6-минутный бег, м	$1035 \pm 29,5$	$1102 \pm 45,6$	8,16	$< 0,05$

У мальчиков и девочек младшего школьного возраста самые низкие показатели были обнаружены при мониторинге таких физических качеств, как: гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности.

**Таблица 2 - Динамика показателей физической подготовленности девочек**

Контрольный тест	До эксперимента $x \pm \delta$	После эксперимента $x \pm \delta$	T	P
Наклон вперед из положения сидя, см	$5,5 \pm 1,08$	$7,5 \pm 1,08$	4,24	$< 0,05$
Челночный бег 4×9 метров, с	$12,7 \pm 0,19$	$12,5 \pm 0,19$	3,6	$< 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$127,3 \pm 6,08$	$133,5 \pm 4,09$	1,91	$> 0,05$
Бег 30 метров, с	$6,14 \pm 0,15$	$5,9 \pm 0,1$	1,005	$> 0,05$
6-минутный бег, м	$933 \pm 18,8$	$976 \pm 11,73$	8,16	$< 0,05$

Первоначально более высокий уровень развития гибкости у девочек объясняется тем, что показатели их гибкости на 20 – 30 % выше, чем у мальчиков. Также очень плохие результаты были показаны в тесте прыжка в длину с места, что может быть связано с низким развитием мышечной массы, из-за возраста учеников и низкой двигательной активности.

Низкие результаты, как среди мальчиков, так и среди девочек, были показаны в контрольном тесте 6-минутный бег, отражающем уровень общей выносливости. Данный результат совпадает с мнениями ряда авторов, отмечающих, что у детей, проживающих в неблагоприятных экологических условиях, снижается выносливость к нагрузкам. Наименьшие изменения достигнуты в скоростных показателях, так как объем нагрузки данной направленности не отличался от объема, который использовался до эксперимента. Наиболее приближенные к требованиям программы результаты были зафиксированы лишь в показателях координационных способностей (челночный бег 4 x 9 метров).

При анализе результатов оценки физической подготовленности у мальчиков, достоверные различия были выявлены в следующих контрольных тестах: челночный бег 4 x 9 метров (до эксперимента:  $11,8 \pm 0,19$  с; после эксперимента:  $11,5 \pm 0,21$  с), прыжки в длину с места (до эксперимента:  $136,8 \pm 5,41$  см; после эксперимента:  $140,5 \pm 5,27$  см) и в 6-минутном беге (до эксперимента:  $1035 \pm 29,5$  м; после эксперимента:  $1102 \pm 45,6$  м) ( $p < 0,05$ ). В остальных контрольных тестах достоверных различий выявлено не было ( $p > 0,05$ ).

Достоверно более высокие результаты контрольных тестов среди девочек отмечались в тестах: наклон вперед из положения сидя (до эксперимента:  $5,5 \pm 1,08$  см; после эксперимента:  $7,5 \pm 1,08$  см), челночный бег 4×9 метров (до эксперимента:  $12,7 \pm 0,19$  с; после эксперимента:  $12,5 \pm 0,19$  с) и в 6-минутном беге (до эксперимента:  $933 \pm 18,8$  м; после эксперимента:  $976 \pm 11,73$  м).

**Выводы.** Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что развитие способностей младших школьников в процессе физического воспитания, наиболее эффективно осуществляется благодаря использованию на занятиях по физической культуре упражнений с игровой направленностью. Можно констатировать, что для достижения должного уровня функционального состояния и физической подготовленности младших школьников, кроме обычных уроков по физической культуре, необходимыми являются дополнительные занятия физическими упражнениями, что позволит привести в соответствие с необходимым уровнем физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Полученные результаты свидетельствуют о значительном снижении уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, что обуславливает необходимость поиска наиболее эффективных средств, методов и форм физической культуры, способных оказать положительное влияние на физическое состояние и состояние здоровья детей.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем предполагается проведение исследований по оценке влияния физических упражнений на функциональное состояние скелетных мышц школьников.

#### **Список литературы.**

1. Бондаренко А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции – Пинск: УО «ПГУ», 2015. – С. 22-25.

2. Бондаренко, А.Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи : материалы V региональной научной конференции молодых ученых. – Чурапча, 2019. – С. 57-60.

3. Бондаренко, А.Е. Построение и содержание уроков физической культуры в зависимости от сезонных изменений физического состояния учащихся младших классов, проживающих на территории с повышенным радиационным фоном: дисс. канд. пед. наук / А.Е. Бондаренко. – Гомель, 1999. – 142 с.

4. Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции – Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25

5. Линик, К.М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм человека / К. М. Линик / V Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. – С. 412-413.

6. Медведева, Н. В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н. В. Медведева, А. Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием – Чурапча, 2017. – С. 41-44.

7. Новик, Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко / учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. – Гомель: ГГМУ, 2019. – Ч.2. – 40 с.

8. Пунтус, В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко, В. А. Пунтус / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII международной научно-практической конференции – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины». 2017. – С. 175-177.

[aebondarenko@gsu.by](mailto:aebondarenko@gsu.by)

**Горбачева Ольга Ивановна  
Григорьев Сергей Васильевич**

## ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

### ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

**Аннотация.** Технологии дистанционного обучения. Горбачева О.И., Григорьев С.В. В статье рассматривается использование дистанционных технологий в образовательном процессе высших учебных заведений. Рассмотрены возможности дистанционного обучения посредством таких технологий как видеоконференции, аудиоконференции, компьютерные телеконференции, видеолекции, веб-занятия, занятия в чате, электронная почта и т.д.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, видеоконференции, видеолекции, веб-занятия, занятия в чате, телеконференции.

**Annotation.** Distance learning technologies. Gorbacheva O., Grigoriev S. The article discusses the use of distance technologies in the educational process of higher educational institutions. The possibilities of distance learning through technologies such as video conferencing, audio conferencing, computer teleconferencing, video lectures, web classes, chat sessions, e-mail, etc. are considered.

**Keywords:** distance learning, video conferencing, video lectures, web classes, chat sessions, teleconferences.

**Введение.** В статье рассматривается внедрение дистанционного обучения как одно из разновидностей образовательного процесса на расстоянии. Дистанционное обучение смогло объединить компьютер и глобальные коммуникации, пользуясь уникальным механизмом распространения информации, независимо от географического положения и времени общения. В настоящее время дистанционным обучением уже никого не удивить, огромное количество учебных заведений различного уровня в той или другой степени пользуется в педагогическом процессе дистанционными технологиями. От передовых веяний никуда не деться, поэтому достаточно большое количество вузов это знают и постараются развиваться в данном направлении. Кстати, правильно говорить «дистанционное обучение», а не «дистанционное образование», т.к. это только другой

метод формирования знаний и умений студента, а содержание образования, так или иначе, остаётся неизменным [1].

**Цель работы.** Одна из основных задач дистанционного обучения по различным дисциплинам это формирование качества освоения студентами учебного материала, уровня овладения знаниями, умениями и способностями, предусмотренными Государственным образовательным стандартом. Достижение цели — это определение меры ответственности каждого студента за результаты своего обучения, уровня его возможностей получать знания самостоятельно. Качество такого образования ничем не уступает очной или же заочной форме обучения.

**Основная часть.** Дистанционное обучение – это абсолютно новая, нестандартная форма обучения, несколько отличная от привычных форм очного и заочного обучения. Она предполагает иные средства, методы, организационные формы обучения, иную форму взаимодействия преподавателя и студента, студентов между собой. Вместе с тем как любая форма обучения, любая система обучения она имеет тот же компонентный состав: цели, обусловленные социальным заказом для всех форм обучения; содержание, также во многом определенное действующими программами для конкретного типа учебного заведения, методы, организационные формы, средства обучения.

Дистанционное обучение подразумевает тщательное и скрупулезное планирование работы студента, ее организации, конкретную постановку задач и целей изучения, предоставление используемых материалов, которые помогут обеспечить интерактивность между студентом и преподавателем, обратную связь между студентом и учебным материалом, обеспечивать возможность обучения группами. Наличие продуктивной обратной связи, позволяющей студенту получать информацию о результатах своих достижений на пути от незнания к знанию. Дистанционное обучение - совокупность информационных и коммуникационных технологий, которая обеспечивает предоставление студентам основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие студентов и преподавателей в процессе обучения, предоставление студентам возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого учебного материала, а также в процессе обучения.

Для обеспечения учебного процесса могут быть использованы всевозможные варианты дистанционного образования: видеоконференции (обмен видеоизображением, которое сопровождается звуком); аудиоконференции (обмен звуковой информацией на цифровых и аналоговых средствах связи); компьютерные телеконференции, видеолекции; занятия в чате; веб-занятия; радиосвязь; телевизионные каналы; электронная почта [3].

Видеоконференции гарантируют двухстороннюю связь между преподавателем и студентами и практически всегда используются при дистанционном обучении. С помощью видеоконференции осуществляется визуальный контакт в режиме реального времени. Это очень важно, потому что преподаватель видит студента и может контролировать степень освоения предмета. Видеоконференции охватывают большое количество студентов, что является одним из положительных факторов в пользу этого вида обучения. Видеоконференцию можно охарактеризовать как одно из эффективных средств общения, максимально приближенного по своим параметрам к реальному, поэтому ее можно использовать в различных обучающих целях.

Аудиоконференции это вид электронной конференции, в процессе которой ее члены используют телефоны либо спецоборудование, созданное для голосового общения. Подобные сеансы связи проводятся индивидуально или при работе с группой. Аудиоконференции однозначно более приемлемый вид преподавания вследствие отсутствия сложностей в ее техническом обеспечении. Благодаря этому виду дистанционного образования можно также проводить лекции, практические занятия и семинары.

Компьютерные телеконференции – которые проводятся с использованием компьютера, имеющему доступ к высокоскоростному Интернету и оснащенных микрофонами и цифровыми видеокамерами. Это вид деятельности особенно эффективен при проведении коллективной работы студентов, а также тогда, когда в дистанционном обучении используются методы ролевых игр и интеллектуальных конкурсов.

Видеолекции становятся неотъемлемым видом дистанционного обучения. На экране транслируется запись выступления лектора или аватар (виртуальный двойник), который озвучивает письменный материал преподавателя. Эти материалы хранятся на личном электронном носителе или веб-сервере. Удобство этого вида дистанционного обучения заключается в том, что студент может самостоятельно регулировать ход лекции, сколько угодно раз возвращаться к предыдущим разделам и сложным моментам.

Занятия в чате. Занятия, которые проходят с использованием электронной системы общения, где два или больше участника в режиме реального времени обмениваются отправленными с компьютеров текстовыми сообщениями, которые видят все участники группы.

Веб-занятия – любые дистанционные формы учебной деятельности, проводимые с использованием телекоммуникационных средств и ресурсов Интернета. Обычно для организации веб-занятий применяются форумы. Они представляют собой один из видов совместной работы студентов по изучению определенной темы, разбору проблемы. В процессе обсуждения студенты делают записи на сайте, доступные к прочтению и комментированию для всех участников этого занятия.

Радиосвязь – классический вид дистанционного обучения, используемый не как альтернативный канал обмена информацией, а в сочетании с остальными формами обучения.

Электронная почта (e-mail) используется для обмена текстовыми сообщениями между пользователями подключенных к сети Интернет компьютеров. Служба «электронная почта» доставляет сообщение на почтовый сервер адресата. Пользователь проверяет и забирает поступившую почту с сервера, а также отправляет почтовые сообщения. К сообщениям электронной почты можно «прикреплять» различные файлы и пересылать их [4].

**Заключение.** Рассмотрев приведенные выше технологии дистанционного образования, можно сделать вывод, что для реализации идей внедрения в образовательный процесс дистанционное обучение необходим ряд мер [2]:

- составить нормативную базу для использования электронного дистанционного обучения;
- сформировать необходимую материально-техническую базу для использования электронного дистанционного обучения;

- необходимо произвести отработку моделей организации дистанционного обучения;
- обязательна подготовка кадров, владеющих методиками дистанционного обучения;
- необходимо обеспечить методической литературой преподавателей, работающих в системе дистанционного обучения.

Также мы можем заметить как преимущества, так и недостатки дистанционного обучения.

Преимущества дистанционного подхода являются:

- удобный график обучения;
- продолжительность занятия;
- отсутствие необходимости тратить время;
- возможность занятий в любом удобном для Вас месте;
- доступ ко многим источникам учебной информации.

Недостатки дистанционного обучения:

- отсутствие прямого контактного общения между студентами и преподавателем;
- необходимо иметь персональный компьютер и доступ в Интернет;

Необходимость постоянного доступа к источникам нужной информации. Очень важна хорошая техническая оснащенность;

- высокие требования к постановке задачи на обучение, администрированию процесса, сложность мотивации слушателей;
- невозможно определить, кто на другом конце провода. Однако эта проблема решается с установкой видеокамер на стороне студента и соответствующего программного обучения;
- для дистанционного обучения важна жесткая самодисциплина, а положительный результат обучения напрямую зависит от самостоятельности и сознательности студента.

Значит, для успешного внедрения дистанционного обучения необходима развитая материально-техническая база, прежде всего каналов связи, для обеспечения высокой скоростью доступа к сети Интернет как для образовательных учреждений, обеспечивающих дистанционное обучение, так и для обучающихся, в том числе с домашних компьютеров.

Важным направлением работ, обеспечивающих качество электронного дистанционного обучения, является подготовка кадров, владеющих методиками электронного дистанционного обучения и обеспечение их методической поддержки.

#### **Список литературы**

1. Кузнецова О.В. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ЗА И ПРОТИВ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 8-2. – С. 362-364.
2. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография / С. В. Гурьев. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. 84 с.
3. <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7101>
4. [https://moeobrazovanie.ru/plusy\\_i\\_minusy\\_distancionnogo\\_obrazovaniya.html](https://moeobrazovanie.ru/plusy_i_minusy_distancionnogo_obrazovaniya.html).

**Жихарь Александр Сергеевич**

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОТБОРЕ И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

***Государственное общеобразовательное учреждение Луганской Народной Республики «Свердловский лицей №1 имени сестёр – подпольщиц Лидии и Светланы Бабарицких»***

**Аннотация.** Даная работа представляет собой разработку и экспериментальную проверку влияния игрового метода на формирование у юных борцов необходимого уровня технико-тактической подготовленности, отбора детей как одного из ведущих перспективных путей решения задач начального отбора. Программа опирается на практику использования тестов по диагностированию физической подготовленности и специализированные подвижные игры с элементами единоборств. В основном благодаря им возможна оценка двигательных задатков в ситуациях соревновательного поединка. Эффективному развитию, достижению спортивных вершин и долголетия в спорте помогает оптимально выбранная специализация, учитывающая двигательные возможности будущего спортсмена.

**Ключевые слова:** вольная борьба, психолого-педагогическая направленность, подвижные игры, элементы единоборств, технико-тактические действия.

**Annotation.** This work is a development and experimental verification of the influence of the game method on the formation of the necessary level of technical and tactical readiness in young wrestlers, the selection of children as one of the leading promising ways to solve the problems of initial selection. The program is based on the practice of using tests to diagnose physical fitness and specialized outdoor games with elements of martial arts. Basically, thanks to them, it is possible to assess motor abilities in situations of competitive combat. Effective development, achievement of sports peaks and longevity in sports helps optimally selected specialization, taking into account the motor capabilities of the future athlete.

**Key words:** freestyle wrestling, psychological and pedagogical orientation, outdoor games, elements of martial arts, technical and tactical actions.

**Актуальность.** Современное развитие спортивной борьбы характеризуется ростом конкуренции на международной арене. Повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Эта проблема имеет неизбежную актуальность, которая объясняется постоянным острым соперничеством борцов на международных соревнованиях. Расширением арсенала технических и тактических действий, наличием больших количеств школ с различной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов, частым изменением правил соревнований.

Повсеместное распространение отечественной школы борьбы, а также высокие возможности науки и техники, позволяющие основным конкурентом детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих борцов. Обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, анализа и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в республике, так и зарубежом по проблемам разработки и научного обоснования содержания, методики формирования и совершенствования технико-тактического мастерства борцов на различных этапах многолетней тренировки.

Технико-тактическая подготовка ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу и при этом большое значение в изучение базовых

элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Считается, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести борцам навыки ведения борьбы, обеспечить учебные и тренировочные схватки, в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта и в спортивной борьбе, в том числе.

**Анализ специальной литературы.** Анализу подвергнуты научно-методические данные, раскрывающие сущность методики обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе, а также сущность в методике применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов. Учет биомеханических закономерностей структуры движений и широкое использование технических средств обучения.

**Цель нашей работы** состояла в совершенствовании методики отбора детей для занятий вольной борьбой.

В соответствии с целью решались следующие задачи:

1. Изучить теоретические и методические аспекты начального отбора и ориентации в спортивной борьбе.
2. Разработать комплекс контрольных испытаний для оценки спортивных способностей детей в стандартных условиях и в условиях ведения борьбы.
3. Определить прогностическую значимость разработанного комплекса контрольных испытаний с целью отбора детей для занятий вольной борьбой.

**Объектом нашего исследования** явился учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки борцов свободного стиля в ДЮСШ.

**Предмет исследования** – особенности использования подвижных игр при отборе и ориентации в спортивной борьбе.

**В результате проведённых исследований** разработана комплексная методика отбора детей с применением игр-единоборств, внедрённые в учебно-тренировочный процесс СДЮШОР.

Растущая конкуренция в спорте высших достижений обуславливает необходимость повышения эффективности работы с юными спортсменами, требует расширить поиск новых, нетрадиционных средств и методов. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов. При этом, проблема начального отбора и ориентации является одной из важнейших в системе подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня.

Повышение эффективности начального отбора позволяет выявить степень одарённости и потенциальных возможностей каждого из занимающихся на ранних этапах, повысить качество всей многолетней подготовки.

Педагогические аспекты отбора считают педагогическое направление в разработке методов организации отбора ведущим звеном, которое объединяет всю совокупность данных, полученных специалистами других направлений.



Достижение высоких результатов по борьбе невозможно без совершенствования системы начального обучения, где является важной закладкой основы правильного выполнения технико-тактических действий. К сожалению, в теории борьбы этому вопросу уделено мало внимания, подавляющее большинство исследований проведено со спортсменами высокой квалификации. Методика начального обучения в недостаточной степени учитывает возрастные особенности юных борцов, во многом повторяет методику обучения, используемую взрослыми.

До сих пор мало исследованными остаются вопросы: каким приемам, защитам и контрприемам необходимо изучать в течение года, в какой последовательности, сколько проемов, сколько раз следует повторять изучаемый прием на одном занятии, сколько раз выполнять его до усвоения оптимальной структуры и применения не только в учебно-тренировочных поединках, но и в условиях соревнований.

Мы исходили из того, что овладение базовой техникой позволит эффективно и правильно построить процесс технико-тактической подготовки и сформировать в них индивидуальный комплекс коронных технико-тактических действий.

**Выводы.** При работе с юными спортсменами, очень важно учитывать физиологические и психические различия и изменения организма и личности в целом. Методика подготовки юных борцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Эмпирическое решение вопросов тренировки, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к унизирующему экспериментированию на детях. Которое, в условиях современного спорта с его огромной нагрузкой недопустимо и опасно для здоровья.

Поэтому в этот возрастной период юных спортсменов, педагогу-тренеру необходимо конструктивно скоординировать свои действия и направить педагогические факторы на эффективное решение возникающих в этом возрасте задач и трудностей, потому что в организме подростков происходят кардинальные психофизиологические изменения, которые требуют от тренера систематического врачебно-педагогического контроля.

Учитывая то, что в данный период организм подростков находится в состоянии формирования и развития – это самый благодатный период для развития силы мышц, скоростных качеств, гибкости и выносливости.

Если учитывать, что это своеобразный субстрат ловкости – без которой немислимо овладение движениями борьбы, то становится понятной необходимость тренировочного процесса с акцентом на формирование специфических навыков. При этом нужно учитывать и то, что в этом возрасте быстрее наступает утомление, менее устойчивое внимание.

Юноши в большей степени реагируют на различные раздражители и тем не менее они способны выполнять объем работы с совершенствованием вышеперечисленных качеств. Задачи и принципы подбора упражнений, упражнения, способствующие развитию определенных силовых качеств.

Более того, дозировка повторений, величин отягощений, подбирают относительно уровня развития качества, остаются такими же. Общий объем этих упражнений, количество подходов на одну и все упражнения будут разными и сугубо

индивидуальными. Длительность применения этих упражнений и длительность процесса развития качества до определенного, необходимого уровня тоже будут разными и тоже индивидуальными.

Но особое внимание надо уделить чувствительным или сенситивным периодам для того, чтобы установить оптимальные сроки обучения и развития той или иной способности том, что педагогическое воздействие может дать нужный эффект лишь на определенном этапе развития, а в другие периоды быть нейтральным или даже отрицательным.

Об этом свидетельствует и практика: если в процессе овладения техникой из-за целого ряда причин в структуре движений возникают и закрепляются ошибки, не позволяющие в последствии в полной мере использовать имеющийся двигательный потенциал. Все ошибки имеют свои глубокие корни в самом начальном обучении.

Обращает на себя внимание факт, что основные из этих ошибок прослеживаются абсолютно на всех уровнях спортивного мастерства, то есть, приобретаются еще в начальном обучении, а затем все более закрепляются в двигательном навыке. Мельчайшие технические ошибки, закрепленные в навыки, влияют на структуру приема в усложненных условиях.

Несовершенная техника тормозит прогресс спортивных результатов, поэтому с самого начала необходимо обучать юных борцов рациональной базовой технике, соответствующей индивидуальным особенностям борцов.

Разработанная нами программа начального обучения отвечает всем перечисленным выше требованиям, а ее эффективность экспериментально подтверждена.

К заключению можно добавить, что задачи, которые, были поставлены нами в начале исследовательской работы выполнены в полном объеме, рабочая гипотеза подтверждена, цель исследования достигнута путем внедрения разработанной нами методики в учебно-тренировочный процесс ДЮСШ.

#### **Список литературы.**

1. Алиханов И.И. Методические рекомендации по дальнейшему совершенствованию тактического мастерства борцов вольного стиля. / И.И. Алиханов, Ю.А. Шахмурадов. - М.: Физкультура и спорт, 2009 - 23 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М., 2003. – 427 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 Янина Харитоновна. – М., 2006. – 27 с.
5. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартянов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 265 с.
6. 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.
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. Ульянов Д. А. Влияние физкультурно-оздоровительной деятельности на формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни / Д. А. Ульянов, Т. Г. Коваленко, А. П. Шкляренко // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 40–41.

9. 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.

**Зеленин Леонид Александрович<sup>1</sup>**  
**Леготкин Александр Николаевич<sup>2</sup>**  
**Паначев Валерий Дмитриевич<sup>3</sup>**

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ

*<sup>1</sup>доктор педагогических наук, профессор, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь (Россия)*  
*<sup>1</sup>Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Пермь (Россия),*

*<sup>2</sup>кандидат педагогических наук, доцент, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь (Россия),*

*<sup>3</sup>доктор социологических наук, профессор, Пермский национальный исследовательский политехнический университет, г. Пермь (Россия),*

*<sup>3</sup>Пермский военный институт войск национальной гвардии Российской Федерации, г. Пермь (Россия),*

***Аннотация.** Созданное тренировочное устройство предназначено для формирования умений, совершенствования навыков и способность осваивать физические качества, положительно воздействующие на процесс дыхания с одновременным овладением двигательных действий. Занимаясь на разработанном оригинальном дыхательном тренажёрном устройстве, позволяет занимающимся самим увидеть те лимитирующие факторы и «слабые звенья», влияние отдельных элементов и связей, некоторых определённых причин, направленных на улучшение или ухудшение этой результативной деятельности, которые в естественных условиях препятствуют реализации двигательно-координационного потенциала занимающихся по огневой подготовке.*

***Ключевые слова:** тренажёрные устройства, система дыхания, физические упражнения.*

**Введение.** Процесс развития общества, всегда происходит на основе научно-технического прогресса, непосредственно связан со структурой перестройки экономики, наиболее эффективных средств и форм управления, связаны организацией и стимулированием трудовой деятельности. Проблема подготовки современного человека связана, всё возрастающим требованием с применением технических средств, тренажёрных устройств и тренировочных приспособлений [5, с. 3-11; 7, с. 107-144; 9, с. 5-9; 17, с. 10-13; 20, с. 3-20].

В связи с этим, тренажёрное обучение дыхательной системы характеризуется целым рядом преимуществ по сравнению с традиционными занятиями без тренажёрных устройств. Преимущества разработанной и апробированной кафедрой физической подготовки и спорта дыхательного тренажёрного устройства обеспечивается процессом сопряжённого разными формами, методами и средствами.

Он требует мысленного осуществления контроля за успешностью учебно-тренировочной деятельностью в разнообразных аспектах её проявления, предъявляет к системе дыхания повышенные требования и состоянию здоровья личности [3, с. 46-50; 4, с. 180-182; 5, с. 3-11; 7, с. 107-144; 9, с. 138-139; 10, с. 5-9; 18, с. 107-114; 20, с. 3-20].

**Обзор литературы.** Общеизвестно, законодательство Российской Федерации является основополагающим фактором, способствует сохранению и поддержанию своего здоровья на должном физическом уровне, являются занятия учебно-тренировочные по физической культуре с использованием тренажеров, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями с применением тренажёрных устройств. Занимаясь физической культурой и разнообразными физическими упражнениями с помощью дыхательных тренажёрных приспособлений, создаётся активная работа над духовностью (обогащается уникальной информацией в двигательной деятельности занимающихся в умеренном режиме и на субмаксимальной возможности дыхания и позволяют сохранить постоянно длительное время ощущение состояния здорового дыхания, здорового организма в целом и работоспособность).

При этом вся деятельность курсантов направлена на воспитание внутреннего эмоционально-волевого компонента на процесс саморегуляции учебно-тренировочной деятельности, проявить ответственность за свои результаты [1, с. 3-5; 2, с. 207-224; 3, с. 46-50; 4, с. 180-182; 9, с. 138-139; 11, с. 3-10; 8, с. 401-404].

Саморегуляция проявляется морально-волевыми качествами личности, в умении управлять своим эмоциональным состоянием, хорошей работоспособностью, обладать стрессоустойчивостью, выполнить готовность к экстренным (вынужденным) действиям, проявить способность в мобилизации своих ресурсов в необходимой ситуации. При этом гармонично развитая личность характеризует единство умственного и телесного, способность мыслить и творить, обладает высокими критериями творческого мышления, интеллектуальным и личностным потенциалом. А также связана с духовным миром, учит взаимодействовать с другими, понимать и принимать их роль, развивает самосознание, самопонимание, способность справиться с психофизиологическими процессами в жизнедеятельности [2, с. 207-224; 7, с. 107-144; 13, с. 132-137; 14, с. 118-123; 16, с. 115-116].

**Цель и задачи исследования.** Определить каким образом, общественным феноменом является физическая подготовка, которая подразумевает физкультурно-спортивную деятельность с использованием разных оздоровительных дыхательных гимнастических упражнений совместно с применением дыхательного тренажёрного устройства. Рассмотреть с позиции единства, взаимосвязи и взаимодействия на достижение физического совершенства, очень хорошо внедряются в бюджет свободного времени, обеспечиваются здоровьем, сопровождаются целым рядом происходящих в организме процессов и явлений биохимических, физиологических, психических, социальных, интеллектуальных и духовных. Определить, что учебные занятия физической культурой, а также самостоятельное использование дыхательных физических упражнений, выполняемых на тренажёрных устройствах характеризуются активным компонентом всестороннего и гармоничного развития.

Приобретаемые и развиваемые оздоровительные дыхательные гимнастические упражнения стимулируются приобретением физкультурными ценностями в процессе жизни [5, с. 3-11; 10, с. 5-9; 20, с. 3-20].

Теоретические знания приобретаются с помощью простых дыхательных тренажёрных устройств, позволяют передавать сформированную теоретическую информацию, а также являются средствами содержащие в себе ряд конструктивных элементов дыхания, позволяют воспроизводить заданные дыхательные движения в специально созданных для этого тренажёрных искусственных условиях и контролировать выполнение отрабатываемых дыхательных элементов за счёт особенности тренажёрной конструкции, не имеющей обратной связи.

Разработанные и апробированные кафедрой физической подготовки и спорта простейшие дыхательные тренажёры, не обладают множественностью свойств, но каждое из них содействует качественной отработке дыхания, совершенно необходимых дыхательных элементов и действий дыхания, и их следует неуклонно создавать и приумножать при обучении меткой стрельбе из пистолета Макарова [5, с. 3-11; 11, с. 3-10; 10, с. 5-9; 17, с. 10-13; 20, с. 3-20].

Простейшее тренировочное приспособление в процессе занятий передают курсантам осведомляющую, объективную доступную, правильно усваиваемую тренажёрную дыхательную информацию о технике выполнений некоторых элементов дыхания и отдельных движений в дыхательном цикле. Занятиями на дыхательном тренажёрном устройстве курсанты изучали, дыхательные циклы (вдох, выдох, паузу), где преподаватель совместно с обучаемым анализируют и создают условия ощущения эффективности процесса дыхания [1, с. 3-15; 3, с. 46-50; 7, с. 107-144; 8, с. 401-404; 9, с. 138-139; 9, с. 138-139; 10, с. 5-9; 19, с. 114-120; 20, с. 3-20].

При этом, с помощью средств можно правильно освоить познавательную задачу, а также выявить и обосновать биомеханические параметры в процессе движения изучать дыхательную технику и оптимизировать обмен информации между преподавателем и курсантом [1, с. 3-15; 3, с. 46-50; 5, с. 3-11; 7, с. 107-144; 8, с. 401-404; 9, с. 138-139; 10, с. 5-9; 20, с. 3-20].

Таким образом, ценность знания определяет значение и смысл приобретения знаний о процессе дыхательных циклов и овладениями интеллектуальными способностями с помощью дыхательных тренажёрных устройств. Они позволяют определить в социально-профессиональной деятельности кругозор личности, иерархию оценок, ценностей и результатов деятельности: теоретических, методологических процессов дыхания, формирующих кругозор курсантов, необходимых для саморазвития курсантов о своём дыхании, мировоззренческих позиций и убеждений о пользе работы над дыханием.

Курсанты, занимающиеся процессом дыхания в движении, с использованием дыхательного тренажёрного устройства, стремятся к самопознанию психофизических возможностей, пониманию автономии своего внутреннего мира, что стимулирует к формированию творческой индивидуальности в осуществлении дыхательных циклов и постоянно стремятся к созиданию нового. Результатом данных усилий является потребность в саморазвитии усвоенных знаний о дыхательной деятельности, освоению умений и навыков в движении дыхательных вдохов и выдохов с задержкой дыхания,

способность аналитически и интеллектуально мыслить, и постоянно стремиться к жизнотворчеству [1, с. 3-15; 2, с. 207-224; 3, с. 46-50; 5, с. 3-11; 7, с. 107-144; 8, с. 401-404; 9, с. 138-139; 13, с. 132-137; 14, с. 118-123].

Содержательный анализ и обобщение научно-методической литературы, определяют поиск основных дыхательных гимнастических практик с использованием дыхательного тренажёра.

**Цель исследования:** разработать и научно обосновать методологические, теоретические и организационно-методические основы способности сопряжённого процесса дыхания и обучение технике дыхательным циклам на основе разработки и применении дыхательного тренажёрного устройства.

Для достижения поставленной цели исследования были созданы следующие **задачи:**

1. На основе анализа научно-методической и специальной литературы теоретически и методологически обосновать значимость формирования правильных навыков в процессе дыхания на созданном дыхательном тренажёрном устройстве.

2. Разработано и создано дыхательное тренажёрное устройство моделирующий тренажёрный искусственный дыхательный цикл.

3. Уточнить методологические и теоретические основы создания и применения (тренажёрной) искусственно управляющей среды, сопряжённо воздействующий на оздоровление дыхательной системы организм в процессе занятий.

**Результаты исследований.** На учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке в педагогическом эксперименте 2020-2021 годов приняли участие студенты 1, 2 и 3-го курсов основной медицинской группы в количестве 860 студентов и 87 студентов относящихся к специальной медицинской группе, из них 23 студента были с отклонениями в дыхательной системе горно-нефтяного факультета Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ). Учебно-тренировочные занятия по физической культуре проходили два раза в неделю по 2 часа, на которых применялся и апробировался разработанный простейший дыхательный тренажёр кафедрой физической культуры Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ).

Представляем разработанный и оригинальный простейший дыхательный тренажёр (рис.1; рис.2; рис. 3).



Рис. 1. Простейшее оригинальное дыхательное устройство



Рис.2. Манометр для определения силы дыхательных



Рис. 3. Простейший оригинальный дыхательный тренажёр наполнил цветной шарик отработанным воздухом при выдохе

**Описание стадии развития простейшего оригинального дыхательного устройства, т.е. технологии.** Данное устройство можно изготовить очень быстро. На конце дыхательных трубок Ø 0,8 мл прикреплен праздничный, красочный шарик, а другой конец трубки обмотан мягкой лентой, имеет Ø 1,5 см, берущийся в ротовую полость. Дыхательные тренажёрные устройства представляют собой трубки разных вышеуказанных диаметров и длины 72 см, 105, 132, 153 см. Более длинная трубка способствует наиболее длительному дыхательному выдоху. В любом учебном заведении Российской Федерации имеются кафедра физической культуры, а при ней лыжная база и наверняка есть вышедшие из строя, отработанные на занятиях по лыжной подготовке лыжные палки, которые можно использовать разной длины [4, с. 180-182; 7, с. 107-144; 8, с. 401-404; 12; 15].

**Ключевые особенности оригинального простейшего дыхательного тренажёра.** Проведённое анкетирование выявило усиленную работоспособность лёгких, дыхательной системы и развитие силы дыхательных (внутренних и наружных) мышц у занимающихся. В связи с этим улучшилось общее ощущение улучшения состояния здоровья организма в целом и бронхолёгочной системы дыхания у занимающихся студентов.

**Сроки создания устройства.** Данный дыхательный тренажёр можно создать за малый промежуток времени. В пределах не более 60 мин.

**Характеристики разработанного дыхательного тренажёрного устройства.** Вдох выполняется носовой полостью, выдох осуществляется отработанным воздухом в дыхательную трубку наполнивший цветной, праздничный шарик, являющийся дыхательным тренажёрным устройством.

Проведённые исследования засвидетельствовали, жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ) увеличилась на 217 мл; проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) повысилась на 12 с, проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) возросла на 8 с, подвижность грудной клетки улучшилась на 2 см.

Дыхательная система организма характеризуется и определяется прибором называемый манометром, который измеряет у занимающихся силу дыхательных мышц, которая возросла в процессе занятий на 9 мм рт. ст.

Физиологические механизмы бронхолёгочной системы развиваются в организме у занимающихся сопряжённым использованием разработанного тренажёрного устройства и комплексом гимнастических оздоровительных физических упражнений, где лёгочная система у занимающихся развивает мощнейшее средство – иммунную систему. Она является основным дыхательным органом, способная обезопасить дыхательные пути от проникновения коронавируса, пылевых частиц, газовых автомобильных смесей, разнообразных вредных вирусов, летающих бактерий и опасных для организма взвесей, от пожара дыма и смога. Входящий в организм воздух иммунная система усиливает дыхательные системы и органы за сутки, постоянно задерживает и очищает огромное количество разных смесей, взвесей, газов, т.е. фильтрует [6; 12; 15].

#### **Новизна исследования.**

1. Раскрыты педагогико-психологические, методологические и теоретические основы разработанных и созданных тренажёрных устройств формирующие

искусственно управляющую среду моделирующие на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре дыхательных практик на тренажёрных устройствах активно влияющие на процесс оздоровления дыхательной системы занимающихся.

2. Разработаны и апробированы оригинальные тренажёрные дыхательные устройства, развивающие систему дыхания и позволяют моделировать условия оздоровительных занятий с применением созданных тренажёрных устройств.

3. Определены биомеханические требования выполнения статических и динамических упражнений в искусственных условиях среды [6, с. 76-80; 12; 15].

4. Установлена положительная взаимосвязь формирования оздоровления организма занимающихся комплексом разработанных физических упражнений сопряжённо воздействием с помощью тренажёрных устройств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях после пандемии.

5. Разработана и апробирована эффективная технология сопряжённого формирования оздоровительных гимнастических упражнений для занимающихся на учебно-тренировочных, самостоятельных занятиях и обучения технике дыхания на тренажёрных устройствах [3, с. 46-50; 4, с. 180-182; 8, с. 401-404; 9, с. 138-139; 16, с. 115-11; 18, 107-114].

**Оценка рынка/ниши.** На сегодня врачи-пульмонологи установили, что в Пермском крае с отклонениями в состоянии процесса дыхания (болеют) 12-15% населения края. Несложное изготовление данного тренажёрного устройства может быть хорошо востребовано на рынке продаж.

**Кто потребитель? Кто готов платить за продукт?** Данным устройством могут воспользоваться всё население Российской Федерации для улучшения процесса дыхания каждого человека, как поголовно занимаются скандинавской ходьбой. Дети и подростки, школьники, студенты, курсанты и всё взрослое население страны могут на занятиях физической культурой и самостоятельно использовать данное тренажёрное устройство для улучшения дыхательного аппарата и ощущения состояния своего здоровья.

**Сравнение характеристик разработанного дыхательного тренажёрного устройства с аналогами (по основным характеристикам).** Анализируя более 15 тренажёров по дыханию (федеральной службы по интеллектуальной собственности – патенты по изобретению), показали, что все они в изобретении и в изготовлении очень сложны и трудоёмки, требуют огромных затрат по времени и в денежном выражении. Разработанный нами оригинальный дыхательный тренажёр в обращении, изготовлении и в денежном выражении невелик - шарик стоит 4 руб, трубку можно использовать, непригодную сломанную или вышедшую из строя, лыжную палку для передвижения на лыжах.

**Результаты.** Эксперимент выявил, что показатели максимального систолического давления (САД) у здоровых студентов уменьшились с 5 до 9 мм. рт. ст. ( $P \leq 0,5$ ), а с отклонениями в дыхании студентов с 2 до 6 мм. рт. ст. ( $P \leq 0,5$ ); минимальное диастолическое давление у здоровых студентов снизилось с 5 до 9 мм. рт. ст. ( $P \leq 0,5$ ), а у больных с 3 до 5 мм. рт. ст. ( $P \leq 0,5$ ); частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после нагрузки воздействующей на дыхательный процесс у здоровых студентов улучшилась от 76 до 84 ( $P \leq 0,5$ ) сердечных сокращений, а с отклонениями в состоянии дыхательной



системы снизилась от 82 до 94 ( $P \leq 0,5$ ) сокращений. После 5 мин отдыха ЧСС у здоровых возвращалась в своё нормальное от 72 до 81 сокращений ( $P \leq 0,5$ ), а у больных с отклонениями дыхания снизилась от 79 до 84 ( $P \leq 0,5$ ) сокращений.

**Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)** у здоровых студентов по сравнению начальными результатами выросли от 10,2 до 13,4% ( $P < 0,05$ ), а с отклонениями в дыхании у студентов от 4 до 7% ( $P \leq 0,5$ );

**Проба Штанге** у здоровых увеличилась с 6,4 до 13,5% ( $P \leq 0,5$ ), а с отклонениями в дыхании с 3,2 до 5,6% ( $P \leq 0,5$ );

**Проба Генчи** у здоровых повысилась с 8,7 до 13,8% ( $P \leq 0,5$ ), а с отклонениями в дыхании улучшилась с 3,4 до 5,7% ( $P \leq 0,5$ ).

Применение в практике оригинального тренажёрного устройства, на котором выполнялся комплекс оздоровительных дыхательных практик. В коре головного мозга происходит выравнивание процессов возбуждения и торможения, и усиливаются рефлекторные связи. Они положительно влияют на функцию нервнорегуляторных механизмов, управляющих дыханием, влияют на развитие и повышают работоспособность лёгочной дыхательной системы. Здесь происходит процесс на **Осознание Дыхания** – это практика вовлечённости, тренировки внимания, сосредоточиться на своём дыхании, заметить те детали, которые раньше не замечали. Дыхательные техники направляют занимающихся на яркий путь самопознания и самосовершенствования.

**Выводы.** Процесс дыхания происходит методами разных режимов (вдоха, выдоха и паузы), осуществляются оздоровительными дыхательными техниками, определяются физиологическими механизмами. Физиологами установлено, что при вдохе давление в лёгких ниже атмосферного на 7-9 мм рт. ст., и воздух всасывается в лёгкие, которые активно расширяются и давят на диафрагму, и она сокращается и постоянно опускается вниз, массируя внутренние органы брюшной полости, в которой давление повышается и сопряжённо увеличивается частота пульса и повышается тонус симпатического отдела нервной системы. При выдохе давление в лёгких ниже атмосферного на 3-4 мм. рт. ст. и отработанный в организме воздух удаляется из лёгких, они сужаются, диафрагма расслабляется и поднимается вверх, внутрибрюшное давление уменьшается, частота пульса снижается, органы брюшной полости массируются и увеличивается тонус парасимпатической нервной системы.

**Перспективы дальнейших исследований.** Проведённые исследования, занимающиеся регулярным оздоровительным дыханием с использованием дыхательного устройства, выявили и отметили улучшение ощущения своего самочувствия, снижение частоты пульса и частоты дыхания, уменьшение артериального давления, увеличилась проба Штанге и проба Генчи, что является закономерным эффектом экономного дыхания. Этот вывод позволяет рекомендовать данные устройства для экономизации дыхательных функций при огневой подготовке и спортивной стрельбе.

#### **Список использованной литературы**

1. Белоусова, И.М. Методика тренировки дыхательной системы на занятиях по физическому воспитанию студентов подготовительной медицинской группы: дис. ...канд. пед. наук / Белоусова Ирина Михайловна. – Симферополь., 2019. – 23 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Гониянц, С.А. Дыхательные технологии в занятиях профессионально-прикладной физической культурой у машинистов электропоездов в аспекте адаптации к психоэмоциональным нагрузкам профессиональной деятельности / С.А. Гониянц, И.В. Адамова, В.А. Рвачев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Том. 12. - № 1. С. 46-50.
4. Гончарова, Т.А. Полная энциклопедия закаливания. – М.: Изд. Дом МСП, 2002. – С. 180-182.
5. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий в гимнастике с помощью тренажёров. Учебное пособие. – Л.: изд. ГДОИФК им П.Ф. Лесгафта. 1987. – 91 с. (С. 3-11).;
6. Зеленин, Л.А. Новый тренажёр для улучшения безопасности, равновесия и технической подготовленности гребцов / Л.А. Зеленин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 76-80.
7. Зеленин, Л.А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов. 2014. – 376 с. С. 107-144.
8. Зеленин Л.А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры / Пенитенциарная система и общество: опыт взаимодействия // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. – Пермь. – 2018. – С. 401-404.
9. Зинатулин, С.Н. Целебная энергия дыхания. Оздоровление организма / С.Н. Зинатулин. – М.: Айрис-пресс, 2006. – С. 138-139.
10. Лапутин, А.Н., Уткин, В.Л. Технические средства обучения: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 80 с.(С. 5-9).;
11. Михайлов, А.С. функционально-физическая подготовка кикбоксеров с применением различных режимов дыхательных упражнений: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Михайлов Андрей Сергеевич. – Чайковский., 2013. – 24 с.].
12. Олейниченко, А. К. Дыхательный тренажер исцелитель. А.с. 182008 РФ. – Бюллетень изобретений, 2018, № 22.;
13. Оплетин, А.А. Готовность как важный фактор самореализации личности в процессе саморазвития / А.А. Оплетин // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта : [Российский научный электронный журнал] – 2013. - № 2 (27). – С. 132-137.
14. Паначев В.Д. Здоровьесберегающие технологии в развитии личности студентов / В.Д. Паначев // Вестник Луганского национального университета им. Т. Шевченко. Серия 2. Физическое воспитание и спорта №1 (2): сборник научных трудов. – Луганск, – 2016. - № 1 (2). – С. 118-123.
15. Панков А.Б. Ручной дыхательный тренажёр «Аэрожим». А.с. 186 310 РФ. – Бюллетень изобретений, 2019, № 2.
16. Психология. Учебник для ин-тов физич. культ. Под ред. Рудика П.А. М., «Физкультура и спорт», 1974. – С. 115-116.

17. Ратов И.П. Концепция перспектив развития физкультурно-спортивных тренажёров / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры. 1990. № 8. С. 10-13.;

18. Смирнов А.А. Использование дыхательных упражнений йоги в заключительной части занятий по физической культуре / А.А. Смирнов, Л.А. Зеленин, В.Д. Паначев, И.С. Скаковец, А.А. Оплетин. / Федеральная служба исполнения и наказаний ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России. VI ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ, посвящённые памяти профессора С.И. Злобина. Сборник материалов 2 октября 2020. г. Пермь, 2 октября 2020. – С. 107-114.;

19. Скаковец И.С. Физиологический механизм дыхания носом как научно-теоретический процесс работоспособности дыхания носовой полостью / А.А. Смирнов, Л.А. Зеленин, В.Д. Паначев, А.А. Оплетин // Федеральная служба исполнения и наказаний ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России. VI ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ, посвящённые памяти профессора С.И. Злобина. Сборник материалов 2 октября 2020. г. Пермь, 2 октября 2020. – С. 114-120.;

20. Юшкевич, Т.П. Тренажёры в спорте // Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с. (С. 3-20).

**Максимова Ирина Богдановна**

## МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

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

**Аннотация.** Мониторинг физической подготовленности как средство стимулирования физического совершенствования подрастающего поколения. Максимова И.Б.

В статье научно обосновано значение мониторинга физической подготовленности учащихся школ как одного из средств стимулирования физического совершенствования учащихся школ, представлена методика проведения функциональных проб и тестовых упражнений, выявлено значение определения уровня физического здоровья и подготовки школьников.

**Ключевые слова.** Мониторинг, физическая подготовка, состояние здоровья, упражнения, двигательные тесты, функциональные пробы.

**Annotation.** Monitoring physical fitness as a means of stimulating the physical improvement of the younger generation. Maksimova I.B.

The article is scientifically substantiated the importance of monitoring the physical fitness of students of the school of one of the means of stimulating the physical improvement of school students, a methodology for conducting functional trials and test exercises has been revealed, the value of determining the level of physical health and training of schoolchildren has been revealed.

**Keywords.** Monitoring, physical training, health, exercises, motor tests, functional samples.

**Введение.** Качество образования и здоровье подрастающего поколения на сегодняшний день являются самыми актуальными вопросами в организации современного учебно - воспитательного процесса в школе.

Одна из основных задач управления учебно-воспитательным процессом школьников - приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности учащихся.

В условиях, когда на протяжении последних десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков (увеличение заболеваемости по всем нозологиям, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гиподинамии школьников), нельзя говорить о качественном образовании.

Длительный (11 - летний период) школьного образования превращает школу в главное место управления здоровьем и физической подготовленностью учащихся.

Также подчеркнем, что укрепление и сохранение здоровья, повышение уровня физической подготовки учащихся школ с целью сдачи норм ГТО - важнейшие задачи учителя физической культуры.

Из всех школьных предметов физическая культура прививает учащимся сознательное и грамотное отношение к своему здоровью, к физическому совершенствованию. Эффективное использование возможностей предмета «Физическая культура» способствует физическому развитию школьников, совершенствованию двигательных качеств, сохранению и укреплению состояния здоровья. Педагоги могут помочь учащимся освоить простые и доступные тесты для самоконтроля состояния здоровья и физической подготовки, научить измерению индивидуальных достижений, следить за их динамикой. Только лично - ориентированный подход к каждому учащемуся может сформировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой [1, 9].

**Обзор литературы.** Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности учащихся - это средство стимулирования физического совершенствования обучающихся направленный на физическое и духовное развитие личности. Целью физической культуры является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя в будущем.

Результатом реализации предмета «Физическая культура» являются высокая двигательная активность, физическое здоровье и физическое развитие, воспитание самостоятельности, инициативности, воли к победе, уважения к сопернику (команде) и судьям, чувство коллективизма, взаимопомощи, приобретение теоретических знаний в области физической культуры и др. [4, 8].

Сейчас известно три группы средств физической культуры:

- 1) физические упражнения и все их многообразие;
- 2) естественные природные факторы (солнце, воздух, вода как средства закаливания);
- 3) гигиенические средства (рациональный режим учебы, отдыха, питания, соблюдение правил личной и общественной гигиены и т.д.) [2].

Все эти средства открывают широкие возможности для управления физической подготовкой и состоянием здоровья, а при условии оптимальной организации процесса физического воспитания являются одним из направлений формирования физической культуры личности школьников. Их подбор должен быть строго индивидуален, и

педагоги обязаны учитывать особенности каждого обучающегося на основе данных проведения мониторинга.

Значит, учителя физической культуры должны не только владеть методикой, но и проводить мониторинг по функциональным пробам и двигательным тестам, предусмотренных Программами по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования для общеобразовательных организаций Донецкой Народной Республики.

Умения и навыки определения собственного здоровья по доступным и простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека, и педагог должен научить своих воспитанников этому.

Залог качества здоровья и физической подготовки каждого человека, а в особенности молодого, - это регулярные занятия физической культурой, соблюдение правил рационального питания, оптимального режима учебы и отдыха, систематическое применение разнообразных форм закаливания и т.д. [5].

Ведение здорового образа жизни позволяет выделить следующие положительные моменты:

- улучшение функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- повышение уровня развития основных физических качеств;
- нормализация веса тела;
- повышение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;
- повышение умственной и физической работоспособности и т.д.

Обеспечение положительной динамики показателей здоровья и физического развития на протяжении всех лет учебы в школе - неотъемлемая часть правильной организации учебного процесса по физической культуре.

Главный конечный результат в физическом образовании - это положительная динамика измеряемых параметров по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности каждого учащегося.

Основа педагогического мониторинга - тестирование. Отслеживая с его помощью динамику показателей здоровья и физической подготовки, педагоги реализуют принцип индивидуализации, а также ведут поиск путей оптимизации учебно - воспитательного процесса по физической культуре [6, 7].

Такой подход к оценке качества образования по физической культуре должен изменить отношение подрастающего поколения к предмету «Физическая культура» в положительную сторону.

Каждый учитель физического воспитания заинтересован в приобщении детей к систематическим занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни в целом.

#### **Задачи исследования:**

1. Проведение обзора литературных источников по поставленной проблеме.
2. Определение методики проведения тестирования уровня физического здоровья и подготовки учащихся.

3. Выявить значение мониторинга физической подготовленности как средства стимулирования физического совершенствования подрастающего поколения.

**Результаты исследования.** Цель проведения двигательных тестов и функциональных проб - диагностика и оценка уровня физической подготовки учащихся, а также показателей их здоровья.

Традиционно педагогический диагноз учащемуся ставится на основе данных журнала успеваемости, медицинского осмотра, индивидуальных бесед с ним и с его родителями. Достоверность диагностических выводов существенно возрастает, если традиционные методы адекватно сочетаются с применением тестовых методик.

Мы знаем, что педагогическое тестирование - это совокупность организационных и методических мероприятий, предназначенных для подготовки и проведения формализованной процедуры самого теста, обработки, анализа, интерпретации и представления результатов выполнения теста.

Такой подход следует использовать при сравнении учебных достижений учащихся или классов.

*Педагогические измерения* - процесс отображения числами уровней физической подготовленности, состояния здоровья учащихся.

*Педагогический мониторинг* - наблюдение, оценка и прогноз физического развития обучающегося.

*Мониторинг* - важнейший элемент в системе педагогической деятельности каждого учителя. В его рамках следует отслеживать, оценивать, корректировать и прогнозировать будущую образовательную деятельность по физической культуре.

Мониторинг здоровья, показателей физического развития и физической подготовленности это:

- новое направление развития широкомасштабного тестирования в образовании;
- отслеживание по результатам тестирования динамики показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности;
- наряду с тестированием уровня знаний, мониторинг – это комплексная оценка качества образования и организации работы всего коллектива школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- путь к профилактике негативных проявлений в молодежной среде;
- использование для обработки результатов современных информационно-диагностических технологий;
- специально организованные диагностические мероприятия, выявляющие отклонения от нормы состояния функциональных систем организма учащегося, для внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий.

Мониторинг результативности педагогической деятельности учитель физической культуры должен осуществлять по следующим направлениям:

- качество знаний учащихся;
- достижения учащихся.

Эффективное управление процессом физического развития школьников предполагает владение информацией о динамике показателей здоровья, физической подготовки и уровня знаний.

В начале, следует ознакомить группу тестируемых учащихся с методикой и параметрами, характеризующими физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность. Также необходимо объяснить условия выполнения функциональных проб и двигательных тестов, работу с используемыми приборами и инструментами, подробно разъяснить оценочные критерии.

Оценку показателей здоровья желательно начать с учета наследственности (генетический анамнез: история жизни, болезни родственников, первичная диагностика факторов риска), затем перейти к получению исходных данных путем фактических измерений, выполнения проб и тестов, характеризующих в том числе и адаптацию организма к физической нагрузке, и уровень физического состояния испытуемого, потом – к расчетам должных значений различных показателей, их качественной и количественной оценке.

Измерения, тесты и пробы должны быть разнообразными и систематическими (2 - 3 раза в год), что будет способствовать поддержанию и повышению интереса занимающихся к оценке собственного здоровья, уровня физической подготовки и отслеживанию динамики его показателей.

Тестирование по физическому воспитанию является для учащихся увлекательной игрой, где можно посостязаться (используя простейшие приборы динамометр, спирометр, мерную ленту, секундомер и др.) в развитии базовых физических качеств, жизненной емкости легких, развитии грудной клетки, задержке дыхания и т.д., а главное, в мониторинге отслеживается динамика этих показателей в процессе обучения.

Оценка показателей физического развития, функциональной и физической подготовленности поможет в профилактике заболеваемости средствами физической культуры, спорта, туризма и закаливания, а также выступает как мотивационное оружие физического совершенствования обучающихся.

Главными задачами проведения мониторинга являются:

1. Освоение учащимися методики замеров, расчетов и тестирования.
2. Обучение анализу полученных результатов.
3. Внедрение информационно-диагностических компьютерных технологий для сбора, обработки и хранения данных, по оценке показателей здоровья.

Учащиеся должны овладеть последовательностью операций тестирования: подготовительный этап; фактические измерения показателей; количественная и качественная оценка показателей; расчет; результат.

Подготовку к тестированию следует начинать с ознакомления с картой (методикой) тестирования, с требованиями к выполнению тестовых упражнений и измерений, организации ознакомительно - тренировочных занятий.

При проведении тестирования необходимо соблюдать следующие методические положения:

1. **Время и место:** тестирование проводится для всех учащихся в начале и конце учебного года (третья декада сентября и мая) на открытых спортивных площадках, стадионах, в спортзалах.

2. Проводить тестирование желательно утром, когда организм учащихся не утомлен. Замеры показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, сила кисти, жизненной емкости легких) и функциональной подготовленности (частоты сердечных сокращений, артериального давления и др.) выполняются в состоянии покоя. Нагрузочные тесты (бег, прыжки, подтягивание и др.) учащиеся выполняют непосредственно на уроках физической культуры.

3. Тесты с нагрузкой выполняются после разминки, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, система дыхания и кровообращения активно работают.

4. **Результат.** Определение рейтинговых значений для отдельного школьника, класса и отслеживание их динамики. Коррекция педагогического процесса по результатам комплексного мониторинга

Положительная динамика всех тестируемых показателей свидетельствует об оптимальной организации учебного процесса по физическому воспитанию, содействующая укреплению здоровью и повышению уровня развития базовых физических качеств учащихся. Ее отсутствие говорит, что необходим анализ полученных результатов тестирования для выработки научно обоснованных управленческих решений в организации процесса физического воспитания.

#### **Выводы:**

1. Проведение обзора литературных источников и публикаций по поставленной проблеме показало нам, что уровень состояния физического здоровья и подготовки учащихся школ требует дополнительной работы со стороны педагогов физической культуры.

2. Методика проведения тестирования уровня физического здоровья и подготовки учащихся включает следующие взаимосвязанные этапы: ознакомление школьников с процедурой тестирования, подготовка необходимого измерительного инструментария, спортивного оборудования и непосредственно места приема тестовых (контрольных) упражнений, проведение сдачи тестовых упражнений, фиксация результата, сравнение с предыдущими показателями, анализ и обобщение полученных данных тестирования.

3. Мониторинг физической подготовленности учащихся способствует грамотному планированию учебно-воспитательного процесса по физической культуре, является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления подрастающего поколения

**Перспективы дальнейших исследований.** Поиск наиболее оптимальных путей приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления состояния здоровья, повышения уровня физической подготовки, умственной и физической работоспособности.

#### **Список литературы.**

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре / С.Ф. Бурухин. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.



2. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2020. - 216 с.
3. Горовой В.А. Сущностные характеристики физической культуры / В.А. Горовой // Физкультурный вестник. - 2009. - № 2. - С. 75 - 80.
4. Кузнецов В.С. Физическая культура / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
5. Кряж В.Н. Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» / В.Н. Кряж, З.С. Кряж // Физическая культура и здоровье. - 2012. - № 3. - С. 41 - 48.
6. Пальчевский Б.В. Модель готовности к разработке учебно-методических комплексов для системы образования / Б.В. Пальчевский // Физкультурный вестник. - 2007. - № 6. - С. 3 - 8.
7. Рыбин В.А. Учитель в педагогике нового времени / В.А. Рыбин // Педагогика. - 2006. - № 8. - С. 48 - 56.
8. Сенько Ю.В. Эволюция предмета деятельности учителя / Ю.В. Сенько // Педагогика. - 2007. - № 2. - С. 45 - 52.
9. Филиппов Н.Н. Пути активизации двигательной деятельности старших школьников к занятиям физической культурой / Н.Н. Филиппов // Физическая культура, спорт, туризм - в новых условиях развития стран СНГ: материалы междунар. науч. конгресса - Минск, 2019. - Ч. 1. - С. 115 - 121.

**irinamakcim@mail.ru.**

**Овсянникова Инна Николаевна  
Томилин Константин Георгиевич  
Васильковская Юлия Алексеевна  
Лактионова Эльвира Геннадьевна  
Малыгина Людмила Валентиновна**

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ИГРОВОГО МЕТОДА» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Сочинский государственный университет, Сочи, Россия*

**Аннотация.** Эффективность «игрового метода» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Овсянникова Инна, Томилин Константин, Васильковская Юлия, Лактионова Эльвира, Малыгина Людмила. Основными мотивами, способствующими регулярным занятиям студентов элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, является разнообразное и интересное содержание занятий, необычные виды спорта, а также личный пример и активность на занятиях друзей из своей учебной группы. Внедренная система спортивных и подвижных игр, всесторонность контроля студентов способствовали высокой эффективности занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Широкое использование игрового метода способствовало достоверному улучшению выносливости, ловкости и гибкости студентов ( $p < 0,05$ ).

**Annotation.** The effectiveness of the «game method» in the classroom of elective disciplines in physical culture and sports. Ovsyannikova Inna, Tomilin Konstantin, Vasilkovskaya Yulia, Laktionova Elvira, Malygina Lyudmila. The main motives contributing to the regular classes of students in elective disciplines in physical culture and sports are a varied and interesting content of classes, unusual sports, as well as personal example and activity in the classroom of friends from their study group.

The introduced system of sports and outdoor games, comprehensive control of students contributed to the high efficiency of classes in elective disciplines in physical culture and sports. The widespread use of the

*play method contributed to a significant improvement in the endurance, agility and flexibility of students ( $p < 0.05$ ).*

**Ключевые слова:** студенты, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, игровой метод, контроль эмоционального возбуждения и степени физического утомления.

**Keywords:** students, elective disciplines in physical culture and sports, game method, control of emotional arousal and the degree of physical fatigue.

**Введение.** Игра как исторически сложившаяся деятельность человека постоянно привлекает к себе внимание достаточно большого количества ученых. Отдельные из них, рассматривая игровое обучение с исторических и методологических позиций, высказывают мнение, что игра «на деле может быть господствующей технологией образования» [1]. Преимуществом игрового метода является: влияние на эмоциональное состояние занимающихся, препятствие образованию «монотонии», поддержание интереса к занятиям и повышение их плотности [2–6].

**Целью нашего исследования** была оценка эффективности игрового метода, позволяющего повышать мотивацию к занятиям, формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособности студентов в условиях практических занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.

**Методы исследования:** анализ передового опыта по организации и проведения спортивных и подвижных игр для людей различного возраста; анализ анкетирования студентов; анализ протоколов тестирования физических способностей студентов 1-го курса Сочинского государственного университета; педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** Анкетирование студентов СГУ ( $n=188$ ) установило их положительное отношение к двигательной активности связанное с желанием улучшить свое телосложение, фигуру, осанку, преодолеть свои физические недостатки (68,3 %), укрепить и сохранить здоровье (63,4 %), поддерживать на необходимом уровне общую физическую подготовленность (63,4 %), а также достигнуть более высоких спортивных результатов (56,1 %).

Ведущими мотивами к физкультурной деятельности были названы: разнообразное и интересное содержание занятий (68,3 %), необычные виды спорта или дисциплины видов спорта (61,0 %), наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека и методики их устранения (56,1 %), а также личный пример близких людей (51,2 %) [6].

Занятия проходили в игровом спортивном зале СГУ по традиционной схеме: подготовительная часть, с переключкой, разминкой (во время которой преподаватель «сканировал» текущее функциональное состояние занимающихся) [2]; основная часть (с проведением разнообразных подвижных и спортивных игр, а также игр-эстафет); заключительная часть (упражнения на силу, гибкость, дыхательные), с подведением итогов занятия, опросом самочувствия и выдачей домашнего задания. Продолжительность занятий в неделю – 3 академических часа.

Особое внимание уделялось контролю текущего функционального состояния занимающихся, с использованием многоуровневой системы, включающей: 1 уровень – визуальные методы контроля за состоянием и поведением занимающихся (таблица 1); 2 уровень – опрос о самочувствии, степени физической усталости, настроении и т. д.;

3 уровень – диагностика текущего функционального состояния организма обучающихся с помощью простейших тестов (ЧЧС покоя, ортостатической пробы и т. д.); 4 уровень – направление на дополнительное обследование с использованием современной аппаратуры в условиях поликлиники [6].

Ежедневно, на протяжении всего занятия, использовались шкалы визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления занимающихся (1 уровень контроля), созданные за счет существенной модификации шкал Dietricha Harre, и Б.А. Вяткина (таблица 1) [2, 6]. С уточнением, при необходимости, субъективных ощущений студентов о своем здоровье. При неблагоприятных состояниях студентов физическая нагрузка уменьшалась (в таблице 1 выделено темными полями). Измерения ЧСС занимающихся в течение занятия позволяли рационально менять интенсивность физической нагрузки, методами прямого и косвенного регулирования двигательной деятельности. Преподаватели стремились использовать на занятиях максимальное количество спортивных и подвижных игр (таблица 2), руководствуясь рекомендациями, что игровое обучение «на деле может быть господствующей технологией образования» [1]. Что особо актуально при обучении молодежи курортных регионов России [2–6].

**Таблица 1 – Шкалы визуального контроля уровня эмоционального возбуждения и степени физического утомления студентов**

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 усилием; 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 выполняет 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.

Учитывая большой интерес студенческой молодежи к спортивным играм, которые сложно проводить на занятиях по элективным дисциплинам по ФКиС из-за большого количества занимающихся, предлагались подвижные игры близкие к спортивным (таблица 2).

**Таблица 2 – Спортивные и подвижные игры, применяемые на занятиях**

№	Наименование игры	Число участвующих студентов (%)
<b>Спортивные игры:</b>		
1	Волейбол	80-90
2	Японский мини-волейбол	100
3	Футбол	60-70
4	Лапта	100
5	Фризби	100
6	Бадминтон	80-90
7	Настольный теннис	30-40
<b>Подвижные игры:</b>		
1	Волейбол с выбыванием	100
2	Русская лапта	100
3	Салки (с разными вариантами)	100
4	Перестрелка (с разными вариантами)	100
5	Пасовка волейболистов	80-90
6	Выбивалы (с разными вариантами)	100
7	Передал - садись	100
8	Мяч капитану	100
9	С метанием мяча (с разными вариантами)	100

Педагогическое наблюдение и опрос студентов показали высокую мотивацию к занятиям элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Когда студенты приходили в спортивный зал, чтобы позаниматься на переменах между занятиями. Неоднократно самостоятельно организовывали подвижные игры («Рыбаки и рыбки», «Салки», «Невод» и др.) вместо разминки.

Посещаемость занятий студентами этой группы была близка 100 %. В течение учебного года в группе наблюдался минимум заболеваний и освобождений от практических занятий.

В результате проведенного многомесячного педагогического эксперимента (таблица 3) было выявлено улучшение показателей ловкости, гибкости и выносливости занимающихся ( $p < 0,05$ ), при незначительном ухудшении их силовой подготовленности ( $p > 0,05$ ).

Как видно из таблицы 3, широкое использование игрового метода на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту способствовало достоверному улучшению выносливости, ловкости и гибкости занимающихся.

В тесте Купера у юношей результат изменился от  $2000,0 \pm 429,2$  до  $2141,3 \pm 346,4$  метров, у девушек – от  $1887,5 \pm 196,7$  до  $1992,1 \pm 204,0$  метров ( $p < 0,05$ ).

В челночном беге  $3 \times 10$  м улучшение произошли у юношей от  $7,9 \pm 0,4$  до  $7,2 \pm 0,4$  секунд; для девушек от  $8,6 \pm 0,5$  до  $7,9 \pm 0,5$  секунд ( $p < 0,05$ ).

В тесте «наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке» юноши улучшили результат от  $7,5 \pm 5,3$  до  $8,9 \pm 6,3$  сантиметров; девушки от  $18,2 \pm 7,8$  до  $19,5 \pm 6,2$  сантиметров ( $p < 0,05$ ).

По остальным тестам достоверных изменений не отмечено ( $p > 0,05$ ).

**Таблица 3 – Результаты педагогического эксперимента (n=25)**

№	Показатели	На 09.2018 г. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	На 05.2019 г. ( $\bar{X} \pm \sigma$ )	(p)
1	Подтягивание на высокой перекладине, юноши (раз)	10,0±6,3	7,4±6,2	p>0,05
2	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа, девушки (раз)	13,6±7,8	12,9±5,4	p>0,05
3	Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин., юноши (раз)	51,6±3,7	50,1±6,9	p>0,05
4	Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин., девушки (раз)	44,6±6,7	44,3±7,2	p>0,05
5	Тест Купера 12 мин бег, юноши (м)	<b>2000,0±429,2</b>	<b>2141,3±346,4</b>	<b>p&lt;0,05</b>
6	Тест Купера 12 мин бег, девушки (м)	<b>1887,5±196,7</b>	<b>1992,1±204,0</b>	<b>p&lt;0,05</b>
7	Прыжок в длину с места, юноши (см)	203,0±22,9	199,6±50,0	p>0,05
8	Прыжок в длину с места, девушки (см)	159,1±20,4	161,0±22,8	p>0,05
9	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке, юноши (см)	<b>7,5±5,3</b>	<b>8,9±6,3</b>	<b>p&lt;0,05</b>
10	Наклон вперед, из положения стоя на гимнастической скамейке, девушки (см)	<b>18,2±7,8</b>	<b>19,5±6,2</b>	<b>p&lt;0,05</b>
11	Челночный бег 3×10 м, юноши (с)	<b>7,9±0,4</b>	<b>7,2±0,4</b>	<b>p&lt;0,05</b>
12	Челночный бег 3×10 м, девушки (с)	<b>8,6±0,5</b>	<b>7,9±0,5</b>	<b>p&lt;0,05</b>

Анализ полученных в ходе педагогического эксперимента данных позволяет проверить правильность подбора средств, методов, принципов для занятий и при необходимости внести корректировки в педагогический процесс.

Главным выводом, который сформулировали преподаватели и студенты в своих оценках занятий – недостаточное количество часов в неделю для проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту.

Пожелание студентов было увеличить продолжительность занятий в два раза (до 6 академических часов в неделю).

**Выводы.** Основными мотивами, способствующими регулярным занятиям студентов элективными дисциплинами по физической культуре и спорту, является разнообразное и интересное содержание занятий, необычные виды спорта, а также личный пример и активность на занятиях друзей из своей учебной группы.

Продуманная и внедренная система спортивных и подвижных игр, всесторонность контроля студентов способствовала высокой эффективности занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту. Широкое использование игрового метода способствовало достоверному улучшению выносливости, ловкости и гибкости студентов ( $p < 0,05$ ).

**Перспективы дальнейших исследований.** В то же время количество часов, определенное учебным планом, на занятия элективными дисциплинами по физической

культуре и спорту является недостаточным для обеспечения должной двигательной активности и физической подготовленности будущего специалиста.

А только позволяет, при творческом подходе преподавателей, поддерживать оставшийся после школы приемлемый уровень физической подготовленности обучающихся.

### **Список литературы**

1. Занько С.Ф. Игра и учение. Теория, практика и перспективы игрового обучения. Часть I–II. / С.Ф. Занько, Ю.С. Тюнников, С.М. Тюнникова. – М.: Владос, 1992. – 268 с.

2. Овсянникова И.Н. «Игровой метод» на занятиях элективных дисциплин по физической культуре и спорту / И.Н. Овсянникова, К.Г. Томилин, Ю.А. Васильковская, Э.Г. Лактионова, Л.В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11(189). – С. 378–384.

3. Овсянникова И.Н. Игровые виды рекреации в оздоровлении молодежи на курорте Сочи / И.Н. Овсянникова, К.Г. Томилин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: Материалы IX Международной научно-практической конференции. – Смоленск: СГАФКСиТ, 2015. – С. 119–123.

4. Овсянникова И.Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола / И.Н. Овсянникова: – Дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2008. – 147 с.

5. Томилин К.Г. Игровые виды рекреации на СПА-курортах: [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.Г. Томилин, И.Н. Овсянникова. – Электрон. дан. и прогр. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 176 с.

6. Томилин К.Г. Управление рекреационной деятельностью на СПА-курортах: [Электронный ресурс]: монография / К.Г. Томилин. – Электрон. дан. и прогр. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 249 с.

**tomilin-47@bk.ru**

**Пегов Владимир Анатольевич**

## **КРИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта  
и туризма»**

*Аннотация.* «Критическое рассмотрение теоретико-практических инициатив в сфере физического воспитания» Пегов Владимир. В работе представлен критический обзор знаковых теоретико-практических инициатив в сфере физического воспитания. Осуществляемые на практике инновационные подходы (физкультурное образование, спортизация, олимпийское образование, спартианское воспитание, этносport) имеют проблемы гносеологического и методологического характера. Одни из них суживают область телесных проявлений человека, сводя к их узкоспециализированной практике спорта. Другие, стремясь преодолеть эту узость пытаются решать педагогические задачи общеобразовательной школы. Возврат к телесным практикам прошлого игнорирует принцип историчности и задачи современного этапа эволюции.

**Abstracts.** «Critical consideration of theoretical and practical initiatives in the field of physical education» Pegov Vladimir The paper presents a critical review of significant theoretical and practical initiatives in the field of physical education. The innovative approaches implemented in practice (physical culture education, sportization, Olympic education, Spartan education, ethnosport) have epistemological and methodological problems. Some of them narrow the area of physical manifestations of a person, reducing them to a highly specialized practice of sports. Others, trying to overcome this narrowness, try to solve the pedagogical problems of a comprehensive school. The return to the bodily practices of the past ignores the principle of historicity and the tasks of the modern stage of evolution.

**Ключевые слова.** физическое воспитание

**Keywords:** Corporeality, bodily experience, bodily practices, physical education

**Введение.** Мы живём в эпоху, когда новации являются одной из главных ценностей современной технологической цивилизации. Новизна и оригинальность – сейчас не только ценности, но и требование к научным исследованиям и всему тому, что пытаются внедрять в педагогической сфере. Это также является требованием при получении финансирования научных или образовательных проектов. Поэтому, к сожалению, «новизна и оригинальность» часто носят конъюнктурный характер. Вариант «инновационности» – придумывание новых терминов, перетасовывание имеющихся и прикрепление к ним предикатов, которые не только не способствуют более точному пониманию, но лишь размыывают и так неустойчивое смысловое поле в гуманитарных дисциплинах. Ниже будут критически проанализированы несколько теоретико-практических новообразований в сфере физического воспитания (ФВ). Одна из попыток такого рода – учебное пособие И.В. Манжелей, где она систематизировала различные подходы, исходя из понимания проблем современного образования (не все сущностные проблемы были обозначены) и видения человека в его телесно-душевно-духовных реалиях («духовное» не прояснено в своей конкретике). Используемая для систематизации векторная модель креста двух пар полярностей («дух – тело», «культура – природа») обоснована, с точки зрения выбора действительных полярностей. Другое дело, что расположение этих полярностей именно крестом вызывает вопросы, когда на диагоналях, соответственно, и появляются четыре педагогические модели ФВ: телесно ориентированная, социально ориентированная, лично ориентированная, средо ориентированная [5]. Далее предлагается рассмотрение заявляемых новых подходов в ФВ с общепедагогической точки зрения.

### **Примеры теоретико-практических инициатив в области физического воспитания и их критическое рассмотрение с педагогической точки зрения**

Первый подход связан с понятием «физкультурное образование» (ФО). С одной стороны, «ФО» – это обиходный термин, используемый в нашей стране для обозначения высшего образования, получаемого в вузах ФК. Являясь отражением жизни языка, он так и должен пониматься. Номенклатурный вариант этого понятия имеет отношение к сложившейся традиции, и с ним что-то может произойти только в случае полной смены научной парадигмы в области ФВ. Есть попытка использовать сознательно это сочетание, как обозначение некоей особой реальности – «непрофессионального ФО». Давно сложилась определённая логика рассмотрения понятия «ФО» в российских традициях. Его исторически выводят из понятия

«физическое образование» П.Ф. Лесгафта. Уместно посмотреть на его позицию: «В школах теперь физическое образование или совершенно упускают из виду, или предоставляют этот предмет совершенно неподготовленным или даже просто невежественным лицам ... Педагоги так мало занимаются антропологией, они так мало наблюдают за своими учениками или воспитанниками, что совершенно не выясняют себе отношения физического образования к умственному и нравственному, а также той неразрывной связи, которая между ними существует (выделено мною. – П.В.)» [4, Т.1, С. 87].

Очевидна не только общеобразовательная позиция П.Ф. Лесгафта, но и методологическая, где указаны ориентиры для обретения педагогической профессии: *знание антропологии; способность наблюдать; профессиональное мышление*. К сожалению, предлагаемое сейчас наполнение понятия ФО явно не дотягивает до того уровня, который задал П.Ф. Лесгафт.

Второй подход – идея «спортизации ФВ». Её логическое обоснование достаточно простое – раз в спорте достигают высоких результатов, то нужно эту практику перенести в школы и вузы, где результаты, наоборот, становятся всё хуже и хуже. И тогда ФВ должно быть выстроено с ориентиром на *спортивные стандарты* (в том числе, и образование физкультурных кадров), как многолетняя *спортивная подготовка*. Если бы всё осталось только в рамках этой логики, тогда бы вся критика также ограничилась бы одним вопросом: почему всё население страны должно быть включено в именно в эту профессиональную спортивную деятельность? Из-за того, что этот вопрос предполагает только один ответ – население не имеет обязательств становится спортсменами, – то были предложены различные оправдания спортизации.

Эти оправдания можно разделить на две группы:

1. Оправдания в контексте государственных программ в сфере ФВ.
2. Оправдания в педагогическом контексте.

Но, внося спорт в педагогическую практику, мы прицепом захватываем не декларируемые «спортивные ценности» и несуществующую «спортивную культуру», а фактические реальности, все проблемные стороны спортивной деятельности. Вот здесь и нужны те понятийные уловки, которыми так широко пользуются во всём мире, чтобы «смягчить» спортивный негатив: «массовый спорт», «спорт для здоровья», «любительский спорт», и т.п.

Третий поход – олимпийское образование (ОО). Олимпизм зачастую подают, как возвышенную манифестацию спорта. Из этого облагороженного посыла и возникла идея ОО, как некой педагогической системы, направленной на физическое и духовное совершенство личности через деятельность, основанную на философии олимпизма. Это означает распространение знаний об Олимпийских играх, олимпийском движении, философии олимпизма, для чего создаются Олимпийские академии и другие институции. Помимо создания собственно инфраструктуры ОО планируется его внедрение в общее и высшее образование, в воспитательную практику, а также написание олимпийских учебников. С одной стороны, ОО позиционируется, как педагогическая система. С другой стороны, указывается на то, что важное место в



понятийном аппарате олимпийского воспитания занимает понятие «спорт». Базовые принципы ОО: «Философская антропология олимпизма фундирует соответствующую педагогическую антропологию (которая, в свою очередь, является основанием олимпийского образования и олимпийской педагогики), ибо подлинная цель олимпийского движения заключается в том, чтобы способствовать построению лучшего мира путём воспитания молодёжи средствами спорта» [1, С. 268]. Но ОО в своей действительности – это своего рода идеологический шлейф, который тянется от идеализма П. де Кубертена, и который уже давно приземлён политической и экономической реальностью деятельности МОК и других спортивных организаций. В идеалистическом варианте ОО пытается отождествиться с общим образованием. Данная претензия выглядит, по меньшей мере, странной. В своём практическом осуществлении ОО есть профессиональная спортивная подготовка, которая, вступает в сущностное противоречие с общепедагогическими целями.

Ещё одна попытка педагогического оправдания спорта в нашей стране – это «спартианское воспитание» (СВ), которое представляется в качестве нового социокультурного, гуманистического движения, инициированное в 1990 г. В.И. Столяровым на основе проекта “СПАРТ” (“SpArt”), которое может быть понято двояко: 1. Как аббревиатура русских слов: «Соревнование Поклонников Активного Разностороннего Творчества»; 2. Как производное от английских слов «*Spirituality*» – духовность, «*Sport*» – спорт и «*Art*» – искусство.

Есть различные юридические организации, руководящие спартианским движением. Спорт, когда его заявляют в качестве образовательного метода/средства в педагогике, всегда требует или мыслительных добавлений, или добавлений практических.

Сама идея “SpArt” изначально предполагает, что мы к спорту должны добавить (для очеловечивания) искусство. Более того, и внутри спортивной части данной практики предполагается, например, «... включение в программу Спартианских Игр не только соревновательных, но и несоревновательных игр» [6, С. 55].

Здесь мы встречаемся с ситуацией, когда в тексте легко уживаются взаимоисключающие вещи, но при осуществлении их на практике это порождает реальные конфликты. Можно декларировать замечательное намерение – «... праздничная, эмоциональная и доброжелательная атмосфера Спартианских Игр, ориентирующая участников не только на конкуренцию, соперничество, но и (причём, в первую очередь) на единение» [6, С. 55], – но для тех, кто наблюдал детей в подобных ситуациях, данный оптимизм не соотносится с реальностью. На деле мы должны ожидать, например, от амбициозного ребёнка, чтобы он испытывал доброжелательность и единение с другим ребёнком, который опередил его в каком-либо состязании.

Такого рода ожидания не являются педагогическими по своей сути, т.к. они игнорируют главную реальность – реальность ребёнка. Это искусственно созданные, неорганичные ситуации, в которые помещаются дети, причём не ситуативно, а как часть педагогической системы.

Намерение авторов спартианского воспитания понятны. Идеализм П. де Кубертена пытался преодолеть не только ограниченность спорта, но и тогдашнего образования. Возможно ли было создать некое подражание древнегреческим агонам, в которых были представлены гимнастические и мусические искусства? Ответ мы находим в нынешнем состоянии Олимпиад, в которых с середины XX в. исчезают всякие потуги на эстетические конкурсы. Симптоматично, что П. де Кубертен был единственным участником в Конкурсе искусств на V Олимпийских играх в номинации литература. За свою «Оду спорту» он получил золотую медаль. На практике его идеализм и стремление к культурному облагораживанию спорта мало кто разделял [7].

В своём полном воплощении идея спартианского воспитания должна привести к ... *общеобразовательной* школе. Но одно дело, педагогическое начинание органически рождаются из понимания сути человека. И совершенно другое, когда к тому, что является проблемным, пытаются просто присоединить нечто полезное для детей. Все подобные попытки в образовании, на самом деле, указывают на глубинную проблему нынешней *общеобразовательной* школы, которая таковой является чисто юридически, но не в своём реальном осуществлении. Поэтому преобразования должны происходить именно здесь.

Наконец, идея этноспорта, как и стремление возродить традиционные народные игры, в подавляющем большинстве случаев являются реакцией на проблемные эффекты процессов *индивидуализации, мультикультуральности и глобализации*. Это отражает реальную борьбу, происходящую в истории в момент перехода от предыдущего уровня сознания к его новой форме: переход от личностно-группового сознания к всё более индивидуалистическому. Экспансия западного сознания способствовала нарастающему разрушению традиционного общества. Ответная реакция особенно неевропейских народов – это попытки «возродить (лучшие) традиции», «вернуться к корням», «следовать заветам предков», и т.п. Весь вопрос здесь состоит в том, что именно хотят осуществить сторонники данных идей. Одна ситуация, когда мы имеем дело с научным интересом к уходящей культуре. Другая ситуация, когда эту естественно уходящую культуру стремятся реанимировать и противопоставить современности, нарочито внедрить в педагогическую теорию и практику.

Идею этноспорта, активно продвигаемую А.В. Кыласовом [3], на первый взгляд, можно было бы рассматривать, как некую альтернативу спортизации ФВ. Но тут происходит нечто примечательное. Критикуя западный спорт и практику его насаждения в нашей стране, ратуя за возрождение народного в культуре, он, тем не менее, к слову «этнос» почему-то «пристёгивает» слово «спорт», и создаёт новое понятие «*этноспорт*». Если посмотреть на то, как у других авторов происходит сочетание идей этнопедагогики и задач ФВ, то обнаруживается нечто характерное. Например, В.П. Красильников исходит из общего и по отношению к задачам современной эпохи абстрактного посыла о богатстве и ценности традиционного опыта ФВ того или народа [2]. Происходит смешение исследовательских задач и задач педагогических. Что может в педагогическом смысле дать факт наличия представления

у коренных сибиряков о двух возрастных периодах психического и физического развития детей – период от рождения до 14 лет и период достижения половозрелости и вступлением в брак? И это на фоне детальнейшей проработки возрастной периодизации, которая существует в западной науке. Поставленная ложная задача – включить жизненный опыт коренных народов Сибири в контекст «современного ФВ» – приводит к тривиальным заключениям: «Главными задачами аборигенов Сибири всегда (!) было всестороннее (!) физическое развитие детей и подростков. ... Изучение и адаптирование к современности традиционных игр и состязаний будет способствовать дальнейшему развитию (!) национальных видов спорта (?) коренных народов Сибири» [Там же, С. 202]. Поэтому критика спорта, как современного явления, негативных последствий участия в спортивной деятельности, ещё само по себе не приводит к пониманию сути современного телесного воспитания (как и образования в целом). Возврат в прошлые формы социальной жизни не может быть изначально здоровым. Когда это начинают осуществлять на практике, «возрождая народные игры», то они в конкуренции со спортом, сами начинают постепенно дрейфовать в сторону спортивной индустрии и спортивного шоу.

**Выводы.** Осуществляемые на практике инновационные подходы в ФВ имеют проблемы гносеологического и методологического характера. При этом одни из них искусственно зауживают область телесных проявлений человека, сводя к узкоспециализированной практике спорта. Другие, стремясь преодолеть эту узость, фактически, пытаются решать задачи общеобразовательной школы. Возврат к телесным практикам прошлого игнорирует принцип историчности и задачи современного этапа человеческой эволюции.

#### **Список литературы:**

1. Егоров А.Г. Олимпийское движение и социокультурные процессы в современной России // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып.3. – С. 264-286.
2. Красильников В.П. Этнопедагогические основы традиционного физического воспитания коренных малочисленных народов Сибири: Монография / В.П. Красильников. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 223 с.
3. Кыласов А. Окольцованный спорт. Истоки и смысл современного олимпизма / А. Кыласов. – М.: АИРО-XXI, 2010. – 328 с.
4. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 5 т. / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1951-1956.
5. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие / И.В. Манжелей. – М., 2005. – 185 с.
6. Столяров В.И. Спартианские игры и клубы в системе организации досуга, образования и воспитания детей и молодежи / В.И. Столяров. – М., 1997. – 141 с.
7. Attfield N. Coubertin's Music: Culture, Class, and the Failure of the Olympic Project / N. Attfield // The French Journal of Media Studies. – 2017. – №6. – P. 1-22.

**pegwlad@rambler.ru**

Прихода Игорь Викторович  
Кобелев Сергей Юрьевич

## СИСТЕМА РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный педагогический университет»*

**Аннотация.** Система реабилитационной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Прихода Игорь Викторович, Кобелев Сергей Юрьевич.

В статье обсуждаются актуальные вопросы системы реабилитационной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре. Рассмотрена понятийно-категориальная идентификация ключевых дефиниций исследования: реабилитационной деятельности, реабилитационного пространства, системы реабилитационной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре; дана их краткая сущностно-смысловая и структурно-содержательная характеристика.

**Ключевые слова:** система, реабилитационная деятельность, будущие специалисты по адаптивной физической культуре.

**Annotation.** The system of rehabilitation activities of future specialists in adaptive physical culture. Prikhoda Igor Viktorovich, Kobelev Sergey Yuryevich.

The article discusses the current issues of the system of rehabilitation activities of future specialists in adaptive physical culture. The article considers the conceptual and categorical identification of the key definitions of the study: rehabilitation activity, rehabilitation space, system of rehabilitation activity of future specialists in adaptive physical culture; their brief essential-semantic and structural-content characteristics are given.

**Key words:** system, rehabilitation activity, future specialists in adaptive physical culture.

В современный период перед системой высшей школы Луганской Народной Республики, находящейся в процессе педагогической оптимизации в условиях динамичного общества третьего тысячелетия, крайне актуальной возникает проблема такой организации учебно-воспитательного процесса, главной особенностью которой является направленность на профессиональную подготовку высококвалифицированных специалистов – профессионально подготовленных отраслевых экспертов (высокообразованных, компетентных, мобильных и конкурентоспособных на рынке труда) [4].

В Луганской Народной Республике существует острая потребность в высококвалифицированных кадрах, способных теоретически разработать и практически реализовать инновационные реабилитационно-коррекционные и оздоровительно-профилактические технологии в лечебно-профилактических, санаторно-курортных и физкультурно-спортивных организациях (учреждениях) разных типов и организационно-правовых форм собственности [5].

Профессиональная подготовка таких специалистов в системе высшей школы должна осуществляться путем научно обоснованной организации учебно-воспитательного процесса, опираясь на успешный опыт передовых стран мира и региональные особенности, свойственные нашему формирующемуся и развивающемуся государству [7].

Проходящая оптимизация системы высшей школы существенно повышает требования со стороны общества и государства к профессиональной подготовке будущих специалистов по адаптивной физической культуре [8], которые должны уметь обосновывать и разрабатывать, внедрять и реализовывать систему результативного

просвещения населения по активной социальной ориентации на здоровый образ жизни и культуру здоровья, поднятие престижа индивидуального и общественного здоровья; использовать традиционные и нетрадиционные методы восстановления, сохранения и укрепления здоровья; привлекать граждан к активным занятиям оздоровительной физической культурой и массовым спортом для повышения уровня двигательной активности до оптимальных показателей [1] с целью восстановления, сохранения и укрепления здоровья, продления активного долголетия и повышения качества жизни [12].

Одним из основных видов профессиональной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре, определенных государственными образовательными [2;3] и профессиональными стандартами [10;11], является реабилитационная (восстановительная) деятельность.

Реабилитационная деятельность определяется как деятельность, имеющая широкие возможности в плане индивидуального личностного развития: валеологизации мышления, развития сенсорной, двигательной, психоэмоциональной, морально-волевой, мотивационно-ценностной, когнитивно-интеллектуальной сфер. Сама по себе реабилитационная деятельность также весьма разнообразна: лечебно-профилактическая, санитарно-гигиеническая, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая, психолого-педагогическая, социально-культурная, духовно-нравственная и др. [6]

Реабилитационная деятельность рассматривается нами как специфическая форма человеческой активности, направленная на формирование здорового образа жизни и культуры здоровья, обеспечивающая полное биосоциальное функционирование индивида, его физическую, психическую, духовную и социальную работоспособность, достаточную адаптацию к природным воздействиям и изменчивости внешней среды [6].

*Реабилитационная деятельность будущих специалистов по адаптивной физической культуре рассматривается нами как профессионально организованная и осуществляемая деятельность по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья различных социально-демографических групп населения в реабилитационных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.*

Структура реабилитационной деятельности будущего специалиста по адаптивной физической культуре, в соответствии с образовательно-квалификационной характеристикой (бакалавр, магистр), разработанная нами, включает:

- 1) формирование ценностных ориентаций и мотивов совершения реабилитационной деятельности;
- 2) определение целей и задач реабилитационной деятельности;
- 3) прогнозирование и антиципацию результатов реабилитационной деятельности;
- 4) программирование и планирование реабилитационной деятельности;
- 5) построение научно-информационной основы реабилитационной деятельности;
- 6) принятие и выполнение решений в профессиональной деятельности, направленной на реабилитацию;
- 7) организацию и осуществление реабилитационной деятельности, ее контроль и регулирование;
- 8) организацию медико-биологического и спортивно-педагогического контроля за эффективностью и безопасностью процессов организации и осуществления реабилитационной деятельности;

- 9) оценку и анализ результатов реабилитационной деятельности;
- 10) разработку новых перспектив, повышение уровня профессионального мастерства и творчества в вопросах восстановления, сохранения и укрепления здоровья [8].

Одним из основных сущностно-смысловых и структурно-содержательных основ реабилитационной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре является *система реабилитационной деятельности*.

*Система реабилитационной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре* предполагает проектирование и создание реабилитационного пространства.

*Реабилитационное пространство* трактуется как многоуровневая образовательная система и социально организованная воспитательная среда, в которой приоритетами выступают: здоровый образ жизни, культура здоровья, прогнозирование реабилитационной деятельности. Компонентами реабилитационного пространства являются социальный, креативно-деятельностный, реабилитационно-коррекционный и оздоровительно-профилактический. Реабилитационное пространство обеспечивает осознание его субъектами ценности здорового образа жизни и культуры здоровья, восстановления, сохранения и укрепления здоровья, продуктивную активность всех участников пространства по формированию навыков здорового образа жизни и культуры здоровья, физического совершенствования и духовного развития [9].

Также понятие «реабилитационное пространство» обогащается прилагательным «валеонасыщенное» и трактуется как «совокупность общественно-политических, социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, социально-культурных и духовно-нравственных условий самореализации личности в направлении восстановления, сохранения и укрепления индивидуального и общественного здоровья, формирования здорового образа жизни и культуры здоровья [9].

Важными составляющими реабилитационного пространства, по нашему мнению, есть факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни; умение отслеживать положительные и отрицательные изменения в состоянии собственного здоровья и здоровья окружающих; умение составлять эффективную и безопасную программу восстановления, сохранения и укрепления здоровья; владение способами организации и осуществления деятельности по реабилитации и коррекции, оздоровлению и профилактике заболеваний, восстановлению, сохранению и укреплению здоровья; владение эффективными и безопасными реабилитационно-коррекционными и оздоровительно-профилактическими технологиями [9].

Для того, чтобы образовательная среда высшего учебного заведения несла развивающий реабилитационный эффект, она должна обеспечивать комплекс возможностей для формирования готовности к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки всех субъектов учебно-воспитательного процесса [9].

Критериальными характеристиками готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности в процессе профессиональной подготовки выступают: мотивационно-ценностное отношение к реабилитационно-коррекционной и оздоровительно-профилактической работе;

когнитивно-интеллектуальное и информационно-коммуникативное привлечение к учебно-профессиональной деятельности; проявление к ней рефлексии, гибкости и широты мобилизационных, развивающе-ориентационных, социально-перцептивных и операционных умений; креативность как способность и готовность к продуктивному творчеству в процессе решения различных реабилитационно-коррекционных и оздоровительно-профилактических педагогических задач, умение разрабатывать и составлять здоровьесберегающие программы для различных слоев населения [9].

Итак, такое положение среды, в которой обеспечивается восстановление, сохранение и укрепление здоровья всех участников, можно назвать «реабилитационным пространством».

Таким образом, *система реабилитационной деятельности будущих специалистов по адаптивной физической культуре представляет собой сложную, многоуровневую и многокомпонентную систему организованной деятельности по восстановлению, сохранению и укреплению здоровья различных социально-демографических групп населения в реабилитационных и специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на основе спроектированного и созданного реабилитационного пространства.*

Перспективы дальнейших исследований видим в изучении других аспектов рассматриваемой проблемы, в частности, научном поиске и системном анализе теоретических и методических основ формирования готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к реабилитационной деятельности; научном обосновании, теоретической разработке и практической реализации организационно-педагогических инструментов их использования в учебно-воспитательном процессе.

### **Список литературы**

1. Бахарев Ю.А. Моделирование профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего профессионального образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Бахарев Юрий Александрович. – Нижний Новгород, 2011. – 173 с.

2. Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (утвержден Приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 17.07.2018 № 693-од) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.03.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20\(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА\).pdf/](https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.03.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА).pdf/). – Загл. с экрана. – Дата обращения: 01.04.21.

3. Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень магистратуры) (утвержден Приказом Министерства образования и науки Луганской Народной Республики от 17.07.2018 № 693-од) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.04.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20\(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА\).pdf/](https://cloud.mail.ru/public/MVET/EY2x1QnLT/49.04.02%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА%20ДЛЯ%20ЛИЦ%20С%20ОТКЛОНЕНИЯМИ%20В%20СОСТОЯНИИ%20ЗДОРОВЬЯ%20(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА).pdf/).

[Я%20\(АДАПТИВНАЯ%20ФИЗИЧЕСКАЯ%20КУЛЬТУРА\).pdf/](#). – Загл. с экрана. – Дата обращения: 01.04.21.

4. Прихода И.В. Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования: вопросы и задачи, ответы и решения / И.В. Прихода // Образование Луганщины: теория и практика. – 2018. – № 6. – С. 19–25.

5. Прихода И.В. Социально-гуманитарные и нормативно-правовые основы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования Луганской Народной Республики / И.В. Прихода // Вестник Луганской академии внутренних дел имени Э.А. Дидоренко. – 2019. – № 2 (7). – С. 188–198.

6. Прихода И.В. Многогранность профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности / И.В. Прихода // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. – № 2 (42). – С. 96–102.

7. Прихода И.В. Научно-методический подход к решениям актуальных проблем профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре / И. В. Прихода // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. – № 4 (44). – С. 137–142.

8. Прихода И.В. Подготовка будущих специалистов по адаптивной физической культуре к профессионально-практической деятельности в системе высшего образования Луганской Народной Республики / И.В. Прихода // Гуманитарные исследования центральной России. – 2019. – № 4 (13). – С. 62–71.

9. Прихода И.В. Теоретические основы формирования профессиональной готовности будущих специалистов по адаптивной физической культуре к практической деятельности / И. В. Прихода // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVI Международной научно-практической конференции (Луганск, 17-18 апр. 2019 г.) // ред. кол.: М.С. Скляр (гл. ред.), А.И. Федоров (отв. ред.) [и др.]. – Луганск, 2019. – С. 341–351.

10. Профессиональный стандарт 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://classinform.ru/profstandarty/05.004-instruktor-metodist-po-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture.html/>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 01.04.21.

11. Профессиональный стандарт 05.002 Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://classinform.ru/profstandarty/05.002-trener-prepodavatel-po-adaptivnoi-fizicheskoi-kulture-i-sportu.html/>. Загл. с экрана. – Дата обращения: 01.04.21.

12. Yabe K. Adapted Physical Activity. Health and Fitness / К. Yabe, К. Kusano, Н. Nakata. – Springer-Verlag, N.Y. [B.i.], 2019. – 177 p.

**ip-doctor@yandex.ua**

**kobelevs93@mail.ru**



Репневский Станислав<sup>1</sup>  
Попов Василий<sup>2</sup>  
Репневская Майя<sup>3</sup>  
Белохвостов Александр  
Жеванова Марина

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

<sup>1</sup>ГОУ ВПО «ДонНУ» Институт физической культуры и спорта,  
<sup>2</sup>ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»,  
<sup>3</sup>ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

*Аннотация.* В статье рассматривается компетентностный подход при планировании и организации спортивно ориентированного физического воспитания студентов ВУЗа. По итогам проведенного эксперимента установлено, что разработанный и реализованный в учебном процессе 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.* The article discusses the competence approach in the planning and organization of sports-oriented physical education of students of the university. According to the results of the experiment, it was established that the competence approach developed and implemented in the educational process when planning and organizing physical education of students with a sports orientation is positive and effective.

*Keywords:* physical education with a sports orientation, students, competence approach, competence, optimization.

**Введение.** Физическое воспитание в области высшего образования в Донецкой Народной Республике (ДНР) как важный социальный механизм Государственной политики, обеспечивающий освоение и передачу студенческой молодежи профессиональных компетенций, достояний культуры, включая физическую, определяет заказ на будущего специалиста и степень его физического здоровья. При этом в решении задач сохранения и укрепления здоровья, формирования физической культуры и здорового образа жизни студентов важная роль принадлежит физическому воспитанию [4, 9, 10].

При этом 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 [1, 5, 7].

В связи с этим, большое значение имеет проблема совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию студентов на основе компетентностного подхода, которое бы системно влияло на физическую культуру и здоровье будущих специалистов [6].

**Актуальность исследования** определена его направленностью на решение существующих противоречий:

- между социальным запросом на специалиста нового типа: здоровым, мобильным, конкурентно способным, высококультурным, гармонично развитым, и

недостаточной разработанностью теоретических оснований 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.** Физическое воспитание студентов – неразрывная составная часть высшего образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста как в процессе формирования его профессиональных компетенций, так и компетенций в области физической культуры и здорового образа жизни, необходимых будущему специалисту для обеспечения крепкого здоровья и работоспособности [1, 2, 7].

При этом известно, что содержание физического воспитания студентов, стратегия приоритетных направлений его совершенствования подвержены активному влиянию социально-экономических факторов, а государственная политика в области высшего образования определяет социальный заказ на будущего специалиста и степень его физического здоровья на основе формирования компетенций в сфере физической культуры. В связи с этим, следует учитывать, что реальное физическое воспитание современной студенческой молодежи характеризуется консерватизмом, унитарностью и выраженной деперсонализацией. Поэтому остро встает проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить эффективность формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе физического воспитания студентов [1, 11].

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что Профессиональная подготовка студентов ВУЗа на основе Закона ДНР «О физической культуре и спорте» позволяет переосмыслить ценности физической культуры студентов, в новом аспекте осветить ее образовательные, воспитательные и оздоровительные функции [4]. Этот закон определяет содержание физической культуры студентов как самостоятельную сферу деятельности в социокультурном пространстве, выделяя при этом ее образовательные приоритеты.

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. Намечившаяся 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 [1, 6].

В связи с вышеизложенным, следует отметить, что в последние десятилетия физкультурное образование стали понимать в более широком аспекте, т.е. как социальный институт формирования потенциала компетенций в сфере физической культуры студенчества с учетом общественных и личностных потребностей [1, 7].

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 [6, 7, 11].

**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 и организация 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.

**Организация исследования.** Экспериментальная часть данной работы проводилась в ДонНАСА. 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 осуществлялась 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]:

- **Общекультурные:** 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.
- **Учебно-познавательные:** 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.
- **Коммуникативные:** владение информацией в сфере физической культуры и спорта, а также содержащейся в сфере профессиональной прикладной физической подготовки; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.
- **Социальные:** 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.
- **Личностные:** 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 избранного вида спорта. При этом реализация физического воспитания со спортивной направленностью осуществлялась по принципу цикличности. Проектное 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 расписания, 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 компетентно 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 здоровья и высокой профессиональной работоспособности.

### **Выводы.**

1. В процессе экспериментального исследования предложен компетентно 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 компетентно 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 компетентно 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.

#### **Список литературы:**

1. Белых С.И. Теоретико-методические основы личноно ориентированного физического воспитания студентов: монография / С.И. Белых. – Донецк: ДонНУ, 2014. – 430 с.

2. Григор'ев В.І. Фізичне виховання студентів: підручник / В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков; за ред. Т.Ю. Круцевич // Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ ФВС: в 2 т.: Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2012. – Глава 5. – С. 155 - 173.

3. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.

4. Закон о Физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике: Режим доступа: <http://sport.ms-dnr.ru/doc/zakon-o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-doneckoy-narodnoy-respubliki>

5. Кореневская Е.Н. Здоровье и физическое развитие студентов специального медицинского отделения ДонНТУ / Е.Н. Кореневская, Т.А. Богомолова // Молодая спортивная наука Донбасса: научн. - практ. конф. – Донецк, 2002. – С. 270 - 272.

6. Мельникова О.А. Компетентностный подход в физическом воспитании студентов ВУЗа / О.А. Мельникова, И.Н. Шевелева // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С. 189 - 190.

7. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, А.І. Ільченко, Є.П. Козак. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для ИФК / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 1997. – 584 с.

9. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики от 17.12.2016 г. №13-32 «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республике».

10. Указ №304 от 16.09.2016 г. Главы Донецкой Народной Республики Александра Захарченко «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики».

11. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособ. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

Рещик Наталья Эдуардовна

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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

**Аннотация.** В работе представлена оценка современной проблемы - высокий уровень физической подготовки человека. Указаны главные условия разностороннего развития личности. Определен способ повышения уровня физической культуры школьников: внедрение инновационных фитнес - технологий. В исследовательской работе использован ряд методов, направленных на изучение и проведение современных фитнес – программ.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, фитнес - технологии, межпредметные связи, профилактика вредных привычек.

**Abstract.** This work shows us the assessment of a modern problem - a high level of physical fitness of a person. The main conditions for the versatile development of the personality are indicated. The method of increasing the level of physical culture of schoolchildren is determined: the introduction of innovative fitness technologies. In the research work, a number of methods have been used to study and conduct modern fitness programs.

**Key words:** physical training, fitness - technologies, intersubject connections, prevention of bad habits.

Современные исследователи, учитывая вопрос гармоничного развития человека, отмечают, что современный мир требует не только развития интеллекта, но и высокого уровня физической подготовки. Люди с высокими показателями физического состояния, интеллекта и психофизиологических способностей достигают мировых вершин практически во всех сферах. Поэтому большинство специалистов в этой области рекомендуют развитие двигательных качеств, а также умственных способностей. Этот вопрос касается, прежде всего, студенческой молодежи - основы будущего общества.

На современном этапе развития общества всестороннее и гармоничное развитие человека является залогом его здоровья, профессиональной компетентности и социального благополучия. Одним из главных условий разностороннего развития личности является развитие ее моторики. Это особенно актуально для старшеклассников, ведь именно в это время творческий потенциал человека интенсивно развивается и его нужно реализовывать.

Анализ факторов, определяющих возникновение различных патологических состояний у студентов, свидетельствует о неэффективном использовании средств физической культуры в школе и по месту жительства, низком уровне знаний студентов в области физкультурно-оздоровительных технологий, наличие отрицательной мотивации к систематическим занятиям физкультурой, отсутствие у них опасений по поводу здорового образа жизни. Основной причиной нововведений и реформ в области физической культуры стала общая нерешенная проблема современной педагогики об оптимальном сочетании массового образования с современными эффективными программами физической культуры и здоровья.



Однако существует ряд проблем в физическом воспитании юных школьников, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образования в области физической культуры, необходимость улучшения здоровья школьников, наличие несчастных случаев на уроках физкультуры, необходимость индивидуализации физкультуры, низкая посещаемость уроков и многое другое.

Один из способов решения этих проблем - внедрение инновационных фитнес-технологий, улучшающих здоровье, в процесс физического воспитания старшеклассников. С появлением в мире нового направления - фитнеса, в области оздоровительных технологий начались значительные преобразования. Количество спортивных, лечебных и оздоровительных программ растет с каждым годом.

Фитнес - это развитие всех физических качеств, необходимых в повседневной жизни. Фитнес настолько разнообразен, что каждый, независимо от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья, может адаптировать систему к своим потребностям и гарантированно приведет к поставленной цели. Все фитнес-направления способствуют развитию массового оздоровления населения, делая их доступными для всех.

В настоящее время существуют такие формы фитнеса, как суперсильная, изотон, бодибилдинг, футбол-аэробика, слайд-аэробика, боди-боди, тераробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, калланетика, и многое другое. Они привлекают молодых людей своей доступностью, ловкостью и умением индивидуализировать процесс развития моторики и решения оздоровительных, эстетических и образовательных задач. Несомненно, использование современных оздоровительных систем в физическом воспитании школьников будет способствовать повышению интереса молодежи к физическим упражнениям, двигательному самосовершенствованию и, соответственно, развитию двигательных качеств.

Однако внедрение фитнес-технологий в процесс физического воспитания старшеклассников имеет ряд противоречий, а именно: между необходимостью повышения физической активности обучающихся и низкой посещаемостью уроков физкультуры; между низкой образованностью старшеклассников в области физической культуры и появлением новых форм физической активности (необходимо обобщить существующие методы использования инновационных оздоровительных фитнес-технологий и выявить их влияние на уровень формирования индивидуального здоровья старшеклассников.

**Цель работы:** на основе анализа научных данных обосновать методическую характеристику занятий фитнесом с обучающимися.

В соответствии с поставленной задачей были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Обобщение теоретических знаний о возможностях использования фитнеса как средства формирования индивидуального здоровья старшеклассников.

2. Проанализировать и обобщить существующие методы использования фитнеса в физическом воспитании старшеклассников.

3. Изучение методических особенностей планирования занятий силовой и функциональной подготовкой с обучающимися.

4. На основе анализа научных данных обосновать методические особенности занятий фитнесом с обучающимися школьного возраста.

Согласно поставленным задачам использовался **ряд методов:**

- анализ и обобщение психолого-педагогических, медицинских и методических литературных источников для определения понятийного аппарата, и теоретических основ оптимизации процесса физического воспитания школьников; изучить возрастные особенности индивидуального оздоровительного образования старшеклассников;

- изучение и обобщение прогрессивного образовательного опыта по проблемам личностно-ориентированного обучения и внедрения инновационных фитнес-программ в процессе физического воспитания школьников, с целью объективной оценки текущего состояния работы в области физической культуры;

- анализ программ обучения и документации для выявления частоты использования в них инновационных методик;

- анкеты, опросы и интервью.

Учитель может отслеживать результаты занятий фитнесом на основе педагогических наблюдений, анкетирования, оценки индивидуального уровня здоровья, подготовленности и успеваемости старшеклассников. Описание всех методов и критериев оценки представлено в работе.

Педагогические наблюдения позволяют определить индивидуальные особенности поведения и отношения обучающихся к урокам физической культуры.

Анкетирования, с помощью которых можно исследовать основные факторы, которые влияют на поведение подростков, их отношение к физкультурно-оздоровительной работе.

Физическую подготовленность можно оценивать на основе международных тестов оценки физической подготовленности детей и молодежи. Методика детально изложена в работах Сергиенко.

Данная методика исследования включает 8 испытаний: 1. Бег на дистанцию 50 м; 2. Прыжок в длину с места; 3. Бег на дистанцию 800 м – девушки возрастом 12 лет и старше. Бег на дистанцию 1000 м – ребята возрастом 12 лет и старше; 4. Кистевая динамометрия; 5. Вис на согнутых руках; 6. Челночный бег 4x10м; 7. Поднятие туловища из положения, лежа в течение 30 с; 8. Наклон туловища вперед (из положения стоя).

Уровень физической работоспособности детей можно исследовать на основе функциональной пробы Руфье.

В положении лежа на спине исследуемый находится в течение первых 5 мин., на последней минуте отдыха определяется ЧСС за 15 с (P1). Потом он в течение 45 с выполняет 30 приседаний. После этого он ложится, и у него опять подсчитывают ЧСС за первых 15 с (P2), а затем - за последних 15 с первой минуты периода отдыха (P3). Индекс Руфье рассчитывался за формулой:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Критерии оценки физической работоспособности за результатами пробы Руфье:  
а) больше 15 – плохая; б) больше 10-14 – удовлетворительная; в) больше 7-9 – средняя;  
г) больше 4-6 – хорошая; д) менее 3 – высокая.

Функциональные возможности дыхательной и сердечнососудистой системы можно определить с помощью индекса Скибински.

У исследуемого определяется ЖЕЛ, после отдыха (1-2 мин.) определяется ЧСС в положении, сидя. После этого он выполнял пробу с задержкой дыхания на вдохе. Определялся индекс по формуле:

$$I = \frac{\text{ЖЕЛ, мл} : 100 \times \text{задержка...дыхания, сек}}{\text{ЧСС, уд} \times \text{мин}^{-1}}$$

Критерии оценки функционального состояния обследуемого: а) < 5 – очень плохо; б) 5- 10 – не удовлетворительно; в) 10-20 – удовлетворительно; г) 20-40 – хорошо; д) > 40 – очень хорошо.

Уровень статико-динамических возможностей подростков можно определить с помощью теста на равновесие «фламинго», который изложен в работе Сергиенко. Критерием оценки уровня статико-динамических возможностей подростков являются нормативы к тесту «фламинго», разработанные Татьяной Юрьевной Круцевич.

Нормативы охватывают количество попыток балансирования в течение 1 минуты. Например – 11 лет: а) 28 и больше раз – низкий; б) 27-19 – ниже среднего; в) 18-8 – средний; г) 7-4 – выше среднего; д) 3 и меньше – высокий. 12 лет: а) 24 и больше раз – низкий; б) 23-16 – ниже среднего; в) 15-8 – средний; г) 7-2 – выше среднего; д) 3 и меньше – высокий.

Реакция дыхательной системы на физическую нагрузку может изучаться с помощью функциональной пробы Серкина.

Проба состоит из трех традиционных частей - измерения задержек дыхания: на вдохе в положении, сидя, на вдохе непосредственно после 20 приседаний в течение 30 с, и снова на вдохе через 1 мин. отдыха. Критерии оценки являются такими: а) здоровые, тренированные: 1-часть: 46-60 с > 2: 50 % от первой части > 3: 100% от второй; б) здоровые, не тренированные: 1-я: 36-45 с > 2: 30-50 % от первой части > 3: 70-100 % от второй части; в) со скрытой недостаточностью кровообращения: 1: 20-35 с < 2: 30 % первой < 3: 70 % первой части.

Уровень индивидуального здоровья обучающихся определяется по методике Апанасенко.

Стандартно измеряется в состоянии покоя ЖЕЛ, ЧСС, артериальное давление (АО), масса, длина тела и кистевая динамометрия, проба Руфье. Измеряется ЧСС за 15 с в положении, сидя, после 5-мин отдыха (ЧСС1), потом ученик выполняет 30 приседаний за 45 с и сразу садится на стул. Подсчитывается ЧСС за первых 15 с после нагрузки (ЧСС2), потом в последних 15 с 1-й минуты после нагрузки (ЧСС3). На основании полученных данных можно рассчитать: 1. Жизненный индекс (мл / кг):

ЖЕЛ, мл / масса тела, кг; 2. Силовой индекс (%): сила кисти, кг / масса тела, кг; 3. Индекс Робинсона (усл.ед.):  $(ЧСС_{\text{пок}}, \text{уд.мин.}-1) * Атсист) / 100$ ; 4. Соответствие массы тела длине тела (кг / м<sup>2</sup>): масса тела, кг/ рост, м<sup>2</sup>; 5. Индекс Руфье:  $(4*(ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3) - 200) / 10$ .

Полученные результаты оцениваются в баллах по специальной таблице. Подытоживая баллы по всем пяти показателям можно определить уровень индивидуального здоровья ученика.

### **Заключение**

1. Анализ научных данных показал, что одной из основных стратегических задач в системе общего среднего образования является воспитание учащихся в духе ответственного отношения к своему здоровью. Одним из перспективных направлений оптимизации процесса физического воспитания в старшей школе является внедрение новых оздоровительных фитнес-технологий, существенно повышающих показатели здоровья учащихся. Изучение влияния фитнес-программ по укреплению здоровья на уровень здоровья и физической подготовленности студентов - одна из задач современных научных исследований в области физического воспитания.

2. Анализ научных исследований показал, что существующие методики силовой тренировки и функциональной подготовленности у школьников последнего учебного года актуальны, научно обоснованы и эффективны. Его основными характеристиками являются: объективная возможность с помощью новых технологий значительно повысить уровень здоровья и уровень развития двигательных качеств старшеклассников; разнообразие существующих методов физического воспитания; актуальность разработанных методик на современном этапе развития физического воспитания; экономичность и эффективность новых технологий; изменчивость и изменчивость.

3. Научные исследования доказали, что систематические силовые и аэробные упражнения способствуют экономии функций организма и оказывают мощное профилактическое действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При разработке фитнес-программ реализуются два направления оздоровления: во-первых, это общетренировочный эффект, позволяющий улучшить функциональное состояние органов и систем, и увеличить общие резервы организма, во-вторых, это профилактика совместная работа и тренировка мышц, функция которых с возрастом неизбежно нарушается.

4. Внедрение программ силовой, аэробики и смешанного фитнеса в систему физического воспитания старшеклассников будет способствовать:

1. улучшить состояние здоровья студентов, о чем свидетельствует повышение функциональных возможностей их организма;
2. повысить положительную мотивацию к занятиям физкультурой и систематическими занятиями спортом;
3. увеличить количество студентов с высоким уровнем физической подготовки;
4. повысить уровень подготовки специальной и прикладной моторики и моторики;

5. значительное снижение заболеваемости старшеклассников.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что: проанализировано состояние разработки в научной литературе особенностей организации и проведения занятий физкультурой со школьниками старших классов; исследованы и обобщены характеристики влияния занятий физкультурой на индивидуальный уровень здоровья обучающихся в прошлом году.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования могут быть применены в практике обучения физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

**Список литературы**

1. Апанасенко Г. Л. Валеология на рубеже веков / Г. Л. Апанасенко // Валеология. – 2000. – № 1. – С. 4–11.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – 260 с.
4. Баль Л. В. Новое направление детских профилактических программ – детское движение в защиту здоровья / Л. В. Баль // Школа здоровья. – 1998. – № 1. – С. 17–22.
5. Бальсевич В. К. Спортизация общеобразовательной школы как новый вектор взаимодействия олимпийского массового и юношеского спорта / В. К. Бальсевич, А. И. Корунец, Ю. Н. Марков // Молодежь – Наука – Олимпизм : матер. межд. форума. – М.: 1998. – С. 46–48.
7. Глоба Г. В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Г. В. Глоба – Слов'янськ, 2010. – 242 с.
8. Кондратьев М. Ю. Психологические рекомендации по усвоению программы «Здоровье» / Кондратьев М. Ю., Дерябо С. Д. // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №4. – С. 11.
9. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В. И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
10. Рогожин М. Ф. Фитнес, идеальное здоровье / М.Ф. Рогожин. – М.: РИПОЛ классик, 1999. – 340 с.
11. Успешная работа фитнес-центров. Новейшая методика: обзор, одобренный Американской коллегией спортивной медицины (АКСМ). – М.: [б. и.], 2001. – 132 с.
12. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. – Режим доступа: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html).

**nat.resnik@mail.ru**

Сергиенко Лиана Геннадьевна  
Сергиенко Лилия Георгиевна

## РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

*ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»*

**Аннотация.** «Развитие активной и пассивной гибкости на занятиях по физическому воспитанию» Сергиенко Лиана Г., Сергиенко Лилия Г. Авторы в своей работе на основании экспериментального материала используют разнообразные средства физической культуры, позволяющие наиболее эффективно развивать физическое качество - гибкость, позволяющие разнообразить учебный процесс.

**Annotation.** «Development of flexibility by the use of traditional and not traditional facilities of physical culture» Sergiyenko Liana, Sergiyenko Liliya. Working on the basis of experimental data the authors used a variety of means of physical training, which allows the flexibility to develop more effective (joint mobility) have engaged in rhythmic gymnastics, as well as to diversify the learning process.

**Ключевые слова:** амплитуда движений, гибкость, физические упражнения.

**The keywords:** physical culture, flexibility, physical exercises, motion amplitude.

**Актуальность.** Уровень культуры человека проявляется в его умении рационально использовать свое свободное время. И от того, как используется свободное время, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека. Хотелось бы отметить, что именно физическая культура помогает социокультурной реабилитации человека в стремительно движущемся пространстве современной жизни. Физическая культура – обязательное условие сохранения и укрепления здоровья [1].

Проблема здоровья - одна из важнейших задач современного общества, которая заключается в необходимости к научному исследованию, выработке методических подходов к сохранению и укреплению индивидуального здоровья, формированию культуры здоровья, выработки привычки к постоянным занятиям физическими упражнениями, воспитанию потребности в здоровом образе жизни.

Формирование физических и интеллектуальных способностей человека, его нравственных и эстетических качеств составляет основу и содержание социокультурного процесса развития [1].

Грамотное отношение к себе, своему телу, потребность в укреплении здоровья формируется физическим воспитанием и именно на занятиях физической культурой во всех образовательных учреждениях.

Одним из самых главных средств развития и укрепления ресурсов здоровья является систематическая физическая активность в течение всей жизни, которая формируется в процессе физического воспитания личности.

Занятия физическим воспитанием оказывают благотворное воздействие не только на мышечно-связочный аппарат, но и на внутренние органы. Регулярно занимающиеся физическими упражнениями студенты, умеют хорошо владеть техникой выполнения упражнениями, при этом умело согласует фазы дыхания с фазами движения.

**Анализ литературы.** Обобщение литературных источников и их детальный анализ позволяет сделать вывод о том, что в настоящее время большую актуальность сохраняет проблема повышения двигательной активности молодежи. В связи с большими

умственными нагрузками и снижением общей двигательной активности наблюдается ухудшение здоровья, снижение работоспособности, низкий уровень физической подготовленности, увеличение массы тела.

Одним из важнейших физических качеств является гибкость или подвижность суставов. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой движений.

Развитие гибкости - необходимое условие для технической подготовки занимающихся. Без этого качества невозможно воспитывать пластичность, выразительность движений, совершенствовать технику, выполнять упражнения с большой амплитудой.

При недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы [2]. И поэтому проблемы совершенствования гибкости постоянно находятся в поле зрения ученых и специалистов.

При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, так как если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, а это значит, что для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила [3].

Недостаточная подвижность в суставах является следствием плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц-антагонистов [4]. Поэтому, развивая гибкость обязательно необходимо развивать и силу мышц-антагонистов [3].

Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движений. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [4].

Средством для совершенствования гибкости служат специальные упражнения на растягивание. При многократном повторении упражнений на растягивание, мышцы несколько удлиняются, становятся эластичнее, и это позволяет выполнять движения с максимальной амплитудой.

Гибкость зависит от эластичности (податливости) мышц и связок. Возможность выполнять то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц, определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц.

Различают пассивную и активную гибкость. Активная гибкость - это максимально возможная подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость - это предельная амплитуда, которая достигается за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

Активная гибкость зависит от силы мышечных групп, окружающих сустав, их способности за счет соответствующих собственных усилий производить движения в суставах (прыжок в шпагат). Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет собственных напряжений мышц [1].

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил (сил тяжести: шпагат и пружинящие движения) или инерции движения отдельных частей тела (махи ногами, руками). Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений,

совершаемых под воздействием внешних сил, например, веса партнера или его мышечных усилий.

Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Так, при отведении ноги амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном махом или с помощью партнера.

Однако оптимальной подвижности в суставах можно достичь только при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.

Для воспитания гибкости используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой. Пассивные упражнения бывают динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы [4].

Следует учитывать, что активная гибкость под влиянием утомления уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению) [2].

С физиологической точки зрения гибкость, зависит от следующих анатомо-физиологических факторов:

- от половых различий;
- от строения суставов;
- от эластичности связочного аппарата;
- от эластичности мышц и их функционирования иннервации и химических процессов;
- от возраста;
- от эмоционального состояния (воля, ЦНС);
- от исходного положения тела и его частей.
- от внешних условий (температура по Цельсию);
- от времени суток (вечером лучше);

На первом этапе развития гибкости наибольшую эффективность приносят пассивные упражнения. Так же для развития гибкости используют: маховые и пружинистые движения типа наклонов, висов или выпадов, растягивающие движения, выполняемые с партнером.

Развитие гибкости посредством различных движений:

- Удержания положений с помощью партнера, в которых мышцы наиболее растянуты.
- Растягивающие движения с помощью партнера.
- Пассивные движения (для растягивания группы мышц), выполняемые за счет усилий других групп мышц (например, наклоны).

**Цель исследования:** оценить эффективность применяемых средств и методов для развития гибкости на занятиях физическим воспитанием, а также изучить возможность комплексного использования средств гимнастики в учебном процессе со студентами ДонНТУ для повышения уровня развития физического качества гибкости (подвижности суставов).

Эксперимент проходил в течение одного года. В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование.



Для определения уровня развития гибкости поясничного отдела позвоночника, плечевого пояса и тазобедренного сустава были использованы четыре теста: прокручивание гимнастической палки над головой, гимнастический мост, наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, продольный шпагат.

**Результаты исследования.** Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, однако упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно. В утреннюю гимнастику также включались все эти упражнения.

Обязательная специальная разминка предшествовала упражнениям на повышение подвижности суставов. Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности.

Нагрузка в упражнениях на гибкость на отдельных занятиях и в течение года увеличивались за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений. Предлагаемые комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состояли из активных упражнений (максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий). Темп при активных упражнениях составлял одно повторение в 1 секунду, а при пассивных одно повторение в 1–2 секунды при удержании статических положений (работа выполнялась – 20-30 секунд). При выполнении заданий на гибкость мы использовали специальный прием - перед студентами ставилась конкретная цель: дотянуться рукой до определённой точки или предмета.

Развивая гибкость, на занятиях мы применили повторный метод, который состоял из серий упражнений на растягивание по 10-12 повторений в каждую сторону. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. От общей продолжительности занятия 40% времени мы уделяли развитию гибкости. В использовании упражнений на развитие гибкости, нами применилось следующее соотношение: 40% - активные; 40%-пассивные; 20%-статические.

В учебном процессе для развития гибкости нами применялись упражнения скоростно-силового характера: махи с последующим удержанием ног, пружинистые движения. При этом мы часто использовали отягощения, но вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений.

Для того, чтобы облегчить выполнение упражнений мы иногда использовали опору. Вначале упражнения выполнялись у опоры, затем без опоры. Пассивную и активную гибкость мы старались развивать параллельно.

Для развития гибкости мы использовали:

- активная помощь партнёра;
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа);
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой);
- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд);

- инерция движений, какой-либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

Так как под действием утомления активная гибкость снижается, а пассивная увеличивается, то в конце каждого занятия мы использовали преимущественно упражнения на развитие пассивной гибкости.

**Выводы.** Предлагаемая методика развития гибкости в учебном процессе составляет эффективную модель построения учебных занятий, что выразилось в улучшении показателей развития гибкости и качества освоения новых упражнений на занятиях по физическому воспитанию,

Мы считаем, что гибкость необходимо развивать последовательно. В начале обучения отдавать предпочтение суставной гимнастике, затем добавлять упражнения, направленные на специализированную подвижность в суставах. Постоянно для закрепления результата необходимо применять упражнения для поддержания достигнутого уровня гибкости. Все это позволит создать благоприятные предпосылки для развития пассивного и активного видов гибкости, на основе которых эффективно осваиваются новые упражнения.

Методика, которую мы использовали, позволяет улучшать гибкость на начальном этапе ее развития, так как постоянное сочетание упражнений на развитие пассивной и активной гибкости существенно улучшает развитие качества гибкости в целом. Применяемый нами комплексный набор средств, методов и методических приёмов, направленный на развитие гибкости в процессе педагогического эксперимента позволил повысить уровень двигательной подготовленности занимающихся. Зафиксирован прирост результатов.

#### **Список литературы:**

1. Сергиенко Л.Г. Физическая культура как социокультурный феномен // Філософські виміри сучасної реальності: Мат. міжнародної наукової конференції (Донецьк, 14-16 квітня 2011р.) - Донецьк, 2011. - С. 236-238.
2. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.
3. Сергиенко Лилия, Сергиенко Лиана. Особенности развития гибкости на начальном этапе обучения. // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали I всеукраїнська наук.-практ. конф., 4 березня 2014р., - Донецьк: ДонДУУ, 2014. – С. 163-170.
4. Сергиенко Л.Г., Сергиенко Л.Г. Основные средства и методы для развития гибкости на занятиях по физическому воспитанию // Теоретические и практические основы спортивной тренировки и физического воспитания в системе профессиональной подготовки физкультурно-спортивных кадров / Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: мат-лы 1-й межд. науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019г, – Донецк: Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР. 2019. – С. 149-156.

**yaliliyags@ukr.net**

Толстенков Андрей Николаевич  
Селиверстова Наталья Викторовна

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация.** *Взаимосвязь физической активностью и уровня специальной работоспособности студентов; Толстенков Андрей, Селиверстова Наталья; В статье представлены результаты исследования уровня специальной работоспособности студентов. Выявлена динамика приспособительных реакций организма к выполнению профессиональной деятельности в течении учебного года. Определены изменения лабильных компонентов массы тела в течении учебного года и их взаимосвязь с использованием средств и методов физической культуры.*

**Abstract.** *The relationship between physical activity and the level of special working capacity of students; Tolstenkov Andrey, Seliverstova Natalia; The article presents the results of the study of the level of special working capacity of students. The dynamics of the organism's adaptive reactions to the performance of professional activity during the academic year was revealed. Changes in the labile components of body weight during the academic year and their relationship with the use of physical culture means and methods were determined.*

**Ключевые слова:** *физические нагрузки, лабильные компоненты массы тела, профессиональная деятельность.*

**Key words:** *physical activity, labile components of body weight, professional activity.*

**Введение.** Урбанизация жизнедеятельности приводит к ограничению подвижности людей, что увеличивает риск развития заболеваемости. Решение данной проблемы во многом обусловлено применением адекватных физических нагрузок, направленных на задействование мышечных групп, имеющих статическое напряжение при выполнении профессиональной деятельности.

**Актуальность.** Занятия физическими упражнениями способствует повышению уровня здоровья студенческой молодёжи, а также, снижение риска развития многих заболеваний [3, 10]. Применение специальных физических упражнений служит средством профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата и сводчатости стоп [9, 11]. Укрепление скелетных мышц и суставно-связочного аппарата стопы во многих случаях позволяет устранить имеющееся уплощение стоп [1].

Одним из важнейших вопросов, который можно решить с помощью физических упражнений, является возможность их использования не только для формирования мышечных объёмов, а, в первую очередь, для формирования мышечного корсета, позволяющего удерживать в заданном положении различные отделы позвоночника [2, 6].

Эти возможности определяются функциональным состоянием скелетных мышц и возможностью их адаптации к напряженной мышечной деятельности [8, 13].

Применение физических упражнений обусловлено уровнем здоровья занимающихся, наличием или отсутствием показаний и противопоказаний к активной двигательной деятельности [5].

Это же относится и к использованию специфических средств оздоровления, к которым, зачастую, можно отнести и нетрадиционные методы физических и

функциональных воздействий [7, 12].

**Цель исследования.** Целью работы явилось определение взаимосвязи между физической активностью и уровнем специальной работоспособностью студентов.

**Задачей исследования** явилось определение уровня работоспособности студенческой молодёжи.

**Организация и методы исследования.** В исследовании приняли участие студенты (юноши) дневного отделения третьего курса четырёх нефизкультурных факультетов ГГУ им. Ф. Скорины, в количестве 93 человек.

Студентам предлагались комплексы упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности и повышение работоспособности мышечных групп, задействованных в обеспечении будущей профессиональной деятельности.

В течении эксперимента на основании динамики лабильных компонентов массы тела студентов отслеживался уровень специальной работоспособности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Перед началом эксперимента был проведён сравнительный анализ межгрупповых различий контрольной и экспериментальной групп (таблица 1). Сравнивались весо-ростовые параметры и лабильные компоненты массы тела. Ни по одному из параметров небыли выявлены достоверные различия ( $P > 0,05$ ).

**Таблица 1 - Сравнительный анализ межгрупповых различий перед началом эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Рост, см	178,3 ± 2,3	178,9 ± 1,9	0,20 / P > 0,05
Вес, кг	75,4 ± 3,1	76,3 ± 3,3	0,20 / P > 0,05
ММ, кг	41,8 ± 0,8	43,8 ± 1,2	1,39 / P > 0,05
ММ, %	55,4 ± 0,9	57,4 ± 1,1	1,41 / P > 0,05
ЖМ, кг	6,6 ± 0,3	7,1 ± 0,3	1,18 / P > 0,05
ЖМ, %	8,8 ± 0,4	9,3 ± 0,5	0,78 / P > 0,05

Характер приспособления организма занимающихся к предлагаемым нагрузкам и адаптационные сдвиги к тренирующему воздействию оценивались по изменениям состава жировой и мышечной масс тела. На основании предыдущих исследований выявлена корреляционная зависимость мышечной и жировой массы тела от характера специальной работоспособности, коэффициент корреляции которых составляет 0,75-0,85 и 0,4-0,5 соответственно [4].

Данные этих исследований послужили ориентиром изменения приспособительных реакций организма к характеру двигательной деятельности.

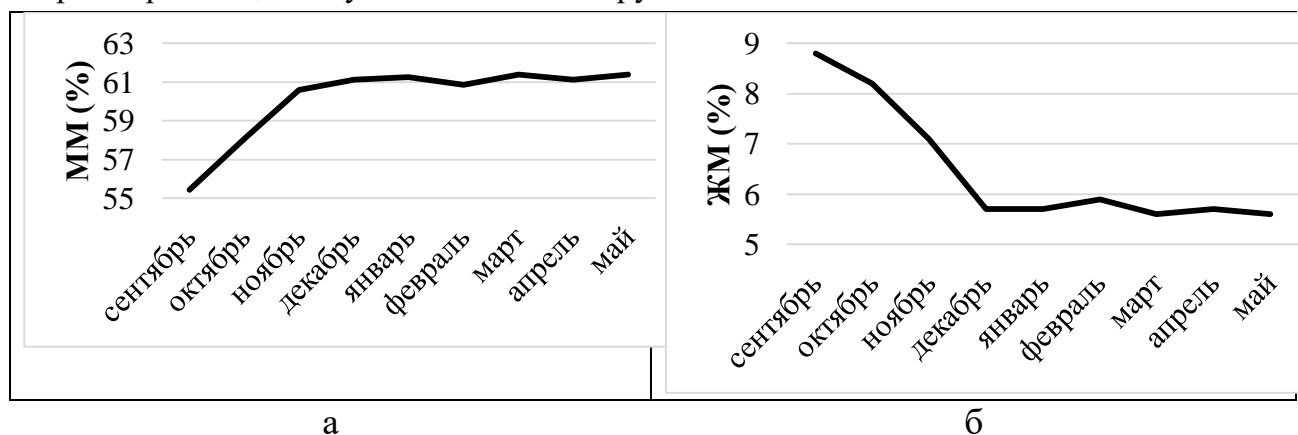
Использование специальных комплексов упражнений, соотносимых со спецификой будущей трудовой деятельности позволило проследить изменение лабильных компонентов массы тела в зависимости от характера нагрузочной деятельности, а именно, количественных параметров физической нагрузки и длительности периодов восстановления между выполняемыми упражнениями (либо сериями упражнений) и паузами отдыха между занятиями.

На начальной стадии использования специальных комплексов упражнений

отмечалось достаточно быстрое увеличение процентного содержания мышечной массы тела (рисунок 1а).

В течение трёх первых месяцев наблюдается увеличение данного показателя в среднем на 11 процентов. Одновременно с этим отмечается и снижение жировой массы тела фактически вдвое по отношению к первоначальному показателю (рисунок 1б).

Данная динамика свидетельствовала об адекватном восприятии организмом студентов применяемых упражнений и режимов их выполнения, а также, об снижении энергозатрат на единицу выполняемой нагрузки.



**Рисунок 1 - Динамика мышечной массы тела студентов экспериментальной группы в течение учебного года**

Второй семестр учебного года характеризовался стабилизацией мышечной и жировой массы тела студентов экспериментальной группы, что свидетельствовало об сохранении уровня специальной работоспособности, достигнутый в предыдущий период и прежнем уровне функциональных трат во время выполнения нагрузки заданной направленности. Активная двигательная деятельность студентов контрольной группы на первом этапе продемонстрировала снижение процентного состава мышечной и жировой массы тела. Это характеризуется недолговременным повышением уровня специальной работоспособности. Механизм данного повышения обеспечивается за счёт напряженности регуляции энергообеспечения и повышении энергозатрат при выполнении физических нагрузок. Это свидетельствует о снижении активности процессов восстановления.

Во втором семестре у студентов контрольной группы отмечалось увеличение и мышечной и жировой масс тела. Это свидетельствовало о сохранении уровня специальной работоспособности, но, вместе с тем, неустойчивости её реализации.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное сравнения между контрольной и экспериментальной группами (таблица 2).

**Таблица 2 - Сравнительный анализ межгрупповых различий по окончании эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Рост, см	178,3 ± 2,3	179,1 ± 1,9	0,13 / P > 0,05
Вес, кг	75,7 ± 3,0	76,8 ± 3,3	0,25 / P > 0,05
ММ, кг	46,3 ± 0,7	43,2 ± 0,8	2,92 / P < 0,05
ММ, %	61,4 ± 0,8	56,6 ± 0,9	3,99 / P < 0,05
ЖМ, кг	4,2 ± 0,2	6,9 ± 0,3	7,49 / P < 0,05
ЖМ, %	5,6 ± 0,3	9,0 ± 0,4	6,80 / P < 0,05

По лабильным компонентам массы тела выявлена достоверность различий ( $P < 0,05$ ). Учитывая критерии характера изменения уровня специальной работоспособности, обусловленные изменением компонентов масс тела, можно говорить о том, что использование специальных средств физических нагрузок с учётом режима трудовой деятельности позволяет повысить уровень специальной работоспособности и подготовить организм студентов к трудовой деятельности по избранной профессии.

**Выводы.** Определение лабильных компонентов тела позволяет оценить текущее состояние организма, определить приспособительную реакцию и адекватность применяемых нагрузок. Оценка изменения работоспособности на основании показателей мышечной и жировой масс тела (по обхватным размерам конечностей, массы тела и параметрам кожно-жировых складок) должна определяться путем сопоставления с предыдущим обследованием. Корректность оценки изменения уровня работоспособности на основании применяемой нагрузочной деятельности целесообразно проводить в начале и в конце периода, в течение которого проводилось заданное нагрузочное воздействие.

Изменение мышечной и жировой масс тела, служащее отражением адаптационных сдвигов на всех уровнях иерархии организма занимающихся, однозначно указывает и на характер фактора, вызывающего эти изменения. Таким фактором является характер физических нагрузок. Это позволяет оценивать непосредственно текущую ситуацию и проводить коррекцию предлагаемой нагрузочной деятельности.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем предполагается проведение исследований по оценке влияния специальных физических упражнений на функциональное состояние скелетных мышц студенческой молодёжи.

#### **Список литературы**

1. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции – Пинск: УО «ПГУ», 2015. – С. 22-25.
2. Бондаренко, А.Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи : материалы V региональной научной конференции молодых ученых. – Чурапча, 2019. – С. 57-60.
3. Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции – Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25
4. Дудова, С.Н. Формирование специальных медицинских групп на основе анализа состояния здоровья первокурсников / V Машеровские чтения : Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. - С. 406-407.
5. Линик, К.М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм

человека / К. М. Линик / V Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. – С. 412-413.

6. Медведева Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н. В. Медведева, А. Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием – Чурапча, 2017. – С. 41-44.

7. Новик Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко / учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. – Гомель: ГГМУ, 2019. – Ч.2. – 40 с.

8. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] / Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Пунтус В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко, В. А. Пунтус / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII международной научно-практической конференции – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины». 2017. – С. 175-177.

10. Хихлуха, Д.А. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Д.А. Хихлуха, С.И. Лопухов / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова– Елец, 2019. – С. 198-203.

11. Шилько, С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.

12. Bondarenko, K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020, vol. 2, №. 4 (8), pp. 77-83.

13. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

**andrey.tolstakov@mail.ru**

Толстенков Андрей Николаевич  
Палашенко Мария Юрьевна

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

### *Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

**Аннотация.** *Профессиональная прикладная подготовка студентов; Толстенков Андрей, Палашенко Мария; В статье представлены результаты исследования уровня специальной работоспособности студентов. Выявлена динамика приспособительных реакций организма к выполнению профессиональной деятельности в течении учебного года. определены изменения уровня физической подготовленности в зависимости от характера применяемых средств физической культуры.*

**Abstract:** *Professional applied training of students; Tolstenkov Andrey, Palashenko Maria; The article presents the results of the study of the level of special working capacity of students. The dynamics of the organism's adaptive reactions to the performance of professional activity during the academic year was revealed. changes in the level of physical fitness were determined depending on the nature of the means of physical culture used.*

**Ключевые слова.** *Физические нагрузки, профессиональная деятельность, физические упражнения.*

**Keywords:** *Physical activity, professional activity, physical exercise.*

**Введение.** Профессионально-прикладная подготовка является обязательной в системе физического воспитания студентов. Вместе с тем, правильность подбора физических упражнений, для решения задач повышения общей и специальной работоспособности в зависимости от специфики трудовой и учебной деятельности, выдвигает требования к определению влияния различных упражнений на физическое и функциональное состояние студенческой молодёжи.

**Актуальность.** Организация занятий физическим воспитанием в высших учебных заведениях предусматривает различные формы её проведения [3]. К таковым, кроме стандартных форм в основном отделении, относятся занятия в спортивных секциях, специальном отделении и группах ОЛФК [1, 5, 7]. При этом, основная направленность использования средств и методов оздоровления студенческой молодёжи на занятиях по физическому воспитанию, должна быть направлена на формирование навыков двигательных действий и подготовки организма будущих специалистов к планируемой трудовой деятельности [9, 13].

Профессиональная деятельность человека предполагает специфические условия, характеризующиеся рабочей позой, изометрическим или изотоническим напряжением мышц, характером глубины задействования функциональных систем организма [4, 10]. В этой связи, для каждого вида деятельности следует подбирать упражнения, способствующие снижению напряжения систем организма и задействованию двигательных переключений [6, 8]. При этом, следует учитывать, как положительное, так и отрицательное взаимное влияние одних средств на другие [2, 11].

**Цель и задачи исследования.** Целью работы явилось определение уровня физической подготовленности студентов с учётом их будущей профессиональной деятельности.

В исследовании была поставлена **задача** – определить влияние специальных комплексов упражнений на работоспособность при выполнении профессиональных навыков студенческой молодёжи.



**Организация и методы исследования.** Для сравнительного анализа происходящих изменений в организме была выделена контрольная группа студентов в количестве 79 человек, занимающихся на обычных учебных занятиях по физическому воспитанию без использования программ профессионально-прикладной подготовки.

Комплексы упражнений подбирались в зависимости от специальности, на которой обучались студенты и определялись спецификой трудовой деятельности будущей профессии.

Было выделено два вида будущей профессиональной деятельности: работа, связанная с пассивностью движений (специальности: «информатика и технологии программирования», «программное обеспечение информационных технологий», «прикладная информатика (программное обеспечение компьютерных систем)» «автоматизированные системы обработки информации»; «программируемые мобильные системы») и активностью двигательной деятельности (специальности: «лесное хозяйство» и «геология, поиски и разведка нефтяных и газовых месторождений»).

Определение уровня подготовленности оценивалось посредством педагогических тестов, определявших проявление быстроты (бег на 20 м), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), специальную выносливость (количество приседаний за 60 с).

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Перед началом эксперимента был проведён сравнительный анализ межгрупповых различий контрольной и экспериментальной групп (таблица 1). Тестовые упражнения, определяющие быстроту, скоростно-силовые качества и специальную выносливость. Ни по одному из параметров не были выявлены достоверные различия ( $P > 0,05$ ).

**Таблица 1 - Сравнительный анализ межгрупповых различий перед началом эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Бег 20 м, с	$3,3 \pm 0,1$	$3,2 \pm 0,1$	$0,71 / P > 0,05$
Прыжок в длину, см	$236,7 \pm 22,7$	$229,7 \pm 20,4$	$0,23 / P > 0,05$
Приседание 60 с, раз	$54,8 \pm 8,9$	$55,3 \pm 9,4$	$0,04 / P > 0,05$

Комплексы физических упражнений подбирались в зависимости от специфики будущей профессии.

Для студентов, основная трудовая деятельность которых подразумевала длительность сидения и статического положения звеньев тела, подбирались упражнения на развитие статической силы и выносливости групп мышц, ответственных за сохранения правильного положения.

Кроме того, подбирались двигательные действия, способствовавшие снятию излишнего напряжения мышц, которые можно было выполнять сидя на опоре. Для студентов, чья профессиональная деятельность в будущем предполагала активные перемещения и длительность движений динамического характера, применение упражнений определялось характером двигательных переключений и развитием силы и выносливости локальных мышечных групп.

Одной из оценок влияния предложенной программы повышения специальной работоспособности, связанной с будущей профессиональной деятельностью, явилось прохождение практики по выбранной специальности.

Наряду с возможной субъективностью оценивания, проведённый опрос студентов по производительности при прохождении практики, показал, что студенты экспериментальной группы более высоко оценили свои возможности с точки зрения производительности и работоспособности, нежели студенты контрольной группы. В частности, студенты экспериментальной группы по десятибалльной системе свою производительность оценили в  $8,7 \pm 0,9$  балла, а работоспособность в  $9,3 \pm 1,3$  балла.

Студенты, принимавшие участие в эксперименте в качестве контрольной группы, оценили данные показатели в  $8,1 \pm 1,1$  и  $8,7 \pm 1,4$  балла соответственно.

Наряду с тем, что данные показатели не имеют достоверности различий ( $P > 0,05$ ), разница приблизительно в семь процентов может также косвенно свидетельствовать о позитивном влиянии применяемых комплексов упражнений на уровень производственно-профессиональной производительности.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное сравнения между контрольной и экспериментальной группами (таблица 2).

**Таблица 2 - Сравнительный анализ межгрупповых различий по окончании эксперимента**

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	T-критерий Стьюдента
Бег 20 м, с	$3,3 \pm 0,2$	$3,3 \pm 0,2$	0,00 / $P > 0,05$
Прыжок в длину, см	$241,2 \pm 23,4$	$237,1 \pm 25,8$	0,12 / $P > 0,05$
Приседание 60 с, раз	$56,4 \pm 8,3$	$55,9 \pm 9,7$	0,04 / $P > 0,05$

Сравнительный анализ не выявил достоверности различий в тестовых показателях физических качеств ( $P > 0,05$ ). Это свидетельствует о равноценности предлагаемых средств физического воспитания для развития физических качеств студенческой молодёжи.

**Выводы.** Исследование показало, что использование специальных физических упражнений и планирование физических нагрузок с учетом будущей профессиональной деятельности, позволяет не только подготовить функциональные системы организма к выполнению профессиональной деятельности, но способствует формированию адекватных механизмов адаптации. Это предполагает разработку специальных комплексов упражнений, направленных не только на развитие двигательных способностей и физических качеств, но и приспособительных реакций к специальным видам деятельности.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем предполагается проведение исследований по влиянию двигательных переключений на умственную работоспособность студентов.

#### **Список литературы**

1. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко, Т. А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции – Пинск: УО «ПГУ», 2015. – С. 22-25.

2. Бондаренко А.Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи : материалы V региональной научной конференции молодых ученых. – Чурапча, 2019. – С. 57-60.

3. Бондаренко, К.К. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К.К. Бондаренко, В.З. Марченко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей /

Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VII научно-методической конференции – Москва: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. – С. 22-25

4. Дудова С.Н. Формирование специальных медицинских групп на основе анализа состояния здоровья первокурсников / V Машеровские чтения : Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. - С. 406-407.

5. Линик К.М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм человека / К. М. Линик / V Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. – С. 412-413.

6. Медведева, Н. В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н. В. Медведева, А. Е. Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием – Чурапча, 2017. – С. 41-44.

7. Новик, Г.В. Основы теоретического раздела по физической культуре / Г.В. Новик, К.К. Бондаренко / учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. – Гомель: ГГМУ, 2019. – Ч.2. – 40 с.

8. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] / Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Пунтус, В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / В. А. Пунтус, А. Е. Бондаренко, В. А. Пунтус / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII международной научно-практической конференции – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины». 2017. – С. 175-177.

10. Хихлуха, Д.А. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Д.А. Хихлуха, С.И. Лопухов / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова– Елец, 2019. – С. 198-203.

11. Шилько, С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.

12. Bondarenko, K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020, vol. 2, №. 4 (8), pp. 77-83.

13. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

**andrey.tolstakov@mail.ru**

Харьковская Лина Валентиновна  
Муравьев Анатолий Васильевич

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

*ГОУ ВПО Академия Гражданской Защиты МЧС ДНР*

**Аннотация:** В статье «Педагогические условия военно – патриотического воспитания студентов ВУЗа», авторами которой являются Л.В. Харьковская и А.В. Муравьев, представлены основные цели в воспитании патриотизма, чувства долга, профессионализма студентов и курсантов. Описываются поставленные задачи военно – патриотического и физического воспитания будущих спасателей. В статье акцентируется внимание на педагогические условия для реализации патриотических и общечеловеческих ценностей. Авторами статьи раскрыт анализ эффективности воспитательной работы и критерии оценивания воспитательной работы. В конце статьи сделан вывод, что в воспитании патриотизма и других важных общечеловеческих качеств, необходимых для студентов и курсантов АГЗ, должен участвовать не только ВУЗ, но и другие государственные структуры.

**Abstract:** The article "Pedagogical conditions of military-patriotic education of university students", the authors of which are L. V. Kharkovskaya and A.V. Muravyov, presents the main goals in the education of patriotism, a sense of duty, professionalism of students and cadets. The tasks of military – patriotic and physical education of future rescuers are described. The article focuses on the pedagogical conditions for the realization of patriotic and universal values. The authors of the article reveal the analysis of the effectiveness of educational work and the criteria for evaluating educational work. At the end of the article, it is concluded that not only the university, but also other state structures should participate in the education of patriotism and other important human qualities necessary for students and cadets of the AGZ.

**Ключевые слова:** патриотизм, студенты, курсанты, воспитание, развитие, физическое воспитание, приказ, профессионализм, педагогические задачи.

**Keywords:** patriotism, students, cadets, education, development, physical education, order, professionalism, pedagogical tasks.

**Введение:** Важнейшей задачей в нашей стране в современных условиях является задача воспитания патриотизма у подрастающего поколения. Понятие «патриотизм» - это патриотическое воспитание, как скоординированный совместный процесс деятельности государственных и общественных организаций по формированию у граждан высокого патриотического долга и конституционных обязанностей по защите интересов своей Родины.

Воспитание патриотизма у студентов и курсантов в АГЗ - это, прежде всего, воспитание свободного и ответственного человека, сочетающего профессиональную и гражданскую компетентность и ответственность, способность жить и работать в проблемных ситуациях сложного мира, внутреннюю устойчивость и цельность с развитым нравственным сознанием.

Основная цель воспитания студентов и курсантов АГЗ МЧС является развитие качеств гражданина – патриота, профессионала своего дела и высоконравственной личности. Эта цель призвана ориентировать командиров и воспитателей на

всесторонний комплексный подход к воспитанию личного состава, предостерегать их от ошибок в решении воспитательных задач.

Процесс воспитания – это целенаправленная, систематически организованная деятельность взаимодействия педагогов и воспитуемых, направленная на решение конкретных воспитательных задач [1].

**Цели** военно-патриотического и физического воспитания включают комплексное решение следующих задач:

- формирование научного и исторического мировоззрения, основу которого составляют профессионализм, нравственность и приверженность закону;
- развитие положительной мотивации в службе, творческого отношения к выполнению своих служебных обязанностей, добросовестности и активности в решении практических задач;
- гармоничное, физическое, целостно - ориентированное развитие каждого военнослужащего на единой основе его возможностей и требований службы;
- овладение общечеловеческими ценностями, историческим опытом и патриотическими традициями Отечества, Вооруженных Сил и своей воинской чести, укрепление нравственно-психологического потенциала и потребности приумножать лучшие достижения;
- обеспечение высокой культуры общения и взаимоотношений в воинском коллективе, уважение к закону, уставным нормам жизни в воинской части, а также сплочение воинского коллектива;
- активизация роли воспитания в едином и целостном укладе воинского труда и повседневной жизни;
- формирование готовности к беспрекословному выполнению приказа командования и ответственности за отданный приказ подчиненным;
- развитие чувства долга, чести, гордости за профессию, службу и работу в системе МЧС;
- развитие стремления к повышению профессионального мастерства, мотивации к самосовершенствованию, повышению уровня педагогической культуры, личной ответственности за обучение и воспитание личного состава,
- формирование личной ответственности за выполнение функциональных обязанностей [1].

#### **Методы исследования:**

Чтобы процесс военно- патриотического воспитания и физического воспитания студентов и курсантов проходил с максимальной эффективностью, необходимо создание определённых педагогических условий при реализации всех функций процесса воспитания патриотизма у студентов АГЗ МЧС. Для этого подключаются следующие методы исследования:

- 1) Обеспечение стимулирования мотивации студентов и курсантов к профессии офицера. Стимул – это объективный фактор, роль которого определяется не материальной природой, а значением для осуществления конкретного вида деятельности, то есть воспитания патриотизма. Объективное существование стимула

будет возможным, если побуждение, вызываемое им, будет воспринято сознанием и эмоционально - волевой сферой субъекта деятельности и правильно им оценено.

Мотивация обеспечивает переход к самовоспитанию патриотизма и самосовершенствованию на физическом уровне.

2) Содержание воспитания патриотизма студента строится на героических исторических традициях Российских Вооруженных Сил и общечеловеческих ценностях. Включение в процесс военно- патриотического воспитания студента ВУЗа такого педагогического условия, как воспитание патриотизма на примерах героического прошлого нашего Отечества и общечеловеческих ценностях было обусловлено тем, что в нашем Отечестве воины издревле пользовались неизменной любовью народа, а трудная и опасная профессия Родину защищать всегда считалась одной из самых благородных.

3) Готовность преподавателя к применению гуманистических технологий в военно-патриотическом воспитании студентов и курсантов [2].

В методах исследования применяется понятие «образовательная технология», которая раскрывается в двух значениях:

1) как система практического применения теоретических выводов для практического построения образовательного процесса с целью достижения желаемых результатов и реализации предполагаемых педагогических замыслов;

2) как область знаний о закономерностях и логике построения, проектирования образовательных процессов, где выделяется прикладной характер данных знаний, их интеграция на основе выделения решаемой педагогической задачи.

В обоих случаях речь идёт о поиске наиболее эффективных условий и методов организации процессов образования для решения определенных педагогических задач.

Эффективными педагогическими условиями также являются: целенаправленное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов и межпредметных связей, форм, и методов организации учебно-воспитательного процесса, включение их в разнообразную по содержанию, формам и видам сознательной деятельности, имеющую военно- патриотическую направленность.

Таким образом, военно-патриотическое и физическое воспитание – это основная часть патриотического воспитания учащихся, представляющая собой целенаправленный управляемый процесс их личностного развития на основе боевых традиций своего народа, формирования их готовности к выполнению задач по обеспечению защиты Отечества и овладению необходимыми для этого знаниями, навыками и умениями [2]

**Результаты исследований** определяются уровнем эффективности воспитательной работы, которые можно проанализировать по следующим критериям:

1) Информационно-воспитательная работа. Насколько занятия по общественно-государственной подготовке являются основной формой информационно-воспитательной работы, участие руководящего состава в информировании подчиненных. Учитывается, в какой степени удастся формировать у обучаемых научное мировоззрение, убеждения, представления, моральные нормы и принципы

поведения. Рассматривается наличие системы взаимодействия с органами государственной власти, органами местного самоуправления, средствами массовой информации, ведомственными, общественными и иными организациями в интересах формирования у личного состава высоких духовно-нравственных и психологических качеств, гордости за принадлежность к МЧС, готовности выполнить профессиональный долг, стремления в совершенстве овладеть профессиональными знаниями и навыками.

2) Работа по укреплению дисциплины и правопорядка. Важное значение уделяется эффективности работы должностных лиц по укреплению дисциплины и правопорядка, объективности в оценке состояния дисциплины, деятельности по сохранению жизни и здоровья личного состава, недопущению совершения правонарушений в отношении местного населения, профилактике преступлений, связанных с хранением и сбытом наркотических средств, а также употребления наркотиков и спиртных напитков.

3) Социальная работа. Учитывается деятельность командиров по обеспечению прав, гарантий и льгот личного состава и членов их семей, предусмотренных законодательством, иными нормативными правовыми актами. Проводится ли работа по предупреждению негативных социальных явлений и участие должностных лиц в воспитательной работе по их реализации.

4) Психологическая работа. Процесс влияния психологической работы на формирование морально-психологической устойчивости и готовности личного состава к выполнению задач по предназначению, мотивации к овладению профессией, поддержание здорового морально-психологического климата в коллективе. Методическое обеспечение занятий по боевой подготовке в целях формирования психологической устойчивости личного состава, укомплектованность подразделений психологической помощи и реабилитации и эффективность их деятельности.

5) Культурная работа. В этом направлении важное значение отводится организации эффективности работы по формированию воспитания личного состава в духе патриотизма, верности Военной присяге, воинскому и профессиональному долгу, беззаветной преданности своему народу и Отечеству. Оценивается состояние материально-технической базы культурно - досуговой работы (клуба, библиотеки, музея, читального зала) и ее использование в проведении воспитательной работы с личным составом. Внимание уделяют посещению театров, музеев, концертных залов, стадионов, других культурно-зрелищных и спортивных учреждений.

6) Работа по развитию физических качеств. Учебная программа по физической подготовке предусматривает выполнение нормативных требований, готовность в определенные периоды к сдаче тестов зачетов и экзаменов [3].

Руководство ВУЗа систематически проверяет и оценивает уровень физической готовности курсантов и студентов. Преподавателями конкретных дисциплин проверяется у курсантов и студентов уровень устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных факторов в процессе учебы. При необходимости принимаются меры по улучшению физической подготовки личного состава. Учебные занятия несут в себе

оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения практических и методических знаний и умений, о состоянии физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого курсанта и студента [4]

В процессе обучения курсанты и слушатели овладевают физическими упражнениями, предусмотренными учебной программой. По воздействию на организм эти упражнения можно разделить на три группы.

1) Упражнения, направленные на формирование и совершенствование физических качеств:

- выносливость (бег на средние и длинные дистанции);
- сила (гимнастические упражнения и поднятие тяжестей);
- скоростные качества (бег на короткие дистанции 100м, 200м);
- ловкость (спортивные и подвижные игры, гимнастические упражнения).

2) Упражнения, направленные на формирование прикладных навыков:

- плавание;
- боевые приемы борьбы и единоборства.

3) Упражнения, направленные на формирование специальных качеств, способствующих повышению умственной и физической работоспособности (комплексные занятия).

Эти упражнения включаются в такие разделы физической подготовки, как:

- прикладная гимнастика - упражнения, предназначенные для развития силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам. При этом обнаруживаются такие качества, как настойчивость и упорство, смелость и решительность. Обращается внимание на строевую выправку и подтянутость. Такие упражнения охватывают подтягивание на перекладине, упражнения на брусьях, вольные упражнения, упражнения в парах, лазанье по канату, поднятие тяжестей. Проверяется каждый курсант или студент в отдельности и учебная группа в целом;

- преследование и ускоренное передвижение - на проверку выносятся упражнения, предназначенные для развития выносливости и скорости, волевых качеств, а также умения действовать в составе учебной группы - бег на короткие дистанции (100, 200 и 400 м); челночный бег (4x9 или 10x10 м); бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м); ускоренное передвижение (марш- бросок) или кросс на 3, 5 км; прыжок в длину с разбега; метание гранаты стоя с места в цель; метание гранаты в движении на дальность. Оцениваются отдельные курсанты и студенты, а также группа в целом;

- преодоление препятствий. Курсанты и студенты выполняют общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий. Выявляются навыки преодоления препятствий, специальных приемов и действий, а также волевые качества. Проверка проводится индивидуально.

- боевые приемы борьбы - оценке подлежат отдельные приемы и действия, умение вывести из строя или пленить противника, защищаться от его нападения, приблизительные приемы рукопашного боя, а также морально-боевые качества. Проверка проводится индивидуально.



- плавание. Оценивается плавание вольным стилем или брассом на 100 м, ныряние в длину до 15 м, а также упражнения, развивающие навыки плавания, выдержку и самообладание при нахождении в воде, общую выносливость, а также волевые качества. Проверяется каждый обучаемый и группа в целом [5].

Для того чтобы находиться в постоянной готовности к выполнению поставленных задач, курсантам и студентам необходимо систематически заниматься физическими упражнениями. В период экзаменационной сессии и написания дипломных работ (проектов) контроль, проверка и оценка курсантов и студентов по физической подготовке проводятся в часы самостоятельной подготовки под руководством преподавателей кафедры.

**Вывод:** Для воспитания патриотических качеств усилий только лишь образовательных учреждений недостаточно. Необходима совместная с ними систематическая и целенаправленная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций, воинских частей и учреждений, по формированию у подрастающего поколения высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности и способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, службы в Вооружённых Силах.

Поэтому первоочередной задачей становится разработка государственной программы, целью которой является организация научно-обоснованной управленческой деятельности по созданию условий для эффективного военно-патриотического и физического воспитания студентов.

В основу концепции военно-патриотического воспитания у курсанта должна составить национальная гордость. Каждый учащийся должен понимать, что его предназначение – служить великому общему делу во благо процветания своей Родины и её народа.

#### **Список литературы**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.:
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Академия, 2002.
4. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт. - М.: Олимпийская литература, 2000.
5. Железняк Ю.Д. и др. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенство. - М.: Академия, 2002.

**lina.harkovskaya@yandex.ru**



Акопов Эрнест Арсенович

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА

*Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Донецкий техникум промышленной автоматики»*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы педагогического контроля на занятиях физической культурой со студентами техникумов. Результаты исследований подтверждают, что педагогический контроль является неотъемлемой частью педагогического процесса, который обеспечивает действенность принципов сознательности, активности в обучении и дает возможность планировать и контролировать физическую нагрузку личности и повышать качество обучения у студентов техникумов.

**Ключевые слова:** контроль, самоконтроль, студенты, физическая культура

**Annotation.** The article considers the issues of control as a factor in improving the quality of education. The results of the studies confirm that control is an integral part of the pedagogical process which ensures the effectiveness of the principles of consciousness, activity in learning and gives the opportunity to plan and control the physical load of a person.

**Keywords:** control, self-control, students, physical culture

**Актуальность.** Современный этап развития общества и условия жизни требуют от личности активности, самостоятельности, умения быстро принимать решения, эффективной организации рабочей деятельности и достаточного уровня физического развития и подготовленности. Этим и обусловлена потребность в реализации образовательной, оздоровительной, воспитательной задачи подготовки студентов во время учебного процесса физическим воспитанием и спортом, применяя современные технологии и активные формы обучения, виды контроля и самоконтроля. Как показывает практика контроля (кроме оценки, учета) и самоконтроля студентов во время учебных занятий уделяется неоправданно мало времени. Ученые едины в том, что применения контроля и самоконтроля способствует оптимизации, интенсификации процесса физического воспитания как учебных, так и самостоятельных занятий, побуждает к развитию интереса не только к физической, но и к теоретико-методической подготовленности, состояния своего здоровья, а также повышению мотивации к физическому самосовершенствованию и формированию сознательного и активного отношения личности к занятиям физическими упражнениями. Это можно сделать в основном только за счет оптимизации учебного материала, профессионального мастерства преподавателя и т.д.

**Анализ литературы** засвидетельствовал, что в современной науке для обоснования проблемы контроля и самоконтроля имеют фундаментальные психолого-педагогические работы В.Н. Платонова, О.С. Куца, В.Л. Волкова, Л.П. Матвеева, Г.В. Кротова, Т.Ю. Круцевич, А.А. Гужаловского, В.И. Ильинича, М.А. Исаченко, В.Г. Арефьева, Г.А. Единака, О.И. Подлесного, Л.И. Божовича, Е.П. Ильина, О.И. Кочетова, О.М. Леонтьева и др. Анализ работ ученых позволил углубить представление о контроле и самоконтроле, как одних из определяющих факторов формирования

мотивации достижения цели в физическом самосовершенствовании школьников, и определить проблемы в организации самоконтроля личности [1, 3, 4, 5, 6, 7, 9].

Вопросы формирования навыков самоконтроля освещались в работах М.О. Годика. А.Я. Арет рассматривает самоконтроль как особенности личности и необходимый процесс самовоспитания. Отдельные аспекты функции контроля рассмотрены в работах Г.В. Кротов, Л.М. Фридмана, В.С. Авансова. Разнообразные аспекты распределения по видам и формам контроля в зависимости от характеристик физического состояния исследовали Т.Ю. Круцевич, В.Л. Волков и др. М.И. Матвиенко сосредоточил внимание учебной функции контроля и самоконтроля [3, 4].

Как видим, проблеме контроля и самоконтроля посвящено большое количество научных работ, однако поиск путей разработки и внедрения систем контроля и самоконтроля для оптимизации и повышения эффективности учебного процесса является актуальным и требует дальнейшего изучения.

**Цель исследования:** изучить функции, виды, формы контроля и самоконтроля к занятиям физической культурой и спортом у студентов техникума.

**Методы исследований.** Во время исследования мы использовали такие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики.

**Результаты исследований.** Уровень учебной деятельности студентов зависит не только от содержания, форм и методов обучения, но и от видов и форм контроля, а при ответственном, активном отношении личности – и от самоконтроля. Безусловно, контроль является частью педагогического процесса.

Специалисты в области физической культуры и спорта – Ю.В. Верхошанский, С.М. Вайцеховский, В.Н. Платонов считают, что комплексный контроль является основным рычагом управления процессом физического воспитания. По определению Ю.В. Верхошанского, приоритетное положение системы контроля связано с ее ведущей управленческой функцией – обратной связью, без которой деятельность любой системы не может быть эффективной. По мнению автора, система комплексного контроля должна содержать ведущие подсистемы контроля, а именно: педагогические, психологические, анатомо-физиологические и интегральные характеристики [2].

Выделяет четыре основные функции контроля учебных достижений (диагностическую, руководящую, учебную, воспитательную) и выделяет такие принципы: объективность, всесторонность, индивидуальность, дифференцированность, системность, оптимальность, гласность контроля [3].

Т.Ю. Круцевич сосредоточив внимание на цели контроля в физическом воспитании, а именно: выявлении адекватности направленного педагогического воздействия и его эффекта запланированным результатам, а при несоответствии - принятие необходимых решений коррекции воздействий управления, проводит распределение контроля по видам (предыдущий оперативный, текущий, этапный контроль) [4].

В.Л. Волков приводит три основные формы контроля, в зависимости от характеристик физического состояния личности, а именно: этапный контроль (оценка

этапного состояния); поточный контроль (оценка ежедневного изменения состояния); оперативный контроль (экспресс-оценка) [3].

Во время проведения занятий физическими упражнениями для получения полной и достоверной информации о состоянии физической подготовленности необходимо использовать значительно больше средств контроля, чем предусмотрено нормативами оценивания физической подготовленности. В практической деятельности распространены такие виды контроля:

- оперативный контроль (получение информации о срочных реакциях организма, занимающихся на нагрузку во время занятий);
- поточный контроль (получение информации о динамике состояния организма спортсмена);
- этапный контроль (получение информации о кумулятивном эффекте влияния тренировочных нагрузок);
- углубленный контроль (оценка состояния психо-физиологических параметров организма учащихся).

Во время проведения учебных занятий используют традиционные виды контроля знаний, умений и навыков учащихся, а именно, тестовый и комплексный. Для тестирования предлагаются задания стандартной формы, которые позволяют определить уровень теоретических знаний и физической подготовленности, функционального состояния, волевых качеств личности и т.д. Проверка теоретических знаний имеет обратную связь для преподавателя физической культуры, которая позволяет своевременно получать сведения о результатах своей работы, оперативно вносить коррективы, а студентам, иметь представления о требованиях уровня знаний и навыков на занятиях физической культурой.

При тестировании двигательных способностей студентов решают такие задачи: оценка уровня развития физических качеств; оценка тактико-технической подготовленности учащихся; помощь учащимся в организации индивидуальных занятий с учетом их функционального состояния, физического развития и подготовленности.

На основании результатов тестирования проводится коррекция и дальнейшее совершенствование учебной программы в соответствии с требованиями базовой учебной программы. Таким образом, комплексный контроль учебной деятельности учащихся предусматривает уровень освоения теоретических знаний, уровень освоения техники выполнения физических упражнений, уровень развития физических качеств.

Существенное значение среди форм контроля учебной и внеучебной деятельности студентов имеет самоконтроль, который является важнейшим средством самосовершенствования личности. Содержание самостоятельных занятий определяется заданиями и указаниями учителя и является основным способом овладения учебным материалом в свободное время от обязательных учебных занятий.

Понятие «самоконтроль» Т.Ю. Круцевич определяет как систему наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием и перенесением физических нагрузок. Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями автор рассматривает как

совокупность операций (самонаблюдение, анализ, оценка собственного состояния, поведения и т.д.), которые выполняются индивидуально как во время занятий физическими упражнениями, так и в процессе жизнедеятельности. В интервалах между занятиями самоконтроль ориентированный на оценку процессов восстановления, анализа самочувствия, выявления готовности организма к последующему занятию. Методы самоконтроля автор делит на три группы: самооценка физического состояния (способы целостного оценивания физического состояния организма на основании самотестирования); контроль адекватности и интенсивности нагрузки (к контролю субъективных факторов относят: боль в груди и т.д.; к объективным факторам относят: показатели ЧСС, давление) и эффективности занятия (самоконтроль за субъективными и объективными критериями эффективности занятий: самочувствие, сон, настроение, аппетит, ЧСС в состоянии покоя и т.д.) [4].

По мнению ученых, удобной формой самоконтроля является ведение специального дневника самоконтроля, который позволяет отслеживать и корректировать оптимальное планирование нагрузки, эффективность занятий, соотношения интенсивности нагрузки и отдыха, а также регистрировать антропометрические изменения в организме, показатели функциональных проб, тестирования физической подготовленности, контроля выполнения двигательного режима. Благодаря самонаблюдению, учащиеся имеют возможность самостоятельно контролировать оздоровительный процесс. К тому же, самоконтроль имеет особое педагогическое и воспитательное значение, привлекает учащихся к наблюдению и оценке своего состояния здоровья, физическому развитию и анализу использованной методики занятий физическими упражнениями, что является фундаментальными в системе самостоятельных действий по использованию средств физической культуры.

Выделяют также исследовательскую функцию контроля и самоконтроля и определяют, что во время выполнения заданий самоконтроля организма, анализа особенностей его реакций на изменение внешней среды, влияния социальных ситуаций, учебных условий, у учащихся активизируются процессы самопознания (исследуются индивидуальные особенности)

Проведенное анкетирование студентов ГПОУ «Донецкий техникум промышленной автоматики» показало, что они осознают значение самоконтроля, их позитивное отношение к физическим упражнениям, их мысли о значении и возможности самостоятельных занятий, эмоционального состояния во время учебных и самостоятельных занятий. Анкетирование показало такие результаты:

- 66,8 % юношей и 60,3 % девушек отметили высокий уровень значимости занятий физическими упражнениями;

- 14,1 % юношей и 17,5 % девушек указали, что учебные занятия физической культурой приемлемы при отсутствии других видов занятий;

- 19,1 % юношей и 22,2 % девушек считают, что занятия физической культурой не нужны.

Достаточно высокий показатель ответов свидетельствует об активной социальной позиции учащихся относительно значимости и отношения к занятиям физической культурой и спортом.

На вопрос о получении позитивных эмоций во время учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями 76,6 % юношей и 70,1 % девушек дали позитивный ответ и 23,4 % юношей и 29,9 % девушек – негативную. На вопрос о значимости самоконтроля во время занятий физическими упражнениями большинство дали позитивный ответ (69,3 % юношей и 56,7 % девушек).

Большинство студентов (67,1 % юношей и 58 % девушек) позитивно ответила на вопрос о значении влияния самостоятельных занятий физическими упражнениями на организм человека, изменения состояния всех его систем.

Таким образом, полученные данные позволяют констатировать, что позитивный потенциал мотивации к занятиям физическими упражнениями вырабатывает у студентов активное отношение к самостоятельным занятиям и овладения навыками самоконтроля.

**Выводы.** Рациональный и обоснованный отбор адекватных форм, видов и методов контроля подготовки, учащихся обеспечивает эффективность проведения учебного процесса. Во время оценивания учитель должен учитывать уровень достижений учащихся, обращая внимание на то, что основными функциями оценивания являются контролирующая, учебная, диагностическая и воспитательная.

Таким образом, результаты исследований подтверждают, что контроль и самоконтроль является неотъемлемой частью педагогического процесса, который обеспечивает действенность принципов сознательности, активности в обучении и дает возможность планировать и контролировать физическую нагрузку личности и повышать качество обучения учащихся, способствует повышению уровня их учебно-познавательной деятельности.

#### **Список литературы.**

1. Арэфьев В.Г. Физическая культура в школе: учеб. пособ. / В.Г. Арэфьев, Г.А. Единак. – 3-е изд. перераб. и доп. – Каменец-Подольский: Рута, 2007. – 248 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорта, 1985. – 176 с.
3. Волков В.Л. Основы теории и методики физической подготовки студенческой молодежи / В.Л. Волков. – К.: Освита Украины, 2008. – 256 с.
4. Теория и методика физического воспитания / под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – Т.1. – 392 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорта, 1986 – 325 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

8. Пустолякова Л.М. Контроль на уроках физической культуры в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работе / Л.М. Постулякова // Педагогический процесс: теория и практика : сб.науч. тр. – К., 2009. – Вып. 1. – С. 167-175.
9. Физическая культура студента / под. ред. В.И. Ильинича. – М.: Гайдарики, 2003. – 448 с.

Безуглая Лариса Ивановна

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФИЛОЛОГОВ

ГОУ ВПО «Горловский институт иностранных языков»  
г. Горловка, ДНР

*Аннотация.* Безуглая Л. И. На основе анализа научной литературы и результатов исследования определены характерные особенности профессиональной деятельности филолога. Проанализирован уровень развития силовых способностей у будущих специалистов, как одного из ведущих физических качеств в трудовой деятельности. Предлагается методика силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе.

*Ключевые слова:* профессиональная деятельность, филолог, прикладная, физическая, подготовка, развитие силы.

*Annotation.* Bezuglaya L. I. **Strength development in professionally applied physical training of philologists.** Based on the analysis of scientific literature and the results of the study, the characteristic features of the professional activity of a philologist are determined. The level of development of strength abilities of future specialists is analyzed as one of the leading physical qualities in labor activity. The technique of strength training in the educational and training process is proposed.

*Keywords:* professional activity, philologist, applied, physical, preparation, strength development.

При различных видах деятельности, психофизиологические механизмы организма человека задействуются не однородно и характеризуются своими отличительными особенностями, напрямую зависящих от действий, которые имеют ведущее значение. На факт необходимости определенной, своевременной, специализированной подготовки, учитывающей специфику деятельности, обращалось внимание на протяжении всей истории человечества.

В XV-XIX вв. такие выдающиеся педагоги как: Франсуа Рабле, Джон Локк, Иоганн Песталоцци, Иоганн Густс-Мутс и другие поднимают вопрос о роли физических упражнений в подготовке подрастающего поколения к труду. В 20-30-х гг. XX века публикуется серия научных работ, в которых рассматривается использования средств физической культуры для более быстрого и качественного освоения трудовой деятельности. Главным направлением при этом является обучение двигательным умениям и навыкам, которые направлены на оптимизацию овладения будущей профессиональной деятельности [3].

Разнообразные аспекты подготовки студентов к профессиональной деятельности в различных образовательных учреждениях являются предметом пристального внимания многих современных ученых, таких как: С. И. Архангельского, Ю. К. Бабанского, В. П. Беспалько, П. П. Блонского,



А. А. Вербицкого, А.К. Григорьева, В. И. Загвязинского, Т. А. Ильиной, Е. А. Климова, П. И. Пидкасистого, А. Я. Савельева и других.

Сегодня, процесс профессионального формирования и становления специалиста происходит в ситуации, когда тенденциями в современном мировом сообществе становится глобализация профессий, интернационализация и интеграция образования. Немаловажным фактором является и конкурентная способность специалиста, его работоспособность. В связи, с чем увеличиваются и требования к сформированным знаниям, умениям и навыкам у выпускников высших учебных заведений, которые будут необходимы им для эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности. Поэтому, воспитание профессионально важных психофизических качеств будущих специалистов, становятся всё более актуальным.

Подготовка высококвалифицированных специалистов имеет свои характерные особенности, непосредственно связанные с будущей профессиональной деятельностью. Так, важной составляющей профессии специалиста-филолога, является его иноязычная коммуникативная компетенция, представляющая собой комплекс умений и знаний, обеспечивающих полноценное взаимодействие с другими субъектами в процессе профессионального общения. Профессиональная деятельность филолога является многоуровневой структурой, которая проявляется в многофункциональности таких специальностей как: языковед, литературовед — исследователь и преподаватель [1].

Несмотря на разные специальности, общим является то, что трудовая деятельность филолога связана со значительными статическими усилиями без существенного перемещения в пространстве, требующих особого напряжения и силы мышц-сгибателей туловища, для поддержания вынужденной рабочей позы. При постоянном контакте с аудиторией задействуются в работу мышцы шеи, лица, туловища и верхние конечности. В это же время необходима особая фокусировка внимания, скорость реакции, внимательность, усидчивость, что требует особых физических, психических и духовных сил, напрямую зависящих от уровня здоровья и физической подготовленности.

**Целью статьи** стало рассмотрение методов развития силы в профессионально-прикладной физической подготовке филологов.

Ранее, чтобы выжить человек должен был быть сильным по необходимости. Сегодня в связи с научно-техническим прогрессом, повсеместной автоматизацией, механизацией и роботизацией многих производственных процессов, полностью исключает применение физической силы и человек становится слабым по обстоятельствам.

Однако, не смотря на все достижения науки и техники, сила – по-прежнему является ключевым фактором крепкого здоровья, активного долголетия и работоспособности. Для нормальной работы всех органов и систем в организме, достижения поставленных целей в любой сфере, человеку необходим оптимальный уровень развития силы, направленной на преодоление или противодействие различных видов сопротивления. Начиная от процесса рождения, удержания позы, ходьбы,

поднятие чего либо, или кого либо, человеку нужна физическая сила, на базе которой также формируются психические и духовные качества личности [2].

С целью определения уровня развития силовых способностей у будущих филологов, мы провели тестирование 108 учащихся девушек 1-3 курсов, Горловского института иностранных языков. Возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовка участниц исследования была практически одинаковой.

Результаты исследований показали, что в профессиональной деятельности филолога, больше всего задействуются мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса и ног. В связи с этим, мы провели тестирование для определения уровня силы данных мышц. Так, сила мышц плечевого пояса определялась с помощью упражнения – выполнение максимально возможного количества сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Для определения силы мышц туловища, студентки выполняли подъема туловища в сед из положения, лежа на спине в течении одной минуты. Показателем взрывной силы ног, был прыжок в длину с места. Для оценки результатов проведенных тестов, мы использовали нормативные тесты для определения общей физической подготовки авторской разработки В. А. Романенко [4].

Полученные данные свидетельствуют, что при выполнении упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 72 % девушек продемонстрировали результат ниже среднего, 19 % – средний и только 9% – высокий. При выполнении подъема туловища в сед из положения, лежа на спине у 47 % студенток результат был ниже среднего, 38 % – средний и у 15% – высокий. Прыжок в длину с места, показал, что сила ног у 62% студенток была ниже среднего, у 21 % студенток – средний, 17 % имели высокий. Результаты исследований показали, что сила мышц тела, которые наиболее задействуются в будущей профессиональной деятельности, а также влияют и на формирование осанки, у студенток в основном находятся на низком уровне, особенно мышцы плечевого пояса и ног.

Учитывая тот факт, что уровень развития силы зависит от анатомо-морфологических, физиологических, биологических и психологических особенностей личности, мы предложили наиболее оптимальную методику, способствующую на наш взгляд значительно повысить уровень силовых способностей студенток.

Отличительной особенностью данной методики от традиционных формы проведения занятий по физической культуре было, во-первых – профессиональная направленность физических упражнений; во-вторых – направленность развития силовых способностей студенток для повышения работоспособности и резистентности организма к неблагоприятным факторам в будущей трудовой деятельности и в-третьих использование различных силовых методик для расширения диапазона физических упражнений и повышения мотивации к занятиям физической культурой.

Структура предлагаемой модели состояла из двух блоков – базового и вариативного. Так, для студенток 1-2 курса основным был базовый компонент – общая физическая подготовка, которая обязательна для всех высших и средних профессиональных образовательных учреждений. На этом этапе, студенты получают обязательный уровень физкультурного образования и развития двигательных умений

при использовании сбалансированного комплекса физических упражнений разностороннего воздействия. При проведении практических занятий по физической культуре, мы использовали многообразные направления фитнеса, что позволяло развивать в равном соотношении все физические качества. С учетом психофизиологических особенностей занимающихся дозировалась интенсивность и объем нагрузки. Главной задачей на этом этапе было развить у студенток на должном уровне их собственные силовые способности, на базе которых, на старших курсах будут формироваться специальные силовые способности. Последовательное сочетание аэробных и анаэробных нагрузок, силовых, статических, динамических, на растягивание и удлинение мышц упражнений, позволяет значительно расширить диапазон двигательных умений и навыков учащихся, а также способствовало более быстрой адаптации к различным видам деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, является вариативным компонентом в рабочих программах. И если на 1-2 курсе ей отводится 30%, то на 3-4 курсах – 80%. Уровень профессионально-прикладной физической подготовки контролируется запланированными нормативами и контрольными тестами, которые отличаются у студентов различных факультетов и имеют свои специфические особенности в зависимости от необходимых сформированных компетенций, семестра и курса обучения. При этом, общим для всех является, приобретение определенных теоретических знаний, двигательных умений по общей и специальной физической подготовки, но уже с направленностью на профессиональную деятельность.

Так, в теоретической части, студенты знакомятся с: психофизиологическими и гигиеническими особенностями их будущей профессии; факторами, влияющими на работоспособность; оздоровительными, рекреационными и реабилитационными методиками. Особое внимание уделялось рассмотрению роли силы в жизнедеятельности человека и в профессиональной деятельности филолога.

И если на 1-2 курсе, акцент делается на общую физическую подготовку, в процессе которой развиваются собственные силовые способности, то на 3-4 курсе, это уже развитие локальной силы с профессиональным акцентом. Поэтому, при развитии силовых способностей на 1-2 курсе используются физические упражнения для укрепления всей мышечной системы опорно-двигательного аппарата и проработку проблемных зон. Учебно-тренировочные занятия проходят по низко ударной программе барбл воркаут, при которой выполняются интенсивные упражнения с относительно легким весом, но включающие в работу большое количество мышц. Упор при этом делается на увеличение повторений таких упражнений как приседание, прыжки, отжимание или повышение времени выполнения упражнений из различных статических положений, для выполнения которых требуются определенные усилия.

На 3-4 курсе, уже идет локальное укрепление мышц и развитие определенных видов силы. Большая часть, практических занятий по физической культуре, на старших курсах проводится в тренажерном зале. Специальные конструкции, а также упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанги), значительно увеличивают сопротивление и тем самым становятся наиболее эффективным способом повышения

тонуса и объема мышц. Расширяется и арсенал физических упражнений, позволяющих с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, задать объем нагрузки и величину отягощения для проработывания основных групп мышц по ходу всей траектории их движения.

Для проработки определенных групп мышц старшекурсниц, используется методика силовой подготовки по программе дроп-сета. Учебно-тренировочные занятия проходят в два подхода. В первом подходе, выполняются определенное количество упражнений с максимальным отягощением, а при втором, это же количество упражнений, с уменьшением веса на 10-20% и с увеличением скорости выполнения. После этого следует еще один сброс веса – и еще одна серия упражнений. Постепенно снижался процент отягощения, но увеличивалось количество циклов.

Характерной особенностью используемых физических упражнений, является их базовая структура, состоящая из двух основных движений (сгибание-разгибание; отведение-приведение, супинация-пронация и т.д.). Четко выделяются аэробные и анаэробные нагрузки, строго регламентируется интенсивность и количество выполняемых движений, вес утяжелителей, дозируется время отдыха между выполняемыми упражнениями и подходами [5]. Включение упражнений динамического и изометрического характера, способствует развитию всех видов силы.

Результаты итогового тестирования показали, что использование в учебно-тренировочных занятиях на 1-2 курсе, методике барбл воркаут, при которой все упражнения можно выполнить без какого-либо специального оборудования и дроп-сета на 3-4 курсе, когда происходит тренировка, с дополнительными утяжелителями, являются эффективными способами для развития силы. В процессе таких занятий мышцы студенток стали более упругими, значительно улучшился их тонус и увеличился объем, что привело к коррекции телосложения и формированию правильной осанки. Такие занятия, благоприятно повлияли и на работа всех функциональных систем организма, что в свою очередь укрепило здоровье, повысило работоспособность организма и стало мощным профилактическим средством от многих заболеваний.

Развитие силы не ограничивалась только аудиторными занятиями, но и включалось во все секционные занятия и самостоятельную работу студентов во вне учебное время. Мотивирующим и стимулирующим компонентом, стало проведение ежегодных соревнований на самую сильную студентку.

Развитие физической силы, при использовании разнообразных методик силовой подготовки, прямо пропорционально формировало и укрепляло психическую и духовную силу, которые также необходимы в профессиональной деятельности филолога. На практических занятиях физической культурой, психическая сила проявлялась в силе нервных процессов, в умении контролировать и управлять своим эмоциональным состоянием, преодолевать утомление, стрессовые и конфликтные ситуации. И если психическая сила в большей степени зависела от свойств нервной системы, характеризующей темпераментом (сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов), то духовная сила проявлялась в таких волевых качествах как:

дисциплинированность, настойчивость, решительность, целеустремленность и т.д. Именно духовная сила человека, даже если он был физически слаб, позволяла достигать поставленных целей и преодолевать трудности.

Для сохранения здоровья на долгие годы, гармонического развития, достижения высокого уровня профессиональной квалификации, работоспособности и конкурентоспособности, необходимым является развитие на должном уровне всех разновидностей сил. Поэтому, перспективными направлениями дальнейших исследований, является поиск методик для более целенаправленного развития психической и духовной силы филолога.

### **Список литературы**

1. Балыхина Т.М. Структура и содержание профессиональной компетенции филолога [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук (12.00.11) / Балыхина Татьяна Михайловна; Российского университета дружбы народов – Москва, 2000. – 52 с.
2. Безуглая Л. И. Физический аспект здоровья : учеб. пособие /Л.И. Безуглая. – Горловка : Изд-во ГОУ ВПО «ГИИЯ» –2020 – 140 с.
3. Матухно Е. В. М 348 Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие / Е. В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с.
4. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособие /В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ –2005 – 290 с.
5. Сапожникова О. В. Инновационная технология применения физических упражнений с отягощениями : моногр. / О. В. Сапожникова. – Екатеринбург, 2012. – 181 с.

**Бешевли Александр Павлович  
Войтова Валентина Анатольевна  
Ерошкин Виталий Александрович**

## **ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ**

### **ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»**

*Аннотация: « Психолого-педагогические принципы формирования личности студентов в спорте»; Бешевли Александр Павлович, Войтова Валентина Анатольевна, Ерошкин Виталий Александрович; в статье рассматривается воспитание физических качеств у студентов, а также влияние этих факторов на дальнейшую жизнедеятельность.*

*Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, спорт, здоровье.*

*Annotatsiya: «Psikhologo-pedagogicheskiye printsipy formirovaniya lichnosti studentov v sporte»; Beshevli Aleksandr Pavlovich, Voytova Valentina Anatol'yevna, Yeroshkin Vitaliy Aleksandrovich; v stat'ye rassmatrivayetsya vospitaniye fizicheskikh kachestv u studentov, a takzhe vliyaniye etikh faktorov na dal'neyshuyu zhiznedeyatel'nost'*

*Key words:: studenty, fizicheskoye vospitaniye, sport,zdorov'ye*

Введение - Физическая культура и спорт все больше входят в повседневную жизнедеятельность всех слоев населения. Появляется насущная необходимость проведения специальных научных исследований с целью изучения эффективности влияния физкультурно-спортивной деятельности на процесс формирования физкультурных потребностей, мотивационно-ценностных ориентаций как отдельной личности, так и различных социальных групп, среди которых наибольший интерес для нас представляет молодежь.

Идеалом человечества всегда была всесторонне развитая личность, т. е. человек, в котором гармонически сочетается духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство.

Физическая культура и спорт все больше входит в повседневную жизнедеятельность всех слоев населения. Идеалом человечества всегда была всесторонне развитая личность, т. е. человек, в котором гармонически сочетается духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство. Какие бы задачи не стояли перед студентом, все они в значительной мере определяются характером человеческих отношений, умением разделять общие ценности, нормы поведения, идти на компромиссы в решении конфликтных ситуаций.

В личностном аспекте она представляет собой ту часть общей культуры занимающегося, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности, жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Она позволяет с помощью своих средств и методов раскрывать потенциальные возможности занимающихся. Личность – одна из основных категорий психологической науки

Физическая культура, решая свои задачи, одновременно в той или иной степени оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и, прежде всего, на нравственные. Укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями – это нравственный долг каждого человека. Физическая культура личности связана с желанием, потребностью и умением человека сохранять и совершенствовать свое «я».

Другое необходимое условие формирования физической культуры личности – это стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие способностей.

Задачи физической культуры и спорта представляют целенаправленный педагогический процесс и выступают одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающим психологический и биологический потенциал жизнедеятельности обучаемых. Физическое состояние студентов зависит от многих факторов, среди которых важное место принадлежит здоровому образу жизни. Основными компонентами являются повседневная учеба, систематические занятия физическими упражнениями и правильная организация отдыха. Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте, задачи психологического сопровождения

спорта, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются социальной и личностной значимостью для участвующих в данном процессе.

Основополагающим принципом физического воспитания является единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов в формировании физической культуры личности, обуславливающее образовательную, методическую и деятельностно–практическую направленность воспитательного процесса.

Психофизическое развитие личности осуществляется не только посредством приобретения социально–практического опыта, но и через формирование ее мировоззрения и усвоение системы знаний. Принцип деятельностного подхода к обучению физкультурно–спортивной практики характеризуется реализацией ценностей физической культуры, включением студентов в процесс физического самообразования и самосовершенствования. Этот принцип определяет специфические условия, вызывающие активность субъекта и далее через нее, способствует его развитию.

Реализация этого принципа воспитания предусматривает решение задач активного обучения, проявления инициативы занимающихся, их творческого мышления и соответствующего уровня интеллектуальных способностей в организации собственной физической активности. В основе данного принципа заложена идея непрерывного физкультурного образования человека, суть которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни.

Принцип поливариантности и многообразия физкультурного воспитания, основан на индивидуализации и дифференциации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно–спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностными ориентациями и физкультурными интересами.

Принцип оптимизации физкультурного воспитания определяет необходимость разумной достаточности физических нагрузок в организации педагогических воздействий, строго сбалансированных с индивидуальными способностями, мотивацией и уровнем спортивных притязаний занимающихся. Он предусматривает требование соблюдения этико–гуманистических положений при определении индивидуальных физических нагрузок, возможности использования спортивных или оздоровительных методик в соответствии с целями, поставленными самим занимающимся, с учетом потребностей и мотивов, приведших его к занятиям физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но определенно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно–интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных

ориентаций. Причём это касается не только самих спортсменов, но и тренеров, судей, зрителей.

Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я». В время тренировок студенты учатся управлять своими действиями на основе зрительных, осязательных, мышечно–двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психического состояния. При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано с тем, что физические упражнения ставят перед занимающимся много разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), и, следовательно, побуждает студентов приобретать опыт их решения. Так же можно говорить о влиянии более важного и сложного характера, базирующегося на взаимосвязях психомоторного и интеллектуального развития, когда целенаправленные воздействия на двигательную активность занимающегося вызывают соотносительные (корреляционные) изменения в его интеллектуальной сфере.

Есть разные мнения относительно влияния на занимающихся физическими нагрузками и эмоциональные стрессы. С одной стороны, подчеркивается их позитивная роль как средства подготовки к трудностям. В подтверждение приводятся сведения о том, что регулярно тренирующиеся люди имеют более высокий уровень социальной адаптации и устойчивости к стрессам, чем не тренирующиеся. С другой стороны, приводятся данные о том, что часть занимающихся сознательно избегают регулярных физических нагрузок, считая их неприятными.

В процессе физического воспитания студенты учатся регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно–вестибулярных ощущений и восприятий, у них развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции.

Занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению умственной работоспособности в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения физических нагрузок, которые, даже непродолжительные, оказывают позитивное влияние на протекание психических процессов. Ограничение двигательной активности, наоборот, ведет к снижению умственной работоспособности.

В процессе учебно–тренировочных занятий наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера – нагрузка. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли. В ходе учебно–тренировочных занятиях возникают некоторые трудности, которые способствуют развитию волевых черт характера. Это необходимость овладевать сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать



установленный режим дня. Все эти трудности, проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств у спортсменов. Волевые качества на учебно–тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости. При чем необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой или далекой. Занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций.

В ходе учебно–тренировочного процесса этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях.

Одно из них – сочетание занятий спортом с другими видами деятельности, имеющими воспитательную направленность и осуществляемыми в семье, школе средствами искусства, печати, телевидения.

Также постоянный контроль за определенными морально–этическими основами поведения:

- характерные, для людей, живущих в определенных социально–экономических условиях:

- мотивы, которыми руководствуется молодой человек в занятиях спортом;
- этические основы поведения спортсмена:

Морально–этическое положение, которым руководствуются занимающиеся, имеет прямую связь с общественной ситуацией, в которой юный спортсмен живет, трудится, учится и интеллектуальной атмосферой в ней. Воспитательная работа как важнейшая функция педагога приобретает особое значение в учебно–тренировочном процессе. В первую очередь это обусловлено тем, что известные спортсмены часто являются идеалом для подражания. Поэтому личностные качества тренера, его идейная убежденность, честность и дисциплинированность будут играть важную роль в формировании личности. Большое влияние на процесс формирования личности оказывает коллектив, в котором тренируется молодой спортсмен. Совместные учебно–тренировочные занятия дают благоприятную возможность и для интеллектуального взаимообогащения.

Таким образом, главная задача занятий физической культурой и спортом это формирование личности. Которая достигается путем проникновения воспитательных мер во все аспекты деятельности.

Одним из основных условий успеха в учебно–тренировочных занятиях и, особенно в спортивных соревнованиях, является развитие интеллектуального, волевого и эмоционального уровня занимающихся.

Следовательно, решая задачи физического воспитания, преподавателю надо направлять свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими

упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

При этом важно научить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Создание специальных условий, ситуаций и обстоятельств, которые вынуждают студента поменять собственное отношение, выразить свою позицию, осуществить поступок, проявить характер.

Форма как часть процесса воспитания зависит от целей, содержания, методов и одновременно обуславливает их осуществление, воплощение в конкретном деле. Поэтому формы воспитания зависят от конкретных педагогических ситуаций, поэтому они так разнообразны, носят определенный характер и индивидуально неповторимы.

Имеются разные типы форм воспитательной работы по количеству участников:

- индивидуальные – беседы, занятия преподавателя с одним студентом;
- групповые – несколько занимающихся находятся в непосредственном контакте;
- массовые – несколько групп, факультеты, университеты, проводят праздники, конференции, спортивные старты.

К методам физкультуры и спорта относят: методы строго регламентированного упражнения, использование упражнений в игровой форме, соревновательный метод.

В педагогике спорта, в основном, применяются как индивидуальные, так и групповые, массовую формы, и методы стимулирования поведения.

Таким образом, физическая культура представляет собой часть общей культуры человека, которая является внутренней мерой степени развития физических сил и двигательных навыков, а также уровня жизнедеятельности и жизнеспособности человека и состояния его здоровья. Физическая культура и спорт являются важным условием, а физическое воспитание – важным средством разностороннего развития личности. Занятия физической культурой и спортом воздействуют положительно на изменение свойств личности, служат препятствием на пути возникновения вредных привычек. Благодаря физическим нагрузкам у занимающихся развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. Одним из основных условий успеха в учебно–тренировочных занятиях, а, особенно в спортивных соревнованиях, является развитие интеллектуального, волевого и эмоционального уровня занимающихся.

#### **Список литературы.**

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пос. - М.: ИЦ «Академия», 2000.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986..
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте.-М.:Академия,2002
4. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта.-М.:ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007

5. Климов Б.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. - Казань: КГУ, 1969.
6. Кретти БД. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1998.
7. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории.-М.:Просвещение,1991.
8. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры.- М.: Физкультура и спорт,1991

**Васильковская Юлия Алексеевна  
Томилин Константин Георгиевич  
Малыгина Людмила Валентиновна  
Тумасян Юлия Александровна  
Максименко Виктория Георгиевна**

## КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ПРИЕМЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ

**ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет, Сочи, Россия»**

***Аннотация.** Комплекс «Готов к труду и обороне»: приемы, повышающие физическую подготовленность учащихся. Васильковская Юлия, Томилин Константин, Малыгина Людмила, Тумасян Юлия, Максименко Виктория. Анализу подверглись результаты выполнения нормативов ВФСР ГТО у 803 учащихся г. Сочи 16–17 лет (за 2017–2019 гг.). «Слабыми звеньями» в общефизической подготовке сочинской молодежи оказались бег на 3000 и 2000 м, подтягивание на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наиболее эффективным средством повышения мотивации спортсменов к своей физической подготовке и выполнению основных требований ВФСР ГТО является использование «Положений о соревнованиях», где допуск к участию в состязаниях каждого спортсмена происходит только после выполнения контрольных нормативов по ОФП.*

***Ключевые слова:** спортсмены, сочинские школьники, ВФСР ГТО, «слабые звенья», использование «Положений о соревнованиях».*

***Annotation.** Complex «Ready for Labor and Defense»: techniques that increase the physical fitness of students. Vasilkovskaya Julia, Tomilin Konstantin, Malygina Lyudmila, Tumasyan Julia, Maksimenko Victoria. The analysis was made of the results of the fulfillment of the WFSK RLD standards in 803 Sochi students aged 16–17 years (for 2017–2019).*

*The «weak links» in the general physical training of Sochi youth were 3000 and 2000 m running, pulling up on the bar and bending and extending the arms in the lying position. The most effective means of increasing the motivation of athletes for their physical fitness and fulfillment of the basic requirements of the All-Russian Sports School of the RLD is the use of «Regulations on Competitions», where admission to participation in competitions of each athlete occurs only after the control standards for general physical training are met.*

***Keywords:** athletes, Sochi schoolchildren, RPCS GTO complex, «weak links», the use of «Regulations on the competition».*

**Введение.** Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были введены в СССР в начале 1930-х годов, когда наша страна находилась в окружении агрессивных настроенных соседних государств. И, по мнению некоторых фашистских генералов, СССР в 1941–1945 гг. использовал «секретное оружие» (за счет ГТО), в виде повышенной физической и военной подготовки большинства населения страны. Позволяющей за короткий срок буквально

на пустом месте формировать дивизии солдат, имеющих хорошую физическую подготовленность и умеющих неплохо стрелять [1].

**Целью исследования** является изучение региональных особенностей выполнения обязательных нормативов ВФСК ГТО (V степени) молодежью Черноморского региона России, с рекомендациями по подбору приемов, повышающих мотивацию к выполнению основных требований комплекса.

**Методы исследований.** Анализ протоколов выполнения обязательных нормативов ВФСК ГТО сочинской молодежи; анализ передового тренерского опыта сборных команд СССР 1986–1988 гг.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Осуществлен прием нормативов ВФСК ГТО у 803 юношей и девушек г. Сочи [1–3]. Результаты выполнения обязательных нормативов ВФСК ГТО V степень (девушки и юноши 16–17 лет) в г. Сочи за 2017–2019 гг. представлены в таблицах 1–3.

**Таблица 1 – Количество учащихся г. Сочи принявших участие в тестировании ВФСК ГТО V степень (16–17 лет) за 2017–2019 гг.**

Годы	Пол участников	Число участников	Результаты тестирования		
			Золотые знаки	Серебряные знаки	Бронзовые знаки
2017 г.	Юноши	244	116	196	82
	Девушки	157			
2018 г.	Юноши	111	70	6	2
	Девушки	78	Усложнение требований		
2019 г.	Юноши	140	75	46	38
	Девушки	73			

**Таблица 2 – Результаты выполнения обязательных нормативов ВФСК ГТО V степень (девушки 16–17 лет) в г. Сочи за 2017–2019 гг.**

Годы	Выполнение обязательных нормативов ГТО ( $\bar{X} \pm \sigma$ )			
	Бег на 100 м (сек)	Бег на 2 км (мин, сек)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине / сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
2017 г.	17,0±1,3	10.24±0.53	18,0±5,0 / 8,5±8,1	16,2±6,0
2018 г.	14,3±1,7	10.36±0.58	17,4±3,0 / 24,9±14,4	18,7±4,6
	Усложнение требований			
2019 г.	15,5±1,3	11.24±1.06	16,5±4,4 / 12,1±4,7	18,8±4,3
Золотой знак:	16,0	9.50	19 / 16	16

**Таблица 3 – Результаты выполнения обязательных нормативов ВФСК ГТО V степень (юноши 16–17 лет) в г. Сочи за 2017–2019 гг.**

Годы	Выполнение обязательных нормативов ГТО ( $\bar{X} \pm \sigma$ )			
	Бег на 100 м (сек)	Бег на 3 км (мин, сек)	Подтягивание из виса на высокой перекладине / рывок гири 16 кг (раз)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
2017 г.	13,4±1,0	13.30±1.06	12,1±2,5 / 48,3±16,0	13,4±4,9
2018 г.	13,5±0,7	13.12±1.00	11,7±3,1 / 39,0±7,3	13,7±5,6
	Усложнение требований			
2019 г.	13,7±0,7	13.12±1.00	13,3±2,3 / 43,1±3,2	14,4±3,2
Золотой знак:	13,4	12.40	14 / 33	13

Учащиеся успешнее выполняли испытания «на быстроту» в беге на 100 метров:  $13,4 \pm 0,7$  сек среди юношей и  $15,5 \pm 1,3$  сек среди девушек (при нормах на золотые знаки, соответственно – 13,4 и 16,0 сек). А также «на гибкость» (наклон вперед, из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), соответственно:  $14,4 \pm 3,2$  см у юношей и  $18,8 \pm 4,3$  см среди девушек (по данным за 2019 г.). При нормах на золотые знаки – 13 и 16 см.

Менее успешно выполнялись испытания «на выносливость»:  $13.12 \pm 1.0$  мин, сек. в беге на 3000 метров среди юношей и  $11.24 \pm 1.06$  мин, сек в беге на 2000 метров среди девушек (нормативы на золотой знак – 12.40 и 9.50 мин, сек).

А также «на силу»: подтягивание из виса на высокой перекладине у юношей –  $13,3 \pm 2,3$  раз и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине у девушек –  $16,5 \pm 4,4$  раз (при нормах на золотые знаки, соответственно – 14,0 и 19,0 раз).

Таким образом, «слабыми звеньями» в общефизической подготовке сочинской молодежи являются «выносливость» и «сила». Неудачи по этим испытаниям приводили многих сочинских учащихся к отказу от выполнения норм ВФСК ГТО.

Крайне настораживает низкая мотивация молодежи к выполнению нормативов ВФСК ГТО: из нескольких тысяч сочинских спортсменов 16–17 лет, тренирующихся в многочисленных видах спорта, только по 200–300 человек ежегодно изъявляли желание принять участие в испытаниях. То есть менее 5–10 % от регулярно занимающихся физической культурой и спортом.

Подготовка молодежи к выполнению норм ВФСК ГТО решает не только вопросы улучшения здоровья и уменьшения случаев антисоциального поведения, но (как было указано выше) и подготовки будущих призывников для армии, то вопросы мотивации к этому, важнейшему для страны процессу, должны быть выведены, по нашему мнению (с учетом сложных политических ситуаций в современном мире), на государственный уровень.

Требуется преобразование юридического вектора в поддержку модернизации комплекса ГТО [4].

**Советский опыт повышения общефизической подготовленности спортсменов.** В 1985–1986 гг. тренеры сборной команды СССР по парусному спорту искали варианты мотивации яхтсменов различного возраста и квалификации (выступающих на региональных и Всесоюзных регатах) над повышением своей общефизической и специально-физической подготовленности.

Практика работы в сборной команды СССР 1984–1986 гг. показала, что все уговоры, разъяснения, выпуск методических материалов, приказы, и даже письменные индивидуальные задания яхтсменам сборной команды страны, с конкретными упражнениями и отчетами о выполнении, заверенных подписями личных тренеров и директоров ШВСМ, а также начальниками военных гарнизонов и подкрепленных гербовыми печатями – имели эффективность не более 20 % (таблица 4).

**Таблица 4 – Эффективность административных воздействий тренерского состава сборной СССР по парусному спорту в 1985–1988 гг. для повышения физической подготовленности гонщиков**

№	Описание административных воздействий тренерского состава сборной СССР по парусному спорту	Эффективность (% яхтсменов выполняющих запланированные нормативы ОФП)
1	Распоряжение Главного тренера сборной команды СССР о необходимости повышенного внимания к ОФП и СФП яхтсменов.	10 %
2	Организация научно-методических конференций и семинаров, где лекторы доказывали высокую значимость общефизической и специально-физической подготовленности яхтсменов претендующих на призовые места на чемпионатах мира и Европы.	10 %
3	Разработка, тиражирование и распространение среди тренеров и спортсменов (как основного, так и резервного состава) методических указаний по технологиям повышения общефизической и специально-физической подготовленности гонщиков.	10–15 %
4	Проведение ежемесячного тестирования ОФП и СФП яхтсменов основного, так и резервного состава сборной команды СССР.	10–15 %
5	Включение в индивидуальные планы яхтсменов сборной команды СССР конкретных нормативов ОФП и СФП (при невыполнении которых могло быть наказание спортсменов – вплоть до запрета зарубежных поездок).	10–20 %
6	Разработка сотрудниками КНГ и выдача на руки письменных индивидуальных заданий яхтсменам, входящим в сборную команду страны, с перечнем конкретных упражнений (по зонам интенсивности), обязанных к выполнению по месту службы (или жительства) в дни свободные от учебно-тренировочных сборов. Предусматривался строгий контроль выполнения задания. Отчет яхтсмена о выполнении подтверждался подписями тренера яхт-клуба, директора ДСШ, ШВСМ, или начальника военного гарнизона (для военнослужащих), а также заверялся гербовой печатью.	10–20 %
7	Распоряжением Управления гребного и парусного спорта Госкомспорта СССР с 1986 года (согласно «Положениям о парусных соревнованиях») каждому яхтсмену перед ответственными регатами была введена обязательная сдача нормативов ОФП, с учетом пола, возраста и веса гонщика (приближенных к нормам ГТО), невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к соревнованиям.	100 %

И только распоряжение Управления гребного и парусного спорта Госкомспорта СССР, где каждому яхтсмену перед ответственными соревнованиями была введена обязательная сдача нормативов ОФП, невыполнение которых влекло за собой не допуск спортсмена к регате, обеспечило высокую эффективность административных решений [5]. Мотивация к регулярным тренировкам для успешного выполнения нормативов ОФП, СФП у яхтсменов резко повысилась.

Как только низкий уровень физической подготовленности стал закрывать дальнейшее участие в регатах национального уровня, на протяжении 4–6 месяцев большинство мужчин пересмотрели свое отношение к здоровому образу жизни, смогли подготовиться к выполнению заданных нормативов по бегу; через 12–18 месяцев – практически 100 % яхтсменов, выступающих на Всесоюзных регатах, начали сдавать беговой тест на оценку «отлично». Точно также улучшение в беге произошло среди яхтсменок-девушек и женщин. Менее значительные изменения наблюдались при выполнении установленных норм в подтягивании на высокой перекладине.

Физическая подготовленность гонщиков СССР в 1987–1988 годах была на наивысшем уровне. Яхтсмены-мужчины в беге на 3000 метров показывали результаты 10.00–11.00 минут [5]. Но регулярные исследования показали неспособность отдельных атлетов даже при своей хорошей функциональной подготовке выполнять установленные нормативы по бегу на 3000 м (большой вес, плоскостопие, короткие ноги и т.д.). Таким спортсменам (по рекомендации врача) бег заменялся велоэргометрической пробой (при нормативе МПК допуска на регату – 46 мл/мин/кг для девушек и женщин, и 50 мл/мин/кг для юношей и мужчин).

Многолетнее применение «Положения о парусных соревнованиях» (при которых допуск яхтсменов к регате осуществлялся только после успешной сдачи нормативов) имело также и отрицательные последствия. Великовозрастные гонщики, которые уже не могли вести регулярные тренировочные занятия (работа, семья, ухудшение здоровья и т.д.), как не сдавшие нормативы не допускались к регатам, и были вынуждены оставить большой спорт.

Использование положений о соревнованиях, с целью повышения мотивации к общефизической подготовке, а также отбору заданных роста-весовых характеристик спортсменов, помимо парусного спорта, прослеживалось в деятельности Федераций по баскетболу, гандболу, пулевой стрельбе и др.

Таким образом, обобщая представленные выше результаты научных исследований, можно сделать следующее **резюме**:

– Выявлены «слабые звенья» в общефизической подготовке сочинской молодежи при выполнении обязательных нормативов ВФСК ГТО. Которыми стали испытания на «выносливость» и «силу» (бег на 3000 м и 2000 м, подтягивания на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лежа). Аналогичные проблемы прослеживались более 30 лет назад и в подготовке членов сборной команды СССР по парусному спорту.

– Наиболее эффективным средством повышения мотивации спортсменов к здоровому образу жизни, своей физической подготовке и выполнению основных требований ВФСК ГТО является использование «Положений о соревнованиях», где допуск к участию в состязаниях каждого спортсмена происходит только после выполнения основных контрольных нормативов по ОФП.

**Перспективы дальнейших исследований.** Высокий уровень физической подготовленности и успешное выполнение норм ВФСК ГТО приводит не только к улучшению здоровья и жизнеспособности россиян, отлучению молодежи от улицы, но и к подготовке будущих призывников для армии, что является, в определенной степени, залогом оборонной мощи нашего государства, и сохранение мира на Земле. Поэтому мотивация к этому, важнейшему для страны движению, должна быть выведена на

государственный уровень. Требуется юридическое подкрепление для поддержки и широкого распространения комплекса ГТО.

### Список литературы

1. Васильковская Ю.А. Жизнеспособность человека: приемы, повышающие физическую подготовленность занимающихся (комплекс «Готов к труду и обороне») / Ю.А. Васильковская, К.Г. Томилин, Л.В. Малыгина, Ю.А. Тумасян, В.Г. Максименко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №1(179). – С. 49–56.
2. Васильковская, Ю.А. Нормативы ВФСК ГТО: советский опыт повышения общефизической подготовленности спортсменов / Ю.А. Васильковская, К.Г. Томилин, И.Н. Овсянникова, Э.Г. Лактионова, Л.В. Малыгина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 67–73.
3. Васильковская Ю.А. Региональные особенности выполнения обязательных нормативов комплекса ГТО (V ступень) / Ю.А. Васильковская, А.А. Федякин, В.Г. Максименко, Г.Р. Мукминова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №1(155). – С. 47–50.
4. Зуев, В.Н. О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931–2015 гг. / В.Н. Зуев, П.Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 46–49.
5. Томилин К.Г. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО: советский опыт применения при подготовке яхтсменов / К.Г. Томилин // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 6–4 декабря 2013 г. – Санкт-Петербург: С-ПГУ, 2014. – С. 268–275.

[tomilin-47@bk.ru](mailto:tomilin-47@bk.ru)

**Гордиевская Татьяна Васильевна**

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

*Государственное учреждение образования «Гимназия г.Пружаны»*

**Аннотация.** Анализ литературных данных по проблеме исследования показывает, что как на уроках физической культуры, так и на тренировках, необходимо дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей. полученные данные могут использоваться для целенаправленного управления и коррекции тренировочных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма спортсменов. Новизна исследования: определение типа темперамента у юных спортсменов.

**Ключевые слова:** тип темперамента, ортопроба, спортсмен, виды спорта, частота сердечных сокращений.

**Annotation.** Analysis of the literature data on the research problem shows that both at physical culture lessons and in training, it is necessary to dose the load taking into account individual characteristics. the obtained data can be used for purposeful management and correction of training sessions, taking into account the individual capabilities of the athletes organism. Research novelty: determination of the type of temperament in young athletes.

**Key words:** type of temperament, orthopedic test, athlete, sports, heart rate.

**Введение.** Известно, что достичь высоких спортивных результатов удается не всем занимающимся спортом. Часто приходится слышать, пропал талантливый



спортсмен. И, действительно, ведь тренировочный процесс зачастую носит «одинаковую» нагрузку для «разных» спортсменов. Ведущая роль в планировании годового цикла подготовки принадлежит лишь субъективно тренеру по виду спорта.

В современном мире, с развитием информационных и цифровых технологий, существуют удобные смарт-часы с измерением частоты сердечных сокращений, давления, сжигания калорий и др. Показатели, характеризующие функциональное состояние регуляторных механизмов сердца, которые обладают высокой информативностью при оценке работоспособности спортсменов, используются крайне редко.

А ведь полученные данные могут использоваться для целенаправленного управления и коррекции тренировочных занятий с учетом индивидуальных возможностей организма спортсменов.

**Новизна исследования:** определение типа темперамента у юных спортсменов. К тому же, важной проблемой остается изучение индивида по типу высшей нервной деятельности: сангвиники, холерики, меланхолики, флегматики. [1, 2].

**Обзор литературы.** В Республике Беларусь исследованием особенностей variability ритма сердца занимались В.И. Ярмолинский [7], А.В. Шаров [5], Т.Ю. Логвина [3]. В зарубежных источниках нами изучены исследователи сердечного ритма Lown B., Verrier R., Schwartz P. [8]. Исследованиями в области темперамента занимались К.Г. Юнг [7], И.П. Павлов [6].

**Цель работы:** определить типы темперамента у юных спортсменов циклических и ациклических видов спорта с определением функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

В исследовании приняли участие представители циклических (легкая атлетика – специализация - бег, плавание) и ациклических (волейбол, фигурное катание, хоккей, танцы, группа близнецов) видов спорта, а также представители контрольной группы, то есть, те учащиеся, которые посещают только уроки физической культуры

В исследовании приняли участие 111 учащихся – с 1-го по 11-й классы ГУО «Гимназия г.Пружаны», ГУО «СШ № 1 г.Пружаны», ГУО «СШ № 3 г.Пружаны», ГУО «СШ № 4 г.Пружаны», ГУО «СШ № 5 г.Пружаны», ГУО «Слободская СШ», УО "Пружанский государственный аграрно-технический колледж".

**Методы исследования:** метод анализа литературных данных, методики на определение темперамента.

Метод ортостатической пробы - для достижения поставленной цели нами осуществлялась запись 100 кардиоинтервалов с помощью **экспресса-анализатора частоты пульса «Олимп-2»** с использованием программного обеспечения системы **«Вектор - 4»** с автоматическим анализом данных.

#### **Методики на определение типа темперамента.**

1. Выберите, пожалуйста, из четырех предложенных колонок с характеристиками, которая в большей степени характеризует Вас (поставьте знак “+” в верхней строке):

Раздражительный	Неспокойный	Пассивный	Общительный
Тревожный	Агрессивный	Старательный	Открытый
Неподатливый	Возбудимый	Вдумчивый	Разговорчивый
Впечатлительный	Изменчивый	Миролюбивый	Доступный
Пессимистический	Импульсивный	Направленный	Живой
Сдержанный	Оптимистический	Надежный	Беззаботный
Необщительный	Активный	Размеренный	Любящий удобства,
		Спокойный	Инициативный

2. Из четырех предложенных ниже описаний характера выберите то, которое вам больше всего подходит (поставьте знак “+” напротив верного утверждения).

А. Я - человек чувствительный и изменчивый, очень завишу от своего внутреннего состояния. Легко расстраиваюсь по пустякам и долго не успокаиваюсь. Из-за тонкой восприимчивости душевное равновесие дается мне с трудом, поэтому я нуждаюсь в эмоциональной поддержке близких. О моих перепадах настроения посторонним трудно догадаться.

Б. Я - человек энергичный и напористый, не всегда контролирую свои эмоции. Если выхожу из себя, то успокаиваюсь не сразу. Своим делом занимаюсь энергично и с полной отдачей, на посторонние вещи не отвлекаюсь. Прямолинеен в делах, и в отношениях. Даже самые трудные препятствия предпочитаю преодолевать, а не обходить.

В. Я - человек гибкий и динамичный, всегда нуждаюсь в разнообразии внешних впечатлений. Хотя легко возбуждаюсь, но также быстро и успокаиваюсь. Предпочитаю расширять круг своих контактов и легко переключаюсь с одного занятия на другое. Ни при каких обстоятельствах не падаю духом, умею находить выход из любого положения.

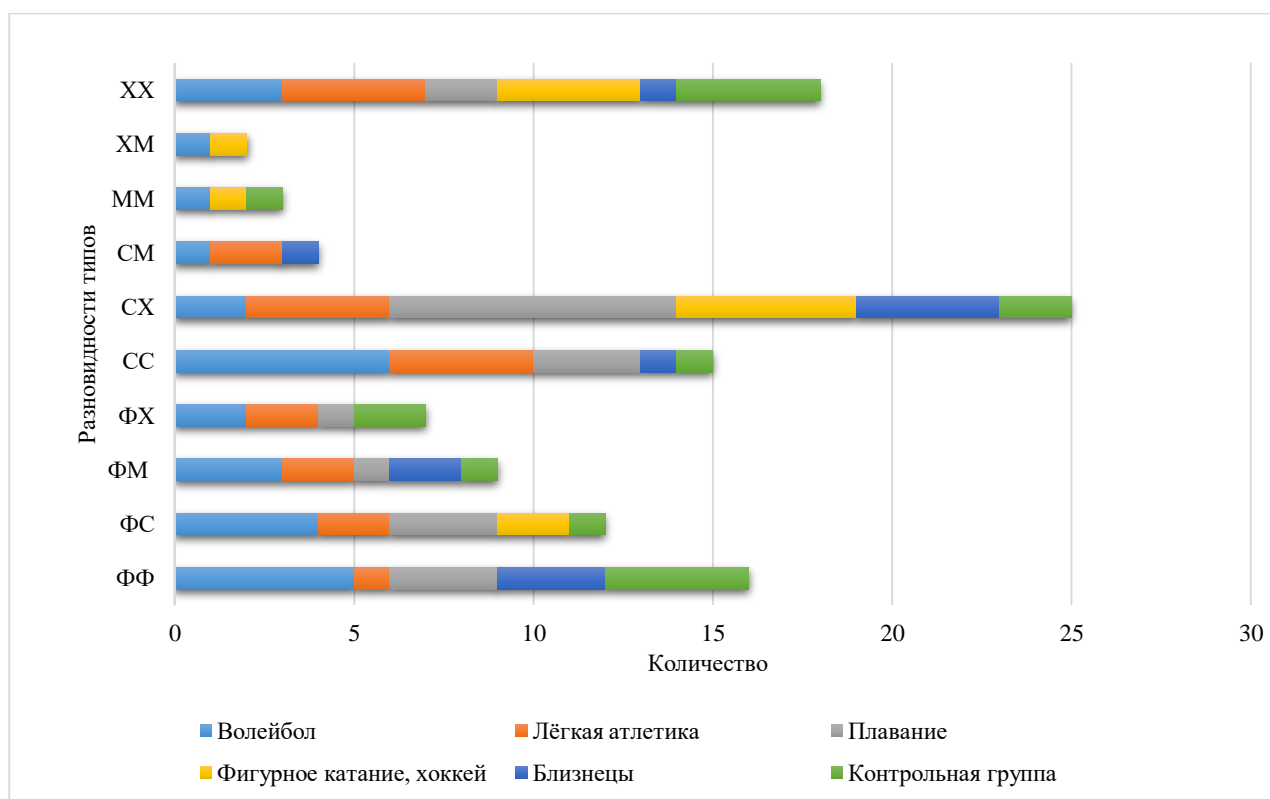
Г. Я - человек спокойный и уравновешенный, меня очень трудно вывести из себя. По характеру терпелив, умею ждать.

Медленно приспосабливаюсь к новой обстановке. В дело вникаю глубоко, работаю неторопливо, шаг за шагом продвигаясь в выбранном направлении, не люблю отвлекаться от основного занятия [2, 4, 6].

**Результаты исследования.** Так как в анкетировании учащиеся выбирали из двух методик, то выявлено десять разновидностей типов темперамента:

«смешанные» (**комбинации:** холерик-меланхолик (ХМ), сангвиник-меланхолик (СМ), сангвиник-холерик (СХ), флегматик-холерик (ФХ) флегматик-меланхолик (ФМ), флегматик-сангвиник (ФС)) и «чистые» (холерик (ХХ), меланхолик (ММ), сангвиник (СС), флегматики(ФФ)) типы.

Для анализа данных по типу темперамента, рассмотрим рисунок 1.



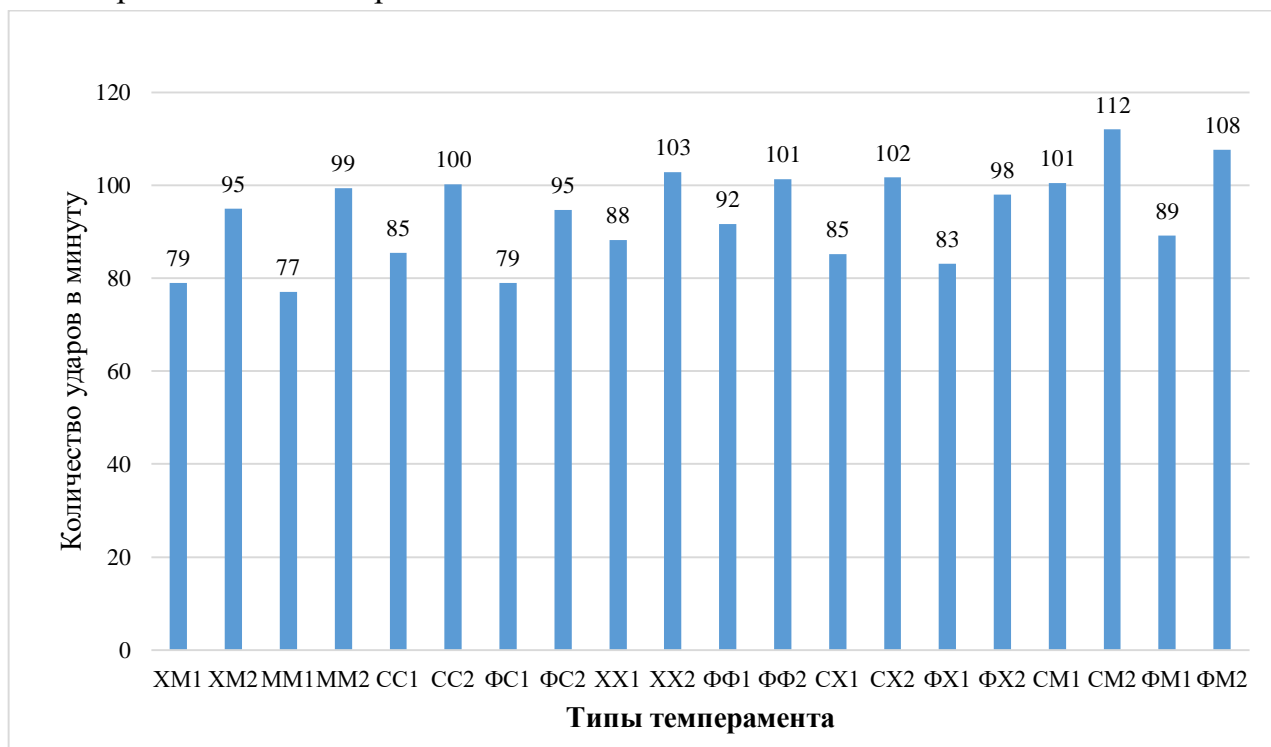
**Рисунок 1 - Сравнительная характеристика типов темперамента у спортсменов по видам спорта**

Типы темперамента распределились по подгруппам испытуемых неравномерно: спортсменов-волейболисты отмечены во всех десяти типов темперамента. Причем, «чистые» сангвиники и флегматики имеют наибольшее процентное соотношение и составляют 23% и 19% соответственно. В группе легкоатлетов отмечены семь групп разновидностей типов темперамента – лидируют представители – «чистые» сангвиники, холерики и смешанная группа «сангвиник-холерик», и каждая из этих групп составляет по 21%. Среди пловцов подавляющее большинство составляет смешанная группа «сангвиник-холерик» - 40 %. По 15 % распределились группы «чистых» флегматиков и сангвиников. В группе хоккеистов и фигуристов большинство представителей относится к типу «сангвиник-холерик» - 39%, и к типу, «холерик» - 31%, что характеризует данные виды спорта необходимостью спортсменами владеть быстрой реакцией на резко изменяющуюся ситуацию.

У двух пар идентично отмечены одинаковые типы темперамента: флегматики и «сангвиник-холерик». Частично совпадают еще у трех пар, где по 75% имеются сангвиники, флегматики и холерики. Расхождение только по одному параметру. И только у одной пары (сестер Виткевичей) наблюдается все разные типы темперамента: «флегматик-меланхолик» и «сангвиник-холерик». Безусловно, эти факты требуют дальнейшего изучения, но, как видно, из полученных результатов, у близнецов имеется больше всего совпадений. В контрольной группе приняли участие обучающиеся, которые не посещают дополнительные секции по спорту. По 29% испытуемых имеются в группах флегматиков и холериков.

Таким образом, во всех исследуемых группах имеются все представители четырех типов темперамента.

На рисунке 2 отображены показатели частоты сердечных сокращений лежа и стоя в ортостатической пробе.



**Рисунок 2 - Показатели пульса лежа и стоя в ортопробе в соответствии с типом темперамента**

В результате исследования пульса была отмечена отличная реакция у представителей хоккея (фигурного катания) и пловцов (составляет 79 и 80 ударов в минуту). Хорошая ортореакция нормотонического типа отмечена у представителей плавания (12 ударов), волейбола (12).

По результатам исследования выявлены 10 различных вариаций типов темперамента: XX, XM, MM, CC, СФ, CM, ФХ, СХ, CM, FM. Для уточнения характеристик по индивидуализации типов темперамента мы соотнесли обобщенные данные по различным видам спорта. Наибольшее представительство юных спортсменов отмечено в группах СХ, XX, CC и составляет соответственно 26, 18, 15 испытуемых. Рассмотрим показатели ЧСС лежа в ортостатической пробе. Наименьшие показатели отмечены в группах MM, XM, FC и составляет соответственно 77, 79, 79 ударов в минуту. Достоверных различий среди десяти групп по типу темперамента не выявлено. Проанализируем показатели разницы ударов ЧСС лежа и ЧСС стоя в ортопробе. Наилучшие показатели отмечены у FF и CM и составляют соответственно 10, 12. Данный факт может свидетельствовать о хорошей физической тренированности в этих группах испытуемых. В норме показатели находятся и у представителей CC, XX, ФХ, XM, FC, СХ и FM и составляют соответственно 14, 14, 15, 16, 16, 16 и 18 ударов. В группе MM наблюдается разница в 22 удара, что свидетельствует о низкой тренированности данных учащихся. Полученные данные свидетельствуют о том, что

среди занимающихся наибольшее представительство отмечено с преобладанием типов темперамента «сангвиник», «холерик».

**Выводы.** Наибольшее представительство юных спортсменов отмечено в группах сангвиник-холерик, холерик-холерик, сангвиник-сангвиник и составляет соответственно 26, 18, 15 испытуемых. Среди занимающихся разной спортивной специализации, наибольшее представительство отмечено с преобладанием типов темперамента «сангвиник», «холерик».

Таким образом, с разными типами темперамента можно достичь высоких результатов в спорте.

Полученные данные свидетельствуют о широких функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы. Учащимся школьного возраста свойственны более высокие показатели частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, чем у взрослых, что свидетельствует о неустойчивости процессов, вегетативной регуляции кровообращения и увеличение парасимпатических влияний на сердечный ритм с возрастом.

Результаты исследования переданы учителям физической культуры и здоровья, тренерам по видам спорта для обеспечения индивидуализации и коррекции как учебно-воспитательного, так и тренировочного процесса.

Рекомендуем применять в практике прибор «Олимп», показатели которого характеризуют функциональное состояние регулятивных механизмов сердца, а также разработанные методики на определение типа высшей нервной деятельности, так как это позволит скорректировать воздействие на учащегося или юного спортсмена с учетом его внутренней предрасположенности.

#### **Список литературы:**

1. Баевский, Р.М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванова, Л. В. Чирейкин [и др.] // Вестник аритмологии. 2002. – Т. 24. С. 66-85.
2. Виды темперамента // Грандарс.ru. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/vidy-temperamenta.html>. – Дата доступа: 21.09.2019.
3. Логвина, Т. Ю. Статистические характеристики сердечного ритма у детей дошкольного возраста / Т. Ю. Логвина // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред. кол. : А. Н. Герасевич (гл. редактор), А. А. Зданевич, А. В. Шаров, С. А. Ткаченко, И. А. Ножко, Е. Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – С. 113-116.
4. Павлов И. П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека / И. П. Павлов // Психология индивидуальных различий / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. М. : МГУ, 1980.-С. 21-23.
5. Шаров, А. В., Ярошевич В. Г. Специфическая методика тренировки в спринтерском беге / А. В., В. Г. Шаров // Актуальные вопросы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. статей / Брест. гос. ун-т

им. А. С. Пушкина ; редкол.; К. И. Белый, И.Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. С. 143-146.

6. Юнг, К.Г. Психологические типы [Текст] / К.Г. Юнг СПб.: Азбука, 2001. – 736 с.

7. Ярмолинский, В. И. Особенности исследования и интерпретации показателей variability ритма сердца в учебно-тренировочном процессе // Вопросы физического воспитания студентов вузов. Минск : БГУ, 2007. Вып. 6. С. 112–121.

8. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability : Standards of measurement, physiological interpretation and clinical use // Circulation. – 1996. – V. 93. – P.1043-1065.

[gtv\\_belarus@mail.ru](mailto:gtv_belarus@mail.ru)

Дятлова Елена Игоревна<sup>1</sup>  
Доценко Юрий Алексеевич<sup>2</sup>  
Москалец Татьяна Валентиновна<sup>2</sup>

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ

<sup>1</sup>МОО «Иловайская средняя школа №14 г. Харцызска»

<sup>2</sup>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

*Институт физической культуры и спорта»*

**Аннотация:** В статье «Современные подходы к повышению двигательной активности школьников 7-10 лет» авторы рассматривают проблемы и пути их решения по повышению двигательной активности детей младшего школьного возраста. Также авторы рассматривают нормы двигательной активности и показывают важность спортивного часа в условиях продленки.

**Ключевые слова:** активность, занятия, дети, здоровье

**Abstract:** In the article "Modern approaches to increasing the physical activity of schoolchildren of 7-10 years old" the authors consider the problems and ways to solve them to increase the physical activity of children of primary school age. The authors also consider the norms of physical activity and show the importance of a sports hour in conditions of prolongation.

**Key words:** activity, classes, children, health

**Актуальность исследования:** Проблема повышения двигательной активности школьников младших классов на современном этапе развития общества остается одной из наиболее значимых в общеобразовательных школах. Вместе с тем, из-за интенсификации школьного образования двигательная активность учащихся значительно сокращается, данный факт в своих работах отмечают Алифанова Л.А, Байбородова Л.В, Бальсевич В.К, Вайнбаум Я.С, Виленский М.Я, Дубровский В.И.

Значительное снижение двигательной активности в период роста и развития младших школьников недопустимо из-за того, негативно влияет на здоровье, умственную работоспособность и усвоение учебных программ (А.Г. Хрипкова).

Низкая двигательная активность школьников не позволяет создавать предпосылки для оптимального развития двигательных качеств, что обуславливает

снижение уровня физической подготовленности. Таким образом, проблема взаимосвязи двигательной активности и двигательных качеств младших школьников имеет важное значение для школьной системы физического воспитания [5]. Данная проблема является наименее изученной в сфере общеобразовательных школ. Этим и определяется актуальность нашего исследования.

**Цель исследования** состояла в определении влияния повышенной двигательной активности при комплексном использовании малых форм физического воспитания и спортивного часа.

В исследовании использовались следующие **методы**: изучение и анализ литературных источников по исследуемой теме; педагогические наблюдения за двигательной активностью детей; регистрация двигательной активности школьников.

**Литературный обзор**: Современные дети ограничены в своей естественной двигательной активности из-за напряженного ритма жизни и школьного учебного процесса, который включает, в том числе, повышенные требования к школьной программе и к качеству выполнения домашних заданий.

В работах Денисенко Н.Ф. отмечается, что у современных детей на первое место выходит получение перспективного образования, погоня за которым начинается с 1-го класса, родители не думают о здоровье детей, их физическом развитии и физической подготовленности. У детей падает интерес к виду деятельности, требующей его мышечных усилий, в связи с появлением других, более сильных интересов, не требующих мышечных затрат.

Гужаловский А.А., что снижение двигательной активности ухудшает здоровье человека и препятствует биологическому развитию школьников. Ухудшение физических качеств ребенка (сила, быстрота и выносливость) и проблемы с обучением (снижение физической и умственной работоспособности) в школе также напрямую связаны со снижением двигательной активности [3].

Таким образом, отмечаем, о необходимости повышать двигательную активность детей младшего школьного возраста уже сейчас, иначе в скором времени количество здоровых людей будет сокращено до минимума. В последнее время в публикациях появилось много работ, посвященных изучению проблемы двигательной активности детей. Важное место в укреплении здоровья детей отводится повышению их двигательной активности в системе школьного физического воспитания [2].

Оправдывается это тем, что время (два урока в неделю), отведенное на урок, слишком мало, чтобы получить от урока положительный результат. Отчетливо осознавая сложность проблемы и необходимость ее решения, мы пытаемся найти ее решение [4].

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника.

Исследования [5] свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).

Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9-10 классе меньше, чем в 6-7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные [7].

Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций [6].

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Самым важным и трудным вопросом при дозировании двигательных нагрузок является вопрос об их оптимуме.

Выявление оптимума двигательной деятельности в суточном цикле особенно важно в детском возрасте, в период становления физического и духовного облика человека. Истоки постановки исследований, нацеленных на повышение двигательной активности детей в школьных учреждениях, по сравнению с двигательным режимом, установленным действующей программой, по-видимому, следует искать в отсутствии информации о приближенных, относительно оптимальных возрастных двигательных нормах, опирающихся на измеренную потребностей детей этого возраста в движениях. Среднесуточные объемы основных локомоций у детей 5—7 лет составляют в км по годовым данным, таблица 1.

**Таблица 1 - Среднесуточные объемы основных локомоций у детей 5-7 лет,**

Возраст	км	
	Мальчики	Девочки
5-7 лет	7,1	6,4
6-7 лет	9,0	7,7

В последнее время многими авторами отмечается значительное ограничение двигательной активности детей при поступлении их в школу (С.М. Громбах, Н.В. Тамбиан, С.С. Грошенков, В.К. Добровольский, Р.В. Силла, и др.).



По данным С.С. Грошенкова двигательная деятельность школьников значительно сокращается при переходе из класса в класс, особенно в старших классах. Хронометраж показывает, что в суточном бюджете времени школьников в учебном году на физический труд, подвижные игры и физические упражнения приходится не более 6-8%. По данным Б.С. Волкова и И.А. Крячко, общее время двигательной активности детей с поступлением в школу сокращается почти на 50%, а по мере перехода из класса в класс снижается еще больше. В ограничении двигательной активности ряд авторов видят причину замедления роста в процессе учебы (Хион В.Г.), снижения показателей физической подготовленности, функций сердечно-сосудистой системы, особенно к концу учебного года (Х. Сельмет, Р.В. Силла).

Профессор С.М. Громбах и доктор медицинских наук Г.П. Сальникова отметили, что у школьников к концу учебного года в той или иной степени обнаруживаются неблагоприятные функциональные сдвиги временного характера, исчезающие во время каникул. Заканчивая обзор современных данных о двигательной активности детей, можно сделать следующие обобщения: что для детей движения действительно являются естественной потребностью растущего организма; ограничение двигательной активности детей после поступления в школу, сочетанное с ограничением времени их пребывания на свежем воздухе; в связи с реформой народного образования, предъявляющей качественно новые требования, к интеллекту детей, проблема рациональной организации жизни подрастающего поколения, включая вопросы физического воспитания, становится одной из важных проблем школы на ближайшие годы.

**Результаты исследования:** В младшем школьном возрасте движения, проявляемые главным образом в игровой двигательной активности, являются основой развития структур и функций растущего организма и, следовательно, его потребностью. Двигательная активность детей - функция переменная, обусловленная многочисленными социальными, биологическими и природными факторами [5].

Известно, что в школе учащиеся находятся в статическом положении от 6 до 10 часов в день. Учитывая, что двигательная активность на уроке физической культуры составляет незначительную часть суточной активности, и компенсирует только 10-15% естественной потребности в движениях (Н.Т. Лебедева), возникает необходимость повышения физической активности в течение всего дня. С этой целью в режим учебного и продленного дня в школе нами были включены малые формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя зарядка, физкультурные паузы, подвижные перемены, спортивный час, динамическая пауза на большой перемене. Таким образом, повышенный двигательный режим способствовал повышению не только двигательной активности, но и обеспечивал некоторое улучшение двигательной подготовленности. Одной из форм повышения двигательной активности школьников младших классов является проведение спортивного часа в группах продленного дня.

Спортивный час введен в режим школ, имеющих группы продленного дня, с целью отдыха учащихся после нескольких уроков и подготовке к последующей учебной деятельности. К специфическим задачам спортивного часа относятся:

разрядка умственного напряжения, противодействие развитию чрезмерного утомления, обеспечение эффективного отдыха, повышение работоспособности школьников, укрепление их здоровья, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности.

На спортивном часе с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребностей детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Существует определенная схема организации двигательной активности школьников в которую органически включается спортивный час, таблица 2.

**Таблица 2 - Схема организации двигательной активности школьников младших классов**

Режимные моменты	Время
Спортивный час на открытом воздухе (активный отдых: подвижные игры и спортивные развлечения)	12.20-13.30
Обед	13.30-14.00
Пребывание на воздухе: игры, спортивные развлечения, общественно полезный труд	15.00-15.45
Полдник	15.45-16.00
Самоподготовка	16.00-17.30
Свободное время: работа в кружках, занятия по интересам	17.30-18.30
Уход домой	18.30

Само содержание спортивного часа может быть очень разнообразным, доступным возможностям младших школьников. К доступным упражнениям можно отнести следующие виды движений:

- ходьба обычная с различными рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба, ходьба на носках и пятках;
- бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку и обруч;
- бросание и ловля больших и малых мячей, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность, в различные кегли;
- подвижные игры с построением и перестроениями с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, с сопротивлением;
- эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием.

**Таким образом,** обозревая и анализируя фактический материал в целом, можно сделать следующие выводы. В основу исследования положена идея о том, что повышение двигательной активности школьников неодинаково в различные периоды и имеет свои особенности у младших школьников. В статье приводятся доказательства того, что в классах общеобразовательной школы уровень двигательной активности школьников снижается. Причиной этому служат интенсификация процесса обучения, сезонные, климатические и метеорологические условия. Увеличение объема двигательной активности школьников младших классов необходимо проводить в группах продленного дня с использованием малых форм физического воспитания.

### Список литературы:

1. Григорьев В.А. Педагогический контроль за проведением уроков физической культуры в школе: Метод. рекомендации / В.А. Григорьев, И.П. Григорьева. – Воронеж: Полиграфический центр ВПУ, 2017. – 56 с.
2. Грицюк С. Влияние двигательной активности на здоровье младших школьников / С. Грицюк // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений : сборник статей 4-й междунар. научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2014. – Ч. 1. – С. 89–93.
3. Гужаловский А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов. - М.: Просвящение, 1988. - 130 с.
4. Денисенко Н.Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5-7 лет в дошкольных учреждениях. Кандидатская диссертация. - К., 1994. - 193 с
5. Лебедева Н.Т. Произвольная двигательная активность детей младшего школьного возраста В. кн. Физиология человека в природных условиях. - Л.: Изд. "Наука", 1986. - 92-120 с.
6. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика: учебник / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-Дон: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Пегов В. Сопряженность двигательного и интеллектуального развития детей младшего школьного возраста / В. Пегов, К. Тарасевич // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы 2-ой международной научно-практической конференции. – Екатеринбург : ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2013. – С. 224 – 226.
8. Силуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособ. / В.Н Силуянов, М.П. Шестаков, Л.М. Космина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2011. – 183 с.

**Ерашов Виталий Викторович**

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

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

***Аннотация.** Сложившаяся система профессиональной подготовки будущих тренеров в структуре высшего профессионального образования характеризуется ориентацией на традиционную «знаниевую» парадигму. Это подразумевает функциональное соответствие между требованиями профессии и целями образования, что приводит к усвоению обучающимися стандартного набора знаний, умений и навыков по специальности.*

***Ключевые слова:** профессиональная компетентность, подготовка, исследования, профессиональная деятельность.*

***Annotation.** The existing system of professional training of future coaches in the structure of higher professional education is characterized by an orientation towards the traditional "knowledge" paradigm. This implies a functional correspondence between the requirements of the profession and the goals of education, which leads to the assimilation of a standard set of knowledge, skills and abilities by students in the specialty.*

***Keywords:** professional competence, training, research, professional activity.*

**Введение:** В статье рассматривается профессиональная компетентность как основа подготовки педагогических и научно-педагогических кадров в физической культуре и спорте, на примере внедрение компетентностного подхода в систему высшего образования, который позволяет подготовить конкурентоспособных специалистов, удовлетворяющих требования современного рынка труда, готовых к самообразованию и самосовершенствованию, что способствует общей цели современного образования.

Компетентностный подход означает постепенную переориентацию образовательной парадигмы, в основе которой, результатом должны стать не отдельно сформированные знания, умения и навыки в определенных областях знания, а способность и готовность человека к эффективной и продуктивной деятельности в различных социально-значимых ситуациях [1]. Таким образом, современный этап реформирования профессионального образования нужно ориентировать на оценку качества подготовки выпускников по результатам, представленным в виде совокупности «компетенций» и «компетентностей», как основных дефиниций компетентностного подхода [6].

**Обзор литературы:** в последние годы понятия «компетенция», и «компетентность» вышли на общепедагогический и методологический уровень. Теоретические основы компетентностного подхода по подготовке специалистов рассматривали такие ученые: Е.А. Тарханова, Д.А. Иванов, К.Г. Митрофанов, О.В. Соколова, В. Ландшеер, В.Г. Зарубин, Л.А. Громова, Э.Ф. Зеер и др.

Вопросы профессионализма и профессиональной компетентности в последнее десятилетие стали предметом пристального внимания ученых и практиков. Общетеоретические основы профессиональной компетентности раскрываются в научных исследованиях Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, И.А. Зимней, Ю.Г. Татур, Б.А. Сейтешева, С.А. Хазовой и др. В работах Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, В.А. Слостенина рассматриваются различные пути ее повышения. В связи с этим, возникает потребность в рассмотрении теоретических основ профессиональной компетентности будущих тренеров, при их подготовке к профессиональной деятельности.

**Цель и задачи исследований:** В настоящее время однозначно не определено понятие «профессиональная компетентность тренера», его содержание, сущность и структура. При определении сущности профессиональной компетентности тренера остро встаёт вопрос соотношения понятий «компетенция» и «компетентность».

Анализ литературы показал, что несмотря на многолетнее использование данных понятий, до сего времени не существует их единого толкования. В ходе анализа нами было установлено, что однозначного определения понятий «компетенция» и «компетентность» нет.

**Результаты исследований.** Довольно часто эти определения используются как синонимы, тем не менее между ними существует различие. И.А. Зимняя при разграничении понятий ссылается на теорию порождающей грамматики Н. Хомского,

где компетенция – недоступная восприятию абстрактная синтаксическая структура, а компетентность – реконструкция этой потенции на уровне употребления [9].

Анализ литературы позволил установить, что рассматриваемые понятия существенно дифференцируются, они неравнозначны по своей структуре и форме, но при этом имеют общую основу, и тесно взаимосвязаны между собой. Отсутствие однозначного определения рассматриваемых понятий обусловлено разными подходами в их толковании [8].

Таким образом, рассматривая компетенции, нам необходимо ориентироваться на динамичность их границ, которые будут зависеть от того контекста, в котором мы употребляем эти понятия. При этом, разнообразные трактовки исследуемого понятия могут взаимозаменять и дополнять друг друга, при условии отсутствия явных противоречий. Выделение единственно верного определения, на наш взгляд, является бесперспективным направлением исследования.

В свою очередь, мы получили возможность выделить характерные признаки понятия «компетенция»: специальные знания и умения, необходимые для продуктивной деятельности; способность и готовность личности к определенному виду деятельности.

Понятие «компетентность» полиструктурно и многоаспектно, обладает достаточно емким содержанием, меняется в соответствии с изменениями, происходящими в обществе, и рассматривается под разными углами зрения. Компетентность в рамках высшего профессионального образования обладает следующими дополнительными характеристиками [7]:

- Индивидуальная степень соответствия требованиям профессии (компетенции по Марковой А.К.);
- Глубина и характер осведомленности педагогического и научно-педагогического работника относительно определенной профессиональной деятельности;
- Способность к эффективной реализации в практической деятельности своей профессиональной квалификации и опыта. При детальном анализе данных характеристик, нами выявлена взаимосвязь между: профессиональной деятельностью, профессиональной квалификацией и компетенциями. Синтез данных понятий ведет к определению такой категории как «Профессиональная компетентность». Что и подчеркивает в своих работах В.Н. Веденский [2,3]. В научной литературе проблема профессиональной компетентности педагогических и научно-педагогических работников представлена многочисленными публикациями.

Проанализировав различные источники по проблеме определения профессиональной компетентности, мы пришли к выводу, что разнообразие трактовок обусловлены различием научных подходов: личностно-деятельностный, системно-структурный, знаниевый, функционально-деятельностный, аксиологический и т.д.

Существуют также различные подходы к исследованию содержания и структуры профессиональной компетентности, в частности, профессиографический, уровневый,

задачный подходы. На наш взгляд, все они должны быть приняты в расчет при решении вопроса с сущности, структуре и составе профессиональной компетентности тренера.

Профессиональная компетентность в значительной степени является условным, обобщающим понятием, поскольку оно включает в себя целый комплекс отдельных, хотя и неразрывно связанных между собой компетентностей, таких как: проектировочную компетентность, информационную и прогностическую, организаторскую и аналитическую, специальную (деятельностную), социальную, коммуникативную и другие виды компетентностей.

Решение проблемы исследования профессиональной компетентности тренера предусматривает опору на анализ сложной и многообразной профессиональной деятельности педагога в сфере физической культуры и спорта.

Анализ Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (далее – ГОС ВПО) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» позволил выявить необходимые требования к профессиональной подготовке будущих тренеров. Выпускник соответствующей специальности должен быть подготовлен к таким видам профессиональной деятельности, как педагогическая, тренерская, рекреационная, организационно-управленческая, научно-исследовательская и культурно-массовая деятельности [4]. Система знаний, умений и навыков тренера, а также способность применять их на практике образуют совокупность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций. Таким образом обучая студентов соответствующими компетенциями, ГОС ВПО определяет траекторию профессионального обучения будущего тренера. Однако, по окончании высшего учебного заведения тренер должен обладать определенным уровнем профессиональной компетентности, т.е. она выступает результатом профессиональной подготовки [4].

Тренер выступает как носитель знаний, умений и навыков, которые он должен уметь передавать своим воспитанникам [10]. Чтобы быть профессионалом в своей области, тренеру необходимо обладать не только спортивно-практической подготовленностью, но и большим арсеналом методов и средств воспитания и обучения, быть незаурядной личностью, способной привести воспитанников к достижению результатов в спорте [5].

Анализ работ, посвященных исследованию профессиональной компетентности, позволил дать определение профессиональной компетентности тренера – это совокупность профессиональных знаний, умений и качеств личности, которые обеспечивают эффективное решение профессионально-педагогических задач по совершенствованию подготовленности воспитанников в избранном виде спорта [11].

Основываясь на теоретическом анализе, профессиональная компетентность тренера, может исследоваться на следующих уровнях:

- личностном уровне, как проявление индивидуально-личностных качеств тренера, которые обусловлены характером его профессиональной деятельности. Критериями профессиональной компетентности на личностном уровне могут выступать: интерес к профессии тренера; проявление педагогических способностей и

профессионально значимых качеств; спортивная квалификация тренера; совершенное владение основными сторонами подготовки в избранном виде спорта;

- функциональном уровне. Критериями могут являться: владение основами избранного вида спорта; владение методиками обучения занимающихся; учебно-тренировочный процесс; умение определять величину нагрузок, адекватную возможностям спортсменов, а также возможность оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе; умение оценивать физическое и функциональное состояние спортсменов, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности умение выявлять особенности индивидуальной подготовки, способностей и склонностей к конкретной спортивной специализации; высокий уровень сформированности общепедагогических умений; систематический анализ собственной деятельности и перестройка деятельности в направлении совершенствования;

- личностно-деятельностном уровне, определяющем готовность как целостное проявление всех сторон личности тренера. Критериями служит непосредственное управление процессом подготовки; повышение собственной спортивной квалификации; спортивный отбор и решение организационных вопросов; подготовку и участие в соревнованиях, организацию и проведение соревнований; медико-биологические аспекты подготовки спортсменов; планирование, контроль, учет и т.д.

**Выводы.** Для эффективной профессиональной деятельности, выпускник вуза должен обладать базовым уровнем профессиональной компетентности и это качество должно формироваться именно в вузе, в процессе профессиональной подготовки.

Профессиональная компетентность рассматривается как необходимый критерий подготовки будущих тренеров, как показатель их профессионализма, как цель и результат профессионального образования, как условие результативности профессиональной деятельности, как характеристика носителя определенных профессиональных функций [12].

Таким образом, профессионально компетентным применительно к профессиональной деятельности тренера является такой труд, в котором на достаточно высоком уровне осуществляется профессиональная деятельность, межличностное общение, реализуется личность тренера, в котором достигаются высокие результаты в подготовке спортсменов.

**В дальнейших исследованиях** предполагается провести изучение личностных и профессионально значимых качеств как основы профессиональной компетентности тренера.

#### **Список литературы**

1. Адольф В.А. Профессиональная компетентность современного учителя: монография / Красноярск. гос. ун-т. Красноярск, 1998. - С. 118.
2. Веденский В.Н. Компетентность педагога как важное условие успешности его профессиональной деятельности // Инновации в образовании, 2003. - № 4. - С. 21.
3. Веденский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. - 2003. - № 10. - С. 51 - 55.

4. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. URL: <http://fgosvo.ru/news/2/394> (дата обращения: 18.09.2020).

5. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 374.

6. Ефремова Н.Ф. Формирование и оценивание компетенций в образовании: монография. - Ростов н/Д: Аркол, 2010. - 386 с.

7. Зарубин В.Г. Компетентностный подход в подготовке кадров в области гуманитарных технологий / Под. ред. В.Г. Зарубина, Л.А. Громовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - С. 511.

8. Зеер Э.Ф. Компетентностный подход в модернизации профессионального образования / Э.Ф. Зеер // Высшее образование в России. – 2005. - № 4. – С. 12.

9. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. - № 5. - С. 34 - 42.

10. Зязюн И.А. Основы педагогического мастерства. / Под ред. И.А. Зязюна. – М.: Просвещение, 1989. – С. 201.

11. Ильясов Д.Ф. Системный эффект в контексте реализации приоритетного национального проекта «Образование» / Д.Ф. Ильясов, О.И. Ильясова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование. Педагогические науки». – 2010. – Вып. 9. - № 23 (199). – С. 14.

12. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина, А.М. Реан. – СПб, 1993. - С. 334.

[erashov@list.ru](mailto:erashov@list.ru)

**Зенченков Илья Петрович**

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### **ГОУ ВПО «ДонНУ» Институт физической культуры и спорта**

***Аннотация.** В статье проведён теоретический обзор физической культуры. Рассмотрены два неравнозначных понятия: «тело» и «телесность». Рассмотрение понятий «тело» и «телесность» дало возможность определить виды воздействия на тело человека. Далее в статье рассмотрена физическая культура с философской точки зрения как проблема телесного и духовного. Осуществлён краткий теоретический анализ телесного и духовного с позиции разных исследователей.*

***Ключевые слова:** физическая культура, «тело», «телесность», дух, здоровье.*

***Abstract.** The theoretical review of physical culture has been held in the article. Two unequal concepts were considered. They are "body" and "corporeality". Examining them made it possible to determine the types of effect on the human body. As a problem of the physical and spiritual components, physical culture was considered from a philosophical point of view further in the article. A brief theoretical analysis of the physical and spiritual components was carried out from the position of different researchers.*

***Key words:** physical culture, "body", "corporeality", spirit, health.*

**Постановка проблемы и ее связь с актуальными научными и практическими исследованиями.** На современном этапе развития общества с каждым годом особое внимание уделяется развитию физической культуре и спорту. От уровня развития физической культуры и спорта зависит состояние здоровья населения.



В связи с этим, потребность общества в физической культуре возрастает, однако степень разработанности самого понятия «физическая культура», а также рассмотрение с точек зрения разных наук недостаточно. В первую очередь это связано с развитием технического прогресса, который оказывает влияние на окружающую среду, изменяя её, что в свою очередь, оказывает влияние на жизнь и деятельность человека. В этой ситуации человек должен с самого начала получить возможность гармонического развития в единстве души и тела. Ещё с эпохи античности возникла тенденция гармонического развития души и тела, которая нашла своё социально-культурное значение. Эту тенденцию, в настоящее время, во многих странах стремятся воплотить в жизнь общества, как часть культуры и мировоззрения. В условиях усиленно развивающегося технического прогресса это воплощение затрудняется, утрачивается как ценность, как признак самореализации и как показатель качества жизни. Понятие «физическая культура», социокультурный смысл физической культуры остаётся до конца ещё не раскрытым и не разработанным.

**Изложение основного материала исследования.** Целью данной работы является теоретический анализ физической культуры. В настоящее время в обществе уровень физического развития тела не имеют большого значения, поэтому физическая культура формируется и обосновывается как отдельная система со своими идеалами и системами ценностями и в то же время физическое тело может быть, как средство увеличения достижения.

Человек, находясь в культурном пространстве общества подвергает изменению своё тело, т.е. на основе своего тела осуществляются социокультурные преобразования и изменения физических качеств – получение нового преобразованного телесного явления. В связи с этим возникают два неравнозначных понятия: «тело» и «телесность» [4]. Под понятием «тело» понимается организм человека, а под понятием «телесность» понимается преобразование «тела» [4]. Так, в понятие «телесности» входит преобразованное тело вследствие социокультурных воздействий. Социокультурные воздействия могут быть многообразны, иметь различные проявления, однако их возможно выделить в три вида воздействий на тело человека: социальные воздействия на тело человека; воздействие на тело из-за внутренних предпочтений, эталонов, системы ценностей и т.д.; воздействия, связанные с практической или трудовой деятельностью, т.е. использование тела в социальных событиях или обстоятельствах [4].

Мировоззрение, поведение, нормы, система ценностей человека формируются, развиваются и изменяются в течение жизни в том социальном обществе, в котором он находится. Причём, изменения мировоззрения, поведения, норм, системы ценностей и т.д., зависят от изменения культуры, культурных ценностей, исторического периода времени. Всё это отражается на поведении и представлении в отношении к телесности [4]. В отношении исторического формирования и развития культуры возможно выделить четыре положения. К первому положению относится представление телесности как единства тела и духа человека, неразделённости его внешних и внутренних проявлений.

Ко второму положению относится стремление к взаимодействию, согласию и гармонии между телесностью и духовностью в человеке. К следующему положению относится разделение в человеке на социальную и телесную форму. Четвёртое положение противопоставляет духовное и телесное в человеке. К последнему положению относится возвышение телесности, т.е. природного в человеке над социокультурным в человеке [4, 12]. Каждое из перечисленных положений в какой-либо исторический период превалировало и зависело от культурной ситуации, но это не оставляло её единственной.

Важным остаётся вопрос о влиянии на человеческое тело со стороны трёх сфер: социального, культурного и природного. Проявление трёх сфер является существованием телесности как «социальное тело», «культурное тело» и «природное тело». «Социальное тело» подразумевает контакт с обществом, при этом имеются две точки зрения. К первой относится прямые, объективные действия, которые могут вызвать какие-либо ответные реакции тела в системе социальных отношений. Ко второй относится точка зрения, которая рассматривает социальные взаимодействия между организмом и социальной средой. «Культурное тело» является результатом действия человека на своё тело согласно культурной среды, в которой он находится. К «природному телу» относится тело человека, подчиняющееся естественным законам развития. В каждой из сфер действуют свои соответствующие законы и закономерности формирования, развития, взаимодействия и т.д. [4].

В философском рассмотрении физической культуры личности является важная проблема телесного и духовного. Эта проблема рассматривалась многими исследователями на протяжении многих веков и в настоящее время остаётся актуальной. Телесное и духовное в человеке рассматривалась со многими спорными моментами и во многом зависело от влияния социальной среды. Начало рассмотрения этой проблемы находится в античной философии, где появлялось начало культа тела. Древние греки превозносили тело как создание природы, при этом оно гармонично сливалось с нравственным и духовным. В античности было свойственно целостное рассмотрение человека, однако философы старались больше уделить внимание душе человека, считая, что это более существенно и значимо [5, 10]. На эту особенность ещё указывал Аристотель [3].

В.А. Баранов указывает, что рассмотрение телесного и духовного является условным, поскольку они существуют в единстве [5]. Этому же подхода придерживается и Б.Г. Акчурина [1]. Однако он предполагает, что в исследованиях чрезмерно упрощают подход, основываясь лишь на физическом совершенствовании и развитии, при этом забывая о духовном формировании и развитии человека и приобщения к системе культурных ценностей. Учёный указывает на то, что духовность создаёт телесность, влияет на физическое развитие и совершенствование, но в то же время телесность представляет собой основу для формирования и развития духовности. Таким образом духовное и телесное находится в единстве.

Исследователь античной философии А.Ф. Лосев указывает на понятие калокагатия, которое встречается в работах Платона. В этом термине Платон пытается

передать несколько смыслов одного явления. Прежде всего калокагатия представляет собой единство тела и души. Причём это единство тождественно и неразлично тела и души. Душа и её проявления является телом и наоборот. В этом определении также содержится смысл движения души. При нахождении души в теле происходит упорядочивание физических движений. Кроме этого, калокагатия, в понимании Платона, представляет собой содержание о счастье и разумности [5].

Демокрит считал, что человек является представляет из себя малый мир, который связан с большим. Сам человек находится под управлением Бога, а человек также может управлять неразумными животными. Такой же подход осуществляется в самом же человеке, так, разум управляет, другие части тела исполняют и управляют или только исполняют. Т.е. выражен двойственный подход, где с одной стороны выражено восхищение телом, а с другой стороны возникают противоречия между моралью и восхищением человеческой природой. Эти противоречия приводят к тому, что тело в античности стало восприниматься как вместилище души, при этом гармонии быть не может, поскольку от тела человек получает мучение. В античности постепенно изменяется подход к рассмотрению от культа тела к бессмертной или вечной душе. Дух является совершеннее тела и любой материи [10].

Эпикур предполагал, что поскольку душа и тело представляют собой единство, то в их взаимном влиянии стремление к удовольствию является признаком здоровья и отсутствия телесных и душевных страданий [2, 5].

Согласно ветхозаветному видению человек воспринимался как переплетение тела и души. В человеке тело представляло своеобразную тюрьму для души. Достоинства тела уменьшались в значимости, поскольку было превалирующее влияние христианской идеологии.

В христианстве поддерживается культ души, плоть воспринимается как что-то более низкое, хотя в последнее время эти взгляды испытывают критику. Поскольку изначально тело не было греховным [5, 10].

Философы Нового времени подошли к проблеме телесности и духовности двойственно. Так, учёный Р. Декарт проводит разделение, которое заключается в том, что сущность человека – Я, основой которой является мышление. Я отличается от тела и её проще изучить [5, 7]. Б. Спиноза, в отличие от Р. Декарта, предпочтение отдаёт единству души, разума и тела [5, 11].

Восточное мировоззрение на протяжении многих веков содержит и поддерживает значимую роль тела человека. Кроме ценностного отношения к телу, необходима ещё и постоянная и большая работа над телом. В связи с этим в восточных культурах не случайно развита разнообразная система уникальных гимнастик для работы с телом. В системе гимнастик физические упражнения используются для тела, однако они выполняют и дополнительные высшие цели, т.е. совершенство, достижение гармонии внутреннего мира. В восточных гимнастиках осуществляется единство физических упражнений с философско-религиозных положений. Физическая культура имеет поучительное и нравственное значение, она осуществляется не только ради

физических упражнений, но и как путь к достижению высоких целей. В физическом плане акцент делается на поддержание тела в здоровом состоянии [10].

В настоящее время, благодаря развитию науки, имеются множество обоснований с физиологической точки зрения эффективности физических упражнений в восточных гимнастиках. Кроме этого становятся более объяснимы положения сохранения и поддержания психического и физического здоровья. Существование системы восточных гимнастик, свидетельствует о многообразных подходах, принципах, методах и средствах в физической культуре во всём мире.

По мнению Ю.В. Оленкина это может привести к новой модели физической культуры, когда целью будет не соревновательность и достижение высоких результатов, а обретение в виде эстетических, нравственных, экологических и др. ценностей [10]. Таким образом, восточные системы восстанавливают и увеличивают интерес к телесности в западном мире.

В древнем мире, как указывает Ю.В. Оленкин, физическая культура выполняло роль в обществе саморегуляции. На тот исторический момент физическое развитие личности так не занимало значимого положения. Именно тогда была основана роль физической культуры личности в общей культуре человеческой цивилизации. Начиная с античности имеются начала различных направлений физической культуры, которые существуют и в современной физической культуре [10].

Ю.В. Оленкин в античном мире выделяет три идеи формирования различных систем физической культуры.

К первой идеи относится «физическая сила», которая послужила появлению прикладной физической культуре [8, 10]. В Древней Греции было положительное отношение к силе, поскольку различные упражнения, игры имели необходимость проявления ловкости, силы и умений. Понимание физической культуры как «физическая сила» использовалась в военной силовой подготовке. Именно эта система физического воспитания являлась приоритетной [6, 10].

Вторая идея выросла из первой, т.е. появление идеи «красоты» [9, 10]. Так, Гомер попытался показать единство социальной и физической природы человека, гармонию физического и умственного. В дальнейшем идея «красоты» в Древней Греции была представлена в виде гармонии психических и физических качеств. При этом образование было направлено на формирование и развитие физических, умственных и эстетических качеств человека [9, 10]. В сочинениях Платона понимание физической культуры выражалось в отношениях тела и души. Он также рассматривал в единстве физическое и духовное развитие [10].

Третья идея «наслаждения» возникла в Римском периоде. Она состояла в том, что физическая культура была переориентирована на социальную функцию, как время препровождения, т.е. занятия физическими упражнениями и спортивными зрелищами в свободное время. Произошла переориентация функции или введение дополнительной функции физической культуры – кроме образовательной функции дополнилась функция удовлетворения потребностей. Благодаря идеи «наслаждения» фигура атлета становится субъектом физкультурной деятельности. Атлет, в связи с тем,

что участвует в зрелищных мероприятиях, которые требуют от него много сил и энергии, должен был посвящать большую часть своего времени физическим упражнениям [10].

Таким образом, три идеи «физической силы», «красоты», «наслаждения» стали основой для дальнейшего формирования и развития разнообразных систем физической культуры.

**Выводы.** Теоретический обзор научно-методической литературы дал основание считать, что физическая культура является сложным, неоднозначным социокультурным явлением. Физическая культура включает в себя развитие духовного и телесного в человеке. В зависимости от этапа развития человечества изменялась социокультурная среда общества, мировоззрение, экономическая ситуация. Всё это оказывало влияние на развитие физической культуры и соответственно на развитие духовного и телесного.

### Список литературы

1. Акчурин Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дис. ... д-ра филос. наук : 09.00.11 / Акчурин Басыр Гайфуллович. – Уфа, 2004. – 315 с.
2. Анишкин В.Г. Великие мыслители: история и основные направления философии в кратком изложении / В.Г. Анишкин, Л.В. Шманева. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 336 с.
3. Аристотель. Политика. Метафизика. Аналитика / Аристотель. – М.: Эксмо; СПб.: Мидгард, 2008. – 960 с.
4. Аскарова З.Р. Физическая культура как основа деятельности активности субъекта: дис. ... кандидата философских наук : 09.00.11 «социальная философия» / Аскарова Зульфья Раяновна. – Уфа, 2012. – 142 с.
5. Баранов В.А. Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества: дис. ... доктора философских наук : 09.00.11 «социальная философия» / Баранов Виктор Алексеевич. – М., 2011. – 339 с.
6. Грант А.Дж. Греция в век Перикла / А.Дж. Грант. – М.: Издательство: тип-я Тов-ва И.Д. Сытина, 1905. – 358 с.
7. Декарт Р. Рассуждения о методе / Р. Декарт. – М.: Изд-во «Академия наук СССР», 1953. – 656 с.
8. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радуга, 1982. – 400 с.
9. Лосев А.Ф. Гомер / А.Ф. Лосев. – М.: Учпедгиз, 1960. – 350 с.
10. Оленкин Ю.В. Диалектика духовного и телесного в физической культуре: дис. ... кандидата философских наук : 09.00.11 «социальная философия» / Оленкин Юрий Владимирович. – Чебоксары, 2008. – 157 с.
11. Спиноза Б. Избранные произведения / Б. Спиноза. – Ростов н/Д : Феникс, 1998. – 608 с.
12. Царик А.В. О культуре физической и духовной / А.В. Царик. – М.: Знание, 1989. – 189 с.

**Зубко Ирина Васильевна**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И ПОВЕДЕНИЕ СКАЛОЛАЗА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»**

***Аннотация.** Психологический настрой и поведение скалолаза в предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки. Зубко Ирина.*

*В данной статье частично раскрывается педагогический анализ психологического восприятия дисциплины и процесса физического воспитания спортсмена скалолаза. В процессе физического воспитания спортсмена, речь идет не столько о сиюминутности достигнутого результата, а о закономерности многочисленных результатов, которые определяющим образом формируют строгую систему, при которой, идеально поддерживать форму в течение длительной спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** психология, настрой, дисциплина, стремление, цель, результат, успех, ментальность*

***Abstract.** The topic of this work is a pedagogical analysis of the psychological perception of the discipline and the process of physical education of a rock climber. Within the framework of the problem of physical education, it is certainly not so much a question of one-time results achieved, but rather of a sequence of multiple achievements that form a strict system; it is obvious that the system is ideally optimally maintained throughout a person's life.*

***Keywords:** psychology, attitude, discipline, aspiration, goal, result, success, mentality.*

**Введение.** Исследования показали, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической подготовленности спортсмена, но и его психологического настроения к стартам. Чтобы реализовать в высшей степени свой внутренний потенциал, спортсмену необходимо психологически быть готовым к спортивной борьбе. Нарботанный и накопленный опыт в процессе тренировок в течение месяцев, может быть растерян в считанные секунды перед стартом соревнования или в ходе спортивного состязания. Вот поэтому важно помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть один из важных и обязательных элементов обучения. Организация психологической подготовки к соревнованиям различного уровня должна быть направлена на формирование у спортсмена психического состояния, которое задействовано на успешное и стабильное выступление в соревновательной деятельности.

**Обзор литературы.** Специальной литературы по тематике психологический настрой в предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки скалолаза публикуется очень мало и объем научных исследований ограничен. Научные работы на тему спортивного скалолазания в основном посвящены развитию координации и общих двигательных качеств, лазанию на трудность, боулдерингу. Однако обращает на себя внимание тот факт, что исследований, которые можно было бы отнести к строгим научным, сформированным и проведенным в полном соответствии с требованиями к научным трудам, не так уж много. К ним можно отнести работу Ю.В. Котченко, направленную на изучение методики развития скоростных качеств скалолаза и статью Ж.Л.Козина, Е.А.Репка, Кристоф Прусик, Екатерина Прусик, Мирослава Цеслицка

«Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств скалолазов». Поэтому изучение психологического состояния спортсмена во время тренировочного и соревновательного процесса является достаточно актуальной задачей в скалолазании.

**Цель работы** - дать общую характеристику научных статей, тезисов, программ, методических работ в сфере спортивного скалолазания и на этой основе определить наиболее перспективные пути научного поиска, развития психических качеств, необходимых спортсмену скалолазу для достижения высоких результатов, психической устойчивости и готовности к выступлению в соревнованиях международного уровня. Воспитание психической устойчивости спортсмена, умение сохранять, повышать в неординарных условиях уровень своего эмоционального состояния, эффективность и работоспособность двигательных навыков.

Задачи работы - анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и личный тренерский опыт.

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсмена состояния психической готовности к соревнованию.

Психологическая готовность спортсмена – скалолаза к соревновательному периоду определяется:

- спокойствием;
- уверенностью в себе, в собственных силах;
- боевым духом, стремление к достижению соревновательной цели

Скалолазание тесно связано с рядом сложных технических задач, которые нарабатываются годами. Среди них такие, как координационные гимнастические элементы, сложнейшая биомеханика, баланс, сочетающиеся с психологической и тактической подготовкой. Наряду с изнурительными тренировками идет наработка скоростно-силовой выносливости, автоматической мышечной памяти, которая развивается под влиянием физических тренировок и обеспечивает быстрое восстановление спортивной формы после длительного отдыха, выработка скорости принятия решений. Всё это необходимо грамотно воплотить в расписанный тренировочный процесс, подтверждённый научными исследованиями и непосредственно тренерским опытом. Задача тренера расписать план в циклах до мельчайших деталей с обратным отсчетом от конечной цели, которую он ставит перед собой и спортсменом.

Поэтому вопрос психологической устойчивости в современном спортивном скалолазании занимает одно из первых мест.

В этом виде спорта рациональная техника, сильные руки, пальцы и высокий показатель выносливости, являются основным ключом к успешному старту на соревнованиях. Есть ещё другие показатели, такие как, умение прочесть прохождение маршрута, сила и гибкость, но без стабильного психологического настроя победы не видать. Процесс психологической подготовки к соревнованиям является необходимой составной частью процесса формирования общей готовности к соревнованию

спортсменов любой квалификации, будь то боулдеринг, лазание на сложность, скорость.

Психологическая подготовка осуществляется в ходе спортивной тренировки и представляет собой процесс создания, поддержания и восстановления состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании, к борьбе за достижение максимально высокого спортивного результата. Одним из элементов на тренировках по скалолазанию можно предложить использование хореографии.

Это необходимый элемент на тренировках, так как происходит некая связь движений, скорости и музыки, развивается чувство ритма и темпа. Все это вместе взятое воплощается в мастерство и ловкость спортсмена. Что касается классического танца, то никаких несовместимых с ним навыков и движений скалолазание не вырабатывает. В тоже время баланс, равновесие, координацию и грациозность собственного тела позволяет прочувствовать уже при первом лазании на спортивном скалолазном стенде.

Для подготовки спортсмена в условиях повышенной конфликтности и непредсказуемости соревновательной борьбы нет мелочей, игнорирование внешне незначительного фактора может стать предпосылкой к поражению. Поэтому творческий поиск новых методов и решений в спорте очень актуален, а постоянное экспериментирование должно оставлять право на ошибку, что, впрочем, не снимает ответственности за нее. Ответственность за результат выступления спортсмена на соревновании - это многогранная проблема, которая требует отдельного обсуждения, но в любом случае она должна распределяться между всеми участниками.

Скалолазание относится к категории высококоординационных видов спорта, сопряженных с искусством перемещения, где преимущественно приоритет отдается балансу, координации при минимуме физических усилий. Скалолазание принадлежит к немногим видам двигательной активности, в котором важна физическая сила и умение управлять своим телом. Известно, что успешное достижение цели предполагает реализацию возможностей спортсмена в действительность, успех, по меньшей мере, зависит от трех обязательных составных частей:

- понимание и приятие проявленного стремления;
- выковывание стабильной, прочной воли;
- осознанных, разумных действий для достижения поставленной цели.

Безусловное значение имеет весомость стимула, его внутренняя значимость, а еще соотношение предполагаемого, ожидаемого и достигнутого результата. Эти факторы в процессе физического воспитания придают особую актуальность и требуют незамедлительности в проведении глубокого анализа.

Следует учитывать также элемент сохранения достигнутого результата и удержание четкого контроля над ситуацией в течение длительного времени.

Рейнер Мартенс определил соперничество, как предрасположенность к стремлению удовлетворенностью.

Соревнования для спортсмена - это праздник! Так и есть – это праздник спорта! Но чтобы прийти должным образом к этому празднику необходимо проделать путь



через повседневные изнурительные тренировки, чётко видеть цель на предстоящих соревнованиях и должным образом сделать все им собранное за долгие кропотливые годы тренировок. Но ведь пьедестал рассчитан только для троих! Непосредственно перед выступлением исключительно в голове маячит только первое место, но оно одно и очень существенно для спортсмена. Еще есть собственная победа над собой, которая не менее величественная, я полагаю, чем пьедестал, ну а если личная победа совпадает с первым официальным результатом на турнире - отличный спортивный бонус в копилку.

Добиться личного высокого результата трудно, но возможно, при этом осмысленно и ожидаемо.

Всего лишь необходимо выработать ряд основных правил, дать им остаться в своей голове и зафиксировать навсегда на подсознательном уровне.

В день соревнований никогда не изменять самому себе, своему поведению и ряду действий, которые присущи в повседневной тренировочной жизни, ведь всё новое выбьет вас из колеи. У вас были уже контрольные соревновательные тренировки, вы ведёте привычный свой хронометраж, порядок и выбор питания - это вам присуще и во благо.

Перейдём непосредственно к спортивному состязанию: разминка и ряд действий обязательных в соревновательный день, должны быть ленивыми, в меру энергичными, но эффективными для вашего максимально свежего морального и физического состояния. Вы подвели свою физическую и ментальную форму на все 100%, так зачем делать жёсткую изнурительную разминку, ряд бесполезных изнурительных упражнений? Отбросить все бесполезное, что идёт не во благо боевой готовности, чтобы быстро и комфортно бежать. А ведь эти ошибки из раза в раз, из соревнований к соревнованиям повторяют 95% спортсменов. Жажда угодить тренеру, и прыгнуть выше головы, отключают ваш профессионализм и годами выработанную эффективную схему хорошего результата выступления!

После правильного, обдуманного и мощного цикла тренировок, вы на 70% будете готовы отлично бежать, осталось дело за спокойной и качественной разминкой, визуализацией, хорошим настроением.

И самое главное, иметь хладнокровный разум, с одной целью бежать, как хочется, не думать о неприсущих вам мыслях, которые не навещали раньше, (а если сделаю фальстарт, а с кем бегу, а хватит ли сил, а устойчиво, а ведь может не то трение). Эти мысли вас разбалансируют и уничтожат до забега. Отталкивайтесь от конкретной цели, установке на забег, не имеет смысла сражаться с негативом и страхом, его не должно вообще существовать, ни в тренировочном процессе, ни на соревнованиях. Спортсмены проигрывают своим эмоциям, рассудку и страхам, какие придумывают сами, за несколько минут до старта, а может быть даже раньше. Ставится конкретная задача на забег, у атлета отличное настроение и огромное желание бежать чисто, стабильно, легко и агрессивно. Все это в совокупности приведёт вас к идеальному результату и даст понять, как правильно делать это на регулярной основе, на всех последующих соревнованиях.

**Результаты исследования.** На основе изученной научно-методической литературы и личного тренерского опыта определено, что самое главное для спортсмена владеть:

- эмоционально-психической готовностью к соревнованиям;
- собственная победа над собой, отбросив все бесполезное;
- использовать эффективность психотехнических средств, как эмоциональный компонент психической готовности.

**Выводы.** В статье проведен анализ литературы и выработаны основные правила поведения скалолаза в соревновательный период, влияющие на эмоционально-психическую готовность. Установлены наиболее выраженные стресс-факторы, влияющие на спортсмена в период подготовки к стартам. Выявлено, что с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его темперамента, психологической разгрузки, приходит положительный результат.

**Перспективы дальнейших исследований** проблемы я вижу в более подробном и детальном изучении психологических причин влияющих на эмоциональное состояние спортсменов в скалолазании. В данной работе были рассмотрены частично методы решения этой проблемы. Исследования по данной тематике должны быть продолжены. Это помогло бы спортсменам решить психологические проблемы в тренировочном и соревновательном периоде.

#### **Литература.**

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 183с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения /В.Н. Платонов. – К: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Котченко Ю.В. Развитие скоростных качеств в скалолазании //Ю. Котченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 240-243.
4. Уэйнберг, Р.С, Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.
5. Пиратинская М.А. Выведение спортсмена-скалолаза высшего уровня на пик психологической готовности к ответственным соревнованиям / М.А. Пиратинская, А.Е. Пиратинский, В.Р. Малкин // 1 Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта», 9-10 дек. 2005 г.: тез. докл. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2005. – Ч.2: Практика альпинистской деятельности. – С. 46-47.
6. Гант Е.Е. Психическая работоспособность скалолазов в экстремальных условиях спортивной деятельности / Гант Е.Е. // 8 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 5-7 июня 2012 г. : материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ.культуры, спорта и туризма, Межрегион. обществ. орг. «Сообщество психологов спорта и физ. культуры». – М., 2012. – С. 73-76. 4.

**ierusalimova-zubko@mail.ru**

**Изгарева Татьяна Александровна**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Государственное общеобразовательное учреждение Луганской Народной  
Республики «Петровская школа №22 имени генерал-майора М. М. Шаймуратова»***

*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. Изгарева Татьяна. Представлен уровень мотивации к занятиям уроками физической культуры 1-11-х классов на примере общеобразовательной школы. Проведена тест-анкета, показывающая уровень мотивации обучающихся, процентное соотношение высокого, среднего и низкого уровней мотивации. Каждый уровень расшифрован и сформированы основные направления действий по повышению мотивации обучающихся к занятиям физкультурой на каждом уровне.*

***Ключевые слова:*** обучающиеся, мотивация, урок, физическая культура, учитель.

*PHYSICAL EDUCATION AT SCHOOL. MOTIVATION OF PUPILS TO EXERCISE PHYSICAL EDUCATION. Izgareva Tatiana. The level of motivation for physical education lessons of grades 1-11 is presented on the example of a general education school. A test questionnaire was carried out showing the level of motivation of students, the percentage of high, medium and low levels of motivation. Each level is deciphered and the main directions of actions are formed to increase the motivation of students to physical education at each level.*

***Keywords:*** learners, motivation, lesson, physical education, teacher.

Если спросить у первоклассника, какой урок ему больше всего нравится, он скорее всего ответит, что физкультура. Что же ответит старшеклассник? С уверенностью мы не можем ответить на этот вопрос. Значит урок физкультуры не так интересен старшекласснику, как обучающемуся младших классов? Какова тенденция, когда, на каком возрастном этапе обучающийся начинает меньше или вовсе не любить уроки физкультуры?

Физическая культура в школе закладывает основные полагающие здорового образа жизни. Именно в школе обучающиеся понимают значение и важность уроков физической культуры благодаря урокам, внеурочной и соревновательной деятельности, а также личного примера учителя.

С первого класса учитель физкультуры как бы по полочкам раскладывает основы физического воспитания через построение, разминку, игры на уроках, незаметно воспитывая в ребятах дисциплину, коллективизм, лидерские качества и, естественно, развивая спортивные качества и умения, укрепляя здоровье обучающегося.

С обучающимися младших классов проводить уроки физической культуры легко, дети идут на контакт. Оценивание проводится только словесно, но для ребят и этого достаточно. Перед учителем стоит задача сделать урок насыщенным, интересным и включающим в себя игры и эстафеты, что мы обычно и наблюдаем на уроках в младших классах.

В среднем и старшем звене школы на уроках физической культуры основной мотивацией к занятиям является оценивание по пятибальной шкале. Естественно, школьная система образования построена таким образом, что обучающийся должен стремиться получить знания, и качество знаний должно быть оценено. Но все же,

ребята, которые искренне любят предмет, работают усерднее на уроках, повышают свой уровень образованности в сфере физической культуры и добиваются высоких результатов в жизни благодаря приобретённым знаниям, умениям и навыкам, становятся гармонически развитой личностью, к чему и стремится наше образование.

Поэтому главной тактикой в образовательном процессе вот уже довольно долгое время является воспитание у обучающихся положительных мотивов к обучению и получению образования, сознательное приобретение знаний, умений и навыков.

Именно с целью определения уровня мотивации к занятиям физической культурой было проведено тест-исследование среди обучающихся 1-11-х классов Государственного общеобразовательного учреждения Луганской Народной Республики «Петровская школа №22 имени генерал-майора М. М. Шаймуратова». Обучающимся была предложена тест-анкета, которая включала вопросы, позволяющие определить уровень мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Вопросы были сформулированы таким образом, чтобы, отвечая на них можно было ответить «да», «нет» или «не всегда». Вопросы не были интеллектуального характера и составлены так, чтобы в полной мере передать отношение обучающегося к уроку физкультуры, внеурочной деятельности и спорту в целом. Анкетирование проводилось добровольно, с возможностью не подписывать бланк с ответами, но, как показало исследование, все ребята охотно подписали бланки, указав фамилию, имя и класс, в котором учатся.

В анкетировании приняли участие 312 обучающихся из 1-11-х классов, с целью определения уровня мотивации на уроках физической культуры на разном возрастном уровне, для повышения мотивации обучающихся к образовательному процессу, а также для формирования дальнейшего маршрута действий учителей физической культуры и администрации школы.

Анализ результатов, полученных в ходе исследования уровня мотивации, свидетельствует о том, что обучающиеся приняли вопросы как вызов и решительно стали действовать, честно отвечая на них.

Выяснилось, что около 41% обучающихся имеют высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой. Ребята, набравшие высокий балл, характеризуются как активные, целеустремлённые, готовые обучаться чему-то новому, совершенствовать свои двигательные умения и навыки. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики чётко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают неудовлетворительные оценки. [1]

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов. Обработка анкет показывает, что мотивом для занятий у ребят этого возраста является авторитет учителя и желание заниматься на уроке.

С такими детьми легко работать, их внимание приковано к учителю, они готовы выполнять все указания и достигать вершин. Стоит помнить, что даже самый заинтересованный ребёнок может потерять интерес, если не будет смены деятельности

и новых возникающих задач и сложностей. Только так обучающийся будет расти и совершенствоваться.

У 54% обучающихся хорошая школьная мотивация, положительное отношение к уроку физкультуры. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя на уроке, однако чаще всего ходят на урок, чтобы общаться с друзьями, с учителем, оценки и успехи в учебной деятельности у них как бы на втором плане. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. [1]

Задача учителя в данной ситуации, перераспределить приоритеты обучающихся в сторону познавательной деятельности. Нужно воспользоваться данным положением обстоятельств так, чтобы показать ребятам, что урок не только интересен, но и полезен, тогда по завершению образовательного процесса ученик проявит желание продолжить занятия физической культурой, только уже в другой форме. Например, занятия в секции, внеурочной деятельности, самостоятельное занятие, занятие спортом и туризмом в кругу семьи и т.д.

Если ребёнок в полной мере осознает важность занятий физической культурой, то будет достигнута важная цель образовательного процесса, когда теория переходит в практику, и обучающийся может и умеет пользоваться приобретёнными знаниями, умениями и навыками в жизни.

К сожалению, есть обучающиеся, у которых низкая мотивация к занятиям физкультурой. Таких насчитывается около 5% обучающихся. Эти дети посещают уроки физкультуры неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, испытывают серьёзные затруднения в учебной деятельности. С такими детьми работать стоит в первую очередь. [1]

Задача учителя показать таким ребятам важность физкультуры для здоровья и организма в целом, возможность через занятия физкультурой и спортом воспитывать в себе сильные стороны личности, чувствовать комфортно себя на уроках. Ведь именно этот критерий не даёт обучающемуся любить урок физкультуры, что-то заставляет ребёнка чувствовать себя не комфортно на уроке. И в этом немаловажную роль играет атмосфера на уроке. Учителю очень важно контролировать общий климат на уроке, подбадривать, где-то устранять шутки одноклассников, укреплять чувство коллективизма и взаимовыручки.

Таким образом, мы пришли к выводу, что почти все дети любят уроки физической культуры, у каждого ребёнка свой мотив посещать урок, он сформирован под действием многих факторов: интерес к уроку, возможность выплеснуть эмоции, личный пример учителя, коллективный дух, возможность получить положительную оценку и т.д.

Казалось бы, учитель должен радоваться тому, что обучающиеся охотно посещают урок физкультуры. Но немаловажно помнить и цель образования: воспитать сознательного гражданина, ответственного и интеллектуально-развитого, чтобы накопленный опыт он мог передать из поколения в поколение. А мы, как учителя физкультуры должны способствовать тому, чтобы обучающийся сделал шаг навстречу

своему здоровью, плавно и уверенно перешёл на путь формирования здорового образа жизни.

Очень важно, чтобы учитель, как главный носитель этой идеи, искренне верил в свои силы, в свою профессию и предназначение. Конечно, на данном этапе без поддержки руководящих органов не обойтись, но учитель все же является первым лицом, с кем сталкивается ребёнок, которому столько нужно показать и объяснить, и именно учитель может и должен завлечь его в мир мяча и салок, игр и достижений. [2]

Д. Карнеги писал: «Давайте честно, искренне признавать хорошие черты в других. Будьте сердечны в своём одобрении и щедры на похвалы, и люди будут дорожить вашими словами, помнить их и повторять в течение всей жизни — повторять спустя годы и после того, как вы забудете их». [3]

Учитель – это руководитель процесса образования, и то, насколько этот руководитель будет компетентен, зависит будущее молодого поколения. Поэтому нужно постоянно самосовершенствоваться, проходить курсы повышения квалификации, посещать или самому проводить мастер-классы, делиться передовым опытом, общаться с коллегами, чтобы снять эмоциональную нагрузку для решения возникающих проблем, затруднений.

Учитель должен быть постоянно в движении, в поиске новых подходов к процессу образования, новых идей, новых решений педагогических проблем.

Велика, неопределима роль школы в физическом воспитании подрастающего поколения. Через неё проходят дети, и от того, как учитель сможет привить стойкую любовь к физической культуре и спорту, зависит, насколько крепкими, здоровыми, волевыми вступят в жизнь выпускники нашей школы. [4]

### **Список литературы**

1. Матушкина К.А. Приемы стимулирования и мотивации учебной деятельности обучающихся: [Электронный ресурс]. - г. Катайск, 2019 год. URL: <https://multiurok.ru/files/metody-i-priiomy-stimulirovaniia-i-motivatsii-obuc.html> – Текст: непосредственный.

2. 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. – 10-21 с. Текст: непосредственный.

3. Карнеги Д. Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей / Пер. с англ. - Рыбинск: ОАО «Рыбинский Дом печати», 2007. - 24 с.

4. Физическая культура, физкультура. [Электронный ресурс] URL: <https://for-teacher.ru/edu/fizkultura/314.html> - Текст: непосредственный.

**petrovskajaosh22@mail.ru**

**Ковальчук Полина Степановна**

## МОТИВАЦИЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация:** *определение основных мотивов студенок биологического факультета на занятиях по физической культуре по программе, разработанной нашим университетом, анализа анкетирования, на основании которого планируется составить более точную характеристику интересующих занятий.*

**Ключевые слова:** *студентки, мотивация, анкетирование, здоровье, занятия.*

Здоровье студенческой молодежи – одна из основных ценностей государственной политики, потому что от этого во многом зависит как сложится экономический, политический, духовный ресурс государства.

На 1 января 2018г. В Беларуси проживает 1 млн. 921 тыс. молодых людей в возрасте от 14 до 30 лет (или 20% от общей численности населения). Это определяет значимость проводимой государственной молодежной политики, которая представляет систему социально-экономических, политических, организационных и правовых мер, направленных на поддержку молодых граждан Беларуси.

Здоровье является не только важнейшей ценностью для общества, но и представляет собой особую ценность для отдельного человека, поскольку фактор здоровья, в значительной степени, определяет социальные перспективы личности, ее физическое, психологическое, социальное самочувствие.

Внедрение в нашу жизнь современных технически-прогрессивных гаджетов изменило жизнь, сделав ее более насыщенной информацией, но при этом резко снизив уровень физической активности. В современных реалиях мира занятость в умственном труде постоянно возрастает, а физического резко снижается. Все это ведет к тому, что работники умственного труда в процессе своей профессиональной деятельности не получают физических нагрузок в необходимом объеме. Но организм человека нуждается в этих нагрузках.

К сожалению проблема малоподвижного образа жизни актуальна не только для молодежи, но и для детей школьного возраста.

Подростки очень много и долго сидят. В школе минимум 4-5 часов и более, далее еще дома они заняты подготовкой домашнего задания, играми в компьютерные игры, просмотром телевизора.

В школьном возрасте низкий уровень физической активности обычно связан с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегруженностью его учебными заданиями. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. Как правило, такие дети мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются.

Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется нарушения в работе сосудистой системы, депрессия и

другие расстройства нервной системы, снижается успеваемость, нарушается обмен веществ.

Гиподинамия – источник нарушений в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, потому что мышцы работают слабо, не помогая движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. В результате всех этих деструктивных процессов возникают головные боли, усталость, утомляемость, могут быть жалобы на сердцебиение, одышку при физических нагрузках.

Поэтому с каждым годом возрастает потребность привлечения широких слоев населения к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

Панацеей от всех болезней в XXI веке становится здоровый образ жизни, который немислим без активных занятий физическими упражнениями. Имеется большое количество исследований, подтверждающих положение о том, что рациональное использование физических упражнений не только замедляет процесс старения, но и приводит к повышению работоспособности, существенному улучшению физического и психического состояния населения.

Анализ литературы показывает, что на протяжении 2016-2020 годов постепенно увеличивается количество занимающихся физкультурой, что дает надежду на включение молодежи в профилактику и реабилитацию будущего потенциала страны, и что развитие спортивного движения и создание условий для занятий спортом делается не зря.

В настоящее время число студентов, имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и отклонения в состоянии здоровья), составляет 68-72% от общего числа занимающихся. За последние двадцать пять лет количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья от условной нормы различного уровня тяжести возросло в пять раз. Эти неблагоприятные тенденции диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение психофизического состояния студенческой молодежи. На сегодня усилия медицинской науки и здравоохранения, направленные на поиск более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь в настоящее время постоянно растет число людей, занимающихся физической культурой и спортом. Так, за последние 13 лет их количество увеличилось с 16,3 % до 24,7 %. Причем, доля женщин занимающихся физической культурой, возросла за этот период почти в 2 раза. Отмечается, что активнее всего занимаются спортом 16-29-летние жители Беларуси, что составляет 41,9 %.



Основную роль в занятиях физической культурой играет мотивация. У каждого мотивация своя, у одного человека – это может быть реабилитация после болезни, у другого - совершенствование физических данных.

Работая в университете часто сталкиваюсь с проблемой мотивации студентов, а точнее студенток. Для определения данного вопроса было проведено анкетирование. В нем участвовали студентки биологического факультета Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины.

Результаты анкетирования помогли определить направления, которые больше всего интересны для студенток. Что дает возможность построить занятия таким образом, чтобы решать и поставленные в программе задачи, и удовлетворение потребностей студенток, потом как основным запросом в занятиях физической культурой для женской части является снижение, поддержание массы тела, коррекция фигуры, развитие мышц бедер, ягодиц, мышц пресса и спины.

Сейчас арсенал для решения этих вопросов очень широкий, инвентарь в основном удовлетворяет потребности. Поэтому преподаватель может с помощью анкетирования, бесед во время инструктажа определить основные мотивы и на этой основе создать такие условия, которые соответствовали бы мотивации занимающихся.

Мотивация к занятиям физической культурой - это состояние человека, стремление которого направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом - это долгосрочный процесс, включающий в себя знания, начиная от первых элементарных гигиенических навыков до знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Для определения отношения студенток к занятиям физической культурой мы провели анкетирование. В опросе приняло участие 93 студентки 1-3 курсов Гомельского государственного университета биологического факультета. Анкеты состояли из 15 вопросов. Испытуемые самостоятельно анализировали своё отношение к занятиям физической культурой, часть вопросов анкеты была направлена на определение степени мотивации студентов к занятиям. На каждый вопрос анкеты предлагалось выбрать один из четырёх ответов: «Да», «Скорее да, чем нет», «Скорее нет чем да», «Нет». Каждый вопрос анкеты был подвергнут математическому анализу. При помощи математического анализа было подсчитано количество респондентов (в процентах) ответивших тот или иной ответ. Ответ «Скорее да чем нет» - относился к положительному ответу, вариант «Скорее нет чем да» - к отрицательному.

Анализ результатов опроса показал, что 56 респондента считают престижным и модным заниматься физической культурой - это составляет 60,2% из всех опрошенных. С неудовольствием ходят на занятия, так как отсутствует мотивация 15% студентов. Охотно бы занимались физической культурой, но не хватает стимула чтобы «подстегнуть» себя – такая ситуация характерна для 65 студентов, что составляет 69.9%. Во время каникул и каникул не теряют интерес к физической культуре всего лишь 19% респондентов. В спортивных секциях занимается лишь 17% опрошенных.

Анализируя полученные выше данные, можно сделать вывод, что у большинства студенток отсутствует привычка проводить своё свободное время активно. Это может быть связано с отсутствием вблизи от места проживания спортивных площадок или залов, а также наличием других занятий, не связанных с учебной деятельностью.

Полученные данные и позволили определить отношение студентов к занятиям физической культурой и качество их проведения. Скучными и однообразными занятия определили 19% респондентов. Не посещают занятия из-за лени 28%. Посещают занятия исключительно ради зачёта 38% опрошенных.

По результатам полученных данных опроса студенток 1-3 курса специальности «Биология» были получены следующие показатели - 37% студентов оценивают отношение к занятиям физической культурой, как «Плохое» и «Скорее, плохое чем хорошее», что говорит о том, что испытуемые понимают значимость занятий, но имеют недостаточную степень мотивации. Большая часть студентов – 63%, как «Хорошее» и «Скорее хорошее, чем плохое», что отражает действительную мотивацию на занятия физической культурой, как неотъемлемую часть поддержания здоровья и образа жизни.

Учитывая все полученные данные, мы делаем вывод, что есть вопросы по выведению мотивации занимающихся на более высокий уровень в рамках соблюдения программы занятий по физической культуре. Этого можно достичь в результате введения наиболее современных организационно-методических разработок и инновационных технологий.

Однако, хочется отметить, что в нашем университете во внеучебное студенты время могут заниматься в спортивных секциях на базе кафедры физического воспитания и спорта. Спектр занятий очень большой - это игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис), единоборства (борьба, карате, тхэквондо, дзюдо, самбо), гиревой спорт, пауэрлифтинг, танцевальная аэробика и различные современные направления фитнеса.

Также на теоретических занятиях мы проводим консультации и обсуждение таких вопросов как питание при занятиях физической культурой, самоконтроль при занятиях фитнесом, составление режима занятий и многое другое, что касается занятий физической культурой.

Подводя итог, все же учитываем, что основным контингентом учащихся на биологическом факультете являются девушки, то мотивация их к занятиям физической культурой состоит в основном в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчёркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данная группа интересов тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой, поэтому мы решили использовать различные вариации оздоровительных занятий, которые направлены на укрепление и развитие основных групп мышц. При этом будем использовать упражнения из основных фитнес-направлений, таких как калланетика, пилатес, степ-аэробика и другие с музыкальным сопровождением. В симбиозе

теоретических занятий с практическими мы планируем максимально привлекать студенток с удовольствием и интересом посещать занятия по физической культуре.

#### **Список литературы:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
2. Краснов И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №2 - с.61-63.
3. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - Краснодар, 1998. - 39 с.
4. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. - Казань: 1999. - 349 с.

**Polina\_kovalchuk@mail.ru**

**Крайнюк Ольга Поликарповна**

### **КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ ШКОЛЬНИКА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

**ГОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», ЛНР**

*Аннотация. Компоненты ЗОЖ школьника основной школы в условиях дистанционного обучения. Крайнюк О.П. Определены компоненты ЗОЖ школьника основной школы в условиях дистанта, построена модель ЗОЖ, которую необходимо формировать и поддерживать в условиях малоподвижности.*

*Ключевые слова: здоровье, физические упражнения, двигательная активность, велосипед, бег.*

*Annotation. Components of a healthy lifestyle for a secondary schoolchildren in the context of distance learning. Krainyuk O.P. The components of the healthy lifestyle of a secondary schoolchildren in the conditions of a distance learning have been identified, the model HLS which must be formed and maintained in conditions of inactivity have been built.*

*Key words: health, exercise, physical activity, cycling, running.*

В школьной учебной программе дисциплины «Основы здоровья» ЗОЖ (здоровый образ жизни) определяется как способ жизни школьника, при котором он придерживается ежедневно всех составляющих здоровья и не имеет вредных привычек [3]. Пренебрежение здоровьем в школьные годы приводит к тому, что в дальнейшем, человек не принимает на себя ответственность за своё здоровье, оно не рассматривается как ценность. Наука, формирующая знания про здоровье – валеология гласит, что основа здоровья подростка – физическая подготовленность. Значимо также применение средств закаляющего характера и гигиены.

В основе формирования и укрепления компонентов здоровья школьника лежит двигательная активность, как важное и необходимое условие для гармоничного развития. Роль двигательной активности в становлении и совершенствовании молодого организма огромна, потому что если человек в детском и юношеском возрасте не реализовал двигательную активность, то это может впоследствии привести к различным нарушениям в интеллектуальном и физическом развитии личности.

В условиях дистанционного обучения объём двигательной активности школьника снижается. Длительное выполнение умственной работы в малоподвижной сидячей позе, недостаток локомоций снижает эмоциональный тонус школьника. Ограниченное пространство, недостаточное снабжение кислородом приводит к ухудшению качества жизни школьника. В общепризнанных системах оздоровления школьников двигательной деятельности придаётся не меньшее значение, чем рациональному питанию, закаливанию, соблюдению режима труда и отдыха.

Н. Амосов считал, что одна из главных черт здорового образа жизни - это физическая нагрузка в виде бега, ходьбы и физических упражнений [1]. Сторонники режима здоровья видят будущее ЗОЖ в максимальном использовании школьниками физических упражнений, а также в планомерном обучении их здоровому образу жизни. Условия дистанционного обучения не связаны с мускульными усилиями и большими энергозатратами, но повышают требования к скорости усвоения и переработки информации, устойчивости к многочисленным воздействиям виртуальной среды, также повышается уровень нервно-психической напряжённости. У школьников появляются факторы опасных заболеваний сердечно-сосудистой, нервной систем, болезни обмена веществ, предпосылки которых в значительной степени обусловлены малоподвижностью.

Проверка школьных заданий свидетельствует, что эффективность умственной деятельности у школьников снижается на 50% в условиях дистанционного обучения вследствие недостаточной мышечной нагрузки. Резко ухудшается концентрация внимания, прослеживается эмоциональное напряжение. Школьники затрачивают гораздо больше времени на решение математических задач, снижается интерес к школьным предметам [4].

Физические упражнения являются в этом случае лучшим средством от утомления. Импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга, возрастает выброс гормонов в кровь, усиливаются обменные процессы. Из крови выводятся токсины, улучшается работа печени и почек. От нервных окончаний, находящихся в мышцах, связках и сухожилиях, через центральную нервную систему передаются импульсы во внутренние органы, что нормализует работу головного мозга и всех внутренних систем организма. Физические упражнения — важное средство предупреждения нарушений углеводного обмена. Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани, в том числе и сердечной мышцы.

Под влиянием физических упражнений повышается устойчивость организма к различным заболеваниям, уменьшается в кровотоке количество холестерина, происходит активизация антисвертывающей системы, нормализуется сократительная функция миокарда, надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения». В настроении школьника появляется так называемая «мышечная радость».

Равномерная циклическая физическая нагрузка (бег, плавание, велосипед, лыжи и т. д.) укрепляет иммунную систему за счёт активации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в

крови гемоглобина. Под влиянием регулярных занятий бегом ускоряется обновление клеток пищеварительных желез, тормозится процесс замещения мышечной ткани жировой, а нормализация в крови холестерина выполняет защитную роль.

Доказано, что бег улучшает кровоток во всех внутренних органах, включая головной мозг. Последнее особенно ценно, так как обеспечивает энергетическую базу для совершенствования мозговой регуляции и психической деятельности [4]. Значительное улучшение обменных процессов во время оздоровительного бега происходит и за счет повышения микроциркуляции кровотока в капиллярах и состояния нервной системы. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышаются мыслительные возможности, возрастает объем и качество запоминания полученной учебной информации, увеличивается умственная и физическая работоспособность. Беговые нагрузки благоприятно отражаются на деятельности эндокринной системы, обеспечивающей в числе других функций и нормальные процессы роста и развития. То же можно сказать про лыжные прогулки, которые успокаивают нервную систему, развивают ловкость, чувство равновесия.

Другие циклические упражнения также обладают оздоровительным действием, например, быстрая ходьба. Академик Н. Амосов считает: «Ходьба - хороший вид нагрузки, но ходить надо не менее одного часа в день» [1]. Также езда на велосипеде укрепляет мышцы ног и рук, развивает силу, ловкость и выносливость. Плавание, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляется сердечная мышца. Улучшается газообмен, что ценно при малоподвижности в условиях дистанционного обучения для развития растущего организма. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, снимая утомление, улучшая сон и повышая работоспособность. Плавание может использоваться и для коррекции осанки.

К оздоровительным средствам для школьников средних классов относятся и нециклические упражнения — гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Занятия оздоровительной гимнастикой укрепляют мускулатуру, помогают сохранить подвижность суставов и прочность связок, стимулируют обмен веществ, успокаивают нервную систему. Существуют различные системы детского фитнеса, которые развивают мышечную силу, стимулируют работу внутренних органов, способствуют успешному функционированию всего организма. Поэтому для укрепления здоровья в условиях дистанционного обучения необходимо использовать оздоровительные системы гимнастических упражнений на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости.

В условиях недостатка свежего воздуха в холодное время года умение правильно дышать помогает сохранять, улучшать и даже восстанавливать здоровье школьнику. Под влиянием дыхательных упражнений развивается дыхательная мускулатура грудной клетки и диафрагмы, увеличивается амплитуда движения грудной клетки,

жизненная ёмкость лёгких, улучшается способность произвольно управлять процессом дыхания в условиях мышечной нагрузки. У школьников, ведущих малоподвижный образ жизни при долгих сидениях за компьютером, теряется способность эффективно усваивать кислород. Поэтому, дыхательные комплексы становятся жизненно необходимыми для школьников в условиях дистанционного образования.

В структуру ЗОЖ школьника основной школы в условиях дистанционного обучения наряду с двигательной деятельностью неразрывно входят: рациональное питание и гигиенические факторы. Большую роль в сохранении и поддержании здоровья играет сочетание двигательной активности с правильным питанием, которое влияет на общее состояние человека и его работоспособность. Всё больше учёных осознают необходимость обоснованной связи режима питания и физической нагрузки для поддержания здоровья, гигиенисты и физиологи оценивают полноценность пищи с учётом мускульных усилий человека. Сочетание дозированного рационального питания с тренировкой дыхания, психики, с физическими упражнениями даёт оздоровительный эффект.

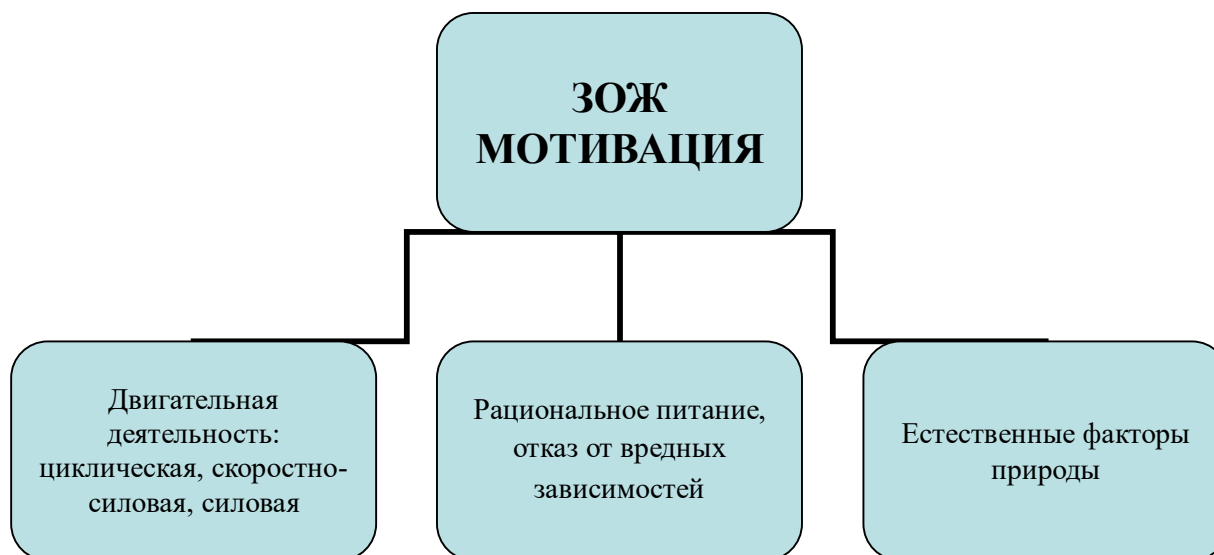
Использование естественных сил природы, (солнце, воздух и вода) также способствуют укреплению здоровья школьника. В условиях дистанционного обучения наиболее доступной является процедура закаливания. Систематическое закаливание водой совершенствует защитные процессы в организме, развивает приспособительные реакции организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание повышает работоспособность школьника в учебной деятельности, формирует волевые качества.

Дубревский Ю.М. определяет закаливание как систему мер воспитательного и гигиенического характера, направленных на повышение устойчивости работоспособности организма при пребывании в неблагоприятных условиях, а также мер по расширению его физиологических резервов [2, с. 11].

**Цель исследований:** изучение компонентов ЗОЖ детей среднего школьного возраста с применением средств процесса физического воспитания в условиях дистанционного обучения. Для достижения поставленной цели необходимо было решить **следующие задачи:** обосновать теоретически компоненты ЗОЖ школьников средствами физического воспитания в условиях дистанционного обучения; построить структурную модель ЗОЖ школьника средних классов при дистанционном обучении.

Использование информационных коммуникаций не подразумевает применения физических упражнений при выполнении школьных заданий в домашних условиях. Даже задания по дисциплине «Физическая культура» носят скорее теоретический характер, но требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям повышаются.

Важными факторами поддержания здоровья являются качество жизни и ЗОЖ школьника, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, грамотное поведение с оргтехникой, психическая и эмоциональная устойчивость, неприятие вредных привычек, безопасность умственного труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений.



**Рисунок 1. – Структурная модель ЗОЖ школьника при дистанционном обучении**

Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это основа здоровья школьника в условиях дистанционного обучения. Двигательная активность школьника — один из основных компонентов здорового образа жизни. Двигательный режим в сочетании с другими компонентами (закаливанием и рациональным питанием) оказывают влияние на здоровье школьника. Сущность структурной модели ЗОЖ школьников в условиях дистанционного обучения представляет собой комплекс основных компонентов с формированием мотивации к ним (см. Рис.):

- 1) дозированная двигательная активность циклического характера;
- 2) использование естественных факторов, влияющих на здоровье: закаливание, рациональное питание, организация режима дня учебы и отдыха;
- 3) создание представления о факторах риска здоровью (гиподинамии, инфекционных заболеваний, переутомления, зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и психоактивных веществ, их влиянии на здоровье;

**Выводы.** Основным средством формирования компонентов здоровья в условиях дистанционного обучения школьника остаются *физические упражнения*. Каждое физическое упражнение несёт определённые функции, основная из которых — выполнение достаточной для школьника физической нагрузки, решающей оздоровительные задачи.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом в условиях малоподвижности — основа здорового образа жизни. С их помощью эффективно решаются задачи развития физических способностей, двигательных навыков, сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Мышечная деятельность является непременным условием реализации двигательных и вегетативных функций организма школьника в условиях дистанционного обучения.

При всем многообразии средств двигательной деятельности каждый школьник может выбрать для себя вид физических упражнений соответственно состоянию здоровья, своей подготовленности, своим интересам.

### Список литературы:

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье / Н.М. Амосов. – М. : ФКиС, 1987. – 63 с.
2. Формирование и сохранение здоровья школьников : учеб-метод. пособ. / автор-сост. Ю.М. Дубревский ; ГОО ВПО ДИФКС. — Донецк, 2017. — 122 с.
3. Шевчук О. Основы здоровья : 7 класс / О. Шевчук. – К. : Шк. св., 2007. – 112 с.
4. Электронный ресурс : режим доступа : <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/67>.

**krayol54@rambler.ru**

**Кривец Ирина Григорьевна  
Панасюк Оксана Владимировна**

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ- БАСКЕТБОЛИСТОВ

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

**Аннотация.** Статья «Особенности эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов», авторов Кривец И.Г., Панасюк О.В. В работе рассматривается актуальность развития эмоционального интеллекта в сфере прикладной спортивной психологии, проводится сравнительный анализ особенностей эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов, характеризуется их эмоциональная устойчивость и нервно-эмоциональная напряженность в соревновательный период.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект (EQ), спортсмены-баскетболисты, эмоциональная устойчивость, нервно-эмоциональная напряженность, исследование.

**Annotation.** The article "Features of emotional intelligence of basketball athletes", authors Krivets I. G., Panasyuk O. V. The article considers the relevance of the development of emotional intelligence in the field of applied sports psychology, provides a comparative analysis of the features of the emotional intelligence of basketball athletes, characterizes their emotional stability and neuro-emotional tension in the competitive period.

**Key words:** emotional intelligence (EQ), basketball athletes, emotional stability, neuro-emotional tension, research.

**Введение.** Рассматривая современную психологию спорта, мы приходим к выводу, что она ставит перед собой ряд актуальных прикладных задач, одной из которых является снижение нервно-эмоциональной напряженности спортсменов-баскетболистов в соревновательный период. Во многом решению данной задачи может способствовать развитие эмоциональной устойчивости баскетболистов.

Развитие эмоционального интеллекта – довольно новое понятие, вошедшее в науку в 90-ых годах 20 столетия благодаря теоретическим и исследовательским работам Питера Сэловея и Джона Мэйера. Они первыми ввели в психологию термин «эмоциональный интеллект», разработали концептуальную модель эмоционального интеллекта, предложили методику его измерения. П. Сэловей и Дж. Мэйер определяют эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие эмоции и чувства, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий» [1]. В настоящее время в теоретической литературе существуют разные



подходы к определению понятия эмоционального интеллекта, разработаны различные модели и концепции эмоционального интеллекта, создаются новые методики его измерения.

Применительно к психологии спорта развитие эмоционального интеллекта может способствовать повышению уровня эмоциональной устойчивости и эмоционально-волевой регуляции спортсменов, профилактике у них нервно-эмоционального напряжения, особенно в соревновательный период. В настоящее время научно установлен факт, что в экстремальных условиях человек переживает более или менее сильное эмоциональное напряжение. Оно проявляется как чувство ярко выраженной тревожности, ожидания возможной неприятности, опасения того, что она может произойти. У отдельных лиц такое опасение настолько выражено, что его можно квалифицировать как страх. Степень страха может проявляться в широком диапазоне: у одних он доминирует настолько, что принимает форму паники, у других это лишь относительно спокойное опасение. Но и в том, и в другом случае состояние покоя нарушается и наступает состояние волнения, смятения. Даже если для этого может и не быть реальных причин. И чем более это состояние выражено, тем больше вероятность неадекватного поведения, не зависимо от качества предварительной готовности человека к деятельности [2].

Известно, что уровень НЭН человека тесно связан с уверенностью в себе, в своей подготовке к конкретной деятельности.

**Актуальность** нашей работы заключается в том, что на сегодняшний день эмоциональный интеллект признан популярной психологической концепцией и заслуживает особого внимания. Также немаловажным является рассмотрение уровня эмоциональной устойчивости и нервно-эмоциональной напряженности баскетболистов в соревновательный период. Недостаточная теоретическая разработанность данного вопроса и небольшое количество эмпирических исследований, отсутствие практических и методических рекомендаций делают данную проблему особенно своевременной и актуальной.

**Цель исследования** – выявить особенности эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов, определить их уровень нервно-эмоционального напряжения и эмоциональной устойчивости в период соревновательной деятельности.

**Задачи исследования:**

1. Исследование уровня нервно-эмоционального напряжения у баскетболистов в предсоревновательный и соревновательный период.
2. Определение особенностей эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов.

**Методики исследования:** модифицированный вариант «шкалы Ж. Тейлора», тест Басса-Дарки, опросник Н. Холла, ЭМІQ-2, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования.** В исследовании приняли участие спортсмены сборной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» по баскетболу (15 человек мужского пола). Возраст исследуемых – 17-19 лет. Исследование осуществлялось в 2 этапа.

На первом этапе 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 [3]. Опросник содержал 50 утверждений, на который требовалось дать ответ в форме «Да», «Нет» или «Не знаю». В диапазоне утверждений № 1 – 37 подсчитывались ответы «Да», № 38 – 50 ответы «Нет». Ответы «Не знаю» подсчитывались во всех диапазонах, а их результат делился на два. Все полученные результаты суммировались. 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) [4, 5]. Полученные результаты отражены в таблице 1.

**Таблица 1. - Результаты исследования показателей уровня нервно-эмоциональной напряженности (НЭН) баскетболистов**

№ п/п	Статистические показатели	Результаты		Достоверность: ( $M \pm 2m$ )
		показатели предсорев. периода	показатели в соревнов. период	
1.	Объем выборки (в баллах) (n)	35	41	$p < 0.05$
2.	Максимальная варианта (в баллах) ( $x_{max}$ )	5	5	$p < 0.05$
3.	Минимальная варианта (балл) ( $x_{min}$ )	1	1	$p < 0.05$
4.	Средняя арифметическая (балл) (M)	3.15	3.39	$p < 0.05$
5.	Стандартная ошибка среднего значения (балл) (m)	0.11	0.108	$p < 0.05$
6.	Среднее квадратичное отклонение (балл) ( $\sigma$ )	0.697	0.691	$p < 0.05$
7.	Коэффициент вариации (в %) (V)	22.1	20.4	$p < 0.05$
8.	Показатель асимметрии (баллы) (A)	- 0.64	- 1.69	$p < 0.05$
9.	Форма распределения	Норм.	Норм.	Нормальная

Результаты, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о повышении уровня нервно-эмоционального напряжения баскетболистов в соревновательный период по всем показателям на 50-52%.

С целью получения информации об общих особенностях эмоционального интеллекта спортсменов, на втором этапе нашего исследования проведена диагностика эмоционального интеллекта испытуемых сборной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» по баскетболу.

Нами было выделено пять компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей.

Каждый компонент состоял из нескольких субкомпонентов:

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

Результаты проведенной диагностики на примере опросника Н. Холла [6] отражены в таблице 2.

**Таблица 2. - Результаты диагностики эмоционального интеллекта спортсменов-баскетболистов на примере опросника Н. Холла**

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

Из таблицы видно, что для юношей, занимающихся баскетболом, в основном преобладают средние показатели по шкале «эмоциональная осведомленность» – 60%. Это свидетельствует о том, что баскетболисты достаточно понимают и осознают собственные эмоции.

Юноши с низким уровнем – 30% не знают, какие эмоции они испытывают и поэтому, затрудняются представить себе связь между собственными чувствами и тем, что они думают и делают. Спортсмены с высоким уровнем, а это всего лишь 10%, обладают высокой степенью знаний о собственном внутреннем состоянии.

По показателю «управление своими эмоциями» в соревновательный период у баскетболистов преобладает низкий уровень – 51%, а это означает, что они не могут сдерживать разрушительные эмоции и побуждения, не могут оставаться спокойными и решительными, не теряя спокойствия в трудные моменты. Средний уровень – 30%, свидетельствует, что спортсмены хорошо справляются со своими порывами и эмоциями, как положительными, так и отрицательными (особенно это проявляется в матчевой встрече во время соревнований). Баскетболисты с высоким уровнем, а это всего лишь 8% игроков команды эмоционально отходчивые, эмоционально гибкие, иными словами, способны к владению собственными эмоциями.

Рассматривая показатель «самотивация», мы отмечаем, что здесь преобладает низкий уровень – 59% состава команды, а это означает, что многие спортсмены не стремятся к совершенствованию, не ставят перед собой глобальные цели и задачи. Всего 20% участников команды показали средний уровень самотивации, это свидетельствует о том, что испытуемые хорошо ориентированы на результат, испытывая при этом сильное стремление в достижении цели и стремлении соответствовать критериям. К сожалению, баскетболистов с высоким уровнем, умеющих контролировать своё поведение с помощью управления эмоциями, в сборной команде пока нет.

По показателю «эмпатия» преобладает средний уровень – 54% состава, и это свидетельствует о том, что испытуемые внимательны к внешним эмоциональным сигналам и хорошо умеют слушать. Спортсмены с низким уровнем, а их 32% в команде, не осознают чувств, потребностей и забот других людей. Баскетболистов с высоким уровнем эмпатии всего 13% состава команды. Это игроки, которые отлично понимают эмоции других людей, способны сопереживать эмоциональному состоянию другого человека и проявляют готовность помочь.

По показателю «распознавание эмоций других людей» преобладает средний уровень – 51%, это свидетельствует о том, что испытуемые хорошо умеют слушать без предубеждения и передавать убедительно информацию. Юноши с низким уровнем, а это – 30% баскетбольного состава не умеют владеть эффективной тактикой убеждения. Всего 19% игроков команды обладают высоким уровнем «распознавание эмоций других людей» и способны воздействовать на эмоциональное состояние другого человека.

Помимо теста Басса-Дарки также проводились педагогические наблюдения за поведением игроков в соревновательных и тренировочных условиях, а также в повседневной жизни. Рассматривались реакции игроков в соревновательных условиях на неправомерные действия со стороны соперника и необъективное судейство, затем классифицировались по категориям: равнодушной, немного агрессивной (например: короткий протест или взгляд) и очень агрессивной. В результате проведенного исследования, мы пришли к выводу, что мужская баскетбольная команда ГОУ ВПО «ДонАУиГС» проявляет интринсивную агрессию, т. е. в ходе своих действий она не имеет целью причинение вреда. Спорт в этом случае выступает своеобразной разрядкой агрессии, формой самоутверждения. В команде преобладает средний уровень общей агрессивности, в котором доминирует вербальная, а не физическая агрессия.

**Выводы.** Результаты, полученные в ходе нашего исследования, свидетельствуют о повышении уровня нервно-эмоционального напряжения в соревновательный период всех игроков сборной команды на 52% по всем показателям. Что определяет необходимость поиска специфических средств, укрепляющих психологическое состояние спортсменов-баскетболистов во время учебно-тренировочного процесса.

В целом юноши баскетбольной команды ГОУ ВПО «ДонАУиГС» показали средний уровень эмоционального интеллекта.

Стоит отметить, что эмоциональный интеллект и его составляющие у большинства баскетболистов сборной команды находятся на низком и среднем уровне. Это говорит о недостаточном развитии умения распознавать свои эмоции и эмоции других людей, контролировать их. В свою очередь, это влияет на эмоциональную устойчивость спортсменов в момент соревнований и на результативность спортивной деятельности в целом.

Поэтому во время тренировок целесообразно также проводить мероприятия по развитию эмоционального интеллекта спортсменов. Так, нами разработаны следующие рекомендации:

1. Развивать у игроков психологические процессы эмпатии, идентификации и децентрализации, в основе которых лежат способности к пониманию других людей.
2. Способствовать овладению спортсменами умениями и навыками аутогенной тренировки для снятия стресса, что позволит преодолеть состояние фрустрации.
3. Выявлять лидера в команде, чтобы непосредственно в игре он управлял агрессивным поведением всех членов команды.

#### **Список литературы**

1. Mayer J. D., Salovey P. What is emotional intelligence? // Emotional development and emotional Intelligence: Educational Implications / Ed. by P. Salovey, D. Sluyter. New York: Perseus Books Group, 1997. P. 3-31.
2. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд // Вопросы психологии. 1995. № 1. – С. 111-131.
3. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. - СПб., 2002. – С. 126-128.
4. Калоерова В.Г. Методология и методы научных исследований в области физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. / В.Г. Калоерова, Л.А. Деминская, И.Г. Кривец, Т.В. Москалец, Е.С. Калоерова / Минобрнауки ДНР, ГОУ ВПО «ДонНУ», Институт физической культуры и спорта. – Донецк: ГОУ ВПО «ДонНУ», ИФКС, 2020. – 243 с.
5. Кривец И.Г. Программа психофизического воспитания для высших учебных заведений. Журнал «Менеджер» № 1(71)'2015 ГОУ ВПО ДонГУУ г. Донецк. 2015. – С. 13-17. ISBN 978-966-430-134-0 ISSN 2308-104X.
6. Тест эмоционального интеллекта Холла [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://psylab.info/Тест эмоционального интеллекта Холла](https://psylab.info/Тест_эмоционального_интеллекта_Холла). (Дата обращения 03.04.2021).

Лапицкая Людмила Анатольевна  
Романенко Валерия Валерьевна

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация.** Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Лапицкая Людмила, Романенко Валерия. В статье рассматриваются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки, как одного из качеств, направленных развитие и поддержание на оптимальном уровне психических и физических качеств человека, к которым предъявляет повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизические особенности, физическая культура и спорт.

**Annotation.** Improvement of students' professionally applied physical training. Lapitskaya Lyudmila, Romanenko Valeria. The article discusses the issues of professional-applied physical training, as one of the qualities aimed at the development and maintenance of the mental and physical qualities of a person at the optimal level, to which specific professional activity makes increased demands, as well as the development of the body's functional resistance to the conditions of this activity and formation.

**Key words:** health, healthy lifestyle, professionally applied physical training, psychophysical characteristics, physical culture and sports.

Известно, что профессиональный труд тесно взаимосвязан, кроме прочего, со специальной физической подготовленностью, которая приобретает индивидом по средствам систематических занятий физическими упражнениями. Данные упражнения не являются общими для всех людей, так как у каждого человека существует масса особенностей организма. Основываясь на данных особенностях и формируется комплекс упражнений для поддержания физической формы, поднятия иммунитета.

Исследования в данной сфере на ряду, с современными технологиями привели к образованию новой разновидности физического воспитания – профессионально-прикладной физической подготовке. С годами накапливался положительный практический опыт и научно-исследовательские данные, благодаря чему сейчас можно выделить профилированную отрасль физической культуры – профессионально-прикладную физическую культуру. В настоящее время важное место в общей системе образования (воспитании подрастающего поколения и профессиональных кадров) занимает преобразование педагогического процесса с использованием ранее разработанных знаний.

В данный момент профессионально-прикладная физическая подготовка в нашей стране имеет место как обязательный курс физического воспитания в средних, средне-специальных, высших и иных учебных заведениях с целью организации труда во время основной деятельности индивида, когда это является необходимым [1].

Выделяют следующие причины и обстоятельства, которые определяют основы необходимости дальнейшего совершенствования и внедрения профессионально-прикладной физической подготовки в систему образования и сферу профессионального труда:

1. Наблюдается зависимость освоения практических профессий и времени, затрачиваемом на достижение необходимого уровня мастерства, от функциональных особенностей организма, которые ориентированы на степень физической подготовленности индивида и приобретаемых им знаний, умений и навыков.

2. Расчет производительности труда, темпов производства и организованности деятельности все еще тесно связано с физической дееспособностью людей, которые исполняют трудовые операции.

3. Негативное влияние некоторых видов профессионального труда и условий, предоставленных для выполнения работы на физическое состояние трудящихся.

Внедрение технического оборудования ни коем образом не освобождает человека от постоянной работы по усовершенствованию деятельных способностей, а также развитие по средствам естественных причин без взаимосвязи с физическим совершенствованием человека.

Подводя итоги, следует рассмотреть само понятие профессионально-прикладной физической подготовки:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

2. Организация трудовой деятельности в настоящий момент имеет ряд требований.

3. Ориентированность в сфере деятельности.

4. Способность к быстрому освоению в неожиданных ситуациях.

Каждая профессия современности определяется своим уровнем развития психофизических качеств, необходимых умений и навыков. Поэтому существуют отличия в целях и задачах профессионально-прикладной физической подготовке, которые являются важным разделом такой учебной дисциплины как «Физическая культура» [2,3].

Основной целью ППФП является психофизическая подготовленность к профессиональной деятельности. Для достижения данной цели существует ряд предпосылок:

1. Достижение высокопроизводительного труда.

2. Ускорение освоения профессионального обучения.

3. Предотвращение заболеваний и травм, которые связаны с профессиональной деятельностью.

4. По средствам физической культуры организовывать активный отдых и восстановление работоспособности.

Однако, любые задачи ППФП можно определить особенностями будущей профессиональной деятельности. К примеру, важными аспектами являются формирование прикладных знаний, освоение необходимых прикладных умений и навыков, осознание психофизических качеств и воспитание прикладных специальных качеств.

Непосредственную связь с профессиональной деятельностью имеют прикладные знания, которые могут быть освоены индивидам по средствам процесса физического воспитания, через самостоятельное изучение предмета или на лекциях по данной учебной дисциплине.

Что касается специальных прикладных знаний о психофизической подготовленности, то их можно получить через литературу по другим учебным дисциплинам.

Прикладные умения и навыки являются средством обеспечения в быту и при выполнении некоторых видов профессиональных работ. Они способствуют быстрому экономическому продвижению по вопросу производственных задач (плавание, езда на лошади).

При рассмотрении психофизических качеств, стоит упомянуть, что это большой перечень прикладных физических и психических качеств, необходимых для каждой профессиональной группы. Формируются данные качества во время занятий некоторыми видами спорта.

Быстрота, гибкость, выносливость – прикладные физические качества, которые являются необходимыми в видах профессиональной деятельности, где трудящиеся для выполнения работы используют повышенную выносливость, силу отдельных мышц и ловкость. Стоит отметить, что формирование данных качеств во время физического воспитания до требуемого уровня профессиональной деятельности и является одной из задач профессионально-прикладной физической подготовки.

Для решения поставленных задач профессионально-прикладной физической подготовки специалистов следует помнить, что данная подготовка имеет связь с общей физической подготовкой. Физическая подготовка, в свою очередь, является базой всей учебной дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях.

Профессионально-прикладная физическая подготовка также является базой для общефизической подготовленности студентов. Соотношение первой и второй может варьироваться в зависимости от выбранной профессии. К слову, для представителей гуманитарных профессий вполне достаточно общей физической подготовки для того чтобы иметь психофизическую готовность к выбранной профессии.

На протяжении учебного процесса подготовленность студентов по разделу ППФП производится контроль по средствам специальных нормативов, что является обусловленным в программе учебной дисциплины «Физическая культура» [2]. Оценка уровня подготовленности осуществляется отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине вместе с оценками за теоретические знания.

Как основные средства ППФП часто используют разнообразные формы физических упражнений, которые сложились в базовой культуре и спорте. Многие из них преобразованные и подобраны применительно к специфике конкретной профессиональной деятельности.

Ряд факторов, которые определяют конкретное содержание ППФП:

1. Формы труда специалистов данного профиля;
2. Создаваемые условия труда;
3. Характер труда;
4. Сопоставление режима труда и отдыха;
5. Специфика профессионального утомления и заболеваемости трудящихся;
6. Географо-климатические условия региона.

Определён ряд трудностей, с которыми связана организация ППФП студентов в процессе их физического воспитания во время учебных занятий:



1. Влияние климатических и погодных условий на качество проведения занятий;
2. Недостаточность в физической подготовке поступающих в высшее учебное заведение, что значительно затрудняет проведение некоторой части ППФП во время учебных занятий;
3. Недостаток базы для проведения занятий по разделу.

Исходя из всего вышеупомянутого мною можно сделать вывод. Физическое воспитание как дисциплина вносит разнообразие в студенческие будни по средствам формирования активности и отдыха. Совершенствование профессиональной физической подготовки студентов является неотъемлемой частью учебного процесса. Изучение такой дисциплины как ППФП помогает с вовлечением студентов в физическую активность, найдет решение проблем, связанных со здоровьем и повысит продуктивность трудящихся.

#### **Список литературы:**

1. Физическая культура : 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. <http://elib.gsu.by/handle/123456789/12750>
2. 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>

**lyudalapitskaya@mail.ru**

**Лежнева Евгения Александровна**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

***Государственное общеобразовательное учреждение Луганской Народной  
Республики «Краснолучский учебно-воспитательный комплекс №5  
«Перспектива»***

*В статье «Формирование психолого-педагогических основ двигательного развития учащихся общеобразовательной школы» Лежневой Евгении Александровны рассмотрены психолого-педагогические аспекты учащихся общеобразовательной школы. Проведен анализ психических и физических качеств в зависимости от возрастных критериев. Определены основные и дополнительные физические и психологические качества и умения, необходимые для успешной трудовой и умственной деятельности учащихся. Разработаны основные направления реализации основ двигательного развития учащихся общеобразовательной школы.*

**Ключевые слова:** учащиеся, двигательная активность, физическая подготовленность учащихся.

*The article «Formation of the psychological and pedagogical foundations of motor development in secondary school students» of Lezhneva Evgeniya presents the psychological and pedagogical aspects of secondary school students. The analysis of mental and physical qualities depending on age criteria is carried out. The basic and additional physical and psychological qualities and skills necessary for the successful work and mental activity of students are determined. The main directions of implementation of the basics of motor development of secondary school students are developed.*

**Keywords:** students, motor activity, physical fitness of students, physical fitness of students.

Осваивая социальные ценности физической культуры, как неотъемлемую часть здорового образа жизни общества, каждый человек формирует свою личностную физическую культуру. Знания, полученные человеком в этой области, формируют интеллектуальный потенциал личности. Общественные ценности двигательного характера стимулируют трансформацию собственной двигательной активности в личные умения и навыки, в высокий уровень физической подготовленности и здоровье человека [1].

Проблема двигательного обучения как в теоретическом и методологическом плане, так и в чисто практических аспектах пользуется большим вниманием со стороны исследователей:

1. Социально-педагогический аспект – между необходимостью улучшения состояния здоровья школьников и информационной необеспеченностью процесса физического воспитания в общеобразовательной школе;

2. Научно-педагогический аспект – между необходимостью научного обоснования проведения мониторинга физического развития и двигательной подготовленности школьников и недостатком теоретических и эмпирических исследований;

3. Научно-методический аспект – между необходимостью создания педагогических условий для успешного осуществления мониторинга физического развития и двигательной подготовленности учащихся общеобразовательной школы во всём периоде их обучения.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что двигательная активность рассматривается как суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Педагогические подходы к реализации некоторых положений психолого-педагогических теорий развивающего и личностно-ориентированного обучения в системе физического воспитания учащихся нашли отражение в теоретических работах (В.К. Бальсевич, Л.Б. Кофман, В.В. Кузин, Л.И. Лубышева, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, Г.Б.Мейксон и др.), сделаны первые попытки их реализации на практике (С.П. Киршев, С.Д. Неверкович).

Развитие физических качеств всегда рассматривается отдельно, сам же процесс развития двигательных качеств – это один из элементов единого процесса физического образования, цель которого – научить управлять собственными двигательными действиями. И очень важно, чтобы двигательные качества развивались своевременно и, главное, гармонично.

На уроках физической культуры основное внимание уделяется разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, скоростной выносливости, гибкости) и координационных способностей (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость).

При развитии скоростных качеств целесообразно использовать технически несложные упражнения, позволяющие концентрировать внимание учащихся на скорости их выполнения. При развитии силовых качеств предлагается использовать упражнения локального, регионального и общего воздействия на основные мышечные группы, преимущественно динамического характера. Упражнения скоростно-силовой направленности, связанные с проявлением скоростных и силовых качеств, выполняются в максимальном темпе.

Для развития выносливости учащимся следует выполнять бег на различные дистанции, как в равномерном, так и переменном темпе. Взаимосвязь физических качеств обуславливается и такими функциями, свойственными центральной нервной системе, как сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов.

Переходный период от дошкольного к младшему школьному возрасту знаменуется наступлением возрастного кризиса 7 лет. Ребёнок становится трудновоспитуемым, перестаёт следовать хорошо знакомым, привычным нормам поведения [4].

В младшем школьном возрасте совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции больших полушарий головного мозга. Быстро развивается психика ребёнка. Повышается точность работы органов чувств. По сравнению с дошкольным возрастом чувствительность к цвету увеличивается на 45 %, суставно-мышечные ощущения - на 50 %, зрительные - на 80 % [6].

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета - до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину [4].

Сердце интенсивно растёт, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстаёт от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Нельзя объединять в одну группу мальчиков и девочек. Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в разных, упрощённых для девочек, условиях.

Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес и др [6].

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении занятий учитель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма.

Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 16, а у юношей – с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых [4].

У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счёт непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей – мышц таза.

Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к аналитической и синтезирующей деятельности. Учащиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний учителя.

При организации физического воспитания в старшем школьном возрасте методика проведения урока приближается к методике занятий со взрослыми. Динамика нагрузок достигает уровня, характерного для спортивной тренировки.

При занятиях с девочками рекомендуется щадить мышцы и органы малого таза, избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это касается упражнений с задержкой дыхания, «натуживанием», подниманием тяжестей, прыжков в глубину. Соответственно, содержание уроков, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола.

На уроках физической культуры в старшем звене общеобразовательных учреждений необходимо развивать способность к самостоятельному анализу занятий физическими упражнениями, опираясь на знания учащихся, полученные на уроках физики, химии, биологии.

Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому совершенствованию и занятиям разными видами спорта. Также важно обучать школьников методам самоконтроля на занятиях.

Рассмотрев процесс формирования психолого-педагогических основ двигательной активности учащихся в общеобразовательных учреждениях, можно сделать следующие выводы.

1. В ходе целенаправленного педагогического процесса по формированию здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания необходимо учитывать тот фактор, что личность является био-психо-социокультурной системой, включающей совокупность анатомических, физиологических, биомеханических, нейродинамических, психодинамических компонентов и сознания.

2. Педагогическая модель физического воспитания учащихся включает цель, задачи, принципы, содержание, формы, методы и средства, направленные на повышение эффективности формирования здоровья и развития младших школьников.

3. Реализация педагогической познавательно-развивающей технологии оздоровительной направленности осуществляется в системе:

- развития психомоторных способностей детей - как отражение двигательной деятельности, определяющей оптимальное формирование физических, психических, когнитивных и социальных процессов;

- формирования идеомоторных представлений - как основы сознательного осмысленного овладения двигательными действиями, анализа и произвольного управления мышечно-двигательными ощущениями;

- развития познавательных способностей детей в процессе выполнения физических упражнений, определяющих культуру движений;

- увеличения адаптивных возможностей и функционального резерва организма детей с учетом их индивидуально-типологических особенностей развития в процессе использования различных организационных форм физического воспитания.

4. Использование универсальных форм организации уроков физической культуры, имеющих познавательно-развивающую направленность, предполагает решение на уроке сопутствующих задач: оздоровительных, познавательных, психомоторных, идеомоторных и теоретико-эмпирических.

5. Рациональное использование основных средств, методов и разнообразных урочных, внеклассных, внешкольных форм организации физического воспитания учащихся позволяет обеспечить долговременный оздоровительный эффект по отношению к субъекту воспитательно-образовательного процесса и в соответствии с принципами дифференциации и индивидуализации и основными положениями педагогики и системы физического воспитания.

Научная обоснованность и достоверность результатов исследования определяется исходными теоретическими положениями; использованием системного подхода; сочетанием теоретических и эмпирических методов исследования, адекватных объекту, целям и задачам исследования; этапным характером опытно-экспериментальной работы; математической обработкой результатов; проверкой выводов, сделанных в исследовании, на практике; комплексным характером педагогического эксперимента, включающего современные методы исследования состояния здоровья и развития личности младших школьников.

#### **Список литературы**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. — М.: КноРус, 2011—259 с.

2. Круцевич Т.Ю. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учебных заведений 5 – 9 классы. – К.: 2009. – 109 с.

3. Круцевич Т.Ю. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учебных заведений 10 – 11 классы. К.: 2010. – 43 с.

4. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №5-6. - С.41.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная асвета, 2011. - 88 с.
6. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Рабочая программа. - М.: Просвещение, 2007. - 22с.
7. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт [Электронный ресурс] — Режим доступа: URL: <http://standart.edu.ru/elegneva@gmail.com>

Луханина Александра Николаевна  
Яковлева Любовь Николаевна

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *ОП «Стахановский педагогический колледж Луганского государственного педагогического университета»*

**Аннотация.** В статье «Особенности подготовки будущих учителей физической культуры профессиональной деятельности» Луханиной А.Н. и Яковлевой Л.Н. раскрыты содержание, структура и взаимосвязь основных видов деятельности учителя физической культуры. Выяснена зависимость оценки значимости компонентов профессиональной готовности от уровня квалификации специалиста. Даны рекомендации по формированию к профессиональной деятельности будущих учителей, в основе которых лежит взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенных принципов, этапов, форм и методов обучения.

**Ключевые слова:** способности, эксперимент, наблюдение, готовность, учитель, методы, принципы, формы, обучение.

**Annotation.** In the article "Particularities of preparing future physical culture teachers for professional activity" by A.N. Lukhanina and L.N. Iakovleva the authors reveal contents, structure and interconnection of the main types of physical culture teacher's activity. The dependence of significance assessment of professional preparation on the qualification level of a specialist is found out in the work. The authors give some recommendations on forming future teachers' skills and abilities in the process of preparing them for professional activity, which are based on interconnection of all the components of educational process on condition of respecting for definite principles, stages, forms and ways of teaching.

**Key words:** abilities, experiment, observation, readiness, teacher, methods, principles, forms, teaching.

**Актуальность.** Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль. Физическая культура и спорт влияют на формирование мировоззрения и характера будущего специалиста, объем усвоенной информации, который ежегодно увеличивается, требует от учащейся молодежи большого психического напряжения и физических усилий. Уровень работоспособности, состояние здоровья и даже профессиональное будущее учеников в значительной степени зависят от эффективности их воспитания.

Именно поэтому нужно искать возможность совершенствования процесса физического воспитания в общеобразовательных школах за счет оптимизации деятельности учащихся, которая зависит от результативности работы учителей.

Научные исследования Н.В. Кузьминой [3, с.19], О.В.Петунина [6,17], Ю.М. Шкребтия [9,3-16] свидетельствует о том, что главной целью обучения студентов в высшем учебном заведении является формирование их готовности к профессиональной деятельности. При этом, по мнению подавляющего большинства ученых, профессиональная готовность будущего специалиста сочетает оптимальную систему знаний, умений, навыков, потребностей, мотивов и способностей, то есть все то, что составляет профессиональные качества специалиста и его отношение к деятельности.

**Целью исследования является:** определить содержание и структуру основных видов деятельности учителя физической культуры; выявить уровень готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности.

Для решения сложившихся задач применялись следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, анкетирование.

Физическая культура является определяющим явлением общественной жизни, является важным элементом образования, воспитания, здравоохранения, военного дела, профессионально-прикладной подготовки, социальной сферы политики, экономики и т.

Основными задачами физической культуры являются обеспечение двигательной активности людей; содействие гармоничному развитию личности; формирования положительных черт характера; поддержание надлежащего уровня здоровья и трудоспособности; накопления и использования знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Физическая культура является специфическим функциональным явлением, на территории которого решается широкий круг задач - от личностных до государственных и общечеловеческих. На современном этапе реформирования системы образования очевидным является необходимость разработки модели деятельности учителя физической культуры, без которой трудно определить содержание учебного процесса и прогнозировать его результаты в высших учебных заведениях. Речь идет, прежде всего, о проектировании системы требований, которые ставит профессия педагога к личности будущего учителя.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры является творческой, ведь в его работе почти не возникает таких ситуаций, для решения которых было бы достаточно стандартных форм поведения, педагогических действий и приемов. Как известно, основой профессиональным мастерством учителя физической культуры является фундаментальная психолого-педагогическая подготовка. Именно она дает возможность учителю, тренеру оптимально строить учебно-воспитательный процесс, находить правильный стиль общения и сотрудничества со своими воспитанниками, адекватно оценить результаты своей деятельности, сделать правильные выводы и необходимую коррекцию [4, с.184; 6, с.18; 7, с.48; 9, с.4-8]

Педагогические наблюдения за деятельностью учителя физической культуры показали, что независимо от их прошлой специализации, контингента учащихся,

условий труда и т.д., процесс преподавания физической культуры имеет общие черты. Установлено, что технология решения учителем каждой педагогической задачи составляет три, тесно связанных между собой, этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

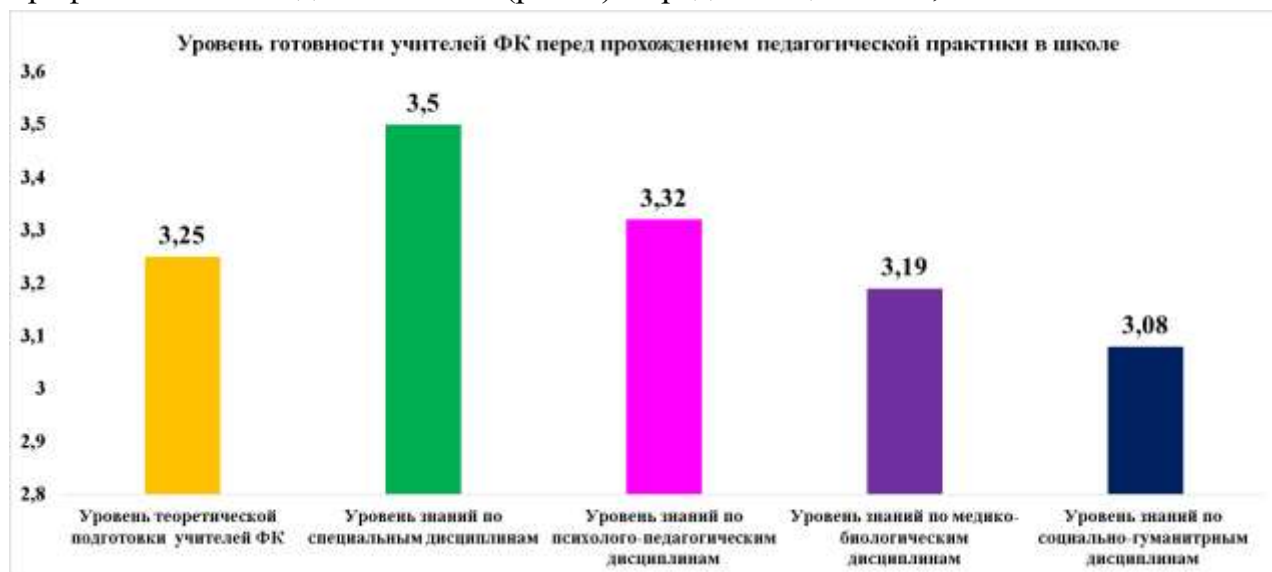
Подготовительный этап деятельности направлен на подготовку и обеспечение условий для принятия и реализации оптимального профессионально-педагогического решения. То есть учитель на этом этапе выполняет всю предварительную работу, которая необходима для качественного проведения учебно-воспитательного процесса в целом и каждого занятия частности.

Исполнительный этап непосредственно связан с решением сложившихся педагогических задач. Собственно, это и является учебно-воспитательный процесс, направленный на управление физическим воспитанием учащихся, в ходе которого реализуются программные требования по физической культуре в школе.

Контрольный этап направлен на анализ и оценку результатов педагогического процесса и при необходимости - на формирование нового профессионально-педагогического решения. Названные этапы деятельности обеспечиваются: перспективным планированием физического воспитания в школе, оперативным планированием урока и условиями его проведения, организацией физического воспитания в школе; организацией и реализацией педагогических задач, и текущим контролем на уроке физической культуры; итоговым контролем и учетом физического воспитания в школе.

С целью совершенствования содержания подготовки специалистов к ведению учебно-воспитательной и оздоровительной работы по физической культуре нами оценивался уровень теоретической подготовки будущих учителей к профессиональной деятельности. Проведена оценка и самооценку четырех групп знаний: социально-гуманитарные, психолого-педагогические, медико-биологические, специальные.

Уровень теоретической подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности (рис. 1) в среднем оценен в 3,25 балла.



**Рисунок 1. - Уровень готовности учителей физической культуры перед прохождением педагогической практики в школе**

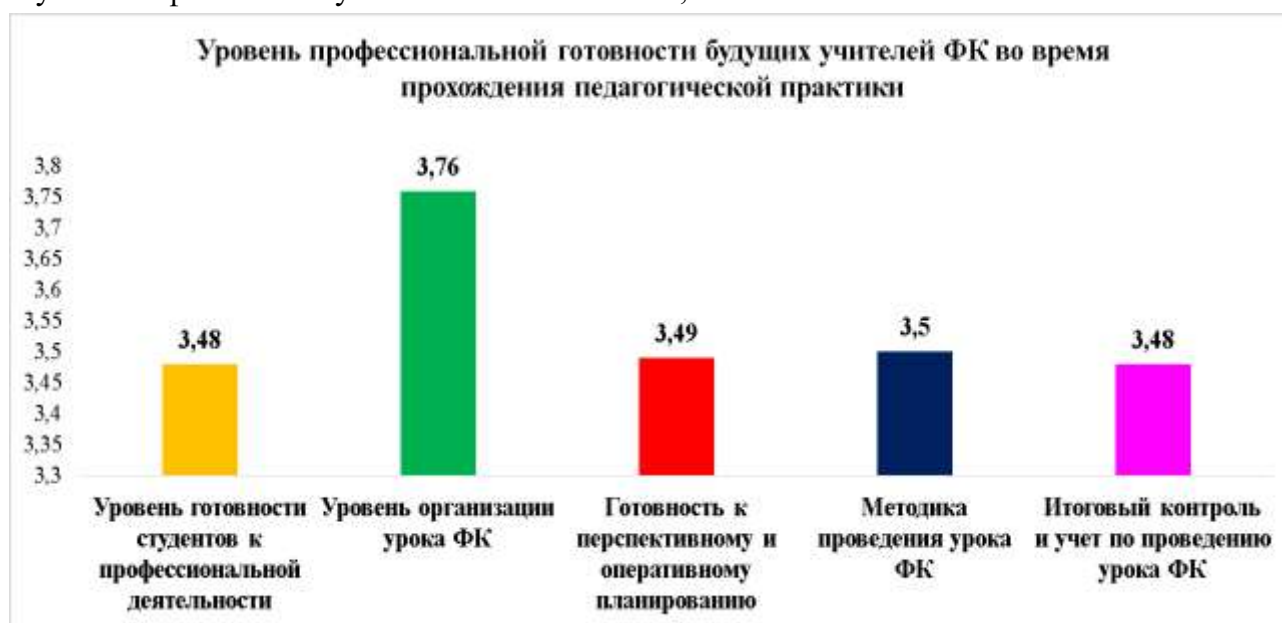


Самые высокие знания студенты имеют по специальным дисциплинам - 3,5 балла. Несколько ниже - по предметам психолого-педагогических дисциплин 3,32 балла и медико-биологических циклов – 3,19 балла. Наименьший связь наблюдается по социально-гуманитарным знаниям.

Уровень профессиональной готовности будущих учителей физической культуры определялся во время прохождения педагогической практики в школе (рис. 2).

Общий уровень готовности студентов к выполнению основных видов профессиональной деятельности оказался невысоким и составил 3,48 балла.

Лучше студенты владеют умениями организации урока физической культуры 3,76 балла. Несколько ниже сформирована готовность к перспективному и оперативного планирования (3,49; 3,46 балла) организации физического воспитания в школе 3,76 балла оперативного управления на уроке физической культуры 3,5 балла и итогового контроля, и учета по физическому воспитанию в школе 3,48 балла.



**Рисунок 2. - Уровень профессионального готовности будущих учителей физической культуры во время прохождения педагогической практики.**

Согласно дидактических принципов постепенности и непрерывности, формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности предполагает три этапа: воспитание положительной мотивации к педагогической деятельности; усвоения составных частей профессиональной готовности будущих учителей физической культуры; формирование профессиональной готовности учителей как целостного состояния личности.

Цель первого этапа заключается в воспитании положительного отношения студентов к профессиональной деятельности через интерес к предмету, педагога, учебной деятельности, друг к другу, и наконец, к профессии в целом. Эта работа осуществляется в процессе учебной деятельности на занятиях по педагогике, психологии, физиологии, легкой атлетике, гимнастике, теории и методике физического воспитания, основ профессионального мастерства, спортивных игр и содержит большое количество заданий, вызывающих интерес к педагогической деятельности.

На втором этапе усваивались отдельные составные части профессиональной готовности будущих учителей физической культуры. Уровень профессиональной готовности студентов оценивался с помощью различных методик. Составив представление о содержании и структуре профессиональной готовности и определив реальный уровень ее сформированности, мы разработали систему для формирования недостаточно сформированных ее компонентов.

Третий этап формирования профессиональной готовности как целостного состояния личности предусматривал близость учебного материала к конкретной деятельности учителя физической культуры. На этом этапе решались проблемные задачи и профессиональные ситуации, а также проводились ролевые игры. При этом мы исходили из суждения о том, что готовность будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности будет формироваться успешно только в контексте деятельности, которая обеспечивается отбором определенных форм, методов и средств обучения в соответствии с этапами его формирования и индивидуальных возможностей студентов.

### **Выводы**

1. Готовность будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности характеризуется интегративным состоянием личности, включая оптимальную систему знаний, умений, навыков, потребностей, мотивов и способностей, то есть все то, что составляет профессиональные качества специалиста и его отношение к деятельности.

2. Каждую педагогическую задачу учителем физической культуры решается поэтапно. Технология реализации можно представить в виде трех тесно связанных между собой этапов: подготовительного, исполнительного и контрольного. На этапах решения задачи последовательно выполняются определенные виды работ, а именно: перспективное планирование физического воспитания в школе, оперативное планирование уроков, организация физического воспитания школьников; организация уроков физической культуры, на которых осуществляется оперативное управление (реализация педагогических задач и текущего контроля); итоговый контроль и учет физического воспитания в школе.

3. Констатирующий эксперимент выявил, что общий уровень готовности студентов к выполнению основных видов профессиональной деятельности невысокий и составляет 3,48 балла. Лучше студенты владеют умениями организации уроков физической культуры. Несколько хуже сформировано умение заключать перспективный и оперативный планы, осуществлять оперативное управление на уроках физической культуры, контролировать и вести учет. Хуже студенты готовы к организации физического воспитания в школе.

4. Технология формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности предполагает разработку содержания с учетом взаимосвязей всех компонентов учебного процесса при строгом соблюдении определенных принципов, этапов, средств и методов обучения. Методика формирования готовности к профессиональной деятельности предполагает применение комплекса различных методов обучения с постепенным переходом от репродуктивных к проблемно-поисковых, проведения деловых и ролевых игр, решение профессиональных задач и ситуаций, выполнения самостоятельных творческих задач.

### Список литературы.

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
2. Ипполитова Н.В. Профессиональная подготовка будущих учителей как педагогическая система / Н.В. Ипполитова // Развитие личности будущего педагога в контексте профессиональной подготовки: монография / Н.В. Ипполитова и др. – Шадринск: Изд-во ШГПИ, 2010. – 244 с.
3. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций / Г.А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.
4. Кузьмина Н.В. Методы системного педагогического исследования / Н.В. Кузьмина, Е.А. Григорьева, В.А. Якунин и др. – М.: Народное образование, 2002. – 208 с.
5. Петунин О.В. Активизация познавательной самостоятельности учащейся молодежи: дис. док. пед. наук : 13.00.01 / Петунин Олег Викторович; ГОУВПО "Кемеровский государственный университет. - Кемерово, 2010. - 453 с.
6. Зырянова Н.И. Введение в профессионально-педагогическую деятельность / Н.И. Зырянова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 153 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 64 с.

**voronova.nadya.2015@mail.ru**

**Пегов Владимир Анатольевич  
Грибкова Людмила Павловна  
Матвеева Анна Владимировна**

## ТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ ЧЕЛОВЕКА В ПРОСТРАНСТВЕ ПРИМИТИВНЫХ НАРОДОВ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕСЕНИЯ ДАННОГО ОПЫТА В СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

**ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта  
и туризма»**

***Аннотация.** Телесный опыт человека в пространстве примитивных народов и проблемы внесения данного опыта в современные практики физического воспитания молодого поколения. Пегов Владимир, Грибкова Людмила, Матвеева Анна. В статье рассматриваются вопросы телесных практик и телесного опыта у представителей различных примитивных племён в доцивилизационном периоде и в современную эпоху, которые были органично вплетены в целостное единство их жизни и мировоззрения. Непродуктивными являются попытки интерпретировать данные феномены в парадигме современных понятий «физическая культура» и «физическое воспитание», а также некритически переносить их в контекст жизни современных детей*

***Ключевые слова.** Телесность, телесный опыт, телесные практики, физическое воспитание*

***Abstracts.** The body experience of a person in the space of primitive peoples and the problems of introducing this experience into the modern practices of physical education of the younger generation. Pegov Vladimir, Gribkova Lyudmila, Matveeva Anna. The article deals with the issues of bodily practices and bodily*

*experience among representatives of various primitive tribes in the pre-civilizational period and in the modern era, which were organically interwoven into the integral unity of their life and worldview. Attempts to interpret these phenomena in the paradigm of the modern concepts of "physical culture" and "physical education", as well as to transfer them uncritically into the context of the life of modern children, are unproductive*

**Keywords:** Corporeality, bodily experience, bodily practices, physical education

**Введение.** Современная эпоха характеризуется необычайным разнообразием педагогических подходов, которые отражают разнообразие запросов нынешних родителей. Это в полной мере относится и к вопросам телесного созревания и воспитания детей. Среди существующих подходов особо выделяется попытка внесения в жизнь современных детей телесных практик примитивных народов. Например, во всём мире развивается движение молодых мам, сторонниц естественного грудного вскармливания. Но если относительно значения грудного вскармливания для здорового развития ребёнка вопросов нет, то относительно его продолжительности эти вопросы должны быть заданы.

Когда ребёнка кормят грудью до 3, 4, 5 и даже 7 (!) лет, ссылаясь на «положительный опыт» примитивных народов, с одной стороны, и на научные выкладки состава материнского молока, с другой стороны, то, к сожалению, в сознании не удерживается весь контекст *человеческого становления современных детей*. И дело не только в том, что, например, в проективном исследовании новорождённых детей в Новой Зеландии до достижения ими возраста восьми лет не обнаружено никаких доказательств того, что грудное вскармливание вносит значительный вклад в последующую социальную адаптацию детей [6], а в том, что частный аспект развития ребёнка – грудное вскармливание – вдруг возводится в определяющий принцип его развития на протяжении первых семь лет его жизни.

Принципиальным также является вопрос о педагогической корректности переноса традиций прошлого в современное время.

### **Критическое рассмотрение практики телесного воспитания у примитивных народов, с точки зрения задач современной эпохи**

Этнографические исследования дают возможность получить картину телесного развития детей у народов, не достигших цивилизованного уровня. Рассмотрим это на примере двух народностей: манус и горных арапешей [2]. Манус живут на воде. Дома на сваях трудно назвать надёжным прибежищем, особенно для детей. Основное средство передвижения – узкое каноэ. Детям, с одной стороны, предоставлена возможность «ничего неделания», а с другой – существует незыблемый порядок воспитания необходимых телесных качеств и навыков.

В случае с манус, по всей видимости, действительно работает тезис о зависимости содержания воспитания от условий жизни. Опасный образ жизни на воде требовал *жёсткой* системы телесного воспитания, ибо в таких условиях выживают только самые приспособленные.

Ребёнка манус учат с рождения крепко хватать мать за шею, и этот навык, сдобренный прекрасным развитием силы, просто-напросто необходим, когда мать гребёт на каноэ, и когда оно опрокидывается. Поощряются максимальные напряжения,

вырабатывающие у детей совершенную моторную координацию: они плавают как рыбы и карабкаются по деревьям подобно обезьянам. Тяжёлая часть воспитания заканчивается к трём годам, всё остальное приобретается в играх. Недаром у манус нет слова «неловкость». Такая система выработки *телесной приспособленности* несомненно каким-то образом должна была сказаться и на воспитании социальных качеств у детей манус, т.к. община требует от них только уважения к собственности и соблюдения элементарных правил приличия.

Горные арапешы живут в не менее трудных условиях, чем манус. Но здесь мы не встретим и намёка на жёсткую систему телесного воспитания. С самого рождения у детей воспитывается доверие к многочисленным родственникам и окружающему миру. Специальных методов телесного воспитания нет. Любой родственник всегда окажет ребёнку поддержку и приласкает. Этим ребёнку укрепляют чувство уверенности в том, что другие придут на помощь. Детских игр почти нет, а среди тех, в которые дети всё-таки играют, нет игр, где бы поощрялась состязательность. Как оценивала это М. Мид, представительница англо-американской ментальности, итогом такого воспитания было то, что маленькие арапешы никогда не становились «хорошими спортсменами» Если их ударить или произнести резкое слово, то это тяжело ранит их чувства, и они начинают плакать. Интересен такой момент: молодые арапешы, работающие у «цивилизованных» хозяев, начинают играть в футбол.

Таким образом, мы видим, что одинаково тяжёлые условия в одном случае привели к созданию жёсткой системы воспитания *телесной приспособленности*, а в другом случае такая система просто-напросто не требуется вообще. При традиционном рассмотрении этнографии телесного воспитания всё бы, наверное, ограничилось лишь внешней констатацией: мол, дети манус играют значительно больше детей арапешей, к тому же, родители первых ещё всячески поощряют тех к максимальным напряжениям. Делался бы вывод: у манус более эффективная «система физического воспитания». А то, что арапешам навряд ли требуется более совершенная система телесной приспособленности, такой вывод совершенно не укладывается в привычную схему. Существующая мыслительная схема навязывает такую логику рассуждений: раз есть работа с телом, значит, у данного народа это элемент физического воспитания; соответственно, содержанием физического воспитания являются танцы, ритуалы, движения, в которых участвует тело. Но если бы мы попытались предъявить ход своих рассуждений представителям наблюдаемых народов, то они сразу бы задали вопрос: «Какое тело имеется ввиду?». У многих народов существуют представления о множественности элементов «Я». Дробится не только духовно-душевная сфера (которая нередко определяется в виде некой формы – тела), но, естественно, и телесная. Другими словами, представления о теле(ах), которые существуют у разных примитивных народов, плохо соотносятся с позитивистским рассмотрением тела.

Ритуальные танцы и игры в большинстве современных работ автоматически относятся к содержанию физического воспитания. На Бали культ танцев – акт жертвоприношения, в котором принимает участие ограниченное число танцоров. При этом этнографы могли наблюдать как женщины, которые до этого момента никогда не

входили в ритуальный транс, тем не менее, могли безошибочно повторить все видимые ими в течение жизни движения [4].

Танцы в одном случае служат средством выражения мировоззрения и представлений об этических нормах, в другом – жертвоприношения, и в третьем случае – средством компенсации чрезмерных запретов, налагаемых на любые индивидуальные проявления. Конечно, в танцах человек становится более координированным, у него развиваются те или иные двигательные качества, но всё равно это нам не позволяет в этих случаях отнести танцы к средствам физического воспитания, ибо смысл, который в них вкладывают сами народности далёк от того, что хотят вложить западные учёные в понятие физической культуры.

То же самое и с промысловой магией, и обрядами инициаций. Почему мальчики и взрослые мужчины развивали в себе силу и выносливость? Главное было выдержать обряд инициации или обеспечить с помощью промысловой магии удачную охоту. Физическая боль присутствует в 64% мужских инициаций.

Американский путешественник G. Catlin в середине XIX в. описал и зарисовал обряд инициации Окіра у индейцев племени манданы, когда иницируемых приводили в особую хижину, где они должны были сидеть с улыбающимися лицами, в то время как кожу на их груди и плечах надрезали, и в эти надрезы вставляли короткие деревянные палки, «продевая» их позади мышц.

На этих палках за верёвки молодые воины подвешивались к крыше хижины и висели там, пока не теряли сознание. Чтобы усилить агонию, на ноги иницируемых навешивались тяжёлые веса. При этом их ещё вращали, что вызывало сильнейшую боль и крики испытуемых, пока они не падали в обморок. Такую двойную агонию мало, кто испытывал из людей [5].

Теперь о народных играх. Сначала обозначим ход развёртывания мысли в нашей литературе.

Во-первых, любая подвижная игра безоговорочно относится к физическому воспитанию, «составляя его содержание».

Во-вторых, игра в марксистской литературе обязательно носила классовый характер.

В-третьих, несмотря на классовый характер, игра безусловно воспринималась как нечто положительное, несущее в себе огромный нравственный заряд.

Прежде чем относить игру к физическому воспитанию нужно понять, что, в свою очередь, отнести к самой игре. Достаточно сказать, что у самоанцев игра – это танцы, пение, охота, плетение венков, флирт, шутки, все виды сексуальной активности.

Далеко не всегда игры самоценны сами по себе. Наоборот, чаще всего мы убеждаемся, что примитивная схема «раз игра – значит хорошо» оказывается ложной. Так детям манус позволяют играть весь день. «В играх манус развивают физические качества, но в них нет совсем пищи для воображения, «... они просто бурно расходуют свою бьющую через край энергию, а устав, играют в тени, в верёвочку, на пальцах, сучая самым жестоким образом» [2, С. 170].

Ещё один вариант игр можно увидеть у яванцев, где дети дошкольного возраста помимо обыкновенных игр, играют в игры с оживлением куклы и в гипнотические игры. При рассмотрении игры у любых народов мы убедимся, что часть из них, развивает в детях отрицательные качества, но никак не положительные, что обычно предполагают [1].

В этнографической литературе мы чаще встречаемся с аутентичными описаниями, но и здесь авторы применяют современные представления. Как убедилась М. Мид, многие наши представления о воспитании западных детей не срабатывают и приводят к совершенно ложным выводам при радикально другой духовно-душевно-телесной конституции, придавая иные смыслы внешне похожим телесным практикам. Когда она пишет о том, что ей с большим трудом получалось добывать сведения о культуре горных арапешей, т.к. у большинства из них начинала болеть голова, если им приходилось заниматься привычным для европейцев видом деятельности – думать, – то это как раз и есть радикальное отличие в конституциях.

Д.Л. Эверетт описывает свой опыт обучения взрослых индейцев: если взрослые представители племени пираха сегодня, например, могли повторить за ним рисунок треугольника, то на завтра они уже были не в состоянии это сделать по памяти. Зато белый человек выглядел чрезвычайно глупым внутри их ежедневного жизненного контекста, или, когда задавал им вопросы о самоидентификации, и т.п. вопросы, которые так значимы для западного человека [3].

**Выводы.** Очевидно, что все телесные практики и опыт людей в доцивилизационном периоде были органично вплетены в единство их жизни и мировоззрения. Вычленение из этого единства «систем физического воспитания» является искусственной интеллектуальной процедурой, имеющей мало научной ценности. Более того, когда телесные практики примитивных народов механически вносятся в жизнь современных детей, имеющих совершенно иную телесно-душевно-духовную конфигурацию, то это выступает диссонирующим моментом в их развитии.

#### **Список литературы.**

1. Игры народов СССР / Под ред. В.Н. Всеволодского-Гернгросс, В.С. Ковалёвой, Е.И. Степановой. – М.-Л.: Academia, 1934. – 564 с.
2. Мид, М. Культура и мир детства. Избранные произведения / М. Мид. – М.: Наука, 1989. – 429 с.
3. Эверетт, Д.Л. Не спи – кругом змеи! Быт и язык индейцев амазонских джунглей / Д.Л. Эверетт. – М.: ЯСК, 2016. – 384 с.
4. Этнография детства. Традиционные формы воспитания детей и подростков у народов Южной и Юго-Восточной Азии. – М., 1988. – 191 с.
5. Catlin, G. O-Kee-pa: a religious ceremony; and other customs of the Mandans / G. Catlin. – Philadelphia: J.B. Lippincott, 1867. – 52 p.
6. Fergusson, D.M. Breastfeeding and subsequent social adjustment in six- to eight-year-old children / D.M. Fergusson, L.J. Horwood, F.T. Shannon // *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines.* – 1987. – Vol.28. – Is.3. – PP.378-386.

**pegwlad@rambler.ru**

Попова Галина Викторовна  
Калюжин Владимир Георгиевич

## АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС-ЙОГОЙ

*Белорусский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** *Аспекты физической подготовки студентов, занимающихся фитнес-йогой. Попова Галина Викторовна, Калюжин Владимир Георгиевич. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме оздоровления учащейся молодёжи, методические приёмы использования коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоги для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья студентов.*

**Ключевые слова:** *студенты, физическая культура, йога, фитнес-йога, асана.*

**Annotation.** *Aspects of physical training of students engaged in fitness yoga. Popova Galina Viktorovna, Kalyuzhin Vladimir Georgievich. The article contains theoretical and methodical materials on the problem of health improvement of students, methodical methods of using correctional and developmental program of fitness yoga for the formation of a healthy lifestyle and strengthen the health of students.*

**Key words:** *students, physical culture; yoga, fitness yoga, asana.*

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

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

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

**Обзор литературы.** Сегодня йога находится на пике популярности, и во всем мире большое количество людей занимаются физическими практиками именно с помощью этой системы. Регулярные занятия йогой позволяют сохранить здоровье и поддержать все функции организма в активном состоянии. Практика йоги незаменима также в качестве профилактики болезней, для поддержания хорошей физической формы и эмоциональной уравновешенности [4].



Из традиционной хатха-йоги в систему фитнеса интегрированы асаны, виньясы, а также ряд дыхательных упражнений пранаямы. Основу физических упражнений в йоге составляют асаны – специальные положения тела.

Асаны – это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов кровообращения и дыхания. Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, эндокринную системы, на систему выделения и весь двигательный аппарат. Асаны влияют на деятельность и активность органов следующим образом: повышая давление внутри полостей в теле; меняя сердечно-сосудистое давление и тем самым улучшая кровоток; улучшая перистальтику, что стимулирует пищеварение; стимулируя или тормозя деятельность эндокринных желез; увеличивая давление в определенных кровеносных сосудах для регулирования кровотока; физически стимулируя автономные нервные центры [5].

Асаны помогают укреплять неразвитые мышцы, разрабатывают суставы, позвоночник, уменьшает ригидность связок и сухожилий. При выполнении асан задействовано большое количество мышц, связок и суставов одновременно. В отличие от обычной физкультуры, кроме напряжения и расслабления мышц происходит растяжение, скручивание и сжатие мышц и сухожилий. За счет длительности удержания асаны оптимизируют работу опорно-двигательного аппарата. Приводят к изменению в суставах при их раскрытии и движении, деформации полостей тела с изменением их объема и давления, воздействуют на кровообращение, изменяют параметры дыхания, воздействуют на висцеральные и соматосенсорные рецепторы, изменяют обмен веществ, энергетический обмен. В фитнес-йоге существуют асаны, которые благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат и, в том числе, на осанку. Правильная осанка способствует нормальному функционированию всех органов и систем организма. Недостаточная гибкость искажает осанку, но и чрезмерное развитие гибкости и ослабления мышечного тонуса тоже отрицательно влияет на осанку и позвоночник. При занятиях фитнес-йогой сочетается развитие гибкости с укреплением мышц [6].

Фитнес-йога направлена на улучшение работы не только тела, но и оказывает воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством применения дыхания йоги. Механическое воспрепятствование экскурсии грудной клетки с одной стороны стимулирует усиление носового дыхания с противоположной стороны. Таким образом, выполнение скрученных поз может оказывать влияние на умственную деятельность и психическое состояние человека (ограничение подвижности грудной клетки с одной стороны во время выполнения позы – усиление носового дыхания с противоположной стороны – повышение активности соответствующего полушария головного мозга [3].

**Цели и задачи исследований.** Цель исследования – изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы по фитнес-йоге на физическое развитие студенток, относящихся к подготовительной медицинской группе здоровья.

Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса.
2. Разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

**Методы исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе УО «Минский государственный лингвистический университет» в 2 этапа: 1 этап с сентября по декабрь, 2 этап – с февраля по май. В исследовании приняли участие студентки 1 курса, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительным и основным группам по физической культуре. Уровень развития координационных способностей и особенности функционального состояния организма у взятых нами под наблюдение студенток определялся по следующим тестам:

**Функциональные пробы для определения состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.**

**Проба Руфье:** используют для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке. Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 сек. ( $P_1$ ). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 сек. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 сек ( $P_2$ ) и последние 15 сек ( $P_3$ ) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье (ИР), который высчитывается по формуле

$$\text{ИР} = ((P_1 + P_2 + P_3) * 4 - 200) / 10$$

**Проба Штанге:** измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85–95% от максимального. При этом плотно закрывают рот и зажимают нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

**Проба Генчи:** регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Методика проведения: исследуемому предлагают сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом пальцами носом и плотно закрытом рте. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

**Тесты для определения уровня развития статистического равновесия.**

**Проба Ромберга 1:** испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены. Определяется время и степень устойчивости (неподвижно стоит исследуемый или покачивается) в данной позе, а также обращают внимание на наличие дрожания (тремора) век и пальцев рук.

*Проба Ромберга 2:* испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Время устойчивости в позе Ромберга 2 у здоровых нетренированных лиц находится в пределах 30–50 секунд, при этом отсутствует тремор пальцев рук и век.

*Проба Ромберга 3:* исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. Твердая устойчивость позы более 15 сек. при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «хорошо»; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек. оценка «удовлетворительно»; выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек. оценка «неудовлетворительно». Покачивание, а тем более быстрая потеря равновесия, указывают на нарушение координации.

*Проба Ромберга 4:* испытуемый становится в позу «ласточки» с закрытыми глазами (на одной ноге, вторая нога и туловище – горизонтально, голова приподнята, руки разведены в стороны). Попытаться сохранить координацию движений и удержать равновесие в течение 15 секунд.

#### ***Тесты для определения уровня развития динамического равновесия.***

*Скамья 1:* Оборудование: гимнастическая скамейка (длина 8 метров), секундомер.

Испытуемый становится в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, назад возвращается спиной вперед.

*Скамья 2:* испытуемый становится на скамью правым боком, по сигналу, приставным шагам движется вправо до конца скамьи, возвращается левым боком.

*Скамья 3:* испытуемый становится в начале скамьи, по сигналу, начинает движение вперед лицом, возвращается приставным шагам правым боком, вперед – приставным шагам левым боком, назад – спиной вперед.

*Скамья 4:* оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки четыре поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение.

Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунд). Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования, ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. Прикасание к земле более трех раз – упражнение необходимо повторить.

*Скамья 5:* процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Общие указания и замечания. Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемому вновь исходного положения счет

продолжается. При наличии нескольких гимнастических скамеек тест можно проводить сразу с несколькими учащимися.

### ***Тесты для определения физической подготовленности***

***Подъем прямых ног.*** Принять положение лёжа на спине на гимнастическом мате. Руки завести под поясницу, ладонями вниз (можно под поясницу поместить небольшой валик). Ноги выпрямить и сомкнуть их вместе. На выдохе поднять обе ноги вверх, соблюдая угол 90 градусов. Колени не сгибать. В конечной точке задержаться на 1–2 секунды. На вдох медленно опустить нижние конечности, стараясь не касаться поверхности. Приблизительное расстояние от пола до пяток должно составлять 15–20 см. Повторить максимальное количество раз за один подход.

***Сгибание и разгибание рук в упоре.*** Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Методика выполнения: используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

***Поднимание туловища за 60 секунд.*** Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища. Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И. п. Засчитывается количество сгибаний за 60 с.

***Наклон вперед из положения сидя.*** Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. Методика выполнения: И. п. – сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20–30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов.

В качестве измерителя использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый держит 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (-), если пальцы не достали до нее.

**Результаты исследования.** Был проведен сравнительный анализ функционального состояния организма и уровня развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительном учебном отделении и основное учебное отделение (см. таблицы 1–4).

**Таблица 1 – Сравнение уровня функционального состояния организма у исследуемых подготовительного и основного отделений**

ТЕСТЫ	подготовительное отделение	основное отделение	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Проба Руфье	13,3±0,63	9,8±0,61	3,18	3,65	<0,01
Проба Штанге (с)	46,0±2,20	56,0±3,38	4,22	3,65	<0,001
Проба Генчи (с)	27,7±0,82	33,7±1,70	3,77	3,65	<0,001

Как видно из данных таблицы 1, между результатами контрольных тестов у исследуемых и здоровых студенток есть статистически достоверные различия.

Оценка результатов по индексу Руфье показывает, что здоровые студенты имеют средний уровень адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а исследуемые в контрольной группе имеют недостаточную адаптацию к физической работоспособности.

Функциональное состояние системы внешнего дыхания у исследуемых контрольной и экспериментальной групп на хорошем уровне, отличные показатели у студенток основной медицинской группы.

**Таблица 2 – Сравнение уровня физического развития у исследуемых подготовительного и основного отделений**

ТЕСТЫ	подготовительное отделение	основное отделение	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Поднимание туловища (за мин.)	45,3±0,86	52,9±0,61	6,19	3,65	<0,001
Подъем прямых ног (раз)	30,1±1,02	46,7±2,35	8,99	3,65	<0,001
Наклон вперед (см.)	13,8±1,15	20,2±0,98	4,36	3,65	<0,001
Сгибание и разгибание рук (раз)	12,5±1,35	21,2±1,07	5,62	3,65	<0,001

Из приведенных данных в таблице 2 можно сказать о высоком уровне физической подготовленности здоровых студенток, по сравнению с исследуемой группой. Это подтверждается статистически достоверными различиями между выборками.

**Таблица 3 – Сравнение уровня динамического равновесия у исследуемых подготовительного и основного отделений**

ТЕСТЫ	подготовительное отделение	основное отделение	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Скамья 1 (сек.)	19,1±0,84	12,5±0,31	6,16	3,65	<0,001
Скамья 2 (сек.)	16,4±0,35	10,9±0,15	7,79	3,65	<0,001
Скамья 3 (сек.)	31,8±0,67	22,1±0,52	8,96	3,65	<0,001
Скамья 4 (сек.)	15,9±0,43	26,9±0,71	10,3	3,65	<0,001
Скамья 5 (сек.)	5,7±0,19	7,3±0,21	2,42	2,75	<0,01

Приведенные в таблице 3 сведения, доказывают наличие статистически достоверных различий между показателями уровня развития динамического равновесия у исследуемых и здоровых студенток до начала проведения исследования. Причем параметры тестирования здоровых девушек статистически достоверно лучше, чем у их сверстниц.

**Таблица 4 – Сравнение уровня статического равновесия у исследуемых подготовительного и основного отделений**

ТЕСТЫ	подготовительное отделение	основное отделение	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Проба Ромберга 1	39,0±2,40	78,2±1,67	19,5	3,65	<0,001
Проба Ромберга 2	24,4±2,21	31,5±2,04	3,19	3,65	<0,01
Проба Ромберга 3	10,3±1,00	15,7±1,40	3,43	3,65	<0,01
Проба Ромберга 4	6,9±0,62	12,8±0,84	4,82	3,65	<0,001

Результаты тестирования, представленные в таблице 4 подтверждают, что между результатами тестов уровня развития статического равновесия здоровых студенток и результатами этих же тестов у студенток, имеющих отклонение в здоровье выявлены статистически достоверные различия. Из-за плохого уровня развития статического равновесия у занимающихся в подготовительном отделении время выполнения всех тестов было меньше, нежели у здоровых девушек того же возраста из основного учебного отделения.

Учитывая, что занимающиеся в подготовительном учебном отделении имеют ряд противопоказаний, такие как; продолжительные забеги, прыжки, многочисленные повторения упражнений, нагрузки высокой интенсивности и др. альтернативным средством предложено занятия по фитнес-йоге.

Коррекционно-развивающая программа по фитнес-йоге включает в себя 2 этапа:  
Подготовительный этап (1 семестр: сентябрь – декабрь)

1. Знакомство с йогой, техника безопасности;
2. Обучение динамическому комплексу Сурьяна Маскар «А» и «В»;
3. Обучение дыханию во время выполнения асан (полное йоговское дыхание, Пакалабхати, Нади Шодхана);
4. Обучение базовым асанам стоя, сидя, лежа.

Основной этап (2 семестр: февраль – май)

1. Асаны стоя (Вирахдрасана II и III, Врикшасана, Уттхита Триконасана, Паривритта Триконасана, Уттхита Паршваконасана, Паривритта Паршваконасана, Паршвоттанасана, Прасарита Падоттанасана, Гарудасана).
2. Асаны сидя (Дандасана, Пашчимоттанасана, Джану Ширшасана, Баддха Конасана, Парипурна Навасана, Гомукхасана, Маричиасана I, Ваджрасана)
3. Асаны лежа (Анантасана, Ардха Навасана, Бхекасана, Бхуджангасана, Супта Баддха Конасана, Дханурасана, Супта Падангуштхасана, Урдхва Прасарита Падасана, Шалабхасана).
4. Асаны стоя, сидя, лежа с предметами (мяч, палка).
5. Асаны в парах.
6. Шавасана – расслабляющее упражнение.

Занятие по фитнес-йоге имело следующую последовательность: дыхательные упражнения, динамическая разминка, статические упражнения, релаксационные упражнения. При составлении комплексов по фитнес-йоге соблюдались следующие обязательные правила и принципы:

- 1) принцип симметрии подразумевает выполнение упражнения как в левую, так и в правую стороны;
- 2) принцип последовательности смены упражнений в положении сидя, лежа;
- 3) принцип компенсации, где сначала выполнение упражнений одного характера, затем противоположного. Например, прогибы назад необходимо компенсировать наклонами вперёд, вращение суставов наружу компенсируется вращением внутрь и так далее.

4) принцип регламентации, предусматривающее дозировку времени выполнения асан;

5) принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование через каждые 2–3 недели.

Начинают освоение со стоячих поз йоги, исключив скручивания и прогибы. Первая задача в йоге – научиться стоять, правильно размещая центр тяжести, выравнивая позвоночник, вытягиваясь всем телом в разные стороны. Без этого навыка выполнение сложных упражнений может нанести вред. Особое внимание уделено осторожному выполнению упражнений, плавному переходу от простых упражнений к сложным, дозировка нагрузки увеличивается постепенно.

Проведя сравнительный анализ функционального состояния организма и уровень развития координационных способностей у студенток 1 курса подготовительного учебного отделения и основного учебного отделения, можно сделать следующие **выводы**:

1. Студенты подготовительной медицинской группы, хотя и могут быть названы практически здоровыми людьми, в физическом развитии отстают от своих здоровых сверстников и имеют невысокую физическую подготовленность, это статистически достоверно.

2. Рекомендованы дополнительные занятия с целью повышения физического развития и функционального состояния. Разработана и апробирована коррекционно-развивающую программа с применением средств фитнес-йоги, направленную на развитие функциональных возможностей и координационных способностей студенток.

#### **Список литературы.**

1. Айенгар, Б. К. С. Прояснение йоги. Йога Дипика / Б. К. С. Айенгар. – Сыктывкар : Изд-во «Флинта», 2017. – 480 с.

2. Вайдер, С. Йогалатес для вас / С. Вайдер. – М. : Феникс, 2007. – 192 с.

3. Дюков, В. М. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В. М. Дюков, Н. В. Скурихина, // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 10. – С. 107–111.

4. Каминофф, Л. Анатомия йоги / Л. Каминофф; пер. с англ. С.Э. Борич. 2-е изд. – Минск : Попури, 2015. – 240 с.

5. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер; пер. с англ. В. Кашникова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 304 с.

6. Юденко, А. Н. Проблемы формирования системы оздоровления студенческой молодежи средствами фитнес-йоги / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф.; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. – С. 695–699.

**Попова Галина Викторовна – [medice@tut.by](mailto:medice@tut.by)**

**Калюжин Владимир Георгиевич – [kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by);**

Репневская Майя Станиславовна

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ ДНР

**ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»**

**Аннотация.** Использование спортивных игр для мотивации студентов, занимающихся физической культурой и спортом в вузах ДНР. Репневская Майя. В этой статье рассматриваем спортивные игры, как основной мотивационный фактор физического воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики. Задачами и целями этой статьи являются популяризация физической культуры и спорта, путем привлечения спортивных игр для проведения занятий, а также создания мотивации для занятий спортом юношей и девушек в вузах ДНР.

**Ключевые слова:** мотивационный фактор, физическое воспитание, студенческая молодежь, спортивные игры, массовый спорт, физическая культура, зрелищность, популяризация спорта.

**Annotation.** The use of sports games to motivate students involved in physical culture and sports in DPR universities. Repnevskaya Maya. In this article we consider sports games as the main motivational factor in the physical education of student youth in the universities of the Donetsk People's Republic. The tasks and goals of this article are to popularize physical culture and sports by attracting sports games for classes, as well as creating motivation for sports for boys and girls in DPR universities.

**Key words:** motivational factor, physical education, student youth, sports games, mass sports, physical culture, entertainment, popularization of sports.

**Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы.** Не секрет, что для занятий физическим воспитанием, каждый преподаватель использует свои методы и подходы для мотивации студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом! И одним из таких методов, самым красочным и зрелищным - являются спортивные игры (Рис.1.). Которые по всему миру собирают массу поклонников во время телевизионных трансляций, а также на стадионах и в спортивных комплексах во время проведения соревнований.



Рис. 1.

Сейчас спорт приобретает настолько высокую значимость в обществе, что появляются основания считать его одним из основных видов человеческой



деятельности. В системе норм и ценностей общества он также играет большую роль. Занятия спортом, особенно любительские, довольно часто рассматриваются не только как способ укрепления и сохранения здоровья, но и как фактор мотивирования к успеху в учебе, студенческой полноценной жизни, в успехе при устройстве на работу. Этим и обуславливается актуальность темы данной работы.

**Обзор литературы.** В настоящее время достаточно большое внимание уделяется спорту. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Но, если отмечать значимость спорта для молодёжи, можно увидеть и обратный процесс.

Дело в том, что, несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс университетов и школ большинство молодых людей достаточно редко занимаются спортом. В чём же причина? От чего зависит отношение молодёжи к спорту? Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами. Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми [1,2,3,4,].

Физическая нагрузка при разных спортивных играх неодинакова. Так, например, она очень высока при футболе, баскетболе, хоккее, водном поло; все эти игры требуют большой активности, это игры для молодых людей. Теннис, волейбол и особенно старинная русская игра городки, а также крокет требуют меньшего напряжения, поэтому их можно рекомендовать не только молодежи, но и людям пожилого и даже преклонного возраста [1,2,5,6].

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр, они отличаются от подвижных, едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Какие качества воспитываются на занятии с использованием спортивных игр? Совместные действия в играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Занятие спортивными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. [6,7,8];

Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В спортивных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в

часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах и экскурсиях.

**Цель и задачи исследований.** За период обучения в ВУЗе, где происходит становление личности будущего специалиста, *цель педагога* сформировать у студентов убежденность и уверенность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Также *целью нашей работы* является исследование факторов здорового образа жизни студенческой молодежи. Это нам показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз; это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни.

**Задачи** преподавателя в физическом воспитании, использующего спортивные игры должны быть направлены на: а) преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности; б) формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладеть профессиональной деятельностью; в) подготовку к работе в специфических условиях труда, характерных для будущей деятельности студенческой молодежи; г) содействовать повышению работоспособности студентов; д) способствовать ускоренному обучению профессии и подготовке человека к высокопроизводительному труду; е) создавать условия для активного отдыха студентов, обеспечивать профилактику производственного травматизма и бороться с производственным утомлением работающих средствами физической культуры и спорта, в частности игровыми видами спорта.

**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:

а) игра, протекающая с переменной интенсивностью при быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, предъявляет высокие требования к выносливости - общей и специальной;

б) прыгучесть - способность волейболиста максимально высоко прыгать для выполнения нападающих ударов и блока;

в) гибкость - способность волейболиста выполнять технические приемы с большой амплитудой движения, основанной на высоком уровне подвижности суставов;

г) особое место среди физических качеств волейболиста занимает качество ловкости, имеющее многообразные связи с другими качествами;

д) быстрота для волейболиста - это способность выполнять с большой скоростью технические приемы и отдельные действия;

е) 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 [1,2,4,5,6].

Точность выполнения технических приемов и уровень технической подготовленности волейболистов связаны с развитием дозированной двигательной способности [4].

Каждая игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются исходные признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния игр на организм занимающихся, а также их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий.

В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу. [3,4], [1,6].

Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные и спортивные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. (Рис.2). С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

**Результаты исследований.** На основе анализа литературных источников можно выявить следующие противоречия, возникающие между:

а) предполагаемыми результатами реализации учебной программы по физической культуре в вузах и результатами ее практического применения, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов;

б) возросшими требованиями к качеству высшего образования, повышающими требования к индивидуальности студента, и традиционными педагогическими подходами, направленными на передачу знаний, умений и навыков;

в) необходимостью внедрения спортивно-ориентированных занятий с приоритетным использованием волейбола в физическом воспитании для раскрытия двигательного потенциала молодежи в студенческие годы.



**Рис.2.**

**Выводы.** Рассмотрим отдельно мотивационный фактор, использования спортивных игр в ВУЗах Донецкой Народной Республики. Стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности. Потребность в двигательной деятельности - главная и побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении.

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.

**Перспективы дальнейших исследований.** Использование и развитие спортивных игр, как основного мотивационного фактора физического и интеллектуального воспитания студенческой молодежи в ВУЗах Донецкой Народной Республики, что является элементом развития «массового спорта» студенческой молодежи. А если развивается «массовый спорт», то развивается общество и культура

общества в целом, где воспитывается спортивная и физически развитая молодежь, гармонично сочетающая в себе, как физические, так и духовные качества личности человека.

#### **Список литературы.**

1. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.,1996.- с.16-17.
2. Генш Н.А. «Справочник по реабилитации» / Н.А. Генш, Т.Ю. Клипина, Ю.Н. Улыбина. - Ростов н /Д: Феникс, 2008. - 348, (1) с : ил.-(Справочник ).
3. Головин В.А «Физическое воспитание»: Учебник / под ред. Головина В.А., Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – М.: Высш. шк., 1983.-391с.
4. Козлова Л.В. «Основы реабилитации для медицинских колледжей»:Учеб. пос. / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семененко; под общ.ред.Б.В. Кабарухина. - Изд.5-е. - Ростов н /Д: Феникс, 2008.-475с.:ил.-( Среднее профессиональное образование).
5. Лейзерман В.Г, БугроваО.В., Красиков С.И. «Восстановительная медицина» учеб. пос. - Ростов н \Д.: Феникс,2008.-411с.-( Медицина).
6. Электронный ресурс: [sites.google.com/site/sportivnyeigrismacom/](https://sites.google.com/site/sportivnyeigrismacom/)
- 7.Электронный ресурс :[https://revolution.allbest.ru/sport/00314113\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00314113_0.html)  
**mayarepnev@i.ua**

**Фалькова Наталья Ивановна  
Ушаков Андрей Владимирович  
Лавренчук Александр Александрович**

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

**ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»**

***Аннотация.** Педагогические и психологические аспекты совершенствования психофизической подготовки студентов в процессе прикладной физической культуры. Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Лавренчук А.А. В статье рассматриваются аспекты сбережения здоровья и психофизической подготовки студентов в образовательной деятельности, а также организационно – методические требования в процессе прикладной физической культуры.*

***Ключевые слова:** здоровье, организация, психофизическая подготовки, прикладная физическая культура.*

***Abstract.** Pedagogical and psychological aspects of improving the psychophysical training of students in the process of applied physical culture. Falkova N.I., Ushakov A.V., Lavrenchuk A.A. The article examines aspects of health preservation and psychophysical training of students in educational activities, as well as organizational and methodological requirements in the process of applied physical culture.*

***Key words:** health, organization, psychophysical training, applied physical culture.*

**Введение.** В последние годы большие потенциальные ресурсы студенческого организма используются нецеленаправленно и нерационально. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма.

Студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей.

Умственный труд студентов сопровождается необходимостью переработки большого объёма информации. Если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья и психофизической подготовки молодёжи, и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики и ограниченностью исследовательских возможностей.

**Обзор литературы.** Большой интерес представляет вопрос соотношения психофизической подготовки, физического развития и успеваемости. Однако ясности в этом вопросе до сих пор нет. Многие авторы находят связь между нарушением геодинамики студентов и ухудшением успеваемости. На успеваемость могут сказываться и другие недостатки физического развития.

Так, Б.Г. Ананьев и его исследования показали, что психические особенности неуспевающих студентов возникают на фоне нарушений центральной нервной системы и ослабленного соматического статуса [1].

Другие же авторы связывают успеваемость студентов в основном с индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности студентов и указывают на то, что физическая культура и спорт не просто основные элементы развития, социально значимые конструкты [3,4]. М.Я. Виленский заявляет, что повышение воспитательно-образовательного потенциала физической культуры непосредственно влияет на формирование личности специалистов всех профилей [2].

**Цель исследования:** рассмотреть теоретико-методические основы здоровьесберегающих технологий и психофизической подготовки, в процессе учебных занятий по прикладной физической культуре.

**Методы исследования:** анализ и синтез научной и научно-методической литературы

**Результаты исследования.** Хронометражные наблюдения показывают, что рабочий день большинства студентов составляет в среднем 10 часов, они спят не более 7 часов в сутки, а учебные задания обычно выполняются по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психо-вегетативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций. Недостаток двигательной активности в этом возрасте вызывает развитие детренированности всех систем организма, что способствует повышению утомляемости и снижению трудоспособности.

На фоне отсутствия здоровьесберегающих механизмов в работе многих вузов всё это приводит к развитию у студентов хронических неинфекционных болезней. Особенно актуальна проблема медико-психологической реабилитации студентов, имеющих группу инвалидности.

На сегодняшний день роль физической культуры и спорта в оздоровлении общества признаётся всеми государственными органами, и физическая культура присутствует во всех учебных планах образовательных учреждений Донецкой народной республики.

Роль прикладной физической культуры во всестороннем развитии личности студентов проявляется по двум основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает сохранение и укрепление здоровья студентов, высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успеха в будущей профессиональной деятельности; во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни.

Основными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях, а также психофизической подготовки являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительско-педагогическая деятельность.

Собственно здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении двигательной активности, предупреждении гиподинамии и приобретении гигиенических навыков. Особая роль отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, соблюдению режима дня, качеству питания, чередованию труда и отдыха, что способствует предупреждению возникновения вредных привычек и различных заболеваний.

При целесообразном подборе средств и методов физического воспитания возможно повысить оздоровительный эффект прикладной физической культуры. Для успешного решения задач оздоровительной составляющей прикладной физической культуры необходимо определить основные аспекты этого процесса, к которым могут относиться следующие [5]:

- профилактика неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм учащихся;
- развитие физических качеств, составляющих основу здоровья.

Ещё одной серьёзной проблемой неблагоприятных влияний учебной деятельности на организм студента является патология опорно-двигательного аппарата, выраженная в основном, в нарушениях осанки. Это связано с длительным удержанием вынужденной позы в течение учебного дня. Поэтому, занятия прикладной физической культуры должны быть направлены на формирование и коррекцию правильной осанки учащихся.

В этой связи занятия по прикладной физической культуре имеют все необходимые условия, а именно:

- обязательное выполнение общеразвивающих упражнений на каждом занятии;
- возможность использования фронтального метода организации занимающихся при выполнении упражнений для профилактики нарушений осанки;
- возможность осуществления целенаправленной работы по профилактике нарушений осанки;
- наличие необходимой материально-технической базы.

Средствами решения задач формирования правильной осанки являются физические упражнения, которые в физической культуре принято называть “упражнениями на ощущение правильной осанки”. Это могут быть разнообразные упражнения, внутренняя структура которых направлена на такое выполнение упражнений, при котором осуществлялось бы активное “вытягивание” позвоночного столба, препятствующее уплощению межпозвоночных дисков.

Эти упражнения являются развивающими и специально-подготовительными, и выполнение их подразумевает сохранение правильной осанки. Такие упражнения в совокупности с упражнениями на ощущение правильной осанки могут оказать существенное влияние на решение проблемы патологии опорно-двигательного аппарата учащихся.

За последние годы увеличилось психо-эмоциональное напряжение студентов, которое связано с повышающимися умственными нагрузками и сопровождающиеся ощущениями дискомфорта. Одним из эффективных методов противостояния эмоциональному перенапряжению является выполнение на занятиях по прикладной физической культуре дыхательных упражнений, тем более что выполнение их рекомендуется методическими особенностями проведения урока. Большим преимуществом для выполнения дыхательных упражнений для снятия эмоционального напряжения в условиях учебных занятий по прикладной физической культуре является:

- относительная простота упражнений;
- возможность выполнения дыхательных упражнений фронтальным методом;
- независимость от особенностей образовательных задач занятия прикладной физической культуры;
- вынужденная смена деятельности с умственной на физическую; оздоровительный эффект дыхательных упражнений.

Для формирования здоровья и совершенствования психофизической подготовки приоритетным является развитие собственно-силовых способностей и общей выносливости. В качестве средств воспитания собственно-силовых способностей могут использоваться общеразвивающие упражнения, объединённые в комплексы, а также упражнения с отягощениями, в том числе с отягощением собственного веса или веса партнёра.

**Выводы.** Основополагающей целью здоровьесберегающей образовательной технологии должно выступать обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта, способствующих совершенствованию психофизической подготовки субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Эти технологии позволяют параллельно решать задачи охраны здоровья студентов, как в психологическом, физиологическом, так и в физическом аспектах. Реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать не только как охрану здоровья студентов, но и как психофизическую подготовку, где формируется культура и стремление грамотно заботиться о своем здоровье.



### **Список литературы.**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев— СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. учеб. пособ. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-4-е изд.-М.:КноРус,2016.- 240 с.
3. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза / В.Н. Ирхин.- Белгород: Политерра, 2009.- 202 с.
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии/ А.М. Митяева.-М.: Академия, 2008. - 192 с.
5. Ушаков А.В. Развитие, совершенствование и диагностика физических качеств в процессе прикладной физической подготовки (учебное пособие) / А.В. Ушаков, Н.И. Фалькова.- Донецк: ДЮА, 2017.- 131 с

**fizivospitanie2015dli@mail.ru**

### **СЕКЦИЯ 3.**

## **Управленческие аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта**



Черных Елена Васильевна

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

*Государственное бюджетное учреждение Липецкой области  
«Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в  
городах и районах»*

**Аннотация:** В статье «Методическая деятельность спортивной школы как условие повышения профессиональной компетенции профильных специалистов» (Черных Е.В.), рассматриваются меры, действия и мероприятия, направленные на повышение уровня профессионального мастерства профильных специалистов, развитие их творческого потенциала с использованием традиционных и инновационных форм.

**Ключевые слова:** компетенция, профессионализм, методическая деятельность, система, информационные технологии.

**Abstract:** In the article "Methodological activity of sports schools as a condition for improving the professional competence of specialized specialists" (Chernykh E. V.), measures, actions and activities aimed at improving the level of professional skills of specialized specialists, the development of their creative potential using traditional and innovative forms are considered.

**Keywords:** competence, professionalism, methodological activity, system, information technologies.

Основная задача любой спортивной организации – это построение эффективной системы подготовки спортсменов, позволяющей максимально реализовать спортивный потенциал человека. Основная роль в процессе подготовки спортсменов отведена тренерам и инструкторам-методистам.

В настоящее время профессиональная деятельность специалистов спортивной отрасли существенно меняется. Базовое учебное заведение, высшего или среднего профессионального образования, не может обеспечить подготовку специалиста на длительный срок по причине стремительного развития науки.

Необходимость формирования профессиональной компетенции специалиста обусловлена следующими причинами: развитием современных методик в спортивной отрасли; необходимостью постоянно приводить в соответствие уровень профессиональной подготовки к требованиям заказчика (человека, общества, государства); активным вхождением в нашу жизнь IT-технологий; увеличением информационного потока. Знания специалиста быстро устаревают, не соответствуют требованиям сегодняшнего дня, т.е. отмечается «период полураспада профессиональной компетентности» [3,5].

По этой причине мы считаем методическую деятельность спортивной школы как условие обеспечения профессиональной компетенции каждого профильного специалиста [1,2,7]. Решить данную задачу без построения эффективной системы методического сопровождения невозможно.

Основные направления методической деятельности спортивной школы – обновить знания специалистов спортивной отрасли, преодолевая разрыв между ранее полученной профессиональной подготовкой и современными требованиями общества; перестроить устаревшие установки, профессиональные менталитеты, сложившиеся в

опыте специалиста стереотипы и штампы, помочь посмотреть на свой опыт с современной точки зрения; стимулировать мотивацию к дальнейшему профессиональному саморазвитию; помочь преодолеть ошибки накопленного практического опыта [4,8].

**Цель исследования** – разработать динамичную систему повышения профессиональной компетенции специалистов спортивной отрасли в рамках деятельности спортивной школы.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось в государственном бюджетном учреждении Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» в период 2017-2020 годы. Были использованы следующие методы: моделирования, исследования, наблюдения, социологического опроса.

**Объект исследования** – процесс формирования профессиональной компетенции профильных специалистов.

**Предмет исследования** – методы и способы реализации и регуляции процесса формирования профессиональной компетенции профильных специалистов.

**Субъект исследования** – специалист спортивной отрасли.

**Результаты исследований.** В своей работе мы рассматриваем методическую деятельность как целостную систему, основанную на достижениях науки, передовом опыте и анализе результатов спортивного процесса нашего учреждения. Она включает взаимосвязанные между собой меры, действия и мероприятия, направленные на повышение уровня профессионального мастерства профильных специалистов, развитие их творческого потенциала с целью достижения высоких спортивных результатов и развития личности занимающихся [1,8].

В последние годы обновились задачи, функции и формы организации методической деятельности в спортивной школе. Возникла необходимость поиска и внедрения приемлемой модели методического сопровождения профессиональной деятельности профильных специалистов.

В 2017 году на базе государственного бюджетного учреждения Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва с филиалами в городах и районах области» была создана методическая служба, цель которой рассмотрение актуальных проблем спортивной деятельности школы, создание и совершенствование единой научной и методической системы, направленной на повышение качества подготовки спортсменов.

Задачами методической деятельности школы являются:

- создание условий для удовлетворения информационных, научных, методических потребностей субъектов тренировочного процесса спортивной школы;
- изучение, обобщение и внедрение в практику современных технологий подготовки спортсменов различной квалификации;
- объединение усилий и творческой инициативы тренеров, методистов спортивной школы и других работников, направленных на повышение эффективности деятельности тренерского состава спортивной школы;

- внедрение в практику достижений науки и передового опыта в теории и методике спортивной подготовке;
- выполнение целевых, федеральных, региональных и муниципальных программ.

Содержание деятельности методической службы определяется в соответствии со стратегическими целями и задачами развития учреждения. Деятельность организуется по следующим целевым направлениям:

- координация научной и методической работы спортивной школы, подготовка предложений по совершенствованию научно-методической деятельности спортивной школы и участие в реализации этих предложений;
- экспертиза качества программно-методической продукции, выпускаемой спортивной школой, подготовка на участие в конкурсных программно-методической продукции, внесение рекомендаций к утверждению программ спортивной подготовки по видам спорта;
- анализ положительного опыта подготовки спортсменов и формирование рекомендаций по его внедрению в спортивной школе;
- внесение предложений и рекомендаций по оптимизации и коррекции воспитательного и тренировочного процесса в спортивной школе, разработка стратегических документов;
- анализ и внедрение в практику последних изменений в правилах соревнований по видам спорта;
- организация консультативной помощи спортсменам и тренерам спортивной школы, в соответствии с характером их запросов и потребностей;
- руководство работой творческих групп, контроль за ходом и результатами комплексных исследований, проектов;
- систематический анализ результатов спортивной деятельности;
- осуществление контроля и оказание поддержки в апробации инновационных программ технологий подготовки спортсменов;
- обеспечение условий для самообразования и самореализации личности тренера.

С целью формирования модели профессионального развития специалистов спортивной отрасли в ГБУ ЛО «ОК СШОР» проводится следующая работа: мониторинг спроса специалистов на получение информации и/или освоение действий; разрабатываются и реализуются обучающие программы, в соответствии с запросом специалистов и учреждения; проводится работа по внедрению инновационных форм в систему методической деятельности, в том числе и в опытно-экспериментальном режиме.

Посредством информационного ресурса учреждения мы регулярно информируем тренерский состав о новых научных разработках в спортивной отрасли; готовим методический материал для спортсменов и их родителей; обеспечиваем условия для получения консультаций в режиме online. Это позволяет повысить оперативность получения запрашиваемой информации; подбирать информацию в соответствии с

конкретными запросами тренера; обеспечивает условия для перспективного планирования информационной, научной и методической деятельности.

С целью повышения профессиональной компетенции специалистов, привлекаем их к научной деятельности: проводим семинары по организации исследовательской деятельности, обработки статистических данных; участвуем в работе конференций (офлайн и онлайн); публикуем статьи в сборниках научно-практических конференций.

**Выводы.** Полученный опыт методического обеспечения профессиональной деятельности профильных специалистов свидетельствует о том, что необходимость создания таких условий в профессиональном поле деятельности - один из путей достижения максимальных результатов в области спортивной деятельности, которые характеризуются должным качеством предоставления услуг населению

. Следовательно, способность к постоянному наращиванию квалификации и уровня профессиональной компетентности в рамках некогда приобретенной профессии - необходимое качество современного специалиста. Такой подход рассматривается как необходимость в изменении отношения специалиста к построению своей профессиональной деятельности.

Сегодня можно сказать, что накопился определенный опыт в построении методической деятельности, но работа по формированию эффективной системы методического сопровождения спортивной подготовки продолжается.

**Перспективность найденных подходов** предопределяет пути дальнейших научных поисков. В настоящее время проводится работа по встраиванию в систему методической деятельности учреждения цифровых технологий с целью повышения качества получения, обработки и анализа полученных результатов.

#### **Список литературы**

1. Бешенков, С.А. Моделирование как стратегия и символ современного образования/Инновации в образовании № 6/2007 г. С.16-21.
2. Ильин, Г.Л. Философия образования (идея непрерывности) — М.: «Вузовская книга», 2002. – 224 с.
3. Маркова, А.К. Психология профессионализма. Москва, Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 308 с.
4. Подобед, В.И. Системное управление образованием взрослых. – СПб.: ИОВ РАО. 2004. – 232 с.
5. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. М.: Флинта, 2013. – 245 с.
6. <https://lektsia.com>
7. <https://minsport.gov.ru>
8. <https://nsportal.ru>  
**milania-Ch@yandex.ru**

## **СЕКЦИЯ 4.**

### **Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры**



Бусел Татьяна Александровна  
Гридина Юлия Олеговна

## СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация.** *Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Бусел Татьяна, Гридина Юлия. В статье рассматриваются основные задачи и принципы оздоровительной физической культуры. Представлено множество определений термина фитнес, а также приведены примеры современных физкультурно-оздоровительных технологий и дана их краткая характеристика.*

**Abstract.** *Modern sports and health technologies. Busel Tatiana, Gridina Julia. The article discusses the main objectives and principles of healthimproving physical culture. Many definitions of the term fitness are presented, and also examples of modern sports and improving technologies are given and their brief characteristic is given.*

**Ключевые слова:** *оздоровительная физическая культура, фитнес, физкультурно-оздоровительные технологии.*

**Index terms:** *improving physical culture, fitness, and sports and improving technologies.*

То, что здоровье является основой жизнедеятельности человека, от которой зависят не только трудовая активность и долголетие, но и материальное благополучие и успех, – ни для кого не секрет.

Оздоровительная физическая культура предполагает тесную связь образа жизни, здоровья и уровня двигательной активности. Следовательно, занятие спортом является одним из жизненно важных приоритетов человеческой жизни.

Основной задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление организма человека, предупреждение различных болезней и улучшение сопротивляемости организма к воздействиям окружающей среды.

Главный аспект оздоровительной физической культуры – четкая последовательность действий, направленная на достижение физического благополучия и снижения риска развития различных заболеваний.

Сам принцип оздоровительного направления физического воспитания основан на физкультурно-оздоровительных технологиях, которые в настоящее время продолжают интенсивно развиваться. Само же понятие физкультурно-оздоровительная технология объединяет в себе правила и процесс использования научной дисциплины, разрабатывающей и совершенствующей основы построения физкультурно-оздоровительного процесса [4].

Проявлением физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании на практике представлены фитнес-программами, составляющими основные правила и содержание деятельности физкультурно-оздоровительных групп, создающихся на основе физкультурно-спортивных групп и сообществ, а также на персональных фитнес-занятиях. В связи с разнообразием фитнес-программ, их эмоциональности и легкой доступности, фитнес способен удовлетворить различные потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности. Фитнес способствует развитию общей культуры,



расширению кругозора занимающихся и, разумеется, развитию двигательного аппарата.

Фитнес-индустрия развивается быстрым темпом, и на сегодняшний день характеризуется внушительным и показательным увеличением количества фитнес-клубов, адаптацией программ занятий для групп населения, разработкой фитнес-программ и фитнес-технологий по организации досуга, а, что наиболее важно, – привлекает широкий круг потребителей фитнес-программ и услуг, что в итоге приводит к изменению стиля жизни молодежи и взрослого населения. Термин «фитнес», сам американского происхождения, возник в конце XX века и стал очень быстро набирать популярность. На сегодняшний день данный термин активно употребляется как в нашей стране, так и в зарубежных странах, но значение термина «фитнес» порой непонятно даже опытному специалисту в области физической культуры. Само же слово «фитнес» означает «пригодность, готовность» (англ. fitness, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме). В настоящее время существует немало определений термина «фитнес», поэтому предлагаем рассмотреть некоторые из них, использующиеся наиболее часто.

Система фитнеса – это совокупность задач, целей, принципов, инновационных средств, а также форм и методов организации добровольных, систематических занятий физическими упражнениями и управление данным процессом, направленных на поддержание и повышение уровня здоровья и физической дееспособности различных групп населения, обеспечивающее формирование физической культуры личности, приобщение к здоровому образу жизни для успешного выполнения профессиональных и социальных обязанностей в обществе [3].

Сайкина Е.Г. же считала, что «фитнес – это сбалансированное состояние оптимальных уровней силы, гибкости, контроля веса, сердечно-сосудистых возможностей, позитивного физического и психологического настроения, что позволяет человеку жить полноценно и развить потенциальные физические способности».

По мнению Борилкевич В.Е., «фитнес – это динамичный многофакторный процесс, складывающийся из компонентов физического, психического, духовного и социального состояний» [2].

К фитнесу относятся: современные разновидности двигательной активности, разнообразные физические упражнения, инновационные авторские оздоровительные методики, программы и технологии, целью которых главным образом является «нагрузка ради здоровья», оздоровление.

На сегодняшний день, по данным исследователей, известно более 200 видов двигательной активности, которые могут использоваться в различных направлениях фитнес-технологий и различными социальными группами. Но следует отметить, что появляющиеся фитнес-технологии в фитнес-индустрии выходят за ее пределы, тем самым находя довольно широкое применение во всех видах физической культуры: в образовании, в спорте, в реабилитации и так далее.

Внедрение фитнес-технологий в образование позволяет создать условия для самоактуализации, самоидентификации и, несомненно, самосовершенствования личности и разнообразить привычные занятия физической культурой. И, вместе с тем, создать благоприятные условия взаимодействия человека с социумом.

На сегодняшний день физкультурно-оздоровительные технологии основаны на достижениях медицинской науки и включают в себя: аэробику, зумба-аэробику, шейпинг, пилатес, фитнес, табату, боди памп, и, конечно, бег, плавание и многие другие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности. В основе данных видов занятий физической культурой лежат: коррекция движений и мышц – суставная кинематика, а также улучшение тела [1].

Так же следует отметить, что сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта специалистов, а разрабатываются в соответствии с развитием и достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология неотъемлемо включает в себя не только постановку цели и задач оздоровления, но и собственно реализацию этой физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Сама технология включает в себя не только реализацию оздоровительных программ, но и тестирование физических способностей, подготовленности, уровень здоровья, а также вопросы администрирования и управления.

К физкультурно-оздоровительным технологиям, основанных на медицинской науке, относятся такие виды, как: фитнес тренировки в тренажерном зале, силовые виды фитнеса, групповые кардиотренировки, программы на гибкость, программы с элементами восточных видов единоборств, танцевальные виды аэробики. Предлагаем подробнее рассмотреть некоторые из направлений.

Воздушная гимнастика на полотнах (Aerial Silks) – это жанр воздушной гимнастики, суть занятий которого заключается в выполнении разнообразных акробатических элементов на полотнах, состоящих из крепкой ткани. Во время тренировок напрягается все тело, происходит всестороннее развитие мышечных групп, благодаря чему люди, которые занимаются данным видом спорта, с уверенностью можно назвать универсальными спортсменами. Выполнение упражнений происходит под внимательным и четким руководством преподавателя [3].

Пилатес – это серия упражнений для развития мышц корпуса, увеличения прочности тела, улучшения осанки, координации и баланса. Каждое упражнение должно выполняться с особым вниманием к правильному контролю мышц и правильной технике дыхания, что помогает выполнять движения с максимальной эффективностью и максимальной мощностью. Так же пилатес укрепляет и удлиняет мышцы, улучшает мышечную подвижность и эластичность суставов. Важно отметить и понять, что пилатес определяется качеством упражнений, а не их количеством. Упражнения выполняются в определенном порядке, плавно сменяясь одно за другим, и в итоге вы получите не только тонированные, более сильные мышцы, но и улучшите состояние позвоночника, повысите гибкость.

Зумба (Zumba) – это аэробно-танцевальный тренинг под latinoамериканскую музыку. Все упражнения зумы – это микс из простых шагов известных и популярных в мире танцев: хип-хопа, сальсы, бачаты, меренге, танца живота. Благодаря своим

энергичным и довольно легко запоминающимся движениям этот фитнес подходит для всех желающих.

Благодаря описанным выше видам двигательной активности можно убедиться в том, что фитнес-программы действительно многообразны и подобрать индивидуального, интересующего направления не составит никакой определенной трудности. При этом, если человек будет осознавать необходимость соблюдения правил здорового образа жизни, будет мотивирован личностным интересом, будет поддерживать двигательный режим, то приятный, положительный эффект от занятий физической культурой будет на высоком уровне. И тогда интерес к занятиям возрастет, посещаемость и систематичность будут на хорошем уровне, а это значит, что здоровье будет только улучшаться, а тело – совершенствоваться.

#### **Список литературы:**

1. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. [Текст]. 2002.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнесс» / Борилкевич В. Е. // Теория и практика физ. культуры. 2003. N 2. С. 45-46.
3. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич // Олимпийская литература, т. I, т. II. 2003. 760 с.
4. Юрьева И.А. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся [Электронный ресурс] /проектная работа по дисциплине «Физическая культура» <http://gigabaza.ru/doc/100508.html>.

**ulijagridina036@gmail.com**

**Войтюк Юрий Петрович  
Гычев Николай Дмитриевич  
Родченко Алина Константиновна**

## **РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### ***ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»***

*В статье представлены современные технологии инклюзивного образования, описаны методы создания благоприятной безбарьерной среды обучения. Рассмотрена важность реализации творческого потенциала личности.*

*The article presents modern technologies of inclusive education, describes methods of creating a favorable barrier-free learning environment. The importance of realizing the creative potential of the individual is considered.*

*Ключевые слова: инклюзивное образование, адаптация, эмпатия, технология образования, адаптивная физическая культура.*

*Key words: inclusive education, adaptation, empathy, education technology, adaptive physical culture.*

**Актуальность темы.** Для детей с ограниченными физическими возможностями (ОВЗ) социализация имеет особое значение. Однако из-за сложностей адаптации в обществе детей с ОВЗ часто переводят на домашнюю форму обучения, что приводит к отсутствию опыта взаимодействия с коллективом и отрешению от окружающего мира.

Для комфортного включения в образовательное пространство детей с ограниченными возможностями существует и развивается инклюзивное образование. Основопологающим требованием инклюзивного образования является учет индивидуальных особенностей учащихся, их возможностей и особых образовательных потребностей. Каждый ребенок достоин любви, внимания и уважения. Каждый имеет право на обучение, а инклюзивное образование обеспечивает равные, комфортные условия качественного образования для всех детей без исключения.

**Цель исследования.** Изучить инклюзию как принцип организации образования, выявить современные методы и технологии инклюзивного образования. Рассмотреть актуальность адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ.

**Методы исследования:** наблюдение, поиск научной информации, анализ.

Сложность безбарьерного образования заключается в умении и готовности педагогов правильно комбинировать технологии инклюзивного образования. Это педагогические технологии, которые способствуют компенсации физических и психологических нарушений у детей с ОВЗ, следовательно, обеспечивают равное образование для всех детей. Использование технологии требует от педагога высокого уровня владения материалом, знания особенностей учащихся, характеристик их работоспособности, интересов. Для качественного обучения педагог должен применять не только традиционные методы образования, но и инновационные педагогические технологии, среди которых активно применяются технологии развивающего, программированного обучения, социоигровые, личностно ориентированные, системно-деятельностные, информационные, интерактивные, коррекционно-развивающие, здоровьесберегающие, модульные, проектные, альтернативные и т.д. [2, стр.200]

Подготовительные процессы в условиях инклюзивного образования требуют постоянного творческого подхода от каждого. Соответственно, располагая креативным мышлением, обладая открытым умом, педагог создает иную концепцию методологических задач: осуществляя инклюзивное образование, преподаватель не боится отступать от стандартного и переходить более к сложному.

Вместе с тем, учитывая нетипичность обучаемого, педагог должен обладать высокой моралью, психологической устойчивостью, профессиональной компетентностью. Именно в таком случае при формировании инклюзивного образования происходит взаимообучение между учеником и педагогом, их взаимное влияние на общую проблему, т.е. интерактивность.

Педагог, пытаясь поставить вопрос ученику, выявляет общую проблему так, чтобы начать совместное исследование. В результате чего трансформируется среда обучения и сама личность, исходя из этого определяются новые задачи на период дальнейшего развития. Именно личность педагога и его личностные качества задают правильный темп формирования инклюзивного образования. От гибкого и творческого подхода к обучаемой группе зависит психоэмоциональная атмосфера внутри коллектива, создается благоприятная среда обучения и применяются различные коммуникационные технологии.

Одним из важных аспектов инклюзии является индивидуальный подход к личности, который основан на творческом начале каждого ребенка с ОВЗ. Благодаря этому подходу личность осуществляет собственное творчество: учится нестабильно и рационально мыслить, что способствует стать ему полноправным членом общества. Необходимо заметить, что в результате реализации творческих возможностей индивида, происходит постепенный вывод из кризиса, депрессии, страха. Творческий процесс полностью охватывает человека со всех сторон: трансформируется разум, развивается воображение, преодолевается барьер. Педагог, внедряя креативные технологии в обучение, должен обладать терпением, высокой моральной устойчивостью и гибким разумом. Итогом внедрения данной технологии инклюзивного образования является сформированная, не отчужденная личность, способная к самостоятельной и полноправной жизни в обществе.

Очень важными являются технологии проектирования и программирования, которые заключаются в возможном проектировании изменений в образовательном процессе для создания более эффективных условий обучения для детей с ОВЗ. Педагогу необходимо учитывать, что уровень усвоения информации и выполнения заданий у детей с ОВЗ может быть существенно ниже, чем у остальных сверстников. Поэтому важно применять технологию уровневой дифференциации, которая предполагает разработку заданий разного уровня сложности. При этом деток можно разделить на условные группы и создать условия, которые бы обеспечили усвоение общего материала занятия на доступном каждому ребенку уровне.

Для того чтобы создать специальные образовательные условия, в которых нуждается ребенок с ОВЗ, нужен специалист сопровождения – тьютор. Тьютор оказывает поддержку и помогает ребенку с ОВЗ быть максимально успешным, вписаться в коллектив. Специалист сопровождения не передает знания, а помогает ребенку их приобретать.

Необходимыми являются педагогические технологии, направленные на формирование толерантности, принятие коллективом особенных детей. Важно поощрять взаимовыручку и взаимопомощь учащихся, развивать у них эмпатию, способствовать созданию благоприятного эмоционального климата в группе. Когда коллектив уже сформирован, эффективной является технология взаимного обучения. Она заключается в том, что более успешный ученик становится наставником (тьютором) слабого ученика. Тьюторами также могут быть дети, которые сами стремятся помочь ребенку с ОВЗ. Эта технология способствует сплочению коллектива, развивает толерантность и ответственность, а у детей с ОВЗ формирует доверие, открытость, способность принимать помощь.

Зачастую педагог сталкивается с определенными трудностями: индивидуальная помощь ребенку с ОВЗ может сказаться на качестве деятельности всей группы. Решением данной проблемы является проведение уроков двумя педагогами, один из которых преподаватель (воспитатель), а другой – специалист сопровождения. Специалистом сопровождения может стать психолог, педагог-дефектолог, педагог-логопед, творческая личность (преподаватель изобразительного искусства, музыки).

Перед парой педагогов стоит задача разработать план работы с учащимися в рамках единой темы, но разными способами объясняя новый материал, формулируя разные задания и вопросы. Работа двух педагогов должна быть слажена и хорошо продуманна. Специалист сопровождения выявляет сложности у детей с ОВЗ и индивидуально оказывает помощь, пока другой педагог работает с остальными учащимися. То есть принцип таких занятий заключается в том, чтобы осуществлять индивидуальный подход на фоне коллективной деятельности. Такая технология инклюзивного образования полезна и для детей, и для педагогов: каждому ребенку уделяется внимание, а между педагогами происходит обмен опытом, который расширяет их профессиональную компетентность. В таких занятиях педагогам нужно применять технологию уровневой дифференциации, предоставляя учащимся задания разной сложности. Детей с ОВЗ ни в коем случае нельзя исключать из процесса доступных им соревнований (творческих, интеллектуальных и т.п.)

Отдельно хотелось бы отметить важность адаптивной физической культуры в инклюзивном образовании. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию детей с ограниченными возможностями и способствуют их адаптации в социуме. Доказано, что занятия спортом и соревнования людей со схожими физическими возможностями помогают им состояться и реализоваться, развиваться и достигать успехов, учиться взаимодействовать в обществе.

Оздоровительная функция специальной физической культуры заключается в подборе комплекса упражнений с учетом всех индивидуальных особенностей и возможностей человека. Очень важно правильно подобрать упражнения, определить нужную интенсивность их выполнения и интервалы отдыха. Иными словами, важен профессионализм тренеров, которые преподносят теоретический материал курса АФК и обеспечивают безопасность на занятиях оздоровительной физкультуры. Профилактическая задача АФК заключается в проведении мер, направленных на общее улучшение самочувствия человека, повышение сил и возможностей, укрепление иммунитета.

Перед тренером стоит задача привить детям с ОВЗ понятие физической активности как ежедневной неотъемлемой части их жизнедеятельности, а также обучить их правилам поведения в команде. Тренер должен помочь ребенку принять себя и стать уверенным в собственных силах. Необходимо выявить достоинства ребенка, на которые следует опираться при составлении индивидуальной программы АФК.

В Донецкой Народной Республике (ДНР) в соответствии с законом в любой общеобразовательной школе можно организовать инклюзивное обучение. Однако осуществлению повсеместного инклюзивного образования мешают существенные трудности: нужны соответствующая материально-техническая база, кадровое обеспечение и психологическая подготовка всех участников учебно-воспитательного процесса – педагогов, учащихся, родителей.

На данный момент в Донецке лишь две школы успешно внедряют технологии инклюзивного обучения. Это школа «Корн» и школа № 29 имени В. Н. Масловского. На инклюзивном обучении там находятся дети с аутизмом и задержкой психического развития.

В 16 высших учебных заведениях ДНР, по сведениям Минобрнауки, обучаются 307 студентов с ограниченными физическими возможностями – это дети-инвалиды I–III групп, среди которых слабовидящие и слабослышащие дети, студенты, страдающие общими заболеваниями и с нарушениями опорно-двигательной системы. Для слабослышащих детей вместе с преподавателем урок ведет сурдопереводчик.

**Выводы:** Осуществление инклюзивного образования требует немалых усилий. Для дальнейшего развития безбарьерной среды необходимо желание всего общества проявить толерантность и эмпатию. Нужна слаженная работа педагогов, родителей и детей. Педагоги должны обладать знаниями об особенностях детей с ограниченными возможностями здоровья. Они должны уметь работать с такими детьми, а для этого необходима полная готовность педагога к безусловному принятию ребенка с особенностями и толерантное отношение к его особым образовательным и социальным потребностям.

Применение педагогами различных технологий инклюзивного образования позволяет добиться высоких результатов. Но для этого необходим профессионализм педагога при сочетании традиционных и инновационных технологий инклюзивного образования.

Работники системы образования Донецкой Народной Республики обмениваются опытом с российскими коллегами: изучают методические материалы ведущих российских коррекционных педагогов, дефектологов. Проводятся различные семинары, конференции и мастер-классы по теме инклюзивного образования. Мелкими, но уверенными шагами мы идем по пути развития и совершенствования безбарьерного образования!

#### **Список литературы**

1. Ахметова Д.З. Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие / Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, Г.В. Юсупова и др.; под ред. Д.З. Ахметовой. – Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. – 204 с.
2. Самарцева Е.Г. Педагогические технологии инклюзивного образования / Е.Г. Самарцева, О.Н. Руденская. – Текст: непосредственный // Auditorium. – 2019. – №2 (22). – с. 199-203.
3. Богданова А.А. Формирование профессиональной компетентности педагогов, реализующих инклюзивное обучение / А.А. Богданова. – Текст: непосредственный // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2016. – №3 (28). – с. 89-96.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. Пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / А.А. Дмитриев. – М.: изд. «Академия», 2002. – 176 с.

5. Донецкое время [Электронный ресурс] : Как в ДНР осуществляется инклюзивное обучение инвалидов : газета «Донецк вечерний», 2020. URL: <https://dontimes.ru/kak-v-dnr-osushhestvlyayetsya-inklyuzivnoe-obuchenie-invalidov/> (дата обращения: 02.11.20)

yura.voytyuk.86@mail.ru

Гуленок Александр Евгеньевич  
Небесная Виктория Владимировна

## ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

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

***Аннотаци.** Инновационные методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом Гуленок Александр Евгеньевич, Небесная Виктория Владимировна. В статье приведена общая характеристика новейших устройств – фитнес-трекеров для самоконтроля самочувствия занимающихся физическими упражнениями.*

***Annotation.** Innovative methods of self-control in independent classes in physical culture and sports Gulenok Alexandr, Nebesnaya Viktoria. The article provides a general description of the latest devices-fitness trackers for self-monitoring of the well-being of those engaged in physical exercises.*

***Ключевые слова:** фитнес-трекеры, самоконтроль, здоровье, инновации, самостоятельные занятия.*

***Keywords:** fitness-trackers, self-control, health, innovation, self-study.*

**Введение.** В современном обществе стало актуально вести здоровый образ жизни, поэтому большое количество молодежи отдает предпочтение занятиям спортом, отказываются от алкоголя и сигарет [1].

Фитнес-трекеры являются популярными устройствами среди людей XXI века, которые ведут активный образ жизни и занимаются различными видами спорта (особенно среди новичков), не смотря на пока затруднительную проблему как упорядочить режим занятий спортом, сна и активной жизнедеятельности.

Трекеры – это общее название фитнес-приборов и программ, которые показывают активность, разные физические параметры организма, такие как частота сердечных сокращений (ЧСС), биоритмы и другое. Существует множество видов таких приборов, например, GPS-трекеры, специальные женские трекеры и другие виды.

Не смотря на большой выбор фитнес-трекеров, как выбрать метод и электронное устройство для самоконтроля организма на занятиях физическими упражнениями остается актуальным вопросом.

**Цель и задачи исследования.** Изучить практику использования мобильных фитнес-технологий для мониторинга здоровья и физической активности человека. Охарактеризовать носимые фитнес-технологии в качестве инструмента заботы о здоровье. Описать принципы работы фитнес-технологий (умных часов, приложений для мобильных устройств).



**Результаты исследований.** В целях самоконтроля на занятиях плаванием и легкой атлетикой используется специальный фитнес-трекер для получения точного результата. Лучше всего выбрать водонепроницаемые модели стандарта IP67 / IP68 для плавания. Если браслет для занятий плаванием значится как водонепроницаемый, но уровень защиты не указан, то брать такое устройство бассейн не рекомендовано – оно мгновенно выйдет из строя [3].

Если во время бега основная цель – это получить точную информацию, то необходимо приобрести трекер бег-зажим, который можно удобно закрепить на поясе и спортивной обуви или повесить на шею (например, Runtastic Orbit или Misfit Shine). Рациональным будет устройство в форме зажима или датчика на браслете (Fitbit One Wireless Activity Plus Sleep Tracker, Runtastic Combo RUNBT1, Jawbone UP Move, Fitbit Zip).

Во время работы выгодно применять трекер-зажим, так как он запоминает преодоленное расстояние гораздо точнее. Такие трекеры имеют различный дизайн, который подойдет как мужчине, так и женщине, однако есть специальные фитнес-трекеры только для женского пола.

Исходя из функций выделяют три категории фитнес-трекеров: отслеживающие состояние здоровья; «умные» многофункциональные браслеты; развлекательные.

Следует уделить особое внимание трекерам от Runtastic. Недавно в их компании появились новые многофункциональные модели Runstatik Orbit и Runstatic RUNBT1, которые имеют кардиосенсорный тип. Особенность заключается в их универсальном предназначении – трекер трансформируется из браслета в зажим.

Достойного внимания заслуживает – Garmin, эта фирма представляет на рынке GPS-навигаторы. Данной функцией оснащены все их трекеры, что является существенным плюсом. Среди линии таких устройств, модель Garmin Vivofit наиболее распространена. Потребитель может приобрести модель с импульсным монитором или без него. Датчик выглядит как пояс, который фиксируется чуть ниже груди, что удобно далеко не всем. Естественно, что трекер со счетчиком пульса имеет чуть большую цену, однако главная особенность модели Vivofit заключается в том, что это далеко не будильник, так как трекер работает около года без дополнительной подзарядки.

Fitbit, Fitbit Charge является умным монитором с подсчетом шагов; Fitbit Charge HR – монитор с измерением пульса; Fitbit Flex tracker – признан бестселлером и постоянным конкурентом трекеров, произведенных Jawbone и Nike.

Polar – бренд на рынке датчиков активности сердца, а также многоцелевой фитнес-трекер. Polar loop напоминает известные модели популярных брендов Nike + Fuelband SE Fitness Tracker благодаря такому же LED-дисплею. У модели Polar нет датчика ЧСС, поэтому приобрести его необходимо отдельно. Как у Garmin Vivofit этот датчик крепится чуть ниже грудной клетки. Основное отличие такого трекера – функция под названием Smart Alarm в котором настройка очень важна, так как будильник работает в режиме необходимого именно вам. Даже если вы просыпаетесь вовремя, например, чтобы начать тренировку утром, устройство будет записывать пошагово и то время, пока вы спите. Качество сна зависит от многих факторов, включая

количество часов сна, диету, освещение, температуру в помещении и окружающей среды.

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

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

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

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

«Умные браслеты». Браслеты, принадлежащие ко второй категории, предназначены как для развлечений, так и для медицинских целей. Как устройство, направленное на защиту здоровья человека, трекеры предназначены для исправления нагрузки, записи количества шагов и других функций контроля при физических нагрузках.

Браслеты имеют довольно расплывчатый диапазон функций, поскольку трудно провести границу между фитнес-трекерами и умными часами. Такие бренды как Nike, Samsung, Microsoft, Sony, Razer выпускают широкий ассортимент, который привлекает новых клиентов и почитателей своих брендов благодаря смарт-браслетам.

Наиболее популярным смарт-браслетами являются:

Microsoft Band – часы потраченные на сон, счетчик калорий, шагомер и др. Кроме того, он может быть синхронизирован со смартфоном и интегрирован с наибольшим количеством социальных сетей;

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

Samsung Gear Fit – сочетание смарт-часов с трекером для счета физической активности. Это хорошее устройство для связи, но в нем отсутствуют умные часы, но есть счетчик сердцебиения, шагов, функция контроля счетчика бега и три режима активной деятельности (ходьба, бег, езда на велосипеде) [1, 3].

Фитнес-трекеры не только устройство для контроля функций своего организма, но и широкая и перспективная категория портативных гаджетов. Производители из года в год разрабатывают новые модели под лозунгами «Быстрее! Умнее! Сильнее!».

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

Motorola Moto 360. Единственным признаком, который объединяет его с фитнес-трекером – это проверка ЧСС. На самом деле, это просто смарт-часы. Большинство пользователей считают это устройство более удачным, так как оно имеет стильный

дизайн, быстро работает и имеет функции, благодаря которым могут следить за всеми показателями жизнедеятельности организма.

Beddit – это система наблюдения за сном, которая прикрепляется на кровати, а не на теле человека. Она использует баллистокордиографию – (БКГ) – метод регистрации реактивных движений тела человека, обусловленных сокращениями сердца и перемещением крови в крупных артериях. Устройство следит за циклами сна и может записывать всю информацию на мобильное устройство. К тому же, система использует микрофон смартфона для контроля храпа. Это устройство может работать с фитнес-трекером Misfit и имеет открытый интерфейс разработчика, что позволяет рассчитывать в будущем на совместимость и с другими устройствами.

Heart Math. Серия устройств компании Heart Math включает в себя сенсоры и программные пакеты, которые предназначены для наблюдения перемены ЧСС и позволяют спортсменам и обычным занимающимся вести контроль за своим эмоциональным и физическим состоянием.

Для обеспечения самоконтроля и регулирования стресса Heart Math предложил использовать свою собственную тренировочную систему, которая состоит из серии дыхательных упражнений и специализированных эмоционально окрашенных визуализаций. Датчик осуществляет контроль за сердечным ритмом и демонстрирует психологический уровень по отношению к оптимальному, при котором сердце, разум и эмоции находятся в нормальном балансе, а иммунная, гормональная и нервная системы работают скоординировано. В настоящее время вышеуказанная система применяется в поликлиниках западных стран.

Инженеры Gravity пошли еще дальше и создали «гравитационный костюм» для всего человеческого тела. Костюм содержит в себе несколько "комплектов сопротивления", что позволяет пользователю нагрузить на себя от 0,5 до 30 кг дополнительных утяжелителей. Он может использоваться не только любителями фитнеса, но и по советам врачей в западных странах используется в целях реабилитации и восстановления. Marc Pro. Система Marc Pro использует электростимуляцию для восстановительных мышечных упражнений и поддержания мышц в хорошем состоянии.

Marc Pro состоит из небольшого электронного устройства и электродов, которые могут быть закреплены на любой части тела и выдавать электрические импульсы с определенной частотой, которую контролирует пользователь. Версия устройства Marc Pro Plus используется и для облегчения боли в мышцах.

Компания-производитель уверяет, что постоянное использование устройства может уменьшить время восстановления мышц после тренировки и повысить уровень насыщения мышц кислородом и питательными веществами. Устройство предназначено для домашнего использования, но его используют и профессиональные спортсмены, например, баскетбольные команды Los Angeles Lakers и Miami Heat.

Muse – четырехканальное устройство с шестью датчиками, которое предназначено для улучшения памяти, уменьшения уровня стресса, а также улучшение состояния при таких заболеваниях, таких как синдром дефицита внимания (СДВ),

эпилепсия, а также болезнь Альцгеймера. Muse снимает данные энцефалограммы почти с клиническим качеством и передает информацию на мобильный устройство или настольный компьютер.

Разработчики – компания Interaxon, которая создала это устройство, утверждают, что, согласно исследованиям, всего 20 часов использования этой технологии показывают такую же эффективность, как и применение препарата "Риталин" при лечении синдрома дефицита внимания [2, 4].

Neur Optimal позиционируется разработчиками как система тренировки ума, основанная на использовании нейронной обратной связи. Применяя несколько датчиков, закрепленных на голове и ушах, Neur Optimal постоянно измеряет мозговые волны (нейронную активность).

Во время замеров пользователь может визуально наблюдать эту активность или слушать определенную музыку, а программа в это время использует малозаметные сигналы, позволяющие мозгу пользователя переключаться между разными уровнями сознания. В результате, по утверждениям инженеров этой системы, повышается гибкость и усиливается способность человека адаптироваться к стрессу и изменениям среды.

Как информирует производитель, они получают положительную обратную связь, то есть по результатам использования Neur Optimal людьми, страдающими синдромом дефицита внимания, болезни Альцгеймера, посттравматического стрессового расстройства, синдрома гиперактивности, аутизма, нарушения сна, бессонницы и когнитивной дисфункции после операции или химиотерапии у пациентов происходит улучшение состояния.

Metria H1. «Умный» пластырь Metria H1 используется для отслеживания различных жизненно необходимых показателей и оценки состояния здоровья организма. Гаджет содержит в себе механизм, который измеряет кожно-гальваническую реакцию, температуру тела и разного рода физическую активность. Механизм следит за тратой калорий, длительностью занятий, а также количеством и качеством сна. Рекомендовано закреплять Metria H1 на предплечье руки и не снимать на протяжении недели, для комплексного анализа состояния организма. Устройство применяют во время активной работы в спортивных залах, на открытом воздухе и приятии водных процедур. Интерпретация всех полученных устройством данных происходит в специальном мобильном приложении.

Oxy Health – барокамеры, которые применяются для целого ряда целей и в частности, для лечения и профилактики многих заболеваний, в том числе таких как инсульт, гипертония, ДЦП, реабилитация после травм и операций. Курс барокамеры способствует предотвращению старения, борьбе с хронической усталостью, метеозависимостью и даже похмельным синдромом. Компания Oxy Health разработала несколько вариантов портативных барокамер, которые можно расположить даже у себя дома (если позволяет площадь) и которая не требует ничего, кроме электрического подключения. В камере регулируется количество кислорода до 35 % или до 97% при

дыхании через маску, что позволяет расширить спектр показаний от косметологических процедур до лечения самых тяжелых заболеваний.

**Power Lung.** Power Lung – устройство для тренировки легких. Это небольшой пластиковый гаджет, позволяющий устанавливать разные уровни сопротивления, которые занимающийся будет чувствовать, вдывая в него воздух. Такие тренировки, по утверждению производителя, могут увеличить объем легких, позволят легче дышать, повысят производительность физических упражнений. Для получения желаемого результата пользователю будет достаточно заниматься два раза в день по 10 мин.

**Spire.** Spire – это единственный в своем роде продукт, который отличается от других фитнес-трекеров, тем что в основном фокусируется на дыхании пользователя, в частности, на его глубине и частоте. Исходя из собранных данных, трекер определяет, в каком состоянии находится человек, например, если он в напряжении, Spire предложит сделать более глубокие вдохи, чтобы стабилизировать физическое и эмоциональное состояние. Отслеживая дыхание, трекер вычисляет сколько времени пользователь находился в состоянии напряжения, покоя или активности. Информацию в процентном соотношении можно будет увидеть в устройстве приложения.

**Zona** – это устройство, которое позволяет лечить резистентную гипертонию (болезнь, при которой высокое кровяное давление не уменьшается, несмотря на лечение лекарствами) и улучшить здоровье человека и его сердца. Этот медицинский гаджет похож на ручку управления самолетом и предназначен для проведения специализированной терапии на дому, которая заключается в сжатии изометрической рукоятки Zona различным образом.

Согласно информации компании, подобная терапия может существенно уменьшить уровень кровяного давления для большинства больных с резистентной гипертонией. Проведенные исследования показали, что 135 из 136 пациентов, которые участвовали в испытаниях устройства, смогли достичь значительного снижения кровяного давления за восемь недель и меньше. При этом достаточно заниматься этой терапией ежедневно по 12 мин [4].

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

**Перспективы дальнейших исследований.** Планирование заключается в проведении научных исследований о точности работы нескольких видов и брендов трекеров и их отклонений с использованием математической статистики.

#### **Список литературы.**

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

2. Сизова М.В. Психофизиологическая характеристика влияния экстремальных факторов на организм человека / М.В. Сизова, С.А. Балаклеяцев, А.П. Квашин Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта / Материалы

I международной научно. "Актуальные. проблемы подготовки. специалистов по гор. видам спорта"- практ. конф. – Ч. 2. – М, 2005. – С. 61-63.

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

4. Краткий справочник по использованию новейших устройств для домашнего контроля здоровья // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https:// режим доступа: hptt: www.ferra.ru](https://www.ferra.ru).

5. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов учеб. пособие / Г.А. Панов. – Москва: РУДН, 2012. – 190с.

**Зыкун Жанна Антоновна  
Кривошей Наталья Николаевна**

## ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**Аннотация:** В статье фитнес-браслеты в спортивной деятельности авторов Зыкун Жанны Антоновны и Кривошей Натальи Николаевны, рассматривается использование современных гаджетов в спортивной деятельности, их возможности и основные характеристики использования.

**Abstract:** The article fitness bracelets in sports activities of authors Zhanna Antonovna Zykun and Natalia Nikolaevna Krivoshei considers the use of modern gadgets in sports activities, their capabilities and main characteristics of use.

**Ключевые слова:** фитнес-браслеты, пульс, спорт, спортивная деятельность, аэробные нагрузки.

**Keywords:** fitness bracelets, pulse, sports, sports activity, aerobic loads.

В век современных технологий распространение гаджетов для оздоровления и здоровья носит многофункциональный характер, например, фитнес –браслет практически у каждого на запястье можно увидеть данный гаджет. Фитнес-браслет – это электронное устройство, носимое на запястье, которое помогает контролировать различные виды физической активности, такие как: ходьба, бег, пройденное расстояние, частота пульса, качество сна.

Современные модели фитнес-треккеров создаются водонепроницаемые, компактными для удобного и незаметного для самого пользователя.

Более современные модели имеют следующие функции: будильник, уведомления, контроль частоты дыхания, измерение температуры и т.д. Основное взаимодействие пользователя происходит с приложением для смартфона, а не с самим браслетом.

Треккеры активности (фитнес-браслеты) - это небольшие носимые устройства, измеряющие базовые показатели физической формы человека. Прародители современных фитнес-гаджетов появились ещё в 19-ом веке.

Первое упоминание датируется 1895 годом: инженер Кёртис Видер создал «циклометр» для велосипедистов: прибор подсчитывал обороты колеса велосипеда и переводил их в мили.

Первыми фитнес-трекерами в современном смысле можно считать беспроводные мониторы сердечного ритма (пульсометры), созданные в начале 1980-х для финских спортсменов-лыжников.

Шагомер и пульсометр — это минимальный набор функций большинства современных гаджетов. Так же существуют дополнительные возможности: основываясь на собранных данных, треккер может подсчитать, сколько калорий потрачено за день, и оценка качества сна. Некоторые производители устройств заявляют, что их устройства способны оценивать и уровень стресса.

Самый привычный тип фитнес-трекеров на данный момент — это браслеты, которые носят на запястье. Существуют гаджеты в виде колец, подвесок, наклеек на нижнее белье и стелек для обуви. Фитнес-трекерами можно так же назвать и приложения для смартфона, позволяющие подсчитывать число шагов, фиксировать маршруты пробежек или вести дневник тренировок в спортзале.

Моду на трекеры активности связывают с общим ростом интереса к носимым устройствам. Аналитики компании CCS Insight отмечают, что рынок таких гаджетов растёт год от года. В 2018 году производители продали 121 миллион носимых устройств, причём 74 миллиона из них (около 60%) составляли смарт-часы и фитнес-трекеры. Аналитики считают, что в 2019 году удастся продать около 142 миллионов портативных гаджетов разных типов, а в 2023-м это число вырастет до 260 миллионов. При этом, по оценкам CCS Insight, продажи браслетов со временем упадут, поскольку многие виды контроля физической формы доступны и в смарт-часах.

Фитнес-браслеты позволяют отслеживать нагрузку в аэробном и анаэробном режимах физической активности.

Аэробная физическая активность – это вид физических упражнений, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности. Упражнения лёгкой или умеренной интенсивности, которые могут поддерживаться в основном аэробным метаболизмом, могут выполняться в течение длительного периода времени.

К числу аэробных упражнений можно отнести:

- плавание,
- езда на велосипеде,
- ходьба,
- аэробика,
- танцы.

Мышцы потребляют энергию, которая образуется через окисление глюкозы и жиров.

Анаэробные тренировки - это вид тренировок, в котором энергия вырабатывается за счёт быстрого химического распада «топливных» веществ организма в мышцах без участия. Главное отличие от аэробных, что этот способ тренировок

срабатывает мгновенно, но быстро истощает запасы «топлива». После чего запускается механизм аэробной выработки энергии. При выполнении интенсивных упражнений организм берет энергию из запасов аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) и креатинфосфата (КФ), которые содержатся в мышцах. Этот процесс называется анаэробным гликолизом.

К числу анаэробных упражнений относятся:

- силовые упражнения,
- бодибилдинг и пауэрлифтинг,
- тренировки на тренажерах,
- спринтерский бег.

Аэробные нагрузки — это вид физической нагрузки нацеленные на сжигание лишнего веса и тонизирование организма. Анаэробные, наоборот — нарастить мышечную массу. Поэтому тренируясь, в спортзале, потеря веса наблюдаться не будет, а будет наблюдаться активный рост мышц.

Первые 20-30 минут аэробной тренировки организм выделяет энергию из пищи, съеденную за день. И для того чтобы организм начал сжигать лишний жир, тренировка должна длиться около часа.

Запасов АТФ и КФ при анаэробных тренировках хватает на короткий промежуток времени, а именно 8-12 секунд. В этот период мышцы способны выдержать огромную нагрузку. По истечению 8-12 секунд, анаэробная нагрузка превращается в аэробную.

Оптимальный пульс во время аэробной нагрузки составляет 120-140 ударов в минуту, а в случае с анаэробной - 160-180 ударов.

Если целью аэробной тренировки является сбросить лишний вес, то после окончания рекомендуется не есть в течение 2-3 часов. В это время сжигание жира продолжается. Если спортсмен продолжает занятие, чтобы держать организм в тонусе, то после тренировки можешь съесть что-нибудь углеводное.

После анаэробных нагрузок, необходимо съесть пищу, богатую белком или выпить протеиновый коктейль, что позволит снабдить мышцы необходимым для роста материалом.

Преимущества аэробных нагрузок:

- укрепление мышц, ответственных за дыхание,
- укрепление скелетных мышц,
- укрепление сердечной мышцы, в результате чего увеличивается её эффективность и снижается пульс в состоянии покоя,
- нормализация артериального давления,
- улучшение циркуляции крови,
- увеличение числа красных кровяных телец, ответственных за доставку кислорода в ткани,
- улучшение настроения и уменьшение стресса.

Преимущества анаэробных нагрузок:



- укрепление мускулатуры,
- увеличение выносливости,
- ускорение процесса обмена веществ,
- общее укрепление организма: укрепление костной ткани, исправление осанки, очищение организма от шлаков,
- снижение риска сахарного диабета.

Смарт-браслеты находят широкое применение в спорте. Данные устройства позволяют следить за собой в течение дня, заставляет больше двигаться и контролирует любые изменения в организме. Так же, они позволяют отслеживать количество сожжённых калорий во время физической активности. Данные, собранные браслетом, помогут спортсменам выбрать оптимальный режим нагрузок, чередование сна и бодрствования, определить эффективность диеты и т.д.

Данные гаджеты так же могут быть полезны вне спорта, в обычной жизнедеятельности страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. В некоторых случаях, определив нехарактерную частоту пульса или падение, и отправив тревожный сигнал.

Фитнес Браслеты находят своё применение и для аэробных и анаэробных тренировок.

Например, для аэробных упражнений подойдут браслеты, оснащённые модулями: измерения уровня кислорода в крови, контроля частоты дыхания, измерения артериального давления. Приведём пример использования фитнес-браслета в аэробных тренировках: при выполнении аэробного упражнения, например, бега – устройство фиксирует пройденное расстояние, количество сожжённых калорий, частота пульса.

Для анаэробных тренировок подойдут браслеты со встроенными модулями, направленные на измерение сожжённых калорий, измерения температуры и потоотделения, ЭКГ. Можно привести простой пример для использования фитнес-трекера при анаэробных упражнениях: уже после примерно 40- 50 минут интенсивной тренировки, под стрессом, теряется эффективность, причиной которой является выработка гормона - кортизол (гормон стресса), который фиксируется датчиком определения стресса.

Гораздо чаще такие аксессуары покупают люди, ведущие в основном сидячий образ жизни. Их цель — узнать, сколько времени они проводят неподвижно, и сделать первые шаги к спорту. Например, участники небольшого австралийского исследования чаще всего начинали носить трекер, чтобы получить более точное представление о своей активности, а также улучшить физическую форму и здоровье.

Недостаток движения действительно считается опасным. Многие исследования связывают сидячий образ жизни с повышенной вероятностью развития ожирения, болезней сердца и сосудов, диабета 2-го типа. От малоподвижности страдает и психика: те, кто проводит дни за столом, а вечера на диване, чаще рискуют столкнуться с депрессией. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2008 году физической активности не хватало 31% взрослых жителей Земли.

Использование фитнес-браслета позволит не только следить за физическим здоровьем, но правильно и грамотно построить тренировочный процесс, не допуская ухудшения здоровья.

**Список литературы:**

1. Епифанов, Е.А. Спортивная медицина: учебное пособие / Е.А. Епифанов. - М: ГЭОТАР – Медиа, 2006 – 234 с.
2. Сапин, М.Р., Сивоглазов, В.И. Анатомия и физиология человека: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М: Издательский центр “Академия”, 2002. – 217 с.
3. Хихлуха Д.А. Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов / Д.А. Хихлуха, Н.И. Литовкин // Материалы Международной научно-методической заочной конференции под.общ. ред. К.К.Бондаренко / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 8-9 июня 2017 года. 154-158.

**zspopovy@tut.by**

**Калоерова Валентина Георгиевна  
Степанова Юлия Павловна  
Якушонок Нина Владимировна**

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**

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

***Аннотация.** Развитие физических качеств у ослабленных детей с использованием народных и подвижных игр. Калоерова Валентина, Степанова Юлия, Якушонок Нина. В исследовании в течение 4 месяцев участвовали 20 часто и длительно болеющих девочек, которые занимались по общепринятой программе уроков физической культуры для второклассников, к которой были добавлены подвижные и народные игры. Занятия проводились 5 дней в неделю: 3 раза в школе и 2 раза дома с родителями. Домашние занятия состояли из игр и упражнений для формирования мышечного корсета и профилактики плоскостопия. Экспериментальная программа позволила повысить силу, выносливость, ловкость, кардиореспираторные показатели, нормализовать показатели индекса Кетле. Однако результаты детей, хотя и улучшились, по большинству показателей оставались ниже среднего.*

***Ключевые слова:** ослабленные младшие школьники, подвижные и народные игры.*

***Annotation.** Development of physical qualities in weakened children using folk and outdoor games. Kaloerova Valentina, Stepanova Yulia, Yakushonok Nina. For 4 months, 20 girls with frequent and long-term illnesses participated in the study, who were engaged in a generally accepted program of physical education lessons for second graders, to which outdoor and folk games were added. Classes were held 5 days a week: 3 times at school and 2 times at home with parents. Home lessons consisted of games and exercises to form a muscle corset and prevent flat feet. Experimental program helped to increase strength, endurance, agility, cardiorespiratory indicators, and normalized the Quetelet index. However, the children's results, although they improved, remained below average in most indicators.*

***Key words:** weakened primary schoolchildren, outdoor and folk games.*

**Введение.** Образ жизни всего общества, и в том числе детей, на данный момент существенно отличается от того, каким это было совсем недавно - до повсеместного использования компьютеров, мобильных телефонов как основного средства

коммуникации, а также часто одновременно одного из основных средств учебы и работы. Пандемия коронавируса лишь усилила эту тенденцию, сделав ее во многих обществах близкой к критической.

Не меньшее значение играет ухудшение культуры питания, приверженность многих лиц к нерациональному и несбалансированному питанию, в том числе фаст-фуду. Свой вклад вносит и уменьшение доступности качественной еды для значительной части населения.

Наиболее негативно вышеуказанные тенденции проявляются на детях, в первую очередь - на ослабленных детях и детях с хроническими заболеваниями. Неправильное питание и недостаточная физическая активность [3] приводят к нарушению практически во всех органах и системах, но прежде всего – в эндокринной системе (ожирение, сахарный диабет 2 типа и подагра), сердечно-сосудистой системе (снижение толерантности к физической нагрузке, нарушения липидного спектра), дыхательной системе, опорно-двигательном аппарате (нарушения осанки и функций стопы) [5].

На данный момент специалисты в области здоровьесберегающих технологий все чаще открыто говорят о том, что процесс приобретения знаний в школе приводит к ухудшению здоровья, если только не использовались разнообразные правильно подобранные и применяемые здоровьесберегающие технологии. Таким образом, становится общепризнанной мысль о том, что учеба сама по себе достаточно затратна для организма, вызывая ухудшение здоровья, и что учебный процесс обязательно надо компенсировать другими процессами, направленными на сохранение и улучшение здоровья детей [8].

Эта проблема еще более актуальна для ослабленных и больных детей вследствие целого ряда причин: недостаточной разъяснительной работы со стороны педагогов среди детей и родителей, недостаточного учета значимых факторов по организации рационального учебного процесса с точки зрения здоровьесберегающих технологий. Проблема неправильного подхода к здоровью таких учащихся, начинаясь с первых дней в школе, нередко продолжает оставаться проблемой на дальнейшую школьную, а потом и взрослую жизнь. И данная работа идейно направлена на то, чтобы прервать эту патологическую цепь в самом начале, в младшей школе, так как чем раньше начато влияние на патологический процесс, тем оно эффективнее.

Вместе с тем, мы поставили себе задачей сделать разработанную программу общедоступной, а потому избрали для изучения игры – средство, наиболее интересное для детей младшего школьного возраста и воздействующее и на физические качества, и на психику ребенка. Значение подвижных игр велико и тем, что они являются одновременно средством и методом воспитания ребенка.

**Обзор литературы.** В подвижных играх развиваются физические качества и совершенствуются различные движения в соответствии со всеми их характеристиками, совершенствуются особенности поведения детей и проявление необходимых физических и моральных качеств.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовки занимающихся подвижные игры благотворно влияют на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей, а также повышают функциональную активность организма [2].

Двигательная активность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы.

Это, в свою очередь, благотворно влияет на умственную деятельность. Во время игры активируются память, идеи, развиваются мышление и воображение, дети действуют в соответствии с правилами, обязательными для всех участников [7].

Правила регулируют поведение игроков и способствуют развитию взаимопомощи, коллективизма, честности и дисциплины. При этом необходимость соблюдать правила игры, а также преодолевать неизбежные в игре препятствия способствуют воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с негативными эмоциями.

Дети познают смысл игры, учатся действовать в соответствии с выбранной ролью, творчески применять имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия своих товарищей [9].

В подвижных играх ребёнок должен сам решить, как действовать для достижения цели. Быстрое, а иногда и неожиданное изменение условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих игровых ситуаций [6]. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творческих способностей, сообразительности [4].

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют понимание изображаемых событий, о жизни. Игры расширяют круг идей, развивают наблюдательность, смекалку, умение анализировать, сравнивать и обобщать увиденное, на основании чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде [10].

Исполняя различные роли, изображая различные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о природных явлениях, о средствах передвижения, о современных технологиях [1].

**Цель работы** - теоретически разработать и практически проверить эффективность комплексной программы адаптивной физической культуры (АФК) у ослабленных девочек 7-8 лет с использованием подвижных и народных игр.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать медицинскую и научно-методическую литературу для изучения роли АФК в развитии ослабленных детей.
2. Изучить методы исследования для развития физических качеств у ослабленных детей младшего возраста.
3. Разработать научно обоснованную программу АФК для исследуемых детей с использованием подвижных и народных игр.
4. Экспериментально подтвердить эффективность разработанной программы.

**Методы исследований:** анализ научно-методической литературы, метод сбора анамнеза заболевания и жизни, измерение индекса Кетле, проба Штанге, индекс Шаповаловой, проба Ромберга, индекс Робинсона, индекс Руфье, прыжок с места в длину, челночный бег, измерение гибкости (наклон сидя на полу), измерение быстроты (бег 30

м), математико-статистический метод обработки данных, полученных в ходе эксперимента по Стьюденту (метод зависимых выборок).

Критерием включения служил возраст 7-8 лет, часто и длительно болеющие дети, выявление низких результатов при первичном тестировании скоростно-силовых качеств, гибкости, показателей сердечно-сосудистой системы. Критериями исключения были любые органические заболевания, которые могли быть причиной таких результатов.

**Результаты исследований.** В начале эксперимента между группами не было достоверной разницы по исследуемым показателям. По окончании эксперимента все показатели свидетельствуют о положительных изменениях в экспериментальной группе с достоверной разницей ( $P < 0,01$ ), только для показателя индекса Кетле значение показателя - между  $P (0,05)$  и  $P (0,01)$ .

Средний показатель индекса Кетле, характеризующий степень гармоничности физического развития и телосложения, уменьшился на 9%, что является хорошим результатом для столь короткой программы. Этот показатель нормализовался у всех детей.

Средний показатель пробы Штанге, отражающий функциональное состояние дыхательной системы, улучшился на 3%. Этот показатель в принципе не может увеличиваться быстро и намного. Он остался в пределах средних возрастных значений (3 балла).

Средний показатель индекса Шаповаловой, характеризующий развитие силы, быстроты и скоростной выносливости, улучшился на 1,4%. Хотя показатель у всех остался на уровне ниже среднего, личные результаты всех детей, кроме 2, изменились в лучшую сторону. Это говорит о правильности направления программы, но также о необходимости добавления упражнений для развития брюшного пресса.

Средний показатель пробы Ромберга, определяющий координационную функцию нервной системы, улучшился на 4%. Он остался без изменений у 6 детей и улучшился у 14 детей. Показатель остался на уровне среднего для этой возрастной категории, что является приемлемым результатом.

Средний показатель пробы Робинсона, характеризующий состояние регуляции сердечно-сосудистой системы, улучшился на 3%. Он остался без изменений у 1 из детей. Индивидуальные показатели детей улучшились существенно, оставаясь на уровне среднего для этой возрастной категории, что является удовлетворительным.

Средний показатель пробы Руфье, характеризующий выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку, улучшился на 5,5%. Он остался без изменений у 5 детей и улучшился у 15 детей, будучи на уровне ниже среднего для этой возрастной категории. Это говорит о необходимости интенсификации программы - ее кардиореспираторной составляющей.

Средний показатель прыжка с места в длину улучшился на 2%. Он остался без изменений у 2 детей и улучшился у 18 детей. Учитывая, что этот показатель поддается коррекции у ослабленных детей с трудом и в течение более длительного времени, нет необходимости в коррекции программы, а требуется более длительное ее применение.

Средний показатель челночного бега улучшился на 2%. Он остался без изменений у 3 детей и улучшился у 17 детей, будучи на уровне ниже среднего у всех детей. Однако в отношении этого показателя действуют те же соображения: он в принципе трудно

корректируется у ослабленных детей, поэтому для его существенного улучшения нужна не интенсификация программы, а прежде всего улучшение общего состояния здоровья детей.

Средний показатель наклонов вперед улучшился более, чем в 2 раза. Он остался без изменений у 4 детей и существенно улучшился у 16 детей, оставаясь ниже среднего у всех детей. Однако динамика показателя у большинства детей свидетельствует о должной направленности программы. В отношении детей, у которых показатель не изменился, следует действовать адресно: убедиться, что у детей нет скрытой патологии позвоночника и потом назначить им упражнения для улучшения гибкости. Индивидуальный подход в отношении ослабленных детей – общепринятая практика.

Средний показатель бега на 30 метров улучшился на 2%. Он остался без изменений у 5 детей и улучшился у 15 детей, оставаясь на уровне ниже среднего у всех детей. В отношении этого показателя справедливо то же, что в отношении челночного бега: он трудно корректируется у ослабленных детей, поэтому для его существенного улучшения нужна не интенсификация программы, а прежде всего улучшение общего состояния здоровья детей.

#### **Выводы:**

1. При анализе литературы установлено, что в развитии физических качеств и функционального состояния ослабленных детей младшего школьного возраста подвижные и народные игры являются одним из главных элементов.

2. Изучены следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы, метод сбора анамнеза заболевания и жизни, измерение индекса Кетле, проба Штанге, индекс Шаповаловой, проба Ромберга, индекс Робинсона, индекс Руфье, прыжок с места в длину, челночный бег, измерение гибкости (наклон сидя на полу), измерение скорости (бег 30 м), математико-статистический метод обработки данных, полученных в ходе эксперимента по Стьюденту (метод зависимых выборок)..

3. На основе литературных источников разработана программа адаптивной физической культуры для ослабленных детей младшего школьного возраста. Основа программы - подвижные и народные игры.

4. После завершения работы над нашей программой повторный анализ изучаемых показателей позволил констатировать положительное влияние используемой программы для исследуемой категории детей. Использование программы позволило повысить силу, выносливость, ловкость, кардиореспираторные показатели, нормализовать показатель индекса Кетле.

Перспективы дальнейших исследований. Необходимо исследовать результаты действия программы после ее применения в течение всего учебного года, чтобы внести в нее необходимые коррективы.

#### **Список литературы:**

1. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: учеб.пособ./ Л.М. Волкова. — М.: АСТ, 2003.-220 с.

2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Академия, 2002. - 189 с.

3. Жирнов В.Д. Здоровье как антропологическая проблема / В.Д. Жирнов //Подвижные игры: учеб.пособ./ М.Н. Жуков. - М.: Изд-во: Академия, 2000. - 160 с.

4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб.пособ./ М.Н. Жуков. - М.: Изд-во: Академия, 2000. - С. 32-41.
5. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Терра-Спорт, 2000. -192 с.
6. Плешаков А.Н. Физическая культура как вид культурной личности / А.Н. Плешаков. - Донецк, 2003. – 352 с.
7. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.П.Фатеева. – К.: Академия Холдинг, 2000. 224 с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособ. / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.
9. Черемисин В.П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр / В.П.Черемисин. – М.: МГАФК, 2000. - 168 с.
10. Шантана И.И. Русские дети и их игры / И.И.Шантана. - СПб: Искусство, 2000. -294с.

**ekaloyerova@mail.ru**

**Калюжин Владимир Георгиевич  
Вусик Янина Олеговна**

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### *Белорусский государственный университет физической культуры*

***Аннотация.** Оздоровительная физическая культура при развитии гибкости у детей старшего дошкольного возраста. Калюжин Владимир Георгиевич, Вусик Янина Олеговна. Целью исследования явилась оценка развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста, которые пришли на секцию по плаванию. Уровень развития гибкости у детей определяется по представленным ниже тестам в нескольких направлениях, а именно в тех звеньях тела, амплитуда подвижности которых очень важна при занятии плаванием. Данные тесты позволят определить уровень развития гибкости детей старшего дошкольного возраста, эффективность средств плавания для развития данного качества и достоверную значимость гибкости для этого вида спорта.*

***Ключевые слова:** гибкость, подвижность суставов, дети старшего дошкольного возраста; тестирование, плавание.*

***Annotation.** Health-improving physical culture in the development of flexibility in older preschool children. Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Vusik Yanina Olegovna. The aim of the study was to assess the development of flexibility in older preschool children who came to the swimming section. The level of flexibility development in children is determined by the following data in several directions, namely, in those parts of the body, the amplitude of mobility of which is very important when swimming. These tests will determine the level of development of flexibility of children of senior preschool age, the effectiveness of swimming tools for the development of this quality and the reliable significance of flexibility for this sport.*

***Key words:** flexibility, joint mobility, older preschool children; testing, swimming.*

**Введение.** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь

эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [4].

Гибкость даёт лёгкость, свободу действий, раскрепощённость, непринуждённость движений, умение концентрировать силы своего тела и расслаблять его. Гибкость придаёт грациозность, пластичность, выразительность движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребёнок тратит гораздо большее количество энергии, а значит у него быстрее наступает утомление [2]

**Обзор литературы.** В повседневной жизни, профессиональной, воинской, спортивной деятельности людям приходится выполнять разнообразные двигательные действия, одни из которых требуют незначительной амплитуды движений в суставах, другие – околопредельной. Строение опорно-двигательного аппарата человека позволяет выполнять движения с большой амплитудой, однако довольно часто из-за недостаточной эластичности мышц, связок и сухожилий она не может быть реализована полностью.

В теории физической культуры подвижность в суставах обозначают термином «гибкость». Гибкость – это комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга [1]. Гибкость, как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, зависит от следующих факторов [2]:

1. Анатомическое строение и форма суставов и сочленяющихся поверхностей. Более глубокая суставная впадина ограничивает размах подвижности в данном сочленении. В связи с этим гибкость в значительной мере определяется врожденными, наследственными особенностями, имеющими большие индивидуальные различия.

2. Эластичность мышечно-связочного аппарата, окружающего суставы. Эластичные свойства в определенной степени зависят от общего состояния центральной нервной системы. В частности, эмоциональность повышает эластичность связок и мышц, депрессия и пассивность, наоборот, ее ухудшают. Аналогичным образом на мышечно-связочный аппарат действует температура. Охлажденные связки и мышцы теряют эластичность. Поэтому заниматься упражнениями на гибкость можно только предварительно хорошо размявшись и разогревшись.

3. Уровень силовых способностей человека и его умение своевременно расслабляться при выполнении упражнений с большой амплитудой. В этом плане излишнее напряжение мышц антагонистов лимитирует размах движения. Поэтому совершенствование межмышечной координации в процессе занятий будет способствовать увеличению гибкости.

У детей 4–6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.



Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Изменение показателей гибкости в различных звеньях тела не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движения. Наибольший прирост показателей гибкости наблюдается у 6-летних детей [3].

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

**Методы исследования.** Оценка уровня развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста проводилась в нескольких направлениях: уровень подвижности плечевого, тазобедренного, коленного суставов и позвоночного столба. Уровень развития гибкости у взятых нами под наблюдение детей определялся по представленным ниже тестам.

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА**

*Тест «Выкрут».* Оснащение: верёвка (скакалка), линейка. Методика: ребёнок находится в исходном положении: узкая стойка на ногах, верёвка (скакалка) впереди в вытянутых руках, руки разведены на расстоянии 50 см, вытянуты вперед. Испытуемый выполняет выкрут прямых рук назад через голову, при этом ослабляет хват, чтобы он смог сделать полный выкрут прямых рук назад. Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук испытуемого после выполнения выкрута рук назад.

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

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА**

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

*Тест «Маятник».* Оснащение: гимнастический коврик, сантиметровая рулетка. Методика: ребёнок стоит около стены (боком к ней) в И.П. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), одна рука опирается о стену, вторая внизу. Испытуемый выполняет мах прямой ноги вперёд-вверх и фиксирует данное положение на 3 секунды. Таким же образом выполнить мах другой ногой. Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пола до носка поднятой ноги испытуемого. Производится два

измерения: 1) когда левая нога выполняет мах вперёд-вверх; 2) когда правая нога выполняет мах вперёд-вверх.

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА**

*Тест «Мостик».* Оснащение: гимнастический коврик, сантиметровая рулетка. Методика: Ребёнок находится в И.П. лёжа на спине, руки вверху. Испытуемый сгибает ноги в коленях и подводит стопы к ягодицам, руки сгибаются в локтях и опираются на ладони, пальцы рук развернуты к корпусу, затем поднять область таза вверх, при этом прогнуть спину в поясничном отделе. После этого руки и ноги выпрямляются. Ребёнок стремится поставить ноги как можно ближе к рукам. Данное положение зафиксировать. Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пяток ног до пальцев рук испытуемого и расстояние от поясничного отдела спины до пола.

*Тест «Прогнись!».* Оснащение: гимнастический коврик, линейка. Методика: ребёнок лежит на гимнастическом коврике в И.П. лёжа на спине, руки прямые опущены вниз, ноги вместе. По сигналу исследуемого испытуемый опирается на лопатки, максимально прогибает спину в поясничном отделе и фиксирует это положение. Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от пола до поверхности живота испытуемого 1) в И.П. 2) в положении прогнувшись.

*Тест «Достань конфету».* Оснащение: гимнастический коврик, линейка, мел. Методика: ребёнок находится в И.П. сед, ноги врозь (расстояние между стопами 30 см). По сигналу испытуемый выполняет наклон вперед, а исследуемый оставляет отметку мелом около кончиков пальцев рук. После этого ребёнок возвращается в И.П. Затем выполняет 3 пружинистых наклона вперёд и на 3й наклон фиксирует положение рук. Исследуемый так же ставит уже вторую метку около кончиков пальцев рук. Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах между двумя отметками.

*Тест «Наклонись!».* Оснащение: гимнастическая скамейка, линейка. Методика: ребёнок стоит на гимнастической скамейке в И.П. сомкнутая стойка (пятки и носки вместе), руки опущены вниз. По сигналу испытуемый выполняет наклон вперёд, не сгибая ноги в коленных суставах. Наклон выполнить как можно ниже. Оценка: измеряется расстояние в сантиметрах от кончиков пальцев испытуемого рук до пола.

### **ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ**

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

**Выводы.** Развитие гибкости в таком виде спорта, как плавание, имеет очень большое значение. Возраст старших дошкольников является сенситивным периодом развития гибкости, поэтому детей данного возраста стоит отдавать в спортивные секции, где указанное качество будет целенаправленно развиваться и играть немаловажную роль. Посещение подобных секций сделает детей гибкими,

пластичными, здоровыми. Поддерживая хорошую растяжку, дети подготавливают свои мышцы и связки к неожиданным движениям, избыточным нагрузкам и, разумеется, сокращают риск переломов, растяжений и вывихов.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработанные нами тесты для определения степени развития гибкости у детей дошкольного возраста надежны в использовании. После их проведения тренер по плаванию может не только оценить развитие гибкости у детей, но и судить об эффективности своей методики преподавания и успехах детей в данном виде спорта. Они также могут быть применены в учреждениях дошкольного образования для контроля за формированием и развитием гибкости у детей.

#### **Список литературы.**

1. Говорова М. А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие / М. А. Говорова, А. В. Плешкань. – М. : Всерос. фед. худ. гим., 2001. – 46 с.
2. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М., 2002. – 242 с.
3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания развития ребёнка: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 113 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебное пособие. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

**Калюжин Владимир Георгиевич – kvg-med@tut.by;**

**Вусик Янина Олеговна – vusik2000@inbox.ru**

**Ковальчук Полина Степановна**

### **ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ**

***УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»***

**Аннотация:** Ковальчук П.С., Применение координационной лестницы при коррекции физического развития детей с аутизмом. В статье рассмотрены характерные особенности детей с аутизмом, методические особенности и организационные принципы проведения занятий физической культурой с детьми с аутизмом, а также упражнения с координационной лестницей.

**Abstract:** Kovalchuk P.S., Application of the coordination ladder in the correction of the physical development of children with autism. The article discusses the characteristic features of children with autism, methodological features and organizational principles of physical culture classes with children with autism, as well as exercises with a coordination ladder.

**Ключевые слова:** аутизм, физические упражнения, упражнения, координационная лестница, здоровье.

**Keywords:** autism, exercise, exercise, coordination ladder, health.

В последнее десятилетие мир охватила эпидемия «аутизма». Аутизмом называют расстройство психического и психологического развития, при котором

наблюдается выраженный дефицит эмоциональных проявлений и сферы общения. В переводе слово «аутизм» обозначает – ушедший в себя человек, или человек внутри себя. С аутизмом рождаются и живут. Если Вы знакомы с одним человеком с аутизмом, то Вы знакомы только с этим человеком с аутизмом.

Центр по контролю и профилактике заболеваний США опубликовал в 2020 году новую статистику – расстройства аутистического спектра (РАС) встречаются у каждого 54-го ребенка, что на 10 % больше, чем по статистике 2018 года. У мальчиков аутизм диагностируется в три раза чаще, чем у девочек.

Диагноз выставляется при помощи наблюдения за поведением, общения с родителями, воспитателями, тестирования, достоверность которых научно обоснована.

Причины, по которым нет объективных данных о количестве детей с аутизмом:

- отсутствие хороших психиатров, которые умеют ставить правильные диагнозы;

- нежелание родителей обращаться к врачам;

- несерьезное отношение к расстройствам нервной системы.

К тому же детям с «легкой» формой расстройства не ставят диагноз аутизм, их просто считают странными и не оказывают никакой помощи. Взрослых людей с аутизмом признают недееспособными и выставляют диагноз – «шизофрения».

По статистике во всем мире и в Беларуси аутизм серьезно прогрессирует. За период с 2005 по 2012 год количество детей, страдающих этим заболеванием выросло почти в три раза. В 2015 году количество детей с аутизмом младше 18 лет увеличилось до 10 тыс. человек. Количество заболевших растет во всех регионах Республики, но больше всего в Минске.

Однако данные не достоверны, так как не все обращаются к врачам, многие просто стесняются признать, что в их семье есть подобная проблема. Зафиксированным оказывается только каждый 10 случай аутизма.

Экономические затраты государства, в связи с оказанием помощи таким детям, включают в себя расходы на систему лечения, реабилитации, выплату социальных пособий, содержание в домах-интернатах, а также уменьшение доходов в связи с сокращением трудоспособного населения.

Аутизм на сегодняшний день считается неизлечимым. Конечно, ранняя диагностика и обозначение проблемы позволяют раньше начать процесс оказания медицинской помощи детям с таким диагнозом. Главным условие является на психокоррекционную помощь и реабилитацию, которые способны изменить качество жизни детей с аутизмом, их социальную адаптацию и интеграцию в общество сверстников. Если использовать адекватные проблемам аутичных детей условия, формы и методы обучения, то можно в значительной степени снизить влияние аутизма на ход дальнейшего развития, тем самым изменяя жизнь человека в сторону максимально полноценной, включенной в общество, самостоятельной и независимой.

Расстройства в двигательном развитии людей с аутизмом из-за нарушения нормотипичной картины их развития становятся видны в том, что они должны

выполнять двигательное действие по инструкции и осознанно управлять своими движениями, человеку с аутизмом дается все это гораздо сложнее.

Многолетние педагогические наблюдения позволяют сделать вывод о том, что у людей с аутизмом задерживается формирование навыков как крупной, так и мелкой моторики, навыков бытовой адаптации, освоение обычных, необходимых для жизни действий с предметами. И особенно большие проблемы испытывают дети с мелкой моторикой, особенно на письме, рисовании и лепке. Но все это очень индивидуально и касается степени «глубины» аутизма.

Нарушенная координация движений наблюдается и в прыжках, что проявляется в невозможности одновременного отталкивания двумя ногами. Для детей также трудными являются упражнения, связанные с сохранением равновесия и с пространственной ориентировкой.

Одной из главных задач по физическому развитию для данной категории детей является обучение ребёнка выполнению упражнения без посторонней физической помощи. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия, стимулирование детей к выполнению инструкций, и, конечно же, работа на тренажерах.

Работа с аутичными детьми по формированию моторных функций требует длительного времени, большого терпения, многократных объяснений и показа, на отработку каждого упражнения уходит.

К сожалению, в данный момент физическая реабилитация детей с аутизмом в Гомеле практически не представлена. Поэтому открытие группы физического развития на базе клуба дзюдо «Прайд» на бесплатной основе дает большую надежду на развитие данного направления в нашем городе.

Занятия проводятся 2 раза в неделю групповым методом. Дети занимаются в сопровождении родителя.

Основными задачами мы ставим:

- развитие крупной и мелкой моторики;
- развитие координационных способностей;
- развитие точности, плавности, ритмичности и согласованности движений;
- развитие умения ориентирования в пространстве.

Занятие проходит в последовательном, структурированном и однообразном порядке с введением постепенно новых упражнений наряду с ранее изученными.

На занятии упражнения выполняются поточным методом из различных исходных положений с различным положением для рук, с разной скоростью:

- стоя лицо вперед, спиной вперед, правым боком, левым боком;
- в упоре лежа правым и левым боком;
- ходьба, бег, прыжки

Использование такого тренажёра, как координационная лестница позволяет:

- помогают ребёнку понять природу ходьбы, прыжков и бега;
- дают навыки преодоления препятствий и способов сохранения равновесия;
- улучшить координационные способности;

- развить скорость, силу и прыгучесть, вестибулярный аппарат, ориентирование в пространстве;

- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- сформировать правильную осанку;
- улучшают общее функциональное состояние организма (дыхательную, сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательного аппарата)
- сформировать умение владеть собственным телом
- используя координационную лестницу, мы можем регулировать уровень нагрузки.

- повторяя одни и те же упражнения, увеличивая темп, мы приучаем нервную систему ребёнка к более быстрым действиям.

- по словам родителей и по нашим наблюдениям, данный вид упражнений улучшает общее физическое состояние детей с аутизмом и повышает специальную и общую выносливость организма.

- так же использование данного тренажёра позволяет развивать способность выполнять групповые действия или следовать индивидуальным указаниям.

Координационная лестница позволяет задавать траекторию и направление выполняемого движения, и с их помощью можно регулировать необходимую нагрузку, что значительно облегчает выполнение

Основные упражнения с использованием изучаемого тренажёра:

1. Обычная ходьба:

1 – шаг правой ногой в первую ячейку

2 – шаг левой во вторую

3 – 4 – повтор 1-2

2. Лошадка:

То же с высоким подниманием коленей, руки на пояс по возможности

3. «Мышка»:

4. Стоя лицом к лестнице

1- Шаг правой ногой в первую ячейку

2- Приставить левую ногу к правой

3 – 4 – то же с левой ноги

5. «Крабы»

Стоя правым боком к лестнице, руки по возможности на пояс

1 – шаг правой ногой в первую ячейку лестницы

2 – приставить левую ногу

3 – 4 – повторить до конца лестницы

6. Вариант «Зебра» - то же с высоким подниманием коленей

7. «Рачки»

Стоя спиной к первой ячейке, руки по возможности на пояс

1 – шаг правой ногой в первую ячейку

2 – приставить левую

3 – 4 – повторить 1-2 до конца лестницы

Более сложный вариант для изучения – это упражнения в беге:

1. Обычный бег, стараясь не наступать на перекладины, до конца лестницы.
2. «Лошадка» быстрая – бег с высоким подниманием коленей.
3. Стоя слева первой ячейки выполняем забегания в ячейку и выбегания из

нее

1 – шаг правой ногой в ячейку

2 - приставить левую

3 – 4 – то же назад

Повторить в каждую ячейку до конца лестницы

Основную сложность у детей с аутизмом составляют прыжки, поэтому используются самые простые виды прыжков:

1. «Зайки»

Стоя лицом первой ячейке, руки на пояс по возможности, выполнять прыжки до конца лестницы на двух ногах, стараясь не наступать на перекладины лестницы

2. «Кузнечик»

Стоя лицом к первой ячейке, ноги слегка врозь, руки на пояс по возможности

1 – прыжок вперед, приземляясь на ноги по бокам первой ячейки

2 – прыжок ноги вместе в ячейку

3 – 4 – повтор 1-2 до конца лестницы, стараясь не наступать на перекладины лестницы

3. «Белочка»

Стоя правым боком к первой ячейке, руки на пояс по возможности. Выполнять прыжки правым боком до конца лестницы в каждую ячейку, стараясь не наступать на перекладины лестницы. Повторить то же с левой стороны.

4. «Лань»

Стоя лицом к первой ячейке, ноги слегка врозь, руки на пояс по возможности

Прыжки сначала на правой ноге до конца лестницы, стараясь не наступать на перекладины. Повторить то же с левой ноги.

Все упражнения выполняются при поддержке и страховке родителя, если такая требуется. Но основной упор делает на то, чтобы дети как можно больше упражнений выполняли самостоятельно.

В начале работы, как обычно это происходит с детьми с аутизмом, в процессе адаптации возникали сложности с поведением и выполнением упражнений. Дети с аутизмом тяжело привыкают к новым условиям, также существуют проблемы с пониманием речи, поэтому указания тренера должны быть максимально краткими и точными, поэтому основной способ работы с данной категорией детей – это метод показа. Дети, которые имеют более легкую степень аутизма, легче адаптируются и быстрее начинают выполнять упражнения.

На данный момент, по нашим наблюдениям, тренера и родителей, дети с удовольствием выполняют упражнения на данном тренажере. Основная масса детей данной группы освоила данный тренажер и почти не использует помощь родителей при выполнении этих упражнений.

Применение адаптивной физической культуры с такими детьми способствует адаптации к нормальной социальной жизни на сколько это может быть возможно, а также преодолевая психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни.

В работе с данной категорией детей мы используем такие же методы обучения как и для нормотипичных детей, но учитывая особенности их восприятия, есть некоторые различия в приемах подачи и объяснения. В основном это метод показа, и краткие инструкции.

Как и для обычных детей, для детей с аутизмом важным является успех при выполнении того или иного действия. Поэтому необходимо как можно чаще поощрять ребенка, давая ему чувство радости от движения, избавляя его от чувства страха в пространстве, и неизвестности от новых упражнений. Все это создает условия для успешного выполнения и посещения занятий с удовольствием.

#### **Список литературы:**

1. Координационные способности: диагностика и развитие. - Лях В.И. – М.БТБТ Дивизион, 2006. – 290с.
2. Особенности двигательной сферы и психомоторики детей с аутизмом - Аутизм и нарушения развития - 2008. Том. 6, № 3
3. Применение тренажеров при коррекции физического развития детей с аутизмом - Аутизм и нарушения развития - 2008. Том. 6, № 4
4. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях В.И. – ООО Издательство «Спорт», 2016
5. Руководство к использованию скоростной лестницы, 2013. – 15с., иллюстрации.

**Polina\_kovalchuk@mail.ru**

**Лапицкая Людмила Анатольевна  
Палашенко Мария Юрьевна  
Осадчая Кристина Юрьевна**

### **ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

#### ***УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»***

**Аннотация.** *Проблемы системы оздоровления студенческой молодёжи. Лапицкая Людмила, Палашенко Мария, Осадчая Кристина. Настоящая статья поднимает одну из существенных проблем современного общества — проблему системы оздоровления студенческой молодёжи. Актуальность темы связана с повышенным вниманием к здоровью студенческой молодёжи со стороны общественности. Целью статьи является рассмотрение данной проблемой и поиск оптимальных путей решения.*

**Annotation.** *Problems of the student youth health improvement system. Lapitskaya Lyudmila, Palashenko Maria, Osadchaya Christina. This article raises one of the essential problems of modern society - the problem of the health improvement system for student youth. The relevance of the topic is associated with increased attention to the health of student youth from the public. The purpose of the article is to consider this problem and find the best solutions.*



**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, спорт, физическая активность.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, student youth, sports, physical activity.

Всем известно, что здоровье — это одна из наивысших ценностей для каждого человека на этой планете. Но что понимается под словом «здоровье»? Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Для большинства людей здоровье — это нормальное состояние, которое мы обычно не осознаёмся. Люди обычно не обращают внимание на различные физиологические процессы, не задумываются о ритме своего дыхания, о биении сердца. Существует одно очень мудрое изречение: «Ощущение здоровья приобретается только после перенесенной болезни». Эта его «незаметность» очень часто является причиной бездумного, безответственного и иногда даже халатного отношения к собственному здоровью. Такое отношение зачастую имеет ужасающие последствия и оказывается губительным для многих [5].



Следует отметить, что наиболее часто рискуют своим здоровьем студенты. Возрастные особенности и специфика учебного процесса предъявляют повышенные требования в сущности к каждому органу и системе их организма. Научные исследования показывают, что за период обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. Они в большей степени подвержены стрессам, тяге к энергетикам и большому количеству кофеина, у них зачастую наблюдается нарушение режима сна и отдыха, отмечается нерациональный подход к питанию, употребление фастфуда, полуфабрикатов, ведение малоподвижного образа жизни. Всё это в совокупности губительно для здоровья как физического, так и психологического. Фиксируется апатичность, безынициативность, ухудшение отметок, понижение уровня усвояемости материала вплоть до неуспеваемости по ряду предметов, снижение концентрации и мотивации. За этим следуют закономерные вопросы: как избежать ухудшения здоровья среди студенческой молодёжи как добиться его улучшения. Данные вопросы являются темой настоящей статьи.

Состояние здоровья студентов — не только первостепенный индикатор развития общества, отражение социально-экономического и гигиенического процветания страны, но также и существенный трудовой, экономический, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Студенческая молодёжь — это будущее страны, поэтому государство заботится о её благополучии: строятся спортивные площадки, работают стадионы, бассейны, манежи, спортзалы легкоатлетические комплексы и т. д. В программу обучения студентов обязательно включены часы физической культуры и здоровья, а также при университетах открыты многочисленные спортивные секции, которые позволяют студентам заниматься любимым видом спорта независимо от выбранной ими специальности [3,4].



Во всех учебных заведениях Республики Беларусь студентов агитируют вести здоровый образ жизни. Что подразумевается под понятием «здоровый образ жизни»? Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Компонентами здорового образа жизни являются: достаточная двигательная активность, закаливание, сбалансированное, рациональное питание, соблюдение режима дня, личная гигиена, отказ от вредных привычек. Известно, что здоровье человека на 60 процентов зависит от образа жизни.

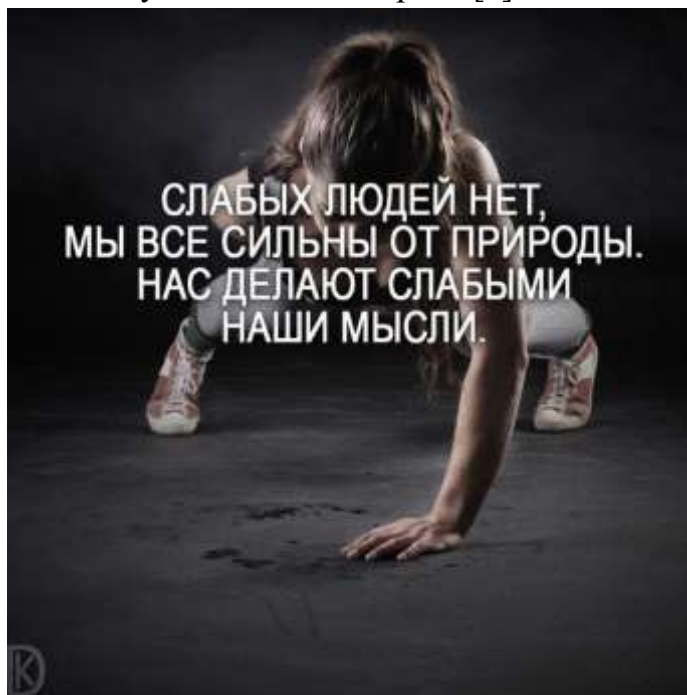
Многочисленные исследования показали, что студенты, регулярно занимающиеся спортом и не прерывающие занятия, и тренировки даже в период экзаменов, благополучнее для своего здоровья справляются со сложностями студенческой жизни [2].

Занятия спортом и физической активностью позволяют молодёжи вырабатывать определенный режим дня, повышают уверенность поведения. Также наблюдается развитие высоко престижных установок, повышенный жизненный тонус.

Такие студенты отличаются высоким уровнем коммуникабельности, чаще выражают готовность к коллективизму, умеют работать в группе и принимать ответственность за свои решения, радуются социальному признанию, в меньшей мере боятся критики. У них замечена высокая эмоциональная устойчивость и выдержка, им

в большей степени свойственен оптимизм, энергичность, жизнерадостность и позитивность мышления.

Таким студентам больше присуще настойчивость, решительность, целеустремлённость, чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешны в рабочей деятельности, требующей постоянства, напряжения, усидчивости, свободнее, легче вступают в контакты, более находчивы, у них хорошо развито критическое и творческое мышление, среди них чаще встречаются личности с выдающимися качествами лидерства, им легче удаётся самоконтроль [1].



Подводя итоги, можно сказать, что проблема оздоровления студенческой молодёжи является одной из ключевых на сегодняшний день. От успешности её урегулирования зависит будущее общества и страны в целом. Одним из путей её решения я считаю ведение здорового образа жизни.

Конечно, на здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов таких как наследственность, экологическая и социальная среда. Однако важнейшим фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. Это именно та область, которую мы можем регулировать самостоятельно.

Студенты, ведущие здоровый образ жизни, как было доказано выше, более стрессоустойчивы, жизнерадостны и здоровы в целом.

#### **Список литературы:**

1. Захарченко О.А. Физкультурно-спортивная образованность как важнейший компонент в формировании потребности здорового образа жизни у студенческой молодежи / О.А. Захарченко // Сборник статей I Международн. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма начала III тысячелетия», 13-14 апреля 2006г., г.Мозырь / Отв. ред.: В. Ф. Евмененко, К. К. Бондаренко. – Мозырь: УО МГПУ. С. 29-30

2. Захарченко, О.А. Применение дополнительных занятий оздоровительной физической культурой для коррекции физического состояния студенток специального / О.А. Захарченко, А. В. Козырев, А.И. Пархоменко // Сборник материалов VI Междунар. науч.-практ. конф. «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма», Мозырь, 6-7 окт. 2016г/УО МГПУ имени И.П.Шамякина; ред.кол.: С.М.Блоцкий (отв.ред) [и др.]. – Мозырь, 2016.- с. 90-92.

3. Физическая культура : 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. <http://elib.gsu.by/handle/123456789/12750>

4. Физическая культура. Основное отделение (подготовительное отделение) Адрес: <http://dot3.gsu.by/course/view.php?id=2224> Объем: 7.8 МБ

5. 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.

[lyudalapitskaya@mail.ru](mailto:lyudalapitskaya@mail.ru)

**Лукьянчук Михаил Александрович  
Панов Ярослав Владимирович**

## НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ «КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА» И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### ***ОП «Стахановский педагогический колледж Луганского государственного педагогического университета»***

**Аннотация.** В статье «Нестандартное оборудование «координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры» раскрывается понятие «координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры. Авторы Лукьянчук Михаил и Панов Ярослав дают краткую характеристику данного оборудования и варианты его использования.

**Ключевые слова:** нестандартное оборудование, координационная (скоростная) лестница, физические качества.

**Annotation.** The article "Sport equipment" coordination ladder "and the possibility of its use in physical education lessons deals with the definition of the 'agility ladder' and opportunities of using it at the physical culture lessons. The authors Michail Luckianchuk and Yaroslav Panov highlights brief description of such equipment and ways of applying it.

**Keywords:** non-standard equipment, agility ladder, physical qualities.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. [4, с. 7]

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. [1, с. 3]

Учитель физической культуры обязан хорошо владеть разнообразными средствами и методами развития двигательных качеств, а также способами организации занятий. Так он сумеет оптимально сочетать различные формы, методы и средства физического совершенствования, беря в расчёт конкретные условия и материально-техническую базу. Также должен уметь контролировать уровень развития двигательных качеств, опираясь на соответствующие тесты и контрольные нормативы.

С каждым годом мы ставим задачу разнообразить занятия физической культуры, пытаемся отыскать новые пути для развития физических качеств, применяемые на уроках. Для повышения заинтересованности и мотивации к занятиям стараемся использовать не только традиционные средства, но и подбираем новые, нестандартные, которые будут повышать физическую активность, интерес и потребность к физкультурной деятельности. Одним из возможных способов реализации такой задачи мы выбрали использование координационных (скоростных) лестниц как нестандартного оборудования на занятиях физической культуры.

Координационная лестница – это достаточно простое, распространенное и эффективное устройство, применяемое многими учителями и тренерами во многих видах спорта во всем мире.

Лестница представляет собой конструкцию из нейлоновых лент и поперечен из пластика, металла или дерева. Ширина между лентами около 50 см, на них закрепляются планки, расстояние между которыми можно варьировать, обычно это 40-45 см, возможны и иные технические варианты конструкции (сдвоенная, крест и пр.). Такая лестница просто раскладывается по, например, беговой дорожке и готова к использованию.

Ключевой особенностью «лестницы» является возможность тактильно ощущать границы ячеек, задача занимающихся это постановка стопы строго в ячейку, не наступая на разграничение, что обеспечивает большую «строгость» и, соответственно техничность и точность движений; в иных ситуациях можно, наоборот давать упражнения с нашагиванием только на перекладины, таким образом количество вариантов упражнений увеличивается.

Преимуществами такого вида дополнительного оборудования являются простота, компактность, мобильность, относительно низкая стоимость и возможность использования на разнообразных покрытиях. Использование стоит рекомендовать для групповых занятий и индивидуальных тренировок.

Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития скоростных качеств, маневренности, силы, выносливости, координационных качеств и для синхронизации двигательных навыков. Лестница работает по принципу развития общих спортивных умений, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то специфическую спортивную отрасль.

Активно используется это устройство и в подготовительной части занятия для разминки, и в основной, для активного развития необходимых качеств и умений.

Работая на координационной лестнице, занимающийся учится контролировать баланс тела, отрабатывать скоростные навыки, чувство ритма, быстроту реакции и общий контроль над положением тела, что является неотъемлемой частью тренировок в игровых видах спорта и функциональном тренинге.

Такой тренажер имеет возможность широкого применения в тренировках спортсменов в игровых и индивидуальных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол, бокс и единоборства, а также в легкой атлетике.

Работая на этом тренажере особое внимание уделяется технике и правильности выполнения, освоив техническую модель движений следует наращивать темп исполнения. Упражнений на координационной лестнице существует достаточно, часть из них являются специальными, предназначенными для конкретного вида спорта, другие - универсальные, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники передвижений и баланса.

Упражнения на координационной (скоростной) лестнице можно условно разделить на группы: беговые, прыжки, упражнения в упорах, упражнения с партнером и специальные (учитывающие спецификацию по видам спорта).

Дозировку удобно регулировать и подбирать для учащихся разного уровня подготовки, любого возраста, возможно применение в работе с детьми отнесенными к СМГ. Например, работая с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, мы рекомендовали бы разновидности эстафет и подвижных игр, используя координационную лестницу, для средней школы включать упражнения на лестнице как общеразвивающие, и с предметами (мячами и т.п.), а уроки в старшей школе разнообразить более сложными упражнениями в основной части урока для стимуляции развития координационных и скоростных способностей.

Проводя занятия в СМГ, уменьшить длину ячейки и использовать как специальное средство коррекции развития и здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Подбирая соответствующие упражнения есть возможность воздействовать на опорно-двигательную систему, органы дыхания, развивать выносливость и пространственную ориентацию.

Анализируя первый опыт использования этого тренажера, мы обратили внимание на повышение эмоциональности занятий за счёт новизны и повышения интенсивности. Также отмечается значительный положительный эффект на развитие координационных способностей и скоростных качеств.

При изучении специальной научной и методической литературы мы пришли к выводу об остром недостатке отечественных источников по применению такого нестандартного оборудования и исследований в данном направлении.

В дальнейшем планируется провести детальное исследование эффективности этого тренажера в развитии физических качеств и умений при регулярном использовании в контрольной группе, а также разработать комплексы упражнений для включения в уроки физической культуры различной тематики, согласно программе, и продолжать использовать в своей практике.

### Список литературы:

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Лях В.И., Зданевич А.А. - М.: Просвещение, 2012. – 171 с.
2. В. И. Лях. Координационные способности: диагностика и развитие/ Лях В.И. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры./ Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. - М.: Академия, 2002. – 518 с.
4. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

**Мартинovich Светлана Владимировна  
Лапицкая Людмила Анатольевна  
Трусков Леонид Витальевич**

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### *УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация.** *Современные технологии в физической культуре. Мартинovich Светлана, Лапицкая Людмила, Трусков Леонид. В данной статье рассмотрена проблематика обучения, совершенствования умений и навыков специалистов физической культуры и спорта, а также важность внедрения и использования современных технологий в образовании учащихся. Анализ научных статей и литературы позволил выделить наиболее оптимальные педагогические методики и доказать эффективность использования инноваций в сфере физического воспитания и спорта. В ходе работы были предложены некоторые рекомендации по улучшению обучения с использованием информационно-коммуникативных технологий.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, информационные, коммуникационные*

**Annotation.** *Modern technologies in physical culture. Martinovich Svetlana, Lapitskaya Lyudmila, Truskov Leonid. This article discusses the problems of training, improving the skills of specialists in physical culture and sports, as well as the importance of introducing and using modern technologies in the education of students. The analysis of scientific articles and literature allowed us to identify the most optimal pedagogical methods and prove the effectiveness of using innovations in the field of physical education and sports. In the course of the work, some recommendations were proposed to improve training using information and communication technologies.*

**Keywords:** *physical culture, information, communication technologies, education.*

На сегодняшний день физическая культура занимает важное место в системе общего среднего и высшего образования. Использование и развитие человеческого тела, сохранение и укрепление здоровья учащихся привносит данной дисциплине, по сравнению с остальными, уникальный характер.

Сложно отрицать и вклад физической культуры в социальную политику, обеспечивающую раскрытие способностей людей, их интересов и потребностей. Занятие физическими упражнениями несёт в себе большое значение, которое способствует в

укреплении дисциплины, повышении чувства ответственности вследствие поставленной цели.

Понятие о «технологии» в физической культуре и спорте рассматривается очень широко. Часто ее определяют, как совокупность различных правил и процессов, направленных на разработку различных методик в тренировке и обучении, а также как особую форму функционального и прикладного научного знания, переходящего от научных исследований к методическим разработкам [3].

Стремительное развитие социума и информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) с каждым годом подчёркивает необходимость во внедрении новейших, более современных методик, гуманизации и индивидуализации в сфере оздоровительного физического воспитания молодёжи. А грамотное и целенаправленное внедрение инноваций в физическую дисциплину является одной из основных задач дошкольных, средних, профессиональных и высших учебных заведений.

Рассматривая данную тему, можно выделить несколько основных проблем, доказывающих важность исследовательской деятельности в сфере внедрения инноваций в физической культуре:

- повсеместное влияние информационно-коммуникационных технологий и средств массовой информации на активность детей и подростков;
- технологическая отсталость и катастрофически малое количество исследований в области применения современных практик в сфере физической культуры и воспитания, происходящее из-за смещения глобальных технологических исследований в сторону основных предметов, оставляющее физическое образование в стороне [2].

**Цель исследования** заключается в обосновании, с помощью теоретического анализа целесообразности совершенствования образовательного процесса преподавателей физической культуры и спорта на основе использования современных технологий.

Исходя из цели исследования, нам были поставлены следующие задачи:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Раскрытие целесообразности использования мультимедийных, информационных и социальных технологий в процессе образования преподавателей;
3. Привлечение учащихся к исследованию и пониманию потенциала собственного организма;

На основе анализа различных научных статей и специализированной литературы было установлено, что в настоящее время самообразовательный процесс преподавателей носит стихийный характер, а также были выделены наиболее выгодные с точки зрения внедрения инновационных технологий педагогические сценарии в отношении учащихся [1-5].

В отечественных и зарубежных педагогических теориях создано достаточно предпосылок для организации самообразования специалистов и разработки технологического обеспечения данного процесса.

Поэтому есть основание предполагать, что современные образовательные технологии в процессе самообразования специалистов в сфере физической культуры и спорта помогут достичь таких результатов, как:



- улучшение качества образовательного процесса (возможность выбора способа изучения образовательных программ, самоорганизация и освоение большего количества информации за короткое время);
- оптимизация расходов на обеспечение подготовки (снижение нагрузки на преподавателей и студентов).

Однако, активное применение технологий в самообразовании должно стать средством роста педагогического мастерства и результативности учащихся. Использование современных технологий должно расширять возможности для решения образовательных задач и использования различных методов.

Организованные занятия с использованием современных технологий позволяет использовать фитнес-технологии не только в учебно-тренировочных занятиях, но и для самостоятельной работы учащихся, а использование тестовых заданий помогает преподавателю эффективно оценить знания учащихся [1].

Относительно более современных педагогических методик можно сформировать несколько педагогических сценариев, таких как:

- Электронная теория. Созданные интернет-порталы, электронные учебники, приложения для смартфонов, позволят распространять теоретические материалы по определённым темам. Также интернет-ресурсы могут предоставить более качественные материалы и системы управления;
- Информационное введение. Использование портативных либо постоянных электронных устройств, для просмотра видео или веб-контента для введения в занятие;
- Оценка физической активности. Использование мобильных устройств, для отслеживания физической активности, которое предоставляет объективные данные о физической нагрузке на учащегося [4].

Накопленные данные о физической активности учащихся дают представление об общей активности вне физического воспитания и учебного заведения, а поскольку устройства для измерения физической активности стали намного дешевле, мобильные приложения очень удобны для ежедневных физических тренировок [5].

Исходя из анализа специализированной литературы и некоторых научных статей, были сформулированы следующие методико-практические рекомендации по улучшению обучения специалистов в области физической культуры и внедрения новых педагогических методов на основе новейших образовательных технологий:

Поиск ресурсной базы и регулярного издания материалов о практическом опыте по улучшению обучения специалистов физической культуры и воспитания.

Разработка и введение теоретического, методологического и информационного сопровождения процесса самообразования специалистов с помощью информационно-коммуникативных технологий.

Разработка и введение различных приложений, интернет-ресурсов, организация занятий с помощью информационно-коммуникативных технологий [1-5].

Подводя итоги данной работы, можно выделить особую важность внедрения современных технологий и практик в образовательный процесс самоподготовки специалистов в сфере физической культуры и воспитания, а также в педагогические методики обучения учащихся общих средних и высших учебных заведений, которые позволят вывести качество образования на совершенно иной уровень. Однако всегда стоит

помнить, что несмотря на постоянное развитие и совершенствование технологий, без человеческой жизни не обойтись. Всегда необходимо учитывать индивидуально-личностные особенности группы и человека, условия жизненного и образовательного окружения, а также особенности самого преподавателя.

Перспективой дальнейшего исследования можно считать анализ научных статей и специализированной литературы, поиски более эффективных педагогических методик самообразования специалистов и обучения учащихся общих средних и высших учебных заведений.

#### **Список литературы:**

1. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии: учеб. пособие / Н.В. Бордовская. – М. : КиоРус, 200. – 432 с.
2. Тагариев Р.З., Шихов С.Е. Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 6 – С. 92-93.
3. Ульянова И. С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2015. – №10.1. – С. 42-49.
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.
5. Эндриус Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теор. и практ. физ. культ. 1993. №1.

**lyudalapitskaya@mail.ru**

**Марущак Наталья Владимировна  
Косорукова Наталья Владимировна**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНО – ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТАБАТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

***ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет», ДНР***

***Аннотация.*** В статье рассматривается использование «Табата» - системы коротких интервальных тренировок, как эффективного средства повышения физической двигательной активности студентов.

***The article discusses the use of "Tabata" - a system of short interval training, as an effective means of increasing the physical motor activity of students.***

***Ключевые слова.*** Табата, интервальная тренировка, студенты, позитивная мотивация, физическая культура, двигательная активность.

***Keywords.*** Tabata, interval training, students, positive motivation, physical education, physical activity.

Использование новых форматов в организации физического воспитания в ВУЗе позволяет более эффективно решать задачу повышения двигательной активности студентов и формирования позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивная практика уже давно изобрела виды двигательной деятельности как традиционные, так и нетрадиционные системы физических упражнений. Для решения сложной задачи физического воспитания студентов в ВУЗе могут использоваться разнообразные современные технологии, в частности технологии оздоровительной физической культуры – система «Табата»

Применение системы интервальных тренировок «Табата», авторство которой принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата, позволяет эффективно развивать общую и специальную выносливость, а самое главное вносит разнообразие в учебно-тренировочный процесс, которое может с успехом применяться на занятиях физической культуры со студентами ВУЗа [3].

Основные преимущества тренировок по методике «Табата», состоят в том, что не требуется наличие специального спортивного оборудования и тренера. Для тренировки достаточно только иметь часы с секундомером. Занятия направлены на укрепление различных групп мышц, что позволяет сократить время на силовые тренировки, доступно людям любой возрастной категории с различной физической подготовкой, а также дают гораздо лучшие результаты в коррекции веса, нежели стандартные кардионагрузки. Тренировки по протоколу Табата ускоряют обмен веществ, так как способствуют эффективному сжиганию жировой массы и планомерному наращиванию мышечной массы. Занятия короткие по времени, а по эффективности не уступают полноценным часовым программам.

Структура занятий «Табата–тренировки», заключается в оригинальном соотношении интервалов времени нагрузки и чередования отдыха. Классический протокол Табата представляет собой 30 секундные сет:

- фаза работы 20 секунд интенсивного выполнения упражнения;
- фаза отдыха 10 секунд, (система 20+10) [4].

После каждого выполненного сета необходимо менять упражнения, пока не будет пройден весь намеченный цикл. Количество таких циклов может варьироваться, в зависимости от количества в нем различных упражнений, физической подготовки человека и состояния его здоровья. Для новичков достаточно 3-4 подхода по 4 минуты. В этом случае общая длительность тренировки составит порядка 15-20 минут. Продолжительная регулярность занятий 2-3 раза в неделю. Постепенно, по мере роста выносливости можно увеличивать нагрузку, прибавляя по раунду. Не рекомендуется заниматься интенсивными «Табата – тренировками» каждый день, поскольку это сильно истощает центральную нервную систему и может привести к перетренированности.

Наряду с многочисленными преимуществами, в связи с высокой интенсивностью физической нагрузки, система занятий интервальных тренировок «Табата», имеет также следующий ряд противопоказаний:

- заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы (пороки сердца, сердечная недостаточность, гипертония, астма, сосудистые патологии);
- большой избыточный вес;
- наличие сахарного диабета (вне зависимости от типа);

• травмы опорно-двигательного аппарата и суставов, заболевания желудочно-кишечного тракта и др [1,4,5].

В основном для «Табата-тренировки», используются плиометрические и силовые упражнения с весом собственного тела, силовые упражнения с легким весом. Например: прыжки, берпи, отжимания, приседания, выпады, выпрыгивания, резкие ускорения, удары руками и ногами, спринт и т.д.

Перед использованием системы интервальной тренировки «Табата», следует учесть следующие рекомендации: предварительно перед занятиями интервальной тренировкой «Табата» необходимо обязательно хорошо разогреть мышцы. Не стоит принимать пищу за час до занятий, так как на полный желудок нецелесообразно проводить высокоинтенсивные тренировки. При сильных нагрузках и быстром пульсе рекомендуется употреблять воду после полного восстановления ЧСС. Одежда занимающегося, не должна сковывать движений, обладать достаточной терморегуляцией во избежание перегрева тела, обувь удобная, не скользящая. При ухудшении самочувствия, (сильная одышка, боли в области сердца) занятия следует прекратить. Во время занятий, дыхание должно быть ровным без задержек.

Упражнения со студентами должны отвечать следующим требованиям:

- в работе должны быть использованы как можно больше мышц тела, особенно крупные;
- упражнения должны быть технически простыми и доступными для занимающихся;
- мышцы необходимо задействовать в нагрузочном режиме [3,4].

В данной статье представлен примерный комплекс «Табата-тренировки» для начинающих.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на первых этапах можно на коленях, далее на прямых ногах).
2. Приседания в максимально – быстром темпе. Ноги на уровне таза, руки вытянуты вперед.
3. Поднимание туловища. Отрывать от пола только лопатки, ноги согнуты в коленях и приподняты.
4. В конце необходимы упражнения для спины.

По мере продолжительности тренировочных занятий в дальнейшем упражнения можно усложнять и увеличивать количество подходов. Следует отметить, что на начальном этапе тренировки не стоит слишком сильно перегружать организм, следует постепенно адаптировать организм к интенсивным физическим нагрузкам [1,3,4,5].

**Результаты исследования.** В основном этапе нашего исследования, на занятиях физической культуры, мы применяли метод интервальной тренировки (Табата), со студентами 1-2 курса, с целью определения эффективности использования данной методики и решения поставленных задач, а именно:

1. Влияние данной технологии на физическое состояние обучающихся;
2. Степень усвоения используемых упражнений:

### 3. Формирование интереса от занятий системой интервальных упражнений «Табата – тренировки».

В эксперименте принимали участие 103 студента

Данный период исследования был проведен не только в условиях очного, но и в режиме дистанционного обучения. Студенты имели возможность получить двигательное задание на основе составленного комплекса упражнений «Табата тренировки» (во избежание перегрузки, интенсивность цикла составляла 3-4 подхода продолжительностью 4 минуты каждый). В ходе обратной связи с обучающимися, в режиме дистанцирования, мы могли следить за ходом выполнения заданий.

В заключительной части исследования, которое заключалась в использовании анкетирования и метода математической статистики нами было установлено:

1. Студенты, регулярно использующие в своем режиме двигательной активности систему тренировок «Табата», а именно 34%, установили для себя позитивную динамику на формирование мышечного тонуса и общего самочувствия, 22 %, (преимущественно девушки), определили что данная система оказала положительное влияние на снижение веса;

2. О степени усвоения изучаемого материала, 17 % высказали, что на начальном этапе занятий испытывали трудность в процессе выполнения упражнений в плане адаптации организма к интенсивной нагрузке. Остальные – 83%, обозначили отсутствие затруднения выполнения заданий данного характера.

3. На вопросы, которые имели отношение к формированию интереса от выполняемых занятий 94 % опрошенных определили что получили удовольствие от занятий. Некоторые из, продолжают использовать данный метод в процессе самостоятельных занятий с целью коррекции веса.

**Выводы.** Таким образом, исходя из вышеизложенного, следует отметить, результаты исследования показали, что применение нетрадиционных направлений и современных технологий обучения в физическом воспитании студентов на примере использования интервальной тренировки по системе «Табата», позволяет внести разнообразие на занятиях физической культуры, оказывает благоприятную динамику в развитии позитивной мотивации у студентов, повышает уровень физической подготовленности.

В то же время, следует учесть, что при организации учебного процесса с использованием интервальной тренировки «Табата», в связи с интенсивными физическими нагрузками во время выполнения упражнений, преподавателю физического воспитания, необходимо учитывать уровень физической подготовленности и состояние здоровья студентов.

**Перспективы дальнейших исследований** является разработка новых комплексов упражнений, а также изучение воздействия занятий по системе «Табата» на развитие физических качеств у студентов ВУЗа.

#### **Список литературы**

1. Коротаяева М. Ю. Методика тренировки «Табата» как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в

медицинском вузе / М. Ю. Коротаева, Е. В. Быкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 5 (139). — С. 500-502. — URL: <https://moluch.ru/archive/139/39037/>

2. Пристинский В.Н., Курусько (Фрищина) Н.А Пристинская Т.Н. «Психологические условия формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся средних и старших классов к занятиям физической культурой» / // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 81 - 1-8 стр. 2008 г.

3. Сафонова О. А., Войтенко П. В. Табата как направление совершенствования процесса физической культуры в вузе // Международный научный журнал «Символ науки». — 2016. — № 6–2. — С. 200–203.

4. Табата: описание и особенности тренировки, противопоказания [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rutvet.ru/tabata-opisanie-i-osobennosti-trenirovki-protivopokazaniya-9040.html>

5. Упражнения Табата: интервальная тренировка для похудения // Живи. URL: [https://www.jv.ru/news/bloghi\\_instruktorov/aliexsiei\\_vasilienko/31174-uprazhneniya-tabata-intervalnaya-trenirovka-dlya-p.html](https://www.jv.ru/news/bloghi_instruktorov/aliexsiei_vasilienko/31174-uprazhneniya-tabata-intervalnaya-trenirovka-dlya-p.html)

[nymarushac@mail.ru](mailto:nymarushac@mail.ru)

**Мещеряков Александр Ильич**

## ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

*Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Луганской Народной Республики  
«Луганский государственный педагогический университет»*

**Аннотация:** В статье «Проблема избыточной массы тела и занятия физическими упражнениями» А.И.Мещеряков основное внимание уделяется причинам возникновения жировой ткани, первоочередности распространения и локализации жировой ткани в организме человека и методам борьбы с избыточной массой тела.

**Annotation:** The article focuses on the causes of adipose tissue, the priority of the spread and localization of adipose tissue in the human body and methods of combating excess body weight.

**Ключевые слова:** гиподинамия, избыточное питание, избыточная масса тела, жировая клетка, жиροобразование, висцеральный и подкожный жир.

**Key words:** hypodynamia, excessive nutrition, overweight, fat cell, fat formation, visceral and subcutaneous fat.

Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в том, что в Российской Федерации, в Луганской Народной Республике здоровье выступает главной ценностью, а его укрепление и сохранение как основная стратегия развития общества.

Анализ литературных источников позволил утверждать, что учёные различных отраслей научного знания приходят к одному выводу, что одной из причин ухудшения здоровья является малоподвижный образ жизни, гиподинамия, что влечёт за собой

множество заболеваний, которые можно назвать болезнями века.

Среди них выделим такие как заболевания позвоночника, нарушение деятельности дыхания, пищеварения.

Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается [5].

Целью нашего исследования является определение основных причин избыточной массы тела.

Для достижения поставленной цели мы определили основную задачу – особенности занятий физической культурой с лицами, имеющими избыточную массу тела.

В результате проведенного исследования можно констатировать, что гиподинамия приводит к снижению функциональных возможностей мышечной системы. Так, после двухмесячного постельного режима на 14-24% уменьшаются силовые показатели, на 26-35% динамическая и статическая выносливость, падает тонус мышц, сокращается их объём и масса. Теряется рельефность мышц из-за отложения подкожного жира.

Гиподинамия ведёт к снижению минеральной насыщенности костной ткани (остеопороз). Нарушение минерального обмена наблюдается уже на 12-15 сутки постельного режима. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Установлено, что одной из причин появления избыточной массы тела является дисбаланс между потреблением пищи и энергозатратами организма, на что влияет в первую очередь вкусная, высококалорийная и богатая жирами, что приводит к гиперактивации работы гипоталамуса, увеличению аппетита [4].

Объём желудка человека в среднем равен 1,5 – 2 литрам, а сигнал о его заполнении под завязку, поступает в мозг лишь спустя 20 минут после того, как это случилось, в результате чего происходит переедание и со временем, образовывается избыточная масса тела [3].

На понятийном уровне установлено, что избыточная масса тела – это когда в организме образуется жир, который повышает массу тела и располагается в различных участках тела.

Как известно, существует формула, согласно которой определяется нормальная масса тела, а именно: Нормальная масса тела = рост в сантиметрах – 100. То есть, если у человека рост 160 см., то его вес должен соответствовать 60 кг.

Все отклонения от нормы так или иначе негативно влияют не только на состояние физического здоровья, но и на эстетический и эмоциональный фон.

Методом контент- анализа было установлено, что различные авторы считают, что избыточная масса порождает ряд причин, которые представлены в таблице 1.

**Таблица 1. - Результаты контент-анализа**

<b>Проблема</b>	<b>Причины</b>	<b>Количество обращений</b>	<b>Доля %</b>
<b>Избыточная масса тела</b>	Преждевременное старение	8	<b>16</b>
	Различные заболевания органов и систем	25	<b>50</b>
	Испорченная внешность	5	<b>10</b>
	Снижение качества жизни	5	<b>10</b>
	Ухудшение эмоционального состояния	7	<b>14</b>

Как видно из представленной таблицы, большинство учёных обращают внимание на то, что избыточная масса тела снижает защитные силы организма и создаёт предпосылки к различным заболеваниям (50%). Но, как отмечают авторы, негативное влияние оказывает избыточная масса тела на качественную сторону, эмоциональную и эстетическую, что в сумме составляет 34% (испорченная внешность, снижение качества жизни, ухудшение эмоционального состояния).

Анализ научных исследований позволил утверждать, что избыточная масса тела является следствием накопленного жира, который мы можем структурировать на подкожный жир и висцеральный, который играет различную роль в организме. Так, подкожный жир скапливается на животе, талии, бёдрах, ягодицах и других проблемных зонах и доставляет эстетические проблемы.

Висцеральный (глубинный, абдоминальный, внутренний или туловищный) жир — это один из видов жировых отложений, который скапливается не в подкожных слоях организма, а вокруг жизненно важных органов брюшной полости и является резервным питанием для организма.

Соотношение висцерального жира к общему количеству жировых отложений в норме составляет 10-15%. Превышение нормы содержания висцерального жира в организме в результате нерационального питания, недостаточной физической активности, вредных привычек, стрессов, приводит к нарушению пропорций тела, увеличению объёма талии, резкого ухудшения состояния здоровья [2]. И если не предпринимать никаких действий по расходу избыточной энергии, образующейся в организме, то со временем, избыточная масса тела приобретёт значения лёгкой степени ожирения, средней степени ожирения, большой степени ожирения и, в конце концов, достигнет морбидной степени ожирения.

Человек живёт, пока сокращаются мышцы. Мышечная деятельность связана с движением, а для движения требуется энергия. В биологических системах существует несколько видов энергии: электрическая – в нервах и мышцах, химическая – при синтезе молекул, механическая – при сокращении мышц и тепловая – образующаяся в результате всех указанных процессов, помогающая поддерживать температуру тела.

В качестве первичного источника энергии (электрической, механической или химической) используют АТФ (аденозинтрифосфат) необходимый для биологической работы. При двигательной активности в мышцах химическая энергия АТФ (аденозинтрифосфат) преобразуется в механическую работу.



Для использования этой энергии клетками тела необходимо расщепление пищевых продуктов таким образом, чтобы сохранялась большая часть энергии, содержащейся в химических связях молекул углеводов, жиров и протеинов [6].

Образование энергии в организме происходит благодаря клеточному дыханию. АТФ - это связующее звено между клеточным дыханием и процессами жизнедеятельности, требующими затрат энергии. Клеточное дыхание, или тканевое дыхание - это совокупность управляемых окислительно-восстановительных реакций в клетке, главным назначением и результатом которых является образование энергии.

При клеточном дыхании клеточные элементы мышцы обладают способностью в зависимости от режима мышечной деятельности менять источники энергии, так при кратковременной интенсивной физической работе, в анаэробном режиме, в качестве энергетического вещества используется гликоген мышц. При продолжительной физической работе, с низкой интенсивностью в аэробном режиме, в качестве энергетического вещества используются жирные кислоты и внутримышечный жир.

Под влиянием правильно организованных занятий физическими упражнениями процесс образования избыточной массы тела можно контролировать.

С этой точки зрения, для приведения массы тела к норме, наиболее эффективными видами физической деятельности являются, физические нагрузки силовой направленности на выносливость в аэробном режиме, с большим количеством повторений, т.к. при интенсивной работе при пульсе:

- более 80% от тах – анаэробный режим работы – зона сжигания углеводов;
- 60 – 80% - аэробный режим работы - зона сжигания углеводов и жиров;
- 50-65% -от тах - аэробный режим работы - зона сжигания жиров;

Тренировка на выносливость, при пульсе 50-65% -от тах, сочетающая в себе кардио- и силовые упражнения, считается самой результативной в плане жиросжигания. И если объём физической нагрузки был достаточно большим и продолжительным по времени, то и после окончания тренировки, по инерции идёт не прямое жиросжигание во время отдыха и сна [1].

Время одного тренировочного занятия, для быстрого решения проблем с излишней жировой тканью, необходимо увеличить до 1,5-2 часов, максимально приблизив их по качеству к спортивным тренировкам. При этом, 30 - 35% времени тренировочного занятия необходимо затрачивать на прокачку мышц брюшного пресса. Затратив на работу энергию жировых отложений в области брюшного пресса, мы по сути дела блокируем дальнейшее распространение жировой ткани к остальным проблемным участкам тела, а оставшееся время тренировки необходимо уделить остальным проблемным участкам.

В качестве вывода можно сказать, что зная принцип распространения жировой ткани в организме, можно более эффективно проводить тренировочные занятия, более эффективно бороться с избыточной массой тела занимающихся.

Перспективы дальнейшего развития данной проблемы мы видим в разработке методики занятий с лицами, имеющими излишки веса.

## Список литературы

1. Афтимчук О.Е. Теория и методика силового фитнеса: Учебник / О.Е. Афтимчук. - Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинэу: Valinex, 2018., стр.5.;
2. Берсенев В.А. Талия и живот. Как сбросить в норму массу тела. – К.: СМП «АВЕРС», 2007. – 80 стр.;
3. Бессесен Д. Избыточные вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Д. Бессесен, Р. Кушнер. - М.: БИНОМ, 2004.;
4. Гриневич В.Б. Сас Е.И., Кравчук Ю.А., Ефимов О.И. Военно-медицинская академия, Санкт-Петербург, 2012
5. Солодков А.С. Сологуб Е.Г. Физиология человека общая, спортивная, возрастная. - М.: Тера-спорт, 2001, 520 с.;
6. Хоули Т.Э. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс - Олимпийская литература, Киев, 2000. – 367 с.

Николаичева Анна Сергеевна<sup>1</sup>  
Гацук Екатерина Александровна<sup>2</sup>  
Панас Ирина Викторовна<sup>3</sup>

## РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИЧЕСКИХ АСАН ХАТХА-ЙОГИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП В ФОРМЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ

<sup>1</sup>УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

<sup>2</sup>Городское учреждение образования «Детская поликлиника №1» г. Гродно,  
Республика Беларусь

<sup>3</sup>Учреждение здравоохранения «Центральная районная больница»  
Лиды, Республика Беларусь

**Аннотация.** Реабилитационные возможности статических асан хатха-йоги в комплексной реабилитации детей, страдающих ДЦП в форме спастической диплегии. Николаичева Анна. Лидирующей формой ДЦП в Республике Беларусь является спастическая диплегия, сопровождающаяся двусторонним поражением конечностей. В статье рассматривается возможность использования в комплексной реабилитации детей-инвалидов нетрадиционных форм в виде занятий по системе хатха-йога, в основе которой лежат специальные упражнения (асаны), направленные на работу разных групп мышц и весь спектр подвижности суставов. Статистическое сравнение результатов педагогического эксперимента в опытных группах позволило подтвердить эффективность применяемых средств.

**Annotation.** Rehabilitation possibilities of static asanas of hatha yoga in the complex rehabilitation of children suffering from cerebral palsy in the form of spastic diplegia. Nikolaicheva Anna.

The leading form of cerebral palsy in the Republic of Belarus is spastic diplegia, accompanied by bilateral limb lesions. The article discusses the possibility of using non-traditional forms in the complex rehabilitation of disabled children in the form of classes according to the hatha yoga system, which is based on special exercises (asanas) aimed at the work of different muscle groups and the entire range of joint mobility. Statistical comparison of the results of the pedagogical experiment in the experimental groups made it possible to confirm the effectiveness of the means used.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, спастическая диплегия, подвижность суставов, хатха-йога.

**Key words:** infantile cerebral palsy, spastic diplegia, joint mobility, hatha yoga.

**Введение.** Детский церебральный паралич (далее ДЦП) - актуальная проблема детской неврологии во всем мире. ДЦП относится к заболеваниям, которое практически невозможно вылечить полностью [2]. Однако это еще не означает, что церебральный паралич – это приговор. Многие больные ДЦП во взрослом возрасте могут вести нормальную жизнь. Однако все зависит от того, какие меры были приняты в детском возрасте по минимизации ущерба для здоровья от данной болезни.

Как отечественные (А.Н. Белова, 1998; В.И. Козьявкин, 1999; С.П. Евсеев, 2003; В.И. Дубровский, 2004; С.Н. Попов, 2008; О.В. Козырева, 2010; О.Н. Марченко, 2012; В.Т. Кожевникова, 2013; Е.В. Семенова, 2017; О.В. Никифорова, 2018 и др.), так и зарубежные авторы (В. Susan, 1981; S. Gregory, 2004; M. Freeman, 2007; M. Rahlin, 2016; Н. Michelle, 2017 и др.) указывают на ведущую роль физической реабилитации в лечении детей, страдающих ДЦП.

Физическая реабилитация при ДЦП – это комплекс мероприятий, направленных на нормализацию патологического мышечного тонуса и снижение риска образования контрактур [1].

На сегодняшний день в Республике Беларусь разработаны и активно функционируют множество программ, методик и систем физической реабилитации детей с церебральным параличом, но все же интегральные показатели эффективности реабилитационного процесса не достигают необходимого уровня, что, в свою очередь, требует разработки новых подходов, методик и алгоритмов физической реабилитации [4].

Лидирующей формой ДЦП в Республике Беларусь по состоянию на 2020 год является спастическая диплегия (3/4 всех спастических форм), также известная под названием «болезнь Литтла». Для данной формы характерна двустороннее поражение конечностей (в большей степени ног, чем рук), раннее формирование деформаций и контрактур. Поэтому актуальной является задача по восстановлению всевозможных церебральных нарушений путем снижения повышенного мышечного тонуса, увеличение подвижности суставов, устранение патологических синкинезий и т.п.

На наш взгляд, решению поставленных задач в значительной мере будет способствовать использование в комплексной реабилитации нетрадиционных форм в виде занятий по системе хатха-йога, в основе которой лежат специальные упражнения (асаны), направленные на работу разных групп мышц и весь спектр подвижности суставов.

На данный момент накоплено немало экспериментальных и клинических данных (А.Ф. Григорян, 2003; С.П. Рябин, 2005; А.А. Приймаков, 2009; П.А. Шишкин, 2011; Ж.А. Беликова, 2012; Е.В. Мудриевская, 2014 и др.) свидетельствующих о значительном потенциале хатха-йоги как метода, способного улучшать здоровье человека.

Однако ни в одной из источников не представлена методика занятий по системе хатха-йога с детьми, страдающими ДЦП в форме спастической диплегии, что составляет актуальный аспект проблемы реабилитации детей с данным недугом.

Ко всему прочему уместным будет отметить, что арсенал хатха-йога содержит множество специфических приемов – техник висцеральной и вегетативной стимуляции, всестороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, методы глубокой мышечной и ментальной релаксации. Многие подобные приемы отсутствуют в других телесно-ориентированных системах. Это позволяет рассматривать хатха-йогу как перспективную систему физической реабилитации.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Цель исследования** – определить эффективность применения статических асан хатха-йоги на функциональное состояние суставов верхних и нижних конечностей детей со спастической диплегией.

**Организация исследования.** Педагогический эксперимент проводился на базе ГУЗ «Гродненский областной центр медицинской реабилитации детей-инвалидов и больных психоневрологического профиля» на протяжении трех месяцев. В эксперименте приняли участие дети 4-6 лет со спастической диплегией в количестве 18 человек, которые регулярно проходят реабилитационное лечение в данном учреждении.

Все участники исследования были разделены на две равнозначные группы: контрольную (КГ, n=9) и экспериментальную (ЭГ, n=9).

В КГ дети занимались по традиционной программе реабилитационного центра, предлагающую лечебный массаж, лечебную физическую культуру и физиотерапию.

В ЭГ дети также занимались по традиционной программе, однако дополнительно в конце основной части занятия по лечебной физкультуре отводилось 20 минут от его общего времени на выполнение растягивающих статические асан хатха-йоги.

Асаны предлагались комплексно: 1 комплекс выполнялся 1 месяц, 2 комплекс – 2 месяц, 3 комплекс – 3 месяц исследования.

Структуру каждого комплекса составляли 10 асан: 3 асаны на растягивание мышц рук и плечевого пояса, 3 йогических асаны на осанку, 3 асаны на раскрытие тазобедренных суставов и растягивания мышц ног, 1 асана – расслабляющая (поза отдыха).

Каждая асана предполагала статическое растягивание, т.е. медленное увеличение длины мышцы (либо мышц) до возникновения ощущения легкого дискомфорта. После достижения этого момента положение удерживалось в течение 30 секунд.

Удержание непривычных для детского тела поз вовлекало в работу незадействованные мышечные волокна, которые в свою очередь, стимулируют нейромышечные связи, оказывающие благотворное влияние на внутримышечную и межмышечную координацию.

Примерные комплексы асан хатха-йоги представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Примерные комплексы растягивающих статических асан хатха-йоги для детей со спастической формой ДЦП**

КОМПЛЕКС №1		
Асаны на растягивание мышц рук и плечевого пояса	Поза приветствия с руками назад	Пасчимонамаскарасана
	Поза стрекозы	Бхуджа Свастикасана
	Поза благополучия на плече	Эка Бхуджа Свастикасана II
Йогические асаны н осанку	Поза сфинкса	Ардха Бхуджангасана
	Поза полумоста	Ардха Чахрасана
	Поза скрутки лежа	Супта Матсиендрасана
Асаны на раскрытие тазобедренных суставов и растягивания мышц ног	Поза лягушки	Бхекасана
	Поза полулука	Ардха Дханурасана
	Поза гирлянды	Маласана
Расслабляющая асана	Поза ребенка	Баласана
КОМПЛЕКС №2		
Асаны на растягивание мышц рук и плечевого пояса	Поза школьного ушка	Суширандрасана
	Поза вытянутых рук сидя	Хаста Уттанасана
	Поза головы коровы (облегченная версия)	Гомукхасана
Йогические асаны н осанку	Поза щенка	Уттана Шишасана
	Поза верблюда	Уштрасана
	Поза счастливого ребенка	Ананда Баласана
Асаны на раскрытие тазобедренных суставов и растягивания мышц ног	Поза бабочки	Баддха Конасана
	Поза гирлянды	Маласана
	Поза ящерицы	Уттхан Приштхасана
Расслабляющая асана	Поза согнутой свечи	Випарититакарани
КОМПЛЕКС №3		
Асаны на растягивание мышц рук и плечевого пояса	Поза печати йога сидя	Мудрасана
	Поза дыбы	Дандасана
	Поза краба	Катуспадапитхам
Йогические асаны н осанку	Поза кобры	Бхуджангасана
	Поза оленя	Мригасана I
	Поза полумоста	Кандхарасана
Асаны на раскрытие тазобедренных суставов и растягивания мышц ног	Поза наклон к ногам сидя	Пашчимоттанасана
	Поза наездника	Ашва Санчаласана
	Поза лягушки	Бхекасана
Расслабляющая асана	Поза трупа	Шавасана

Для определения используемых средств в комплексной реабилитации детей-инвалидов до и после исследования было проведена гониометрия суставов верхних и нижних конечностей (лучезапястного, локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов). С помощью специального инструмента – гониометра, оценивалась величина максимально достигаемого угла в сагиттальной плоскости: при сгибании и разгибании сустава (флексия и экстензия); во фронтальной плоскости: при отведении и приведении (абдукция и аддукция); ротационные движения: вокруг продольной оси (наружная – супинация; внутренняя – пронация).

Анатомическая позиция 0° являлась исходной для проведения всех измерений, за исключением ротации в плечевом и тазобедренном суставах и пронации/супинации лучелоктевого сустава. При невозможности установить сустав в анатомическую позицию, определялся угол отклонения, что учитывалось при исследовании объема движений в этом суставе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнение исходных данных, отражающих межгрупповые различия величины объема движений в суставах верхних и нижних конечностей у пациентов опытных групп показало, что в начале исследования группы были однородны по всем показателям ( $p \geq 0,05$ ) (таблица 2, 3).

**Таблица 2 - Показатели величины объема движений у пациентов КГ в начале исследования ( $M \pm m$ ) (в градусах)**

Сустав	Движение	$M \pm m$	T	P
Плечевой с плечевым поясом	Сгибание	92,3±3,4	0,33	$\geq 0,05$
	Разгибание	17,1±2,7	0,21	$\geq 0,05$
	Отведение	94,2±2,8	0,24	$\geq 0,05$
Локтевой	Сгибание	91,2±3,1	0,19	$\geq 0,05$
	Разгибание	124,4±4,2	0,21	$\geq 0,05$
	Пронация	67,3±2,9	0,24	$\geq 0,05$
	Супинация	69,1±3,1	0,30	$\geq 0,05$
Лучезапястный	Сгибание	16,5±2,4	0,29	$\geq 0,05$
	Разгибание	17,3±2,6	0,38	$\geq 0,05$
Тазобедренный	Сгибание	130,1±4,5	0,32	$\geq 0,05$
	Разгибание	141,4±4,6	0,27	$\geq 0,05$
	Отведение	12,3±3,1	0,23	$\geq 0,05$
Коленный	Сгибание	117,1±3,7	0,25	$\geq 0,05$
	Разгибание	151,2±3,8	0,27	$\geq 0,05$
Голеностопный	Подошвенное сгибание	89,3±4,1	0,17	$\geq 0,05$
	Тыльное сгибание (разгибание)	92,4±4,3	0,22	$\geq 0,05$

**Таблица 3 - Показатели величины объема движений у пациентов ЭГ в начале исследования ( $M \pm m$ ) (в градусах)**

Сустав	Движение	$M \pm m$	T	P
Плечевой с плечевым поясом	Сгибание	93,1±3,2	0,31	$\geq 0,05$
	Разгибание	18,0±2,5	0,24	$\geq 0,05$
	Отведение	96,1±2,9	0,22	$\geq 0,05$
Локтевой	Сгибание	92,4±3,3	0,19	$\geq 0,05$
	Разгибание	122,1±3,9	0,26	$\geq 0,05$
	Пронация	68,2±2,6	0,29	$\geq 0,05$
	Супинация	68,6±2,9	0,32	$\geq 0,05$
Лучезапястный	Сгибание	17,1±2,7	0,31	$\geq 0,05$
	Разгибание	18,5±2,8	0,33	$\geq 0,05$
Тазобедренный	Сгибание	131,1±4,7	0,37	$\geq 0,05$
	Разгибание	140,5±4,5	0,32	$\geq 0,05$
	Отведение	13,2±3,5	0,20	$\geq 0,05$
Коленный	Сгибание	119,2±3,8	0,28	$\geq 0,05$
	Разгибание	151,8±3,9	0,29	$\geq 0,05$
Голеностопный	Подошвенное сгибание	88,6±4,4	0,19	$\geq 0,05$
	Тыльное сгибание (разгибание)	93,2±4,5	0,23	$\geq 0,05$

Как следует из таблицы 2 и 3, у детей опытных групп, страдающих ДЦП в форме спастической диплегии, до начала педагогического эксперимента наблюдается умеренное ограничение движений в суставах верхних конечностей и плечевого пояса. Средние значения:

а) плечевой сустав:

- сгибание: ЭГ - (93,1±3,2); КГ – (92,3±3,4) при норме 180°;

- разгибание: ЭГ – (18,0±2,5); КГ – (17,1±2,7) при норме 40°;
- отведение: ЭГ – (96,1±2,9); КГ – (94,2±2,8) при норме 180°.
- б) локтевой сустав:
  - сгибание: ЭГ (92,4±3,3); КГ (91,2±3,1) при норме 40°;
  - разгибание: ЭГ (122,1±3,9); КГ (124,4±4,2) при норме 180°;
  - пронация: ЭГ (68,2±2,6); КГ (67,3±2,9) при норме 180°;
  - супинация: ЭГ (68,6±2,9); КГ (69,1±3,1) при норме 180°.
- в) лучезапястный сустав:
  - сгибание: ЭГ (17,1±2,7); КГ (16,5±2,4) при норме 75°;
  - разгибание: ЭГ (18,5±2,8); КГ (17,3±2,6) при норме 60°.

В суставах нижних конечностей детей опытных групп наблюдалось значительное ограничение движений. Среднее значение и норма были следующие:

- а) тазобедренный сустав:
  - сгибание: ЭГ - (131,1±4,7); КГ – (130,1±4,5) при норме 75°;
  - разгибание: ЭГ – (140,5±4,5); КГ – (141,4±4,6) при норме 180°;
  - отведение: ЭГ – (13,2±3,5); КГ – (12,3±3,1) при норме 50°.
- б) коленный сустав:
  - сгибание: ЭГ (119,2±3,8); КГ (117,1±3,7) при норме 40°;
  - разгибание: ЭГ (151,8±3,9); КГ (151,2±3,8) при норме 180°.
- в) голеностопный сустав:
  - сгибание: ЭГ (88,6±4,4); КГ (89,3±4,1) при норме 130°;
  - разгибание: ЭГ (93,2±4,5); КГ (92,4±4,3) при норме 70°.

Внедрение в реабилитационную программу комплексов статических асан хатха-йоги на растягивание мышц детей со спастической диплегией привело к значительному преимуществу между занимающимся ЭГ и КГ.

**Таблица 3 - Показатели величины объема движений у пациентов КГ в конце исследования (M±m) (в градусах)**

Сустав	Движение	M±m	T	P
Плечевой с плечевым поясом	Сгибание	93,5±3,6	0,36	≥0,05
	Разгибание	18,2±2,5	0,23	≥0,05
	Отведение	95,4±2,7	0,25	≥0,05
Локтевой	Сгибание	90,4±3,2	0,20	≥0,05
	Разгибание	126,1±4,4	0,23	≥0,05
	Пронация	67,7±3,1	0,26	≥0,05
	Супинация	68,2±3,3	0,31	≥0,05
Лучезапястный	Сгибание	17,1±2,6	0,28	≥0,05
	Разгибание	17,2±2,4	0,35	≥0,05
Тазобедренный	Сгибание	131,2±4,2	0,31	≥0,05
	Разгибание	143,1±4,4	0,29	≥0,05
	Отведение	12,5±3,4	0,24	≥0,05
Коленный	Сгибание	118,1±3,5	0,28	≥0,05
	Разгибание	150,7±3,5	0,28	≥0,05
Голеностопный	Подошвенное сгибание	89,9±4,2	0,21	≥0,05
	Тыльное сгибание (разгибание)	93,2±4,6	0,25	≥0,05

**Таблица 5 - Показатели величины объема движений у пациентов ЭГ в конце исследования (M±m) (в градусах)**

Сустав	Движение	M±m	T	P
Плечевой с плечевым поясом	Сгибание	99,3±3,9	1,12	≥0,05
	Разгибание	22,1±2,8	1,05	≥0,05
	Отведение	98,8±3,7	1,16	≥0,05
Локтевой	Сгибание	89,2±3,5	1,11	≥0,05
	Разгибание	138,6±4,5	1,23	≥0,05
	Пронация	81,9±4,3	1,59	≥0,05
	Супинация	82,7±4,5	1,31	≥0,05
Лучезапястный	Сгибание	21,2±3,4	1,29	≥0,05
	Разгибание	22,3±3,5	1,23	≥0,05
Тазобедренный	Сгибание	111,5±4,4	2,42	≤0,05
	Разгибание	161,2±4,7	2,31	≤0,05
	Отведение	23,1±4,6	2,27	≤0,05
Коленный	Сгибание	92,5±4,1	2,32	≤0,05
	Разгибание	175,9±4,2	2,37	≤0,05
Голеностопный	Подошвенное сгибание	109,3±4,8	2,18	≤0,05
	Тыльное сгибание (разгибание)	80,1±4,6	2,25	≤0,05

Показатели гониометрии (таблица 4,5) имели более четкую динамику в ЭГ при определении объема движений в нижних конечностях: в тазобедренных суставах угол при сгибании уменьшился с 131,1±4,7 до 111,5±4,4 (≤0,05), при разгибании увеличился с 140,5±4,5 до 161,2±4,7 (≤0,05), угол отведения увеличился с 13,2±3,5 до 23,1±4,6 (≤0,05); в коленных суставах угол при сгибании и разгибании также претерпел изменения (с 119,2±3,8 до 92,5±4,1 и с 151,8±3,9 до 175,9±4,2, соответственно) (≤0,05); в голеностопных суставах угол при сгибании был 88,6±4,4 стал 109,3±4,8 (≤0,05), при разгибании в начале 93,2±4,5, в конце исследования 80,1±4,6 (≤0,05).

Показатели гониометрии верхних конечностей не имели достоверных различий в опытных группах (≥0,05). Однако они имели положительную динамику в ЭГ. В КГ исследуемые показатели не претерпели изменений и остались на прежнем уровне (≥0,05).

Стоит отметить, что в конце исследования в суставах нижних конечностей детей со спастической диплегией, составляющих ЭГ наблюдалось умеренное ограничение движений. У детей КГ ограничение движений осталось значительным.

Объем движений суставов верхних конечностей на момент окончания эксперимента у детей КГ – умеренный; у детей ЭГ – умеренное ближе к незначительному.

**Выводы.** Таким образом, реабилитационная программа с использованием статических асан хатха-йоги на растягивание оказывает более выраженный эффект, характеризующийся увеличением амплитуды движений конечностей (в большей степени нижних конечностей), чем реабилитация по традиционной модели.

**Перспективы дальнейших исследований.** Предусматривается адекватное методическое использование инструкторами-реабилитологами нетрадиционных форм и методов проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата, а также частных



техник восстановления функциональности мышц той или иной типологической группы детей со специфическими двигательными нарушениями (соответственно, гипертонусом или гипотонией).

### Список литературы

1. Бруйков А.А. Применение немедикаментозных методов в лечении детского церебрального паралича / А.А. Бруйков, А.В. Гулин, Ю.А. Бруйков // Вестник российских университетов. - 2017. - №6. – С. 11-12.
  2. Девятловская М.Г. Последствия пре и перинатального поражения головного мозга у детей: диагностика, ранний прогноз, реабилитация : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Г. Девятловская ; Ин-т физиологии НАН Беларуси. – Минск, 2017. – 49 с.
  3. Добрынина Е.А. Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом / Е.А. Добрынина // Вестник науки и образования. - 2018 - №4. – С. 6-8.
  4. Коблев С.Ю. Современные методы физической реабилитации детей с детским церебральным параличом / С.Ю. Коблев // Вестник луганского национального университета имени Тараса Шевченко. - 2018. - №1 (18). – С. 105–109.
  5. Крик М. Хатха-йога для гибкости, силы и концентрации / М. Крик, Б. Брук. – М. : Диля, 2016. – 240 с.
  6. Фролов А.С. Йоготерапия. Практическое руководство / А.С. Фролов. – М.: Ориенталия, 2016. – 375 с.
- ma1407@mail.ru**

**Палашенко Мария Юрьевна  
Лапицкая Людмила Анатольевна  
Новик Анастасия Сергеевна**

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

### *УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация.** Физическая культура как способ формирования здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях. Палашенко Мария, Лапицкая Людмила, Новик Анастасия. Студенчество - это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. Актуальность темы вызвана тем, что в последние годы активизировано внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества здоровьем специалистов, выпускаемых учреждениями профессионального образования, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Таким образом, целью исследования являются педагогические приемы и методы мотивации студентов высших учебных заведений, занимающихся физической культурой для оздоровления организма. В статье рассмотрена проблема формирования здорового образа жизни студентов, факторы активизации физической активности и формирования мотивации студентов к спортивной деятельности, а также здорового образа жизни современной студенческой молодежи. С этой целью в статье предлагается решение данной проблемы с помощью выработанных принципов здорового образа жизни и главных правил физической подготовки. Соответственно при использовании правильно подобранных педагогических методов и принципов здорового воспитания у студентов будет возрастать желание и мотивация к ежедневным занятиям физическими упражнениями и физической культурой как учебной дисциплиной.

**Annotation.** Physical culture as a way of forming a healthy lifestyle for students in higher educational institutions. Palashenko Maria, Lapitskaya Lyudmila, Novik Anastasia. The student body is an independent social group that has always been the object of special attention. The relevance of the topic is due to the fact

*that in recent years attention has been intensified to the healthy lifestyle of students, this is due to the public concern about the health of specialists graduated from vocational education institutions, an increase in morbidity in the process of vocational training, and a subsequent decrease in working capacity. Thus, the aim of the study is pedagogical techniques and methods of motivating students of higher educational institutions involved in physical culture to improve the body's health. The article deals with the problem of the formation of a healthy lifestyle of students, factors of enhancing physical activity and the formation of students' motivation for sports activities, as well as a healthy lifestyle of modern student youth. For this purpose, the article proposes a solution to this problem using the developed principles of a healthy lifestyle and the main rules of physical training. Accordingly, when using correctly selected pedagogical methods and principles of healthy education, students will increase their desire and motivation for daily physical exercises and physical education as an educational discipline.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, физическая культура, студент, педагогическое воспитание студентов, здоровье, мотивация, спорт, двигательная активность.*

**Keywords:** *healthy way of life, physical culture, student, pedagogical upbringing of students, health, motivation, sport, motor activity*

В современном обществе ввиду малоподвижного образа жизни и других факторов подавляющее количество студентов образовательных учреждений в полной мере не обладают удовлетворительной физической подготовкой, из-за чего возникают и проблемы со здоровьем.

Сберечь здоровье молодого поколения – одна из наиболее значимых социальных задач общества. На бытовом уровне понятие «здоровье» обозначает обычно отсутствие болезней [2]. В соответствии с официальным определением Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических несовершенств.

В нынешних условиях не стоит забывать, что даже окружающая среда весьма неблагоприятно влияет на физическое здоровье человека и каждый человек должен самостоятельно укреплять свое здоровье, а этому способствует прежде всего физическая культура, которую нужно формировать в школьные и студенческие годы.

Как известно, здоровье человека на 50 % зависит от образа жизни, который включает в себя три элемента: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Преподаватели физической культуры, к сожалению, не могут повлиять на первый и второй элементы, но выработать определенный стиль жизни вполне в их силах.

Как учебная дисциплина «Физическая культура» является одним из способов становления всесторонне сформировавшейся личности, рационализации психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Ввиду этого для нее необходимо определить достойное место, что установит равновесие и укрепит взаимосвязи между элементами образования [6].

Вследствие того, что занятий физической культуры в высших учебных заведениях недостаточно для поддержания здоровья, необходимо воспитывать потребность в повседневных физических нагрузках. Студенты должны отчетливо осознавать итоговую цель занятий и своей физической деятельности, а это прежде всего оздоровление, создание красивого тела, также способ активного отдыха, повышения работоспособности вовремя и после напряженной умственной деятельности [1].

В ряде исследований отмечено, что у студентов, которые систематически занимаются физической культурой и спортом и проявляют в них достаточно высокую

активность, формируется определенный режим дня, способствующий повышению уверенности в себе, жизненного тонуса. Кроме того, у них повышается устойчивость к стрессу, выносливость, позитивное отношение к жизни. Они более коммуникабельны, стремятся к сотрудничеству, адекватно относятся к критике. Данной группе студентов также в большей степени свойственны положительные личностные качества, такие как чувство долга, добросовестность, собранность. Они лучше справляются с ситуациями, полными напряжения, им свойственна находчивость, стремление к лидерству [4].

С другой стороны, такие факторы, как сидячий образ жизни, несбалансированное питание, отрицательно влияют на работу организма. Данная проблема может усугубляться еще и значительным возрастанием учебной нагрузки, а также стрессового состояния, ощущаемого студентами во время сдачи сессии.

В настоящее время учебная нагрузка на студента постоянно возрастает, что приводит к дефициту двигательной деятельности, что в дальнейшем спровоцирует появление ряда серьезных проблем со здоровьем. Единственное, что может ослабить неблагоприятное проявление недостаточной двигательной активности у студентов при длительном напряженном умственном труде, это ежедневные прогулки на свежем воздухе и организованная физкультурная деятельность [5].

Также важным фактором занятий физической культурой и поддержания здоровья является мотивация. Мотивация усиливает стремление человека двигаться в направлении личного развития, вследствие чего улучшаются полученные навыки и качества, которые были приобретены в течение предыдущей жизни. Так, у человека усиливается интерес к занятиям физической культурой, когда он осознает, что результат, получаемый в процессе тренировок, успехов в спортивных соревнованиях, может быть поощрен. Например, это может быть благодарность вуза за повышение его престижа среди других высших учебных заведений, гордость родителей, поддержка однокурсников и друзей. Все перечисленное является достаточно мощной мотивацией для любого студента [3].

Для улучшения уровня физической подготовленности и повышения объема двигательной активности надлежит следующее:

- а) систематически выполнять утреннюю гимнастику;
- б) добросовестно относиться к занятиям по физической культуре;
- в) дополнительно выполнять физические упражнения во внеурочное время.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что важнейшим показателем эффективного стимулирования студентов на физическое самосовершенствование является высокий уровень результатов, достигнутых в процессе дополнительных самостоятельных занятий. Мотивацией для физического самосовершенствования студентов являются:

- а) высокий уровень достигнутых результатов в физическом саморазвитии;
- б) уважение со стороны однокурсников к достигнутым физическим результатам;
- в) овладение студентами эффективными приемами и методами физического развития.

#### **Список литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Здоровье, формирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего

поколения России в период 2006–2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2–6.

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания: монография. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. // Монография. М.: Академия, 2000. 288 с.

3. Захарченко О.А., Захарченко Д.Д. Подвижные игры как эффективное средство активизации деятельности студентов на занятиях по физическому воспитанию / Сборник материалов научно-методической конференции «Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: инновационные процессы в вузе: опыт, практика, перспективы». Гомель, 2005г. Стр.209-212

4. Лапицкая, Л.А. Современные технологии оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь / Л.А. Лапицкая, Е.В. Субботин // IV межд. заоч. студ. науч.-практ. конф., «Здоровье современного человека» / отв.ред. Л.А. Деминской. – Донецк: МОиН ДНР ГОО ВПО «ДИФКиС», 2018. – С.283-288

5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. // Монография М.: Просвещение, 2010. 128 с.

6. Физическая культура : 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.  
<http://elib.gsu.by/handle/123456789/12750>

[lyudalapitskaya@mail.ru](mailto:lyudalapitskaya@mail.ru)

**Савко Эмилия Иосифовна**

## СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ, СО СТУДЕНТАМИ СУО

*Белорусский государственный университет*

**Аннотация.** В статье «Современные оздоровительные педагогические технологии физического воспитания в учебном процессе, со студентами СУО» Савко Эмилии Иосифовны, рассматриваются здоровьесберегающие и здоровье образовательные педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи. Приводятся трактовка различных авторов о современных оздоровительных технологиях. Даются результаты педагогического эксперимента при использовании аэробики.

**Annotation.** In the article "Modern health-improving pedagogical technologies of physical education in the educational process, with students of LMS" Emilia Iosifovna Savko, health-preserving and health educational pedagogical technologies in physical education of student youth are considered. The interpretation of modern health technologies by various authors is given. The results of a pedagogical experiment using aerobics are given.

**Ключевые слова:** современные, оздоровительные, педагогические, технологии, физическое воспитание, студенты, здоровье.

**Key words:** modern health-improving pedagogical technologies, physical education, students, health.

Введение. Здоровье современной молодежи, должно явиться главной проблемой, как государства, так и Учреждений высшего образования (УВО). В условиях быстро меняющегося мира, компьютеризации и автоматизации, как в учебном процессе, так и на производстве необходимо иметь крепкое здоровье. Важное

место должно отводиться последнему и здоровому образу жизни (ЗОЖ) и современным оздоровительным педагогическим технологиям. Задача которых состоит в том, чтобы обогатить студенческую молодёжь знаниями, умениями и навыками восстановления, укрепления здоровья, не только на период обучения в УВО, но и сохранение его на долгие годы. Для этого нужно обогатить студенческую молодёжь знаниями современных образовательных педагогических технологий, что является основой дисциплины «Физическая культура» в современных условиях. Ценности связаны со здоровьем молодого поколения, занимают все более высокое место в УВО современной молодёжи.

Преподавателю и обучающемуся в высшем учреждении, для овладения процессами «преподавания» и «обучения», желательно владеть тремя языками: родным языком, языком науки и языком технологии, рассматривая их как основы профессиональной деятельности со студенческой молодёжью. Поступившие в УВО студенты, испытывают смену деятельности, отличающуюся от школьной, где они были под присмотром родителей и учителей школы и осложнением процессов адаптации к ней. Они испытывают высокую психофизическую нагрузку на все функциональные системы организма, согласно которым у молодых людей, в возрасте 17–25 лет наблюдается оптимизация почти всех функций организма.

У студентов на этом этапе развития, имеются достаточно большие функциональные возможности для работы по 10–12 часов в сутки, но при условии соблюдения режима дня, режима сна, естественного и натурального питания, оптимальной двигательной активности и активного отдыха. Вместе с тем студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами. Научно доказано, что чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей в стане здоровья. Умственный труд студентов сопровождается необходимостью переработки большого объёма материала, который даётся студентам на лекционных, а также на практических занятиях физического воспитания.

Однако студенческая молодёжь вынуждена работать в жёстких рамках, определяемых учебными планами и программами, когда чрезмерные нагрузки приводят сначала к формированию дисфункций, а затем к стойким нарушениям различных физиологических показателей. Умственный труд студентов сопровождается необходимостью переработки большого объёма материала,

Что такое технология. Технология – от греческих слов *technē* (искусство, ремесло, наука) и *logos* (слово, понятие, учение). Технология – совокупность знаний о способах и средствах проведения производственных процессов.

Для расширения границ оздоровительных педагогических технологий, представляет интерес обучения различным видам психофизических техник: профессиональная в области физической культуры, тренинг и обучение некоторым методикам, в нашем случае, современных педагогических оздоровительных технологий. Формирование современных технологий, происходит сегодня в условиях

быстро меняющихся интенсификационных процессов, что, несомненно сказывается на культуре здоровья.

**Обзор литературы.** Многие ученые, как в Беларуси, так и в России, и Украине, работают над данной проблемой.

Н.В. Деобальд разделяет позицию оздоровления К. Купера и рассматривает развитие современных оздоровительных технологий, направленных на достижение и поддержание физического благополучия [4, с. 34]. Далее автор рассматривает оздоровительные технологии с американской системой «Фитнес».

В.Е. Барылкевич, фитнес рассматривает, как образ жизни, состоящий из трех частей: тренировки, современного оборудования и изысканной одежды для занятий [1, с.33].

В упрощенном варианте «здоровьесберегающие образовательные технологии», этот термин Н.Н. Венгерова предлагает целенаправленное использование физических упражнений для физического оздоровления организма, профилактики болезней, т.е. рекомендует как способ реализации физкультурно-оздоровительной деятельности [2, с.54; 3].

Доктор пед. наук, профессор, в данной области, О.Т. Кузнецова, в своей монографии, раскрывает очень подробно оздоровительные педагогические технологии. Рассматривает очень подробно задачи комплексного научно-теоретического и практического потенциала знаний, умений и навыков, в использовании средств физической культуры для реализации двигательного и оздоровительного потенциала студентов с ослабленным здоровьем, с целью сохранения и укрепления его [5, с.12].

Е.В. Отравенко, в своих работах автор дает комплекс ФУ с применением оздоровительных технологий для физической подготовленности студентов, которые направлены на укрепления здоровья [6, с.53].

Коллектив ученых обобщили и систематизировали данное направление в оздоровительной аэробике и представили наиболее развернутую классификацию основных ее видов [2,3,4,5,6,7,8,9,].

Несмотря на различные трактовки понятий «здоровьесберегающие образовательные технологии» и использованием некоторыми авторами «здоровьеразвивающие педагогические технологии», мнения сходятся в одном, что они являются важнейшими элементами работы по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи [8, с.7].

В результате анализа литературных источников раскрыто содержание понятия «оздоровительная технология». Установлено место современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Определена семантика термина «физкультурно-оздоровительная технология». Очерчено место оздоровительных технологий в иерархии образовательных педагогических технологий.

Использование технологий формирования ЗОТ и ЗОЖ позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, самоуправлению, самовоспитанию и самосозиданию здоровья.

На наш взгляд одной из наиболее применяемых оздоровительных педагогических технологий, является аэробика. Аэробика – это система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Слово «аэробика» (от греч. Аэро – воздух, биос – жизнь) стало известно миру в 1968 г., когда американский физиолог, профессор К. Купер опубликовал книгу «Аэробика». Она, бесспорно, наиболее эмоциональный вид оздоровительной физкультуры. Причем эту эмоциональность можно дозировать и регулировать, подбирая соответствующее музыкальное сопровождение.

**Цель.** Укрепление здоровья студенческой молодежи.

**Задачи:**

1. использование аэробики на занятиях физического воспитания для студентов с отклонением в состоянии здоровья (СУО);
2. проведение педагогического эксперимента с целью выявления эффективности данной системы.;
3. статистическая обработка материала.

**Методы и организация исследования.** Для выявления эффективности данной методики. Мы применили тесты: прыжок в длину с места, см; наклон туловища вперед из положения, сидя на полу, см; поднимание туловища из положения лежа (количество раз).

Педагогический эксперимент (ПЭ) продолжался в течение 2018/2019 учебного года со студентами 1-го курса основного и подготовительного отделений. В ПЭ участвовали две группы, одна из них была экспериментальной. Данные результатов тестирования, занесены в таблицу.

**Результаты исследования.** На наших занятиях все студенты были мотивированы на положительный результат, т.е. улучшение физической подготовленности. Такой эффект достигается при использовании, различных физических и танцевальных упражнений. Занятия проводятся таким образом, чтобы студенты получали оптимальную физическую нагрузку. Результаты физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

**Таблице 1. - Результаты педагогического эксперимента физической подготовленности студенток, до и после его проведения**

Наименования групп	Прыжок в длину с места, см		Наклон туловища вперед из положения, сидя на полу		Поднимание туловища (к-во раз)	
	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ	До ПЭ	После ПЭ
Экспериментальная	158,9	170,7	8,7	15,1	35,2	49,4
Контрольная	160,5	165,0	8,8	10,0	37,0	40,7

В результате применения программы с использованием физических нагрузок оптимальной интенсивности в экспериментальной группе установлены выраженные

положительные сдвиги в физической подготовленности студенток ЭГ. Значительно произошло увеличение скоростной выносливости (прыжок в длину с места) на 11,8 см, со 158,9 см до 170,7 см. Отмечено достоверное увеличение испытаний ( $P < 0,05$ ). Такое же значительный прирост результатов мы наблюдаем в развитии гибкости, результат ЭГ почти в 1,5 раза выше показателя в КГ. В ЭГ мы наблюдаем значительное увеличение результатов, во всех параметрах предъявленных им тестов ( $P < 0,05$ ). Напротив, у КГ наблюдается увеличение результатов физической подготовленности, но недостоверное ( $P > 0,05$ ).

На наш взгляд, учебно-воспитательные технологии, должны включать не только современные оздоровительные педагогические технологии, но и программы по обучению грамотной заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья, мотивация их к здоровому образу жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие проведение воспитательной работы.

Выводы. В результате проведения педагогического эксперимента выявлено значительное улучшение физической подготовленности студентов ЭГ ( $P < 0,05$ ), в то время как у КГ, произошло улучшение результатов физической подготовленности, но оно не достоверное  $P > 0,05$ .

На наш взгляд использование современных оздоровительных технологий в физическом воспитании, позволяет не только улучшить физическую подготовленность, но и задействовать такие базовые характеристики личности студентов, как способность к познанию и самопознанию, самоуправлению и самосозиданию здоровья.

#### **Список литературы.**

1. Борилкевич В.Е. Фитнесс: сущность понятия / В.Е. Борилкевич // Вопросы физического воспитания студентов : Межвуз. сб. – СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2003. – С. 32–35.
2. Венгерова Н.Н. Структурные модули физкультурно-оздоровительных технологий / Н.Н. Венгерова // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: матер. Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – 463 с. – С. 53–57.
3. Венгерова Н.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии для студенток высшей школы : монография / Н.Н. Венгерова. – СПб, 2011. – 216 с.
4. Деобальд Н.В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления / Н.В. Деобальд // Вектор науки ТГУ. – № 2(2). – Тольятти, 2010. – С. 36–38.
5. Кузнецова Е.Т. Оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов : теория, методика, практика : монография / Е.Т. Кузнецова. – Ровно: Волин. Обереги, 2018. – 416 с.
6. Отравенко Е.В. методика развития двигательных умений и навыков студентов на внеурочных занятиях с применением фитнес-программ //Здоровый образ жизни: сборник статей / ред. кол. : Э.И. Савко (отв. ред.) [и др.] // . – Минск : БГУ, 2016. – Выпуск 12. – С. 52–57.
7. Савко Э.И. Здоровье и здоровый образ жизни студентов. Технология их формирования / Идеологическая и воспитательная работа в учреждениях высшего



образования: традиции и инновации: мат. заочн. науч.-метод. конф., 15–17 мая 2013 г. – Минск: РИВШ, 2013. – С. 269–274.

8. Савко Э.И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания // Здоровый образ жизни : сборник статей / ред. кол. : Э.И. Савко (отв. ред.) [и др.] // . – Минск : БГУ, 2016. – Выпуск 12. – С. 5–10.

9. Савко Э. И. Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании учреждений образования / Э. И. Савко, С. В. Хожемпо // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб : науч. Ст. / Брест. Гос. Ун-т им. А.С. Пушкина, Упр. Спорта и туризма Брест. Облсполкома ; под общ. ред. А.А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 99–103.

**SavkoEI@mail.ru.**

**Савко Эмилия Иосифовна  
Бабич Юрий Казимирович**

## ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Белорусский государственный университет*

**Аннотация.** Савко Эмилия Иосифовна, Бабич Юрий Казимирович «Профессионально–прикладная подготовка студенческой молодежи». В настоящее время статья является очень актуальной, так-как она направлена на улучшение функциональных особенностей организма и подготовку студентов к профессиональной деятельности. В ней рассматривается профессионально–прикладная физическая подготовка и роль подвижных игр, и баскетбола, для всестороннего развития занимающихся, и развитие специальных умений, и навыков, которые будут применены студентами в производственной, и трудовой деятельности. Для выявления эффективности эксперимента были взяты: частота сердечных сокращений, частота дыхания и проба Штанге, как наиболее полно отражающие адаптацию организма к различным меняющимся условиям, которые используются на практике. Производился подбор таких игр и специальных физических упражнений, которые эффективно влияют на развитие специальной силы, быстроты, скоростной выносливости, координации движений, ловкости.

**Annotation.** Savko Emilia Iosifovna, Babich Yuri Kazimirovich "Professional and applied training of student youth". Currently, the article is very relevant, as it is aimed at improving the functional characteristics of the body and preparing students for professional activities. It examines the professionally applied physical training and the role of outdoor games, and basketball, for the comprehensive development of those involved, and the development of special skills and abilities that will be applied by students in production and work. To identify the effectiveness of the experiment, the following were taken: heart rate, respiration rate and Stange's test, as the most fully reflecting the adaptation of the body to various changing conditions that are used in practice. The selection of such games and special physical exercises was made, which effectively influence the development of special strength, speed, speed endurance, coordination of movements, dexterity.

**Ключевые слова.** Профессионально-прикладная физическая подготовка, подвижные игры, баскетбол, студенты, педагогический эксперимент.

**Keywords.** Professionally applied physical training, outdoor games, basketball, students, pedagogical experiment.

**Актуальность.** Здоровье современной молодёжи, является главным в профессиональной их подготовленности. С давних времён здесь подобран свод

исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности человека, направленных на то, чтобы он:

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления, сохранения, укрепления и созидания здоровья, и оздоровления организма после напряженной работы;
- постоянно обогащал и углублял свои знания в: духовном, культурном, и двигательном областях;
- совершенствовал их на протяжении всей своей умственной, профессионально-прикладной и трудовой деятельности;
- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной деятельности;
- самостоятельно, в течение жизни самосозидал здоровье.

Подготовка студенческой молодежи к профессиональной деятельности зависит от многих факторов, как естественных, так и социальных. Но эти факторы – управляемы с помощью соответственным образом подобранных и организованных мероприятий. с использованием современных достижений и средств: физической культуры и физических упражнений, различных подвижных игр и видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха и др. Работая в таком плане можно в широком диапазоне изменить в необходимом направлении показатели физической, профессиональной и функциональной подготовленности организма для профессиональной деятельности.

В настоящее время в сфере труда существует много профессий, что дает возможность любому студенту выбрать специальность по душе, по своим физическим возможностям и умственным способностям. Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходство по эмоциональному, умственному, психологическому и физическим напряжениям. Это дает возможность организовать учебный процесс с помощью технических средств оборудования и тренажеров, подвижных и спортивных игр, направленных в первую очередь, на развитие физических качеств и воспитание навыков и умений, необходимых при подготовке студентов к профессиональной трудовой деятельности.

Для практического осуществления общей направленности профессионально-прикладной физической подготовки, решить ее задачи, необходимо иметь данные о профессии – профессиограмму.

Профессиограмму можно составлять для профессии или для группы профессий, имеющих примерно одинаковую психофизиологическую характеристику трудовой деятельности.

При составлении профессиограммы необходимо знать и учитывать:

- общие сведения о профессии и типовые производственные показатели работы;
- условия труда, где придется трудиться;
- психофизиологическую характеристику трудовой деятельности;

- характер и психологическую устойчивость личности, имеющие существенное значение для успеха в работе;
- интегральную оценку роли и надёжности личного фактора в профессиональной деятельности;
- влияние профессии на личность;
- актуальность содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Выбирая свою профессию и готовясь к ней, студент должен знать, каков вид труда, общие сведения о профессии и т.д.

Общие сведения о профессии: название профессии, специальности, должности. Уровень необходимой квалификации; социально-экономическое значение профессии – предприятия, цеха, отдела; результаты труда – вид выпускаемой продукции;

Каков вид труда:

- труд преимущественно ручной, механизированный, связанный с управлением автоматами;
- труд смешанный, включающий элементы ручного, механизированного и автоматизированного труда;
- труд творческий; исполнительский, связанный с большой точностью измерений и расчётов;
- труд умственный, сидя за компьютером и составление программ и т.д.

При выборе профессии студент должен знать, где будет осуществляться его работа, условия её выполнения.

Работа в помещении, или на открытом воздухе; под землёй; на воде; под водой; на ограниченной опоре; на высоте. В ограниченном пространстве, со сменой рабочего места в специальной одежде.

Занятия физической культурой, физическими упражнениями должны помочь для подготовки молодёжи в психофизиологическом плане к предстоящей деятельности. Для этого необходимо развитие соответствующих анализаторов, необходимых в работе. Студент, будущий специалист, должен хорошо знать какие анализаторы больше всего будут необходимы в работе: зрительный, слуховой, тактильный, двигательный. Большое значение имеет, какие части тела организма преимущественно участвуют в моторных действиях: руки (одна, обе, кисти, пальцы), ноги и другие части тела.

Нагрузка на отдельные органы и физиологические системы в течение рабочего дня недели, года: эмоциональное состояние – активизация различных психических функций организма; готовность к неожиданным действиям.

Студент должен быть подготовлен и овладеть специально-профессиональными знаниями, умениями и навыками, привычками в системе НОТ. Умственными навыками, такими как быстрота запоминания и воспроизведения. Двигательными навыками: рациональной ходьбой, бегом, передвижением на ограниченной опоре с сохранением равновесия. Сенсорными навыками: ощущение и восприятие различных звуков, цветов, мышечно-двигательных ощущений, состояние внутренних органов.

Волевыми навыками: мобилизовать волевые усилия в экстремальных ситуациях и научиться саморегуляции психического состояния и самосоздания здоровья.

**Анализ литературы.** В последнее время воочию видно, как изменился характер труда. Проведённые исследования А.И. Бергом, (1964 г.) показали, что много лет назад 94% всей работы на земном шаре, выполняемой человеком, обеспечивались за счёт мышечных напряжений и только 6% – приходилось на долю машин. В настоящее время около 1% труда приходится на немеханизованную мышечную деятельность человека, а 99% всей физической работы современного общества осуществляется управляемые человеком машинами. Это создаёт условия для естественного резкого уменьшения двигательной активности человека.

Ведь всем известно, что без движения человеческий организм: загнивает, плесневеет и портится. Любая часть тела, не подвергающаяся систематическому упражнению, слабеет. Исключённые из физической деятельности конечности, уменьшаются в объёме, резко снижается сила и работоспособность мышц. Эти нарушения не исчерпываются только нарушением функций. Болезненный процесс, вызванный отсутствием двигательной деятельности, приводит к расстройству обмена веществ и атрофии всех тканей. И если молодой человек не будет укреплять свою мышечную и костную системы при помощи специальных физических упражнений, тренажёрных устройств, подвижных и спортивных игр, то организм постепенно начнёт увядать, мышцы атрофироваться и организм заболевает.

Самыми эффективными, доступными и простыми средствами в такой ситуации будут физические упражнения, позволяющие не только укреплять организм человека, но и тренировать его к предстоящей трудовой деятельности.

Физические упражнения, включённые в специально разработанные комплексы, направленные на общую физическую подготовку студентов, будут положительно воздействовать на укрепление здоровья, повышение работоспособности и способствовать гармоничному развитию личности. Кроме общей физической и специальной подготовки студентов в системе физического воспитания, программой по физической культуре предусматривается и специальная физическая подготовка студентов к предстоящему профессиональному труду.

По вопросам организации профессионально-прикладной физической подготовки было опубликовано достаточно научно-методических разработок, учебных пособий и диссертационных работ.

В этом научном направлении «делает первые шаги», где раскрываются вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов для отдельных факультетов [4].

Научно авторы доказали, что только общая физическая подготовка, в основу которой заложены нормативы и требования Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, не может полностью решать задачи психофизической подготовки студенческой молодёжи к определенной специальности. Для этого, как утверждают авторы, требуется профилирование физического воспитания в соответствии с особенностями

каждой профессии, которое получило условное название профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) [6, 7,8].

В работах В.И. Ильинича, 1978, 1980, излагаются научно-методические основы, обеспечивающие единый подход к решению задач ППФП студентов в каждом учреждении высшего образования (УВО) и на факультетах, приводятся психофизиологические основы научной организации труда и их значение при определении содержания ППФП. Предлагаются организационные основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Автор в доступной форме излагает понятие профессионально-прикладной физической подготовки, её использование в учебно-воспитательном процессе в УВО [2,3].

В работах широко раскрывает средства и методы, организация, формы и система контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов [5,6,7].

В настоящее время в сфере труда существует большое количество профессий, что даёт возможность любому человеку найти работу по своим физическим возможностям и умственным способностям. Для облегчения выбора вида деятельности многие профессии объединены в группы, имеющие сходство по эмоциональному, умственному, психологическому и физическим напряжениям. Это даёт возможность организовывать учебный процесс с направленностью на профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) с применением подвижных и спортивных игр. На наш взгляд применение спортивных и подвижных игр в большей степени оптимизируют нагрузку студентов с учётом их индивидуальных особенностей и способностей.

**Цель.** Подготовить студенческую молодёжь к предстоящей профессионально-прикладной деятельности.

**Задачи.** 1. Обзор литературных источников.

2. Показать эффективность применения подвижных и спортивных игр на занятиях физического воспитания со студентами основного и подготовительного отделений для подготовки их к профессиональной деятельности, а также, для улучшения функционального состояния организма.

**Методы исследования.** Самым лучшим показателем, для улучшения работоспособности и функционального состояния организма. являются: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Метод наблюдения и статистическая обработка материала.

В эксперименте участвовали юноши: 2 группы второго курса (КГ – контрольный, ЭГ – экспериментальный). Каждая группа состоит из 20 человек. Занятия проходили по программе, два раза в неделю.

**Методика.** Использование подвижных и спортивных игр. Занятия с применением подвижных и спортивных игр требуют применение творчества, сообразительности, быстроты реагирования и быстроты реакции от самого студента, и особого внимания к дозированию нагрузки на организм [1].

Для организации учебного процесса студентов с целью повышения профессионально-прикладную физическую подготовку были включены такие

подвижные игры как: «Выбивала», «Защита крепости», «Летающий мяч», «Меткий мяч», «Охотники и зайцы», «Один против одного», «Перехвати мяч», «Чей мяч быстрее», «Сбей мяч», «Регби» по упрощённым правилам, «Чья команда более ловкая» и мн. др. В основной части по программе проходили баскетбол. На втором и третьем курсах проходило совершенствование игры.

Основным правилом проведения занятий включает постепенное увеличение нагрузки, выполнение основной работы и в заключение – снижение нагрузки на организм. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и затем снижается. Такая кривая обязательна для любого занятия, в какой бы форме оно не проявлялось. Учитывая эти закономерности, принято выделять, подготовительную, основную и основную части занятий. Это даёт возможность, во-первых, обеспечить оптимальные условия для вработываемости, основной работы и ее завершения. Во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться поддерживать ее на оптимальном уровне за счёт умения быстро вработываться и рационально завершать работу.

Задача разминки – до оптимального уровня поднять работоспособность организма и настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить силы для основной части занятия.

Главная задача основной части занятия – повысить у студентов физическую и профессионально-прикладную подготовленность. Воспитать волевые и прикладные качества; умения, и навыки, и развить физические качества и повысить функциональные возможности организма.

В заключительной части происходит снижение нагрузки и приведение организма занимающихся студентов в состояние, близкое к норме, для последующей умственной работоспособности.

**Результаты исследования.** В таблице представлены результаты исследования (до педагогического эксперимента и после его проведения).

**Таблица 1. - Сравнительный анализ показателей функционального состояния организма студентов экспериментальной и контрольной групп**

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		До ПЭ	После ЛЭ	До ПЭ	После ЛЭ
1	ЧСС (уд/мин)	85,5±6,5	65,9±5,8	82,5±6,3	80,0±7,7
2	ЧД (к-во за 1 мин)	15,5±4,3	10,5±4,2	14,5±4,9	13,5±3,3
3	Проба Штанге (сек)	35,5±7,3	50,7±10,3	35,0±5,7	38,5±5,5

До педагогического эксперимента, мы не наблюдаем достоверных различий по данным параметрам ( $P > 0,05$ ) между ЭГ и КГ группами.

Напротив, после проведённого эксперимента, мы наблюдаем значительное улучшение ЧСС, ЧД и пробы Штанге у студентов ЭГ. Сердечко у студентов ЭГ стало намного экономнее работать и произошло достоверное улучшение ( $P < 0,05$ ), о чем свидетельствует сокращение сердечных ударов на 19,6 уд/мин. Вслед и лёгкие начали более экономно работать. ЧД, количество вдохов и выдохов за одну минуту уменьшилось на 5,1 ( $P < 0,05$ ). В задержке дыхания на вдохе, наблюдаем значительное улучшение результата на 15,2 сек ( $P < 0,05$ ).

В то же время у КГ, мы наблюдаем улучшение, но они незначительны и не достоверны ( $P > 0,05$ ). Это подтверждает гипотезу о том, что данный вид физической нагрузки находится в прямой пропорциональной зависимости от проявления степени выраженности функциональных возможностей организма.

У студентов наблюдалось проявление интегральных качеств: способность сохранить высокую работоспособность при действии различных помех; способность длительное время выполнять самую разнообразную работу, не снижая ее эффективности; выполнение определенных заданий в минимально короткий срок.

Стали заметны такие качества студентов, как: уравновешенность, активность; инициативность; энергичность, коммуникабельность; коллективизм; умение ладить со своими сверстниками во время игр, чего не наблюдалось у контрольных групп.

Повысились моральные качества личности студентов и широкий кругозор их: интерес к физической культуре; интерес к профессии; преданность делу; добросовестность к занятиям физической культуры; высокое сознание; честность и правдивость. Улучшилось чувство времени; чувство пространства; наблюдательности, переключения, устойчивости внимания, эмоциональной устойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, исполнительности, решительности, внимательности, смелости, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания, стойкости.

Использование подвижных и спортивных игр на занятиях физического воспитания способствовали улучшению физических качеств: сила; быстрота реагирования и быстрота выполнения; чувство и дозировки небольших по величине силовых напряжений. Повысилась сенсомоторная координация, которая выявилась в способности быстро овладевать навыками движения рук, пальцев, новыми движениями; быстро и точно действовать руками; ловко работать пальцами; добиваться общей координации движений, способности согласовывать движения рук, рук и ног, других частей тела; ловкостью; вырабатывать чувство равновесия.

Такой подход к организации физического воспитания в условиях современного УВО, строгий учет индивидуальных особенностей, положительно отразился на функциональном состоянии организма студентов – будущих специалистов, постепенно улучшая функциональные возможности, тем самым способствуя быстрейшему приобщению студентов к профессионально-прикладной деятельности и быть готовому к профессиональному труду.

**Выводы.** На основании проведенного педагогического эксперимента и анализа полученных данных, следует, что занятия, проводимые по данной методике, способствуют:

1. Улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выразившейся в улучшении ЧСС, ЧД и пробы Штанге.
2. Произошло достоверное улучшение ( $P < 0,05$ ) всех функциональных показателей у студентов ЭГ.
3. Напротив, у студентов КГ, достоверных улучшений функциональных возможностей, мы не наблюдаем ( $P > 0,05$ ).

Высокий уровень функционирования и надёжности организма и его отдельных систем: сердечно-сосудистой, дыхательной, вестибулярной и нервно-мышечной, все это

способствует улучшению работоспособности организма, эффективности использования своих жизненных сил в быту и учебе.

#### **Список литературы.**

1. Билеева Л.В. и др. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 144с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студентов. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 198 с.
4. К рабочей профессии через физкультуру / Мацкевич М.В., Цудин Б.Е., Рыбаков Д.С. и др. – Мн.: Полымя, 1990. – 88с.
5. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи: Сб. тез. докл. X респ. Научно-метод. конф. – Могилев, 15-16 октября 1985. – С. 57–60.
6. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий: Метод. рекомендации. – Брест, 2003. – 14с.
7. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических институтов: (Инструктивно-методическое письмо). Сост.: М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Минпрос РСФСР, 1974. – 157 с.
8. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов политехнического института: (Методическая разработка для студентов). – Одесса, 1996. – 97 с.

**SavkoEI@mail.ru**

**Юрошкевич Елена Владимировна  
Юрошкевич Алексей Владимирович**

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ИТ СФЕРЫ**

**УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»  
г. Гомель (Беларусь)**

***Аннотация:** В статье здоровый образ жизни посредством физической культуры у будущих специалистов ИТ сферы, авторов Юрошкевич Елены Владимировны, Юрошкевич Алексея Владимировича рассматривается требование создание педагогических условий, таких как разработка оздоровительных программ для студентов, использование междисциплинарной и меж предметной и внутри предметной связей с различными дисциплинами, осуществление самостоятельной и индивидуальной деятельности студентов.*

***Abstract:** The article healthy lifestyle through physical culture for future IT specialists, authors Elena V. Yuroshkevich and Alexey V. Yuroshkevich, considers the requirement to create pedagogical conditions, such as the development of wellness programs for students, the use of interdisciplinary and inter-subject and intra-subject links with various disciplines, the implementation of independent and individual activities of students.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, инженер ИТ сфер, физическая культура, здоровый образ жизни.*

***Keywords:** physical activity, IT engineering, physical culture, healthy lifestyle.*



Физические нагрузки будущих инженеров IT сферах в процессе профессиональной подготовки характеризуется, прежде всего сформированными ценностно-мотивационными отношениями к своему здоровью, формированию здорового образа жизни, овладением системой интегрированных и междисциплинарных знаний, умениями и навыками самостоятельной работы, направленными на улучшения состояния организма, которые непосредственно самостоятельно воплощают в свою повседневную жизнь.

Физическая культура, как никто другая создаёт необходимые условия для формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни посредством физической культуры обладает гуманистической направленности и прежде всего, ориентированы на конкретную личность студента.

Формирование здорового потенциала будущих инженеров IT сферах требует, прежде всего, обоснования определенных педагогических условий: Разработки оздоровительной программы студентов. Использование междисциплинарной на основе меж предметных и внутри предметных связей разных дисциплин, которые обеспечивают формирование физической культуры будущих инженеров IT сферах. Осуществление индивидуальной коррекции практической и самостоятельной деятельности студентов.

По окончании ВУЗа бывший студент начинает свою профессиональную деятельность в IT сферах. Тогда приобретённые в ВУЗе знания и умения позволят правильно организовать двигательную активность для оздоровления и повышения профессиональной эффективности.

Первое педагогическое условие реализуется на разработке оздоровительной программы студентов. Разработку программы для будущих инженеров IT сферах целесообразно ориентировать не только на формирование у них физкультурных ценностей на период учебы, но и по окончании вуза в их последующей профессиональной деятельности.

При разработке программы подготовки будущего инженера IT сферах необходимо придерживаться цели формирования оздоровительной физкультуры: достичь оптимального уровня здоровья и формирования здорового образа жизни; повысить трудовую эффективность будущего инженера IT сферах; сформировать во время учёбы стойкую привычку к регулярной двигательной активности в свободное время.

В последние годы стало особенно заметно проявление интереса студентов к занятиям разными видами спорта и двигательной активности во внеурочное время с целью отдыха и возобновления сил, для обеспечения определенной физической формы и состояния здоровья, то есть к оздоровлению. Поэтому среди средств оздоровительной физической культуры особенное место занимает фитнес. [1]

Фитнес - это стремление к оптимальному качеству жизни, которое предусматривает достижение высших уровней подготовленности согласно тестированию, имеет малый риск нарушения здоровья. Такое состояние известно также как физическая подготовленность.

Для данного вида физической активности необходимы:

- регулярные физические нагрузки средней интенсивности с использованием простых циклических двигательных действий,
- сложно-координационных упражнений аэробного типа, силовых и релаксационных, общеразвивающих и тонизирующих;
- определенные действия общего и локального характера, что всегда начинаются со слабых звеньев опорно-двигательного аппарата с переходом на те части тела, что несут основную нагрузку;
- улучшение волевых качеств, направленных на преодоление «психофизических трудностей, что возникают в процессе занятий физическими упражнениями и сосредоточение на точности их выполнения и на получение от них определенного результата;
- глубокий сон, активный отдых, отсутствие вредных привычек, энергетически сбалансированное питание, позитивный эмоциональный фон повседневной деятельности, что являются сопутствующими составляющими здорового образа жизни.

Фитнесс в процессе профессиональной подготовки будущих инженеров- ИТ сферах рассматривается как важнейший эмоциональный фактор, который способствует освоению ценностных аспектов физического воспитания, формированию двигательной культуры, созданию стойкой мотивации здорового образа жизни. [3]

Данные программы могут вмещать большое количество разнообразных упражнений. Каждое из которых направлены на решение определенных тренировочных заданий и отличается техникой, способом и характером выполнения.

Правильно подобранные доступные упражнения предоставляют разностороннее действие на организм студентов. Комплексы построены на основе блочных соединений и комбинаций, вмещают базовые аэробные шаги, упражнения художественной гимнастики, элементы хореографии, которые добавляют разную танцевальную направленность и действуют как в общих чертах развивающие упражнения (силовые, дыхательные, психорегулирующие).

При регулярных занятиях фитнесом:

- тренируется (укрепляется) сердечно-сосудистая и дыхательные системы;
- активизируются обменные процессы;
- повышаются физиологические возможности организма;
- улучшается координация движений;
- появляется грациозность, элегантность, свобода движений;
- улучшается внешний вид занимающихся.

Данные программы могут быть использованы как для студенток, так и для студентов, включаются разные упражнения, которые выполняются при ходьбе, беге, прыжках, а также, упражнения на силу и гибкость, что выполняются из разных начальных положений. [2]

Главным условием является использование междисциплинарной на основе меж предметных и внутри предметных связей разных дисциплин.

Цель этого условия заключается в обеспечении будущего специалиста интегрированными, междисциплинарными знаниями, которые раскрывают представление о физической культуре как важнейшем средстве укрепления его здоровья, содержании рекреативной деятельности, способах ее использования в жизнедеятельности человека. Это условие определяет не только направленность их деятельности и мотивационное отношение к своему здоровью как к ценности, но и мотивы самой деятельности.

Беря за основу предложенные условия, можно определить, что на основе междисциплинарных связей складывается основная концепция разработки комплексной оздоровительной нагрузки, которая обеспечивает осознанность самостоятельных занятий физическими нагрузками и во внеурочное время.

В физическом совершенствовании решающую роль играют занятия физической культурой. Эти занятия следует ориентировать на повышение профессиональной работоспособности, развитию профессионально значимых физических качеств личности. Оздоровление и удовлетворение его потребностей и интересов должны достигаться за счет междисциплинарной физической активности.

Так же основополагающим фактором является осуществление индивидуальной коррекции практической и самостоятельной деятельности студентов. Далеко не каждый студент может развить у себя способность к разработке и реализации собственных физкультурно-оздоровительных программ, что могло бы привести к негативным последствиям.

Более перспективным представляется путь, когда студент может обратиться за предоставлением консультации к преподавателю физического воспитания, пройти соответствующее обследование и выбрать для себя варианты рекомендуемых индивидуальных программ занятий, исходя из своего интереса и возможностей [1].

Разработкой и научному обоснованию на построение рациональных двигательных режимов с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей на основе системного подхода, представляет одну из основных научно-исследовательских работ по проблеме неспециального физкультурного образования.

Но для того, чтобы индивидуализировать программу физкультурного образования, студенты получают специально разработанную комплексную программу. Они должны систематически проверять своё физическое состояние.

Понятно, что они желают получить не только информацию относительно физической подготовленности, но и как ее улучшить. Чаще всего их цели, связанные с образом жизни: повысить выносливость, больше двигаться, чтобы сбросить вес, быть здоровее.

Именно знание цели, которая привела студента к мысли заниматься физическими упражнениями, и должно быть в центре самой оздоровительной программы. А ее внедрение стоит интегрировать относительно состояния здоровья каждого студента. Комплексная оздоровительная программа включает комплексные

тесту нагрузки, которые учитывают задание каждого этапа тренировочного процесса и вида подвижной деятельности.

**Таким образом,** можно сделать следующие **выводы**, что физические нагрузки для будущих инженеров IT сферах просто необходимы, работая по программам используемые в Вузе они смело могут ими использоваться и после окончания и тем самым их организм будет адаптирован к нагрузкам, что позволит реализовать выбранные ими нагрузку для поддержания физического и функционального состояния организма в профессиональной деятельности. Только систематические занятия могут держать организм в тонусе, что тем самым повысит производительность труда.

#### **Список литературы**

1. Виленский, М.Я. «Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза» / М.Я. Виленский. - М.: 1996г. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб.пособие /А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. 160 с.
2. Зыкун Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 412-415. —
3. Юрошкевич Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 45 (231). — С. 289-292.

**Zspopovy@tut.by**

## **СЕКЦИЯ 5.**

### **Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры**



Афанасьева Татьяна Юрьевна  
Калюжин Владимир Георгиевич

## АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ

*Белорусский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** *Аспекты адаптивной физической культуры у детей с нейросенсорной тугоухостью. Афанасьева Татьяна Юрьевна, Калюжин Владимир Георгиевич. Работа посвящена актуальной теме – развитию координации при нейросенсорной тугоухости. В статье приводятся результаты тестирования уровня развития координационных способностей, ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у глухих детей, дается анализ полученных результатов по сравнению со здоровыми сверстниками. Установлено, что у детей с нейросенсорной тугоухостью показатели координационных способностей значительно ниже, чем у здоровых детей и нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии на организованных занятиях по АФК.*

**Ключевые слова:** *равновесие; ориентация в пространстве; координационные способности; нейросенсорная тугоухость; школьный возраст.*

**Annotation.** *Aspects of adaptive physical culture in children with sensorineural hearing loss. Afanasyeva Tatyana Yuryevna, Kalyuzhin Vladimir Georgievich. The work is devoted to a topical topic—the development of coordination in sensorineural hearing loss. The article presents the results of testing the level of development of coordination abilities, spatial orientation, static and dynamic balance in deaf children, and analyzes the results obtained in comparison with healthy peers. It was found that in children with sensorineural hearing loss, the indicators of coordination abilities are significantly lower than in healthy children and need additional targeted development in organized ROS classes.*

**Keywords:** *balance; spatial orientation; coordination abilities; sensorineural hearing loss; school age.*

**Введение.** В настоящее время актуальной темой в реабилитации стоит вопрос о восстановлении у человека утраченных функций. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [3]. Особое внимание в мире реабилитации уделяется детям с нарушением слуха. Дети с ограниченными возможностями намного сложнее адаптируются к окружающему миру, интеллектуально зачастую слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают и различные функции, и системы организма [2].

**Обзор литературы.** Адаптивная физическая культура занимает ведущее место в реабилитации детей с ограниченными возможностями. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивидуальной, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование. Одним из важнейших аспектов проявления патологии у детей с нарушениями слуха являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, усовершенствуются возможности [1].

**Цель работы** – выявление особенностей развития координационных способностей, ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью (НСТ).

**Методы исследований.** Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с нейросенсорной тугоухостью определялся по следующим тестам:

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ**

**Тест «Проход по линии».** Оборудование: малярная лента шириной 5 см. белого цвета; секундомер. Методика: малярная лента наклеена на полу, ее расстояние 4 метра. Ребенок смотрит на ленту, закрывает глаза, руки располагает перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной, пятью шагами. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

**Тест Ходьба по букве «П».** Оборудование: малярная лента шириной 5 см. белого цвета; секундомер. Методика: на полу малярной лентой, белого цвета наклеивается линии длиной 3 метра в горизонтальном направлении, а вертикальном направлении 1 линии длиной 2 метра. Все линии соединены между собой образуя букву «П». Ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и так же возвращается по линии обратно. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Броски спиной снизу».** Оборудование: шириной малярная лента 5 см. белого цвета; мячи 10 штук, секундомер, мел белого цвета. Методика: от стены на расстоянии 3 метра прикрепляется параллельно стене малярная лента длиной 40 см. На стене на высоте 100 см от пола рисуется круг диаметром 50 см. Ребенок становится спиной к стене на линии, которая отмечена малярной лентой, ноги установлены шире плеч, после чего ребенок берет мяч наклоняется и между ног бросает мяч, стараясь попасть в отмеченный на стене круг. Оценка теста: фиксируется количество попаданий.

**Тест «Ходьба по гимнастической скамье».** Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер. Методика: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом чтобы планка шириной 8 см, была повернута кверху. Ребенок проходит по скамье прямо, обратно возвращается левым приставным, потом проходит правым приставным и возвращается в исходную точку идя спиной. Оценка теста: фиксируется время выполнения.

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ:**

**Тест «Броски вокруг ведра».** Оборудование: секундомер, мячи для пинг-понга 10 штук, ведро, мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, диаметр которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро, ребёнок, идя по часовой стрелке бросает 5 мячей в ведро на расстоянии 1 метр и потом идёт в противоположную сторону бросая остальные 5 мячей. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Препятствие».** Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер. Методика: обручи расположены попарно на расстоянии 2 метра друг от друга, образуя квадрат. Ребёнок проползает на четвереньках поочередно через каждый обруч и таким

же образом возвращается обратно. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Подбросы мяча в ходьбе».** Оборудование: гимнастическая скамья (ширина планки 8 см, высота 20 см), секундомер, мяч. Методика выполнения: гимнастическая скамейка устанавливается таким образом чтобы планка шириной 8 см, была повернута кверху. У ребёнка в руках мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперёд повторить это 5 раз. Оценка теста: фиксируется время выполнения упражнения.

**Тест «Челночный бег».** Оборудование: секундомер, теннисные мячи от большого тенниса 2 штуки, малярная лента шириной 5 см. белого цвета. Методика: на полу малярной лентой белого цвета отмечается линия старта и финиша, от неё замеряется 8 метров и фиксируется вторая лента в горизонтальном положении, на которую устанавливаем два мячика. Ребёнок должен пробежать от старта к линии, где находятся мячи, взять один, вернуться обратно, положить мяч за отметку линии, вернуться за вторым мячом и как можно быстрее преодолеть линию финиша. Оценка теста: фиксируется время выполнения задания.

### **ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ:**

**Проба Ромберга усложнённая.** Оборудование: секундомер. Методика: ребёнку становится таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касается носка другой, глаза закрыты, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время сохранения позы. Испытуемый выполняет две попытки, фиксируется лучший результат.

**Проба Ромберга – поза «Аист».** Оборудование: секундомер. Методика: ребёнок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой, глаза закрыты. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

**Тест «Ласточка».** Оборудование: секундомер. Методика: ребёнку необходимо стать ровно, ноги вместе, выполняем наклон вперёд смотрим перед собой, поднимаем одну ногу вытягивая ее как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

**Тест «Стойка на носках».** Оборудование: секундомер. Методика: ребёнку необходимо стать ровно, ноги вместе, руки поднимает вверх над головой, становится на носки, закрывает глаза. Оценка теста: фиксируется время сохранения положения.

**Результаты исследования.** Был проведён сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у детей 6–7 лет с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу 1).



**Таблица 1. Сравнение показателей координационных способностей детей с нейросенсорной тугоухостью 4 степени и у их здоровых сверстников**

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

Отмечено, что дети с нейросенсорной тугоухостью имеют статически достоверно значимые различия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования и увеличение времени выполнения тестов (замедление скорости и темпов движений).

Данные полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программе по формированию координационных способностей у детей с нейросенсорной тугоухостью школьного возраста.

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

**Перспективы дальнейших исследований.** Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нейросенсорной тугоухостью. Специально организованные занятия по АФК для детей с нейросенсорной тугоухостью имеет важное значение в развитии координационных способностей. Применение в коррекционно-развивающей программе креативных телесно-ориентированных практик позволяет добиться развития и самовыражения занимающихся через движение, за счёт интеграции компонентов физической культуры, объединения духовных и телесных составляющих ребёнка с особенностями психофизического состояния здоровья.

#### **Список литературы.**

1. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
2. Петух, О. В. Аспекты развития равновесия при задержке развития / О. В. Петух, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф.

студентов и аспирантов, 19 апреля 2018 г. / под ред. к.б.н. А. Н. Захаровой. – Томск : STT, 2018. – С. 158–160.

3. Радченко, О. С. Медико-биологические аспекты развития равновесия / О. С. Радченко, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г. / под ред. к.б.н. А. Н. Захаровой. – Томск : STT, 2018. – С. 164–166.

**Афанасьева Татьяна Юрьевна – [tatachka33648@mail.ru](mailto:tatachka33648@mail.ru);**

**Калюжин Владимир Георгиевич – [kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by);**

**Еншина Анна Николаевна  
Калюжин Владимир Георгиевич  
Бачище Татьяна Николаевна**

## МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

### *Белорусский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** *Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры у детей с нарушением зрения. Еншина Анна Николаевна, Калюжин Владимир Георгиевич, Бачище Татьяна Николаевна. В статье рассматриваются особенности развития координационных способностей у детей с депривацией зрения. Проведено сравнение результатов тестирования различных аспектов развития ориентации в пространстве с такими же показателями тестов, но у здоровых детей такого же возраста с нормальным зрением. Ходом исследования установлено, что уровень ориентации в пространстве у детей с депривацией зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых. Это диктует необходимость проведения с такими детьми дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.*

**Annotation.** *Medico-biological aspects of adaptive physical culture in children with visual impairment. Yenshina Anna Nikolaevna, Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Bachishche Tatyana Nikolaevna. The article discusses the features of the development of coordination abilities in children with visual deprivation. The results of testing of different aspects of orientation development in space with the same indicators of tests, but in healthy children of the same age with normal vision are compared. The study found that the level of orientation in children with visual deprivation is statistically significantly lower than the level of healthy. This dictates the need for additional classes on adaptive physical culture with such children.*

**Ключевые слова:** *координационные способности, депривация зрения, дети, тестирование, уровень развития, ориентирование в пространстве.*

**Keywords:** *coordination abilities, deprivation of sight, children, testing, level of development, orientation in space.*

**Введение.** Пространственная ориентировка – это способность человека в каждый данный момент правильно представлять себе пространственное соотношение окружающих предметов и свое положение относительно каждого из них. Умение ориентироваться в пространстве – важное условие формирования полноценной личности ребенка, имеющего нарушение зрения, его социальной адаптации и интеграции в общество.

**Обзор литературы.** Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической

нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [2].

Роль зрительного анализатора в психическом развитии ребенка велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у детей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятия многими видами деятельности [1].

В связи с трудностями, возникающими при зрительной патологии, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движения.

Дети с нарушением зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития [3].

Недостатки в развитии пространственной ориентации, имеющиеся у детей с нарушением зрения, ограничивают в дальнейшем их самостоятельность и активность во всех сферах деятельности. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [2].

**Цель и задачи исследований.** Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

**Материал и методы исследований.** Оценку состояния развития ориентации в пространстве мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Стойка с закрытыми глазами». Методика: ребенок становится с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь). По команде ребенок закрывает глаза, руки вытягивает вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Стойка с открытыми глазами». Методика: ребенок стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги. По команде ребенок вытягивает руки вперед, пальцы несколько разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Пяточно-носочная проба». Методика: ребенок должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Учитывается время

удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тест «Пролезть под дугой». Оборудование: дуги располагаются «елочкой» по 3 штуки слева и справа на расстоянии 50 см друг от друга. 1, 2, 3 дуги высотой по 40 см, 5 – 52 см, 6 – 59 см. Методика: ребенок становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. Оценка: учитывается время проползания всех шести дуг в секунда.

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

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

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения.

**Таблица 1 – Сравнение уровней развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у их здоровых сверстников**

ТЕСТЫ	Нарушение зрения	Здоровые дети	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Стойка с закрыт. глазами (с)	45,3±5,23	56,8±1,39	2,14	2,04	<0,05
Стойка с открыт. глазами (с)	8,7±2,20	14,8±1,10	2,49	2,04	<0,05
Пяточно-носочная проба (с)	24,6±3,69	33,5±2,04	2,11	2,04	<0,05
Проход по ломаной линии (с)	9,2±1,07	6,9±0,20	2,05	2,04	<0,05
«Кубики» (с)	5,8±0,46	4,7±0,11	2,30	2,04	<0,05
Попадание в след (с)	6,8±0,42	5,6±0,23	2,39	2,04	<0,05
Прыжки «зайчонок» (с)	11,3±0,39	9,2±0,33	4,13	2,04	<0,01
Попадание в цель (раз)	6,5±0,62	8,3±0,47	2,38	2,04	<0,05
Попадание в корзину (раз)	4,9±0,50	6,5±0,53	2,26	2,04	<0,05
Змейка вперед (с)	7,8±0,59	6,4±0,19	2,16	2,04	<0,05
Змейка боком (с)	10,2±0,71	8,4±0,23	2,42	2,04	<0,05
Перепрыгивание (с)	6,7±0,54	5,5±0,16	2,19	2,04	<0,05
Пролезть под дугой (с)	12,8±1,52	9,4±0,31	2,13	2,04	<0,05

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

**Перспективы дальнейших исследований.** Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, фитбол-гимнастику.

#### **Список литературы.**

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

**Еншина Анна Николаевна – [enschina.anna@gmail.com](mailto:enschina.anna@gmail.com);**

**Калюжин Владимир Георгиевич – [kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by);**

**Бачище Татьяна Николаевна – [bachische20@mail.ru](mailto:bachische20@mail.ru)**

**Калюжин Владимир Георгиевич  
Сипайло Ольга Иосифовна**

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ДИЗАРТРИЕЙ**

### ***Белорусский государственный университет физической культуры***

**Аннотация.** *Медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры у детей с дизартрией. Калюжин Владимир Георгиевич, Сипайло Ольга Иосифовна. Работа посвящена выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у детей с дизартрией. Приведены результаты сравнения уровней развития статического и динамического равновесия у здоровых детей и детей с дизартрией.*

**Annotation.** *Medico-biological aspects of adaptive physical culture in children with dysarthria. Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Sipailo Olga Iosifovna. The work is devoted to the identification of means and methods of correction of balance development in children with dysarthria. The results of comparing the levels of static and dynamic balance in healthy children and children with dysarthria are presented.*

**Ключевые слова:** *адаптивная физическая культура; методы тестирования; равновесие; дети; дизартрия.*

**Key words:** *adaptive physical culture, testing methods, balance, children, dysarthria.*

**Введение.** В настоящее время отмечается резкое увеличение детей с отклонениями в психомоторном и речевом развитии. Заметно возросло количество

коррекционных групп и классов, всевозможных реабилитационных центров и консультаций. Вопрос коррекции речевых нарушений у дошкольников встает с каждым годом все острее. Это связано и с ухудшением экологического состояния природы, качества продуктов питания, и другими причинами. Наибольший процент детей, составляющий логопедические группы, имеет общее недоразвитие речи с дизартрией, или, иначе говоря, нарушение иннервации речевых органов [1].

**Обзор литературы.** С точки зрения физиологии многие нарушения речи представляют собой и нарушение двигательной активности. Оно может быть вызвано подражанием неправильному двигательному образу, поражением двигательных центров или проводящих путей, функциональной недостаточностью нервной системы или психическим торможением. Неспособность к нормальной речевой деятельности является функциональным нарушением тонкой моторики. Кроме того, наблюдаются и нарушения грубой моторики. Задержка общего развития и нарушения моторики проявляются как в речевом, так и в моторном развитии [2].

При этом ряд авторов утверждают, что традиционные общепринятые психолого-педагогические методы во многих случаях перестали приносить желаемые результаты и в процессе обучения, и в процессе направленной коррекции. Результаты не достигаются в полном объеме, так как в современной популяции детей преобладают системные нарушения психофизических функций с обилием мозаичных, внешне разнонаправленных дефектов [3].

Проблемы поиска эффективных здоровьесберегающих и коррекционных технологий остаются актуальными и для дошкольного учреждения, и для муниципального и регионального управления образованием. Попытки внедрять различные модели оздоровительных, коррекционно-развивающих программ, новые формы занятий, предлагаемых различными авторами без учета возможностей дошкольного образовательного учреждения и знания контингента занимающихся, не приводят к желаемым результатам [4].

Адаптивная физическая культура является доступной и универсальной формой эффективного физического воспитания и направленной коррекции моторной функции детей. В этой связи разработка рациональных двигательных режимов для направленной коррекции моторной функции средствами упражнений для развития равновесия дошкольников с нарушением речи является актуальной научной задачей, требующей своего решения [3].

Коррекция биологического состояния возможна преимущественно только за счет оптимизации двигательного режима как основного компонента жизнедеятельности ребенка. Причем, основным фактором оптимизации физического состояния ребенка является не количество движений (объем нагрузки), а качество двигательных действий и их последовательное и одновременное взаимодействие. Эффективность от такого взаимодействия обусловлена разнообразием сенсорной организации движений, их формы и содержания [3].

При постановке исследования предполагалось, что разработка коррекционно-развивающей методики физического воспитания на основе применения средств для

развития равновесия позволит оптимизировать психофизическое состояние воспитанников детского образовательного учреждения компенсирующего вида и расширит арсенал средств коррекционно-развивающей физической культуры [4].

**Цель и задачи исследований:** определить особенности развития равновесия у детей с дизартрией. Задачи работы:

1. Выявить особенности развития равновесия у детей с дизартрией.
2. Обосновать необходимость развития равновесия у больных детей.

**Методы исследований.** Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития равновесия у детей с дизартрией. Для решения поставленной задачи нами был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

**Проба Ромберга (простая).** Цель: определение статического равновесия.

Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы несколько разведены.

Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

**Проба Ромберга (усложнённая) – поза Аист.** Цель: определение статического равновесия.

Методика: испытуемый стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном и тазобедренном суставе, касается стопой коленного сустава первой ноги, бедро отведено кнаружи, руки на поясе, глаза закрыты.

Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

**Проба Ромберга (усложненная) – пяточно-носочная поза.** Цель: определение статического равновесия.

Методика: испытуемый стоит с закрытыми глазами, стопы ног стоят на одной линии так, чтобы пятка одной ноги касалась носка другой ноги, руки вытянуты вперед.

Оценка: фиксируется время устойчивости в позе.

**Тест «Остановка по сигналу».** Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый прыгает на месте (15 с.) на одной ноге, руки на поясе. По сигналу (хлопок в ладоши), он останавливается и стоит в этой позе пока мы считаем до 5. Оценка: регистрируется время неподвижного стояния на одной ноге.

**Тест «Ласточка».** Цель: определение статического равновесия.

Методика: испытуемый стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие.

Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

**Тест «Стойка на носках».** Цель: определение статического равновесия.

Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, глаза закрыты руки на поясе.



Оценка: определяется время устойчивости в данной позе.

**Тест «Попадание мячом в корзину».** Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: резиновый мяч (диаметр 15 см.), корзина для метания в цель (высота 50 см., диаметр 70 см.).

Методика: испытуемый стоит, ноги на ширине плеч, осуществляет бросок мяча в корзинку двумя руками с расстояния 1,5 м. Корзина стоит на стуле, расстояние от пола до корзины 30 см.

Оценка: фиксируется количество попаданий из 10 попыток.

**Тест «Прыжки через барьер».** Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровом покрытии 4 массажных валика (длина 33 см., диаметр 13 мм), гимнастическая палка (длина 75 см., диаметр 21 мм).

Методика: испытуемый на двух ногах боком перепрыгивает через гимнастическую палку на высоте 15 см. 10 раз.

Оценка: определяется время (в секундах) перепрыгивания через веревку по количеству прыжков из 10 попыток.

**Тест «Прыжки на двух ногах».** Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см.

Методика: испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах по прямой линии с продвижением вперед, руки на поясе.

Оценка: фиксируется время прыжков.

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

Методика: испытуемый стоит, ноги расположены на уровне плеч, поднимает руки и одновременно приподнимается на носки, прогибая поясницу, затем руки опускаются вниз и слегка отводятся назад, локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед. Выполняются прыжки в толчком двумя ногами.

Оценка: замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

**Тест «Ходьба по гимнастической скамье».** Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: гимнастическая скамья длиной 4 м, шириной 24 см.

Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки на поясе, спина прямая. Методист идет рядом страхуя от падения.

Оценка: учитывается время (в секундах) через сколько сойдет со скамьи.

**Тест «Ходьба по линии с поворотами».** Цель: определение динамического равновесия. Инвентарь: на ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 см.

Методика: 5 метров испытуемый идет по ленте обычным шагом вперед, руки на поясе, спина прямая, затем идет обратно спиной 5 метров назад.

Оценка: фиксируется время (в секундах) прохождения 10 м.

**Результаты исследования.** В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития статического и динамического равновесия у исследуемых с нарушениями речи и здоровых детей.

**Таблица 1 – Сравнение показателей уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей**

ТЕСТЫ	Дизартрия	Здоровые	t <sub>крит.</sub>	t <sub>факт.</sub>	P
Проба Ромберга (простая), с	5,4±0,27	11,8±0,26	3,65	16,9	<0,001
Проба Ромберга поза – поза «аиста», с	3,8±0,26	10,3±0,24	3,65	18,3	<0,001
Проба Ромберга – пяточно-носочная, с	4,6±0,31	11,0±0,25	3,65	16,2	<0,001
«Ласточка», с	5,0±0,27	11,6±0,25	3,65	17,8	<0,001
Стойка на носках, с	2,9±0,29	4,1±0,16	2,72	3,2	<0,01
Попадание мячом в корзину, раз	1,6±0,22	3,3±0,21	3,65	5,7	<0,001
Прыжки через барьер, с	10,9±0,33	5,8±0,27	3,65	12,1	<0,001
Прыжки на двух ногах, с	3,4±0,20	2,3±0,10	3,65	4,9	<0,001
Прыжки в длину с места, см	98±1,19	112±0,95	3,65	8,6	<0,001
Ходьба по гимнаст. скамье, с	8,4±0,14	4,1±0,15	3,65	21,1	<0,001
Ходьба по линии с поворотами, с	16,8±0,16	14,0±0,19	3,65	11,0	<0,001

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

**Вывод:** анализируя полученные результаты наглядно видно, что параметры развития статического и динамического равновесия у исследуемых детей с дизартрией развиты статистически достоверно хуже, чем у их здоровых сверстников.

**Перспективы дальнейших исследований.** Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с дизартрией.

#### **Список литературы.**

1. Гришина Е.В. Коррекционно-развивающая программа нормализации состояния детей с тяжелыми нарушениями речи / Е.В. Гришина, В.Г. Калюжин, // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: образование, наука, практика, перспективы развития: материалы Междунар. науч.-практич. конф., посвящ. 250-летию г. Стерлитамак и 20-летию Стерлитамакского ин-та физич. культуры (г. Стерлитамак, 17-18 мая 2016 г.) / Под ред. проф. В.С. Степанова. – Стерлитамак : «Фобос», 2016. С. 90–91.

2. Калюжин В. Г. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи / В.Г. Калюжин, С.С. Апанасевич // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IV Всеросс. науч.-практич. конф. (г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С. Т. Аслаев. – Уфа : РИЦ БашГУ, 2018. – С. 131–136.

3. Калюжин В.Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с нарушениями речи / В.Г. Калюжин, О.С. Радченко / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 203–209.

4. Калюжин В.Г. Методические аспекты адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи / В.Г. Калюжин, С.С. Апанасевич // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Междунар. науч.-практич. конф.; Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. – Екатеринбург : Изд-во ФГАОУ ВО «РГППУ», 2019. – С. 278–284.

**Калюжин Владимир Георгиевич – [kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by);**

**Сипайло Ольга Иосифовна – [olgasipailo@tut.by](mailto:olgasipailo@tut.by)**

**Кудрявцев Алексей Сергеевич**

## МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### *ГОУ ВПО «Донбасская Юридическая Академия»*

**Аннотация:** В данной статье будут рассмотрены медицинские аспекты физической культуры и важность их понимания для того, чтобы не навредить учащимся в ходе занятий физической культуры, а наоборот поддержать физическое здоровье с помощью физических упражнений.

**Ключевые слова:** Физическая культура, здоровье, биомеханика, биохимия, нервная система, анатомия, биомеханический анализ, медицина.

*This article will examine the medical aspects of physical education and the importance of understanding them in order not to harm students during physical education classes but rather to maintain physical health through physical exercise.*

**Keywords:** Physical culture, health, biomechanics, biochemistry, nervous system, anatomy, biomechanical analysis, medicine.

**Введение.** Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития .

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учёбе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества. Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного

мышечного труда. В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем: первой проблемой явилось ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения.

Нерешённые проблемы нормативно-правового, организационно-управленческого, материально-технического, научно-методического, медико-биологического и кадрового обеспечения сдерживают развитие детско-юношеского спорта, не позволяют готовить полноценный резерв для спортивных сборных команд страны, что ведет к отставанию от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий. Это существенно затрудняет развитие физической культуры и массового спорта, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

К медицинским аспектам физической культуры относятся совокупности с такими науками как:

- анатомия;
- физиология;
- биохимия и биомеханика;
- гигиена и профилактическая медицина.

Привлечение этих наук к исследованию физкультурно-спортивной деятельности обусловлено тем, что физическая культура направлена на развитие и поддержание двигательных умений человека, заложенных в нем природой.

**Цель и задачи:** раскрыть взаимосвязь лечебной физической культуры и медицины, продемонстрировать положительное влияние физической активности, ее оздоровительный и профилактический эффект на организм человека.

**1. Физиологические и биохимические аспекты физической подготовки студентов.** Для физической подготовки и спорта особый смысл имеют физиология и биохимия. Студенты должны знать о деятельности сердца, протекающих в организме биохимических процессах, о тканях и органах, под воздействием раздражителей, переходящих в деятельное возбудимое состояние, которое связано и сопровождается электрическими, тепловыми и другими явлениями. Внешним выражением возбуждения в мышце служит ее сокращение, в железе - выделение сока, в нерве - возникновение и распространение нервных импульсов, что влияет на изменение интенсивности обмена веществ.

Основная регуляторная деятельность органов и тканей организма осуществляется за счет гуморального и нервно-рефлекторного механизмов. Регуляция гуморальным путем, связанная с жизнедеятельностью организма, происходит в результате изменения химического состава жидкостей, которые омывают те или иные органы и ткани. В этом участвует эндокринная система, т.е. железы внутренней секреции (щитовидная, надпочечные, половые), которые выделяют химические вещества - гормоны (их несколько десятков), обладающие высокой активностью. Они поступают в кровь и разносятся по всему организму.

**Нервная система** разделяется на **центральную нервную систему**, в которую входят спинной и головной мозг, и **периферическую нервную систему**, состоящую из

нервов, отходящих от спинного и головного мозга, и нервных клеток. ЦНС состоит из серого вещества (кора больших полушарий) и белого вещества (отростки нервных клеток, образующие проводящие пути и связывающие различные отделы друг с другом и с периферией организма).

Нервная система построена из нейронов, т.е. нервных клеток со своими отростками (длинные - аксон и короткие - дендриты). Отростки нервных клеток вступают с телами нервных клеток в соединения посредством синапсов, что обеспечивает взаимосвязь всех областей ЦНС.

Нервно-рефлекторная регуляция осуществляется за счет ЦНС и обеспечивает проведение импульсов от центра к нейронам (центробежные нервы) и от периферии к центру (центростремительные нервы). В составе центробежных (эфферентных) нервов различают двигательные нервы, обеспечивающие сокращение мышц, и вегетативные (симпатические и парасимпатические). Они осуществляют регуляцию деятельности внутренних органов и изменение химических процессов в мышцах.

Чувствительные (центробежные или афферентные) нервные пути связаны с органами и тканями и начинаются с чувствительных нервных окончаний - рецепторов, которые возбуждаются при действии раздражителей. Ответная реакция организма на действие раздражителя, протекающая при участии ЦНС, называется рефлексом. Путь, по которому движется возбуждение при осуществлении рефлекса, представляет собой рефлекторную дугу. Рефлексы разделяются на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные организмом в течение жизни в результате индивидуального опыта).

Студентам следует знать о формировании в коре больших полушарий динамического стереотипа. В основе спортивных, военно-прикладных и других упражнений лежит динамический стереотип, т.е. система закрепленных, взаимосвязанных и последовательно действующих условных рефлексов, каждый из которых выступает условным раздражителем, подготавливающим организм к следующему за ним рефлекторному компоненту сложного двигательного акта.

**Анализаторы органов чувств** (зрительный, слуховой, вестибулярный, двигательный и суставно-мышечный), внутренних органов (тактильный, температурный, болевой, обонятельный и вкусовой) играют важную роль при выполнении физических упражнений. На организм извне воздействуют свет, звук. В самом организме при этом, например, возникает изменение давления крови. Работа анализаторов, как правило, проявляется комплексно в виде «чувства воды» у пловцов, «чувства снега» у лыжников. Следует отметить, что активная физкультурно-спортивная деятельность совершенствует функцию анализаторов.

**Система кровообращения** предназначена для взаимосвязи органов и систем друг с другом, а также для ответных реакций при действии извне или внутри организма различных раздражителей, для приспособительных реакций организма, которые совершенствуются в физкультурно-спортивной деятельности. Одна из функций этой системы - перенос (транспортировка) питательных веществ (белков, жиров, углеводов и витаминов) и продуктов обмена (органических веществ), выделяемых почками с мочой. При переносе газов (кислорода и углекислого газа) кровь насыщается

кислородом и отдает углекислый газ по малому кругу кровообращения через легкие. В тканях происходит обратный процесс, т.е. кровь отдает кислород и насыщается углекислым газом.

**Сердце** расположено в левой половине грудной клетки и занимает по вертикали пространство от второго до пятого межреберья, а по горизонтали - от правого края грудины до левого соска. Сердце - это мышечный мешок, разделенный глухой перегородкой на две половины - левую и правую, каждая из которых, в свою очередь, разделена на предсердие и желудочек. Предсердия отделены от желудочков связующими клапанами, которые открываются только в сторону желудочков. У выхода из сердца, в устье легочной артерии и аорты, помещаются полулунные клапаны, имеющие вид карманов. Они обеспечивают ток крови только в направлении от сердца. В этом их главная физиологическая функция.

**Лимфатическая система** выполняет защитную роль в организме в борьбе с болезнетворными микроорганизмами, что очень важно при заживлении полученных травм.

**Дыхание** одна из главных функций в осуществлении обмена газов (кислорода и углекислоты) между организмом и окружающей средой. Организм через органы дыхания непрерывно потребляет кислород и выделяет углекислый газ.

**Пищеварение.** Пищевые вещества, вводимые в организм (белки, жиры, углеводы, соли и вода), участвуют в построении новых клеток и тканей, дают энергию для всех его функций.

**Обмен веществ.** Удаление из организма различных шлаков, образовавшихся в результате энергетического распада, осуществляется через органы выделения: почки, потовые железы, легкие и отчасти кишечник.

**Эндокринная система.** Железы внутренней секреции играют важную роль в регуляции жизнедеятельности человека.

**2. Понятие о биомеханике физических упражнений. Биомеханика** - наука, изучающая движение человека и частей его тела в пространстве и во времени; особенности опорно-двигательного аппарата человека как биомеханической системы, его двигательные действия; рассматривающая состав и структуру движений в физических упражнениях.

Биомеханический анализ положений и движений обучаемого и его частей тела осуществляется в целях выявления эффективности и целесообразности действий. Он включает определение характеристик, по которым происходит выполнение движений и установление двигательного режима, его элементов (суставные движения звеньев и систем звеньев), фаз и структуры движений (форма и характер движений, кинематическая структура, связанная с динамикой и механизмом движений). С помощью биомеханического анализа можно оценить различные движения, определить, насколько успешно решены двигательные задачи, рационально ли были достигнуты цели.

Студенты на занятиях по физической подготовке постоянно находятся в динамике: меняются положение тел и их звеньев в пространстве, скорость движения.

Сложное движение можно разделить на составные части, заметить, как они влияют одна на другую, как способствуют достижению цели.

Физические упражнения с точки зрения биомеханики рассматриваются как системы движений, объединяющие множество частных движений, представляющих собой единство целенаправленных проявлений активности. Их называют двигательными действиями. Совершенство выполнения физических упражнений зависит от того, насколько правильны все частные детали и как они объединены. Важно понимать, как построены системы движений в физических упражнениях, как обучаемый управляет системами движений, исследуя их структуру.

Структура системы движений - наиболее сложившиеся и определяющие закономерности взаимодействий подсистем. Она определяет собой качество самой системы, ее взаимодействие с внешним окружением, возникновение новых свойств системы и возможности ее развития. В физических упражнениях системные свойства проявляются в наращивании скорости в суставных движениях, в сложном складывании отдельных усилий, в становлении нового общего ритма движений и во многих других показателях технического мастерства. В системе движений выделяют структуры:

- кинематическую - основные и устойчивые закономерности взаимосвязи движений в пространстве и во времени;
- динамическую - основные и устойчивые закономерности силового взаимодействия частей тела человека между собой и с внешними телами (среда, опора, снаряды, партнеры или противники);
- информационные - основные и устойчивые закономерности взаимосвязей между элементами информации (сообщениями об условиях в ходе действия, о командах, без чего невозможно управление движениями);
- обобщенные - закономерности взаимосвязей разных сторон действия, включающие ритмичные, фазовые и координационные строения.

Координация движений человека - процесс согласования движений, приводящий к достижению цели. Различают нервную, мышечную и двигательную координацию.

Овладение физическими упражнениями с точки зрения биомеханики представляет собой формирование новой системы движений. При этом происходят первоначальное построение системы движений (овладение упражнением) и дальнейшая ее перестройка (совершенствование выполнения упражнения).

При обучении новым упражнениям используются соответствующие, ранее сформированные подсистемы движений; затормаживаются подсистемы, непригодные для решения данной задачи; создаются новые подсистемы, необходимые для решения новой двигательной задачи; формируется структура вновь создаваемой системы движений.

Построение системы движений при первоначальном овладении физическим упражнением опирается на постановку ряда задач. Сначала происходит ознакомление с новым упражнением (рассказ, показ), затем создание модели упражнения, установление требований к его выполнению.

Ознакомление включает в себя теоретическое понимание внешней картины (описание) и механизма (объяснение) движений; создание зрительного образа при наблюдении за показом; получение двигательных ощущений при первых попытках выполнения упражнения в целом или подводящих к нему движений.

Освоение разучиваемого упражнения продолжается до тех пор, пока обучаемый не сможет в основном правильно и уверенно его выполнить.

Построение системы возможно аналитическим путем: с помощью подводящих упражнений сначала формируются элементы будущей системы, затем из них складывается целое упражнение. Для некоторых упражнений пригоден синтетический путь: сначала в общем виде создается целое, затем происходит совершенствование его деталей. Оба пути тесно связаны, применяются в зависимости от особенностей разучиваемого упражнения и могут чередоваться по ходу обучения.

Конечный результат освоения упражнения должен обеспечиваться повышением эффективности и надежности его выполнения. Все это необходимо знать для совершенствования техники упражнений.

При обучении и совершенствовании упражнения обязательно устраняются ошибки и недостатки. Ошибки (основные и частные) - отклонения от выполнения требований, предъявляемых к движениям, от механизма движений. В отличие от ошибок недостатки имеют место тогда, когда упражнение выполняется качественно, однако количественно не вполне соответствует требованиям. Для устранения ошибок следует разрушить неправильные движения и их структуру. Для устранения недостатков не надо разрушать созданное, надо лишь определенным образом сменить количественную меру, сохраняя сложившийся механизм.

**3. Факторы поддержания здорового образа жизни.** Важное средство в укреплении здоровья - закаливание организма. Под закаливанием понимают систему мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Наиболее приемлемы для закаливания воздух, вода и солнечные лучи. Для каждого обучаемого процедуры закаливания строго индивидуальны. Общее правило закаливания - систематичность и непрерывность, разнообразие средств, постепенное возрастание дозирования, учет погодных условий, времени года и дня.

Личная гигиена - постоянный уход за телом, полостью рта, создание нормальных условий сна, которые необходимо соблюдать систематически. Гигиенические навыки прививаются каждодневно: утром и вечером моют лицо и шею, следят за волосами. Особое внимание уделяют рукам, их постоянно моют после посещения туалета, аккуратно стригут ногти, очищают с помощью щетки подногтевые пространства. Ноги также требуют повседневного ухода, особенно при значительной потливости. Тело моют регулярно, используя личное мыло, рекомендованное врачом.

Полость рта прополаскивают водой после каждого приема пищи. Зубы чистят утром при умывании и вечером не очень жесткой щеткой и зубной пастой. По этим вопросам желательно консультироваться у врача-стоматолога.

Для взрослого человека сон длится не менее 7-8 часов в сутки, что обеспечивает



полноценный отдых организма, особенно ЦНС. Перед сном обязательна прогулка на свежем воздухе. Постель должна быть всегда чистой, не очень мягкой, но теплой, чтобы обеспечить согревание тела и расслабление мышц. Ночную одежду желательно иметь из хлопка. Спать рекомендуется на правом боку, согнув ноги в коленях.

Пища - фактор жизнедеятельности человека. Важны рацион и режим питания. Критерием хорошего питания служит энергетическая ценность пищи. Калорийность еды должна полностью покрывать суточный расход энергии, который зависит от массы тела и размера его поверхности: у мужчин он выше, чем у женщин.

Спортивная одежда предназначена только для занятий по физической подготовке и спорту. По возможности она должна быть легкой и мягкой, свободного покроя, чтобы не затрудняла дыхание, кровообращение и движения. Хорошо подобранная одежда обеспечивает оптимальный тепловой баланс, легко очищается от загрязнения, ее можно быстро одеть и снять. Спортивную обувь подбирают так, чтобы она соответствовала тому или иному виду спорта, от особенностей которого зависят гигиенические и специфические требования к ее конструкции.

Важны гигиенические свойства одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность и эластичность. Одежда, белье, носки содержатся всегда сухими и чистыми. Грубые швы и сужения в отдельных местах могут способствовать возникновению потертостей. При сильном ветре желательно надевать защитную куртку из плотной ткани. Трусы, майки, плавки, купальный костюм после тренировок и состязаний, посещения бассейна надо обязательно выстирать.

**4. Требования медицинского контроля за здоровьем.** Медицинская служба и кафедра физической подготовки и спорта в пределах своей компетенции используют физическую подготовку и спорт как средство профилактики и лечения заболеваний. Они осуществляют врачебный контроль за личным составом, занимающимся физическими упражнениями; проводят врачебный контроль перед спортивными соревнованиями, после перенесения болезней, травм или длительных перерывов.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами совместно с преподавателями и предполагают контроль за состоянием здоровья студентов в процессе учебных занятий, санитарными и гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания), а также профилактику травматизма. По возможности создаются центры оздоровления и реабилитации средствами физической подготовки и спорта, обеспечивающие физкультурно-оздоровительную работу с курсантами и слушателями. Их оснащают специальной аппаратурой и медицинским оборудованием.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям по физической подготовке не допускаются. Результаты врачебного контроля и врачебно-педагогических наблюдений обсуждаются на заседаниях кафедры и советах вуза в целях разработки мероприятий по совершенствованию учебно-воспитательного процесса.

Нарушение педагогических, физиологических и гигиенических требований по обучению и воспитанию может отрицательно отразиться на здоровье занимающихся.

Систематическое медицинское наблюдение - составная часть физического воспитания курсантов и слушателей. Преподаватели и обучаемые должны постоянно углублять свои теоретические знания, совершенствовать методические и организационные навыки проведения медицинского контроля за физической подготовкой и спортом; знать основные права и обязанности медицинских работников.

Медицинский контроль - это система мероприятий, проводимых медицинскими работниками совместно с преподавателями кафедры и направленных на обеспечение оздоровительного воздействия и повышение эффективности занятий по физической подготовке и спорту. Усилия медицинских работников нацелены на:

- содействие планомерному и методически правильному формированию у курсантов и слушателей физических качеств, укреплению здоровья;
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм, связанных с нарушением методических и гигиенических правил проведения занятий по физической подготовке и спорту и закаливанию;
- разработку рекомендаций по улучшению организации и проведения занятий, повышению физической подготовленности студентов.

Медицинские работники следят за состоянием физической подготовленности студентов организуют и проводят санитарно - просветительную работу по физической подготовке и спорту; ведут учет спортивных травм и контролируют их профилактику, а также знакомят обучаемых с физиологическими, гигиеническими и медицинскими основами физической подготовки и спорта; могут давать рекомендации по закаливанию организма.

Самоконтроль дополняет медицинский контроль врача и позволяет повседневно наблюдать за изменениями функций организма занимающихся. Он включает:

- приобретение необходимых знаний в личной и общественной гигиене и выработку соответствующих навыков;
- ознакомление с простейшими методами самонаблюдения;
- воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений;
- контроль над своим состоянием в ходе тренировок, определение степени и уровня натренированности, состояния здоровья;
- установление контакта с преподавателем и врачом.

Данные тренировок и самоконтроля записывают в специальные дневники по определенной системе или закладывают в банк данных компьютера. Под самоконтроль подпадают такие показатели, как самочувствие, сон, масса тела, определение пульса, аппетит, состояние пищеварения, желание тренироваться, работоспособность, болевые ощущения, спортивные показатели (положительные или отрицательные), сведения о грубом нарушении режима (недосыпание, употребление алкоголя, курение).

По истечении определенного времени осуществляется проверка дневника (дается экспертная оценка банка данных, заложенных в компьютер) по самоконтролю для анализа и обобщения полученных результатов. Сопоставляя накопленные данные с данными врача по периодам, преподаватель делает выводы и дает соответствующие

рекомендации, вносит коррективы в содержание и методику занятий по физической подготовке и спорту.

**Вывод.** При анализе выше перечисленной информации, становится понятно о том, насколько важно наблюдать за медико-биологическими аспектами физической культуры, наблюдать за здоровьем учащихся и как необходимо понимать персоналу, что проводит занятия по физической культуре, биохимические и биомеханические аспекты дабы не вредить здоровью, а наоборот, делать всё для того, чтобы его поддерживать, укреплять и совершенствовать.

#### **Список литературы.**

1. Медико-биологические аспекты физического воспитания обучающихся [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://novainfo.ru/article/7790>
2. **Вайнер Э. Н.**, 2009, - Лечебная физкультура. Учебник для вузов. М.: Флинт»,
3. **Барчуков И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2006.
4. **Бруновт В.П.** Методика обучения анатомии, физиологии и гигиене человека. - М, 2003 г.
5. **Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н.** Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2006 г.

**Кулемзина Татьяна Владимировна  
Криволап Наталья Викторовна  
Красножон Светлана Владимировна**

### **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА**

#### **ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»**

**Аннотация.** *Адаптивный спорт и интегративная медицина. Кулемзина Татьяна, Криволап Наталья, Красножон Светлана. Решение полного спектра задач эффективного восстановления после травм, заболеваний или врожденных деформаций опорно-двигательного аппарата (ОДА) требует глубокого изучения всего диапазона соматических и психологических изменений организма пациента в динамике, изучения процессов восстановления поврежденного сегмента на разных этапах восстановительного процесса. В настоящее время восстановление спортсменов с поражением ОДА необходимо проводить с применением полного арсенала не только традиционных средств и методов, но и персонализации комплексных восстановительных схем с использованием инновационных технологий интегративной медицины.*

**Summary.** *Adaptive sports and integrative medicine. Kulemzina Tatiana, Krivolap Nataliya, Krasnozhon Svetlana. The solution of the full range of problems of effective rehabilitation after injuries, diseases or congenital deformities of the musculoskeletal system requires a deep study of the entire range of somatic and psychological changes in the patient's body in dynamics, study of the processes of restoration of the damaged segment at all stages of the rehabilitation process. At present, the rehabilitation of athletes with a lesion of the musculoskeletal system must be carried out using the entire arsenal of not only traditional means and methods, but also the personalization of complex rehabilitation schemes using innovative technologies of integrative medicine.*

**Ключевые слова:** *адаптивный спорт, детский церебральный паралич, восстановление, интегративная медицина.*

**Key words:** *adaptive sports, cerebral palsy, recovery, integrative medicine.*

**Актуальность.** Одним из часто встречающихся инвалидизирующих заболеваний детского возраста является детский церебральный паралич (ДЦП), клинически проявляющийся множеством состояний, сопровождающихся двигательными нарушениями. Связаны они с повреждением центральной нервной системы.

Перспективным является использование для детей с ДЦП приемов адаптивной физической культуры (АФК), как системы мероприятий, направленных на коррекцию нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты, позволяет людям с ограниченными возможностями достичь полного или частичного восстановления утраченных функций и социальной адаптации.

Адаптивный спорт (АС), как компонент АФК, удовлетворяет потребности личности не только в коммуникативной деятельности и социализации, но и в максимально возможной реализации своих физических и психологических способностей, сопоставлении их со способностями других людей [4].

Патогенетические механизмы, специфика восстановительного процесса в АФК предполагают применение комплексного системного подхода к проведению восстановительных мероприятий [1].

Реализация данного вектора обеспечивается принципами восстановительной медицины, результатом применения которого является мобилизация внутренних механизмов защиты человека и увеличение функциональных резервов организма при использовании преимущественно интегративных методов [3].

**Обзор литературы.** Анализ данных последних публикаций, семинаров и конференций, проводимых по проблемам восстановления детей с ДЦП, свидетельствует о необходимости пересмотра общепринятого набора средств и методов, подходов в составлении программ восстановления и оценки их эффективности.

Устойчивые и нарастающие двигательные ограничения у таких больных обуславливают постоянную необходимость в лечебных и восстановительных мероприятиях.

Для эффективного комплексного восстановления необходимо решение целого ряда проблем, поэтому мультидисциплинарный подход к данной проблеме состоит в последовательной оценке функциональных нарушений, степени тяжести основного заболевания, наличия сопутствующей патологии, толерантности к физической нагрузке, когнитивных функций, степени социализации пациента, реабилитационного потенциала.

Современная оценка эффективности восстановления больных с ДЦП подразумевает анализ не только отдельных двигательных или когнитивных параметров пациентов до и после лечения (например, снижение уровня спастичности, увеличение амплитуды движений и так далее), но и функциональных и коммуникативных изменений, более значимых для повышения качества жизни детей с ДЦП.

**Цель** – проанализировать возможности применения интегративных методов восстановительного лечения для комплексного системного подхода к проведению восстановительных мероприятий детей с ДЦП, занимающихся АС.

**Результаты исследования.** Наиболее распространенной формой ДЦП является спастическая. Характерным признаком ДЦП является нарушение двигательной активности с последующим развитием порочных установок, а в дальнейшем – контрактур и деформаций крупных суставов конечностей и позвоночника. Поэтому своевременное и адекватное восстановление и социальная адаптация (адаптивный спорт) являются важными, если не определяющими, условиями для успешного восстановления больных ДЦП [2].

В связи с этиопатогенезом данной патологии необходимо применение методов, направленных на нивелирование спастических, дискинетических нарушений, восстановление осанки, паттернов ходьбы, психологическую коррекцию, мотивирование на достижение спортивных результатов.

Современная модель восстановления предполагает обязательную оценку степени нарушения двигательных функций ребенка с учетом возраста, расчет реабилитационного потенциала с последующим выбором оптимального способа восстановления и подходящего вида АС в каждом конкретном случае.

В процессе восстановительных мероприятий перед тренером и спортсменом стоят задачи по восстановлению и расширению амплитуды движений и силы в поврежденном сегменте (в зависимости от патологического состояния), сохранению соответствующего уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденной зоны и его стимуляции, поддержанию общей и специальной тренированности, созданию у спортсмена определенного психологического фона (что помогает ему быстрее перейти к полноценным тренировкам) [4].

Интегративная медицина подразумевает комбинирование различных средств и методов лечебного воздействия путем оптимального сочетания принципов систематизации и персонификации [5]. Это тем более актуально в связи с повышенным риском травматизации при занятиях спортом, что может осложнить течение основного патологического процесса и восстановления.

Перед началом восстановления проводится общий осмотр с фиксацией неврологического статуса, исследование силы и тонического напряжения мышц, пальпация сегментов и суставов, исследование статики и объема движений [1,2].

В соответствии с Международной классификацией функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья (МКФ) каждому пациенту выставляется реабилитационный диагноз на основании шкалы реабилитационной маршрутизации (ШРМ) с определением реабилитационного потенциала и прогноза [1,5].

Поскольку каждый из примененных методов лечения имеет характерные черты, показания и противопоказания к применению, то системный подход позволяет объединить различные методы восстановления здоровья для интеграции их в комплексные персонифицированные программы, сформированные с учетом возраста,

пола, тяжести основной и наличия сопутствующей патологии, конституционального типа, данных синдромологического диагноза и психодиагностики [3].

Целью применения рефлексотерапии является уменьшение болевого синдрома, обеспечение адекватного расслабления мышечного аппарата, улучшение микроциркуляции в пораженных тканях [3]. Антигомотоксическая терапия (АГТП) способствует регуляции процессов восстановления функциональных систем организма, эффект достигается устранением энергодефицита в тканях, путем разблокирования внутриклеточных ферментных систем, дренажа клеток и межклеточного матрикса, модуляции защитных процессов, снятия спазма и мышечных блоков. Введение комплексных гомеопатических препаратов периартикулярно, а также в точки акупунктуры (гомеосиниатрия) позволяет локально воздействовать на структуры ноцицептивной и антиноцицептивной систем, помогает оптимизировать традиционную терапию, а в ряде случаев может быть использовано самостоятельно [3].

На начальном этапе восстановительного лечения пациентам с ДЦП целесообразно применение массажа и мягких мануальных техник, которые могут использоваться также в лечении как основных симптомов ДЦП, так и осложнений, связанных с нарушенной биомеханикой движения либо вследствие полученной травмы.

Среди средств кинезотерапии наиболее перспективным представляется метод Фельденкрайза в форме функциональной интеграции и идеомоторной тренировки, который относится к аналитическим. Метод помогает освободиться от двигательных стереотипов, сложившихся у спортсменов с проявлениями ДЦП под влиянием основного заболевания и мешающих тренировке, восстановиться после травм и заболеваний, и максимально проявить свои физические способности. Движения в методе Фельденкрайза не стандартизированы. Персонализированный комплекс для восстановления координации движений – это комбинации элементарных движений (с последующим усложнением), способствующих снижению спастических, вестибулярных и вегетативных расстройств, восприятию своего тела в пространстве.

**Выводы.** Таким образом, применение персонализированного комплекса восстановительного лечения методами интегративной медицины у спортсменов с ДЦП будет способствовать повышению реабилитационного потенциала и качества жизни, их самореализации и, как следствие, социализации с последующей социальной интеграцией в избранном виде деятельности (образовании, спорте, выборе профессии).

**Перспективы дальнейших исследований.** Планируется исследование эффективности применения персонализированных схем восстановительного лечения методами интегративной медицины у спортсменов с ДЦП для разработки алгоритма формирования комплексов и подготовка методических рекомендаций для специалистов в области восстановления и тренеров, в которых будут отражены рекомендации по восстановительному и коррекционному лечению и по особенностям планирования циклов спортивной подготовки.

**Список литературы.**

1. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03.09.2018 № 572 «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»».

2. Волкова Е.А. Адаптивная физическая реабилитация для лиц ДЦП: методические материалы / Е.А. Волкова, А.В. Жуковская, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016 – 68 с.

3. Кулемзина Т.В. Об инновациях в восстановительном лечении / Т.В. Кулемзина, Н.В. Криволап, С.В. Красножон, А.Н. Испанов // Архив клинической и экспериментальной медицины. – 2019. – Т.28, №3. – С. 316 – 317.

4. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство / под редакцией Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.

5. Stucki G. Olle Höök Lectureship 2015: The World Health Organization's paradigm shift and implementation of the International Classification of Functioning, Disability and Health in rehabilitation. – J Rehabil Med. – 2016. – Jun 13. – 48(6) – P. 486–93.

**e-mail: medrevital@rambler.ru**

**Лавренчук Светлана Сергеевна  
Чернец Григорий Александрович  
Шейкова Марина Ивановна**

## ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

**ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»**

*Аннотация. Основные аспекты адаптивной физической культуры при реализации образовательных программ для учащихся с особыми потребностями. Лавренчук С.С., Чернец Г.А., Шейкова М.И. В статье рассматриваются опорные концепции адаптивной физической культуры, задачи и содержание адаптивной физической культуры в программе инклюзивного обучения и основные педагогические принципы образовательных программ.*

*Ключевые слова: адаптивная физическая культура, инклюзивное обучение, нозология, характеристики, концепции, принципы.*

*Summary. The main aspects of adaptive physical culture in the implementation of educational programs for students with special needs. Lavrenchuk S.S., Chernets G.A., Sheikova M.I. The article deals with the supporting concepts of adaptive physical culture, the tasks and content of adaptive physical culture in the program of inclusive education and the basic pedagogical principles of educational programs.*

*Key words: adaptive physical culture, inclusive education, nosology, characteristics, concepts, principles.*

**Актуальность.** В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создаёт особые условия для учащихся, имеющих особые образовательные потребности. Инклюзивное образование – процесс развития общего образования, который подразумевает доступность образования для всех, в плане приспособления к различным нуждам всех учащихся, что обеспечивает доступ к образованию для детей и подростков с особыми потребностями.

На сегодняшний день в Донецкой народной республике имеется довольно высокий показатель инвалидности, связанной со сложными производственными процессами, военным конфликтом, увеличением транспортных потоков, ухудшением экологии и прочих факторов, способствующих временной или полной потере каких-либо возможностей организма человека.

Именно эти проблемы должны вскрыть один из самых сложных предметов обсуждения современности – проблему инвалидности, привлекли к ней внимание широких слоев населения нашей Республики, включая политиков, ученых, общественных деятелей, работников высшей школы.

**Обзор литературы.** Система инклюзивного образования включает в себя учебные заведения среднего, профессионального и высшего образования. Ее целью является создание безбарьерной среды в обучении и профессиональной подготовке людей с ограниченными возможностями. Данный комплекс мер подразумевает как техническое оснащение образовательных учреждений, так и разработку специальных учебных курсов для педагогов и других учащихся, направленных на развитие их взаимодействия с инвалидами. Кроме этого необходимы специальные программы, направленные на облегчение процесса адаптации детей с ограниченными возможностями в общеобразовательном учреждении.

**Цель исследования.** Рассмотреть аспекты адаптивной физической культуры при реализации образовательных программ инклюзивного обучения.

**Методы исследования:** анализ и синтез научной и научно-методической литературы

**Результаты исследования.** Повсеместное внедрение в жизнь адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграции в обществе.

Задачи адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, вытекают из особенностей, занимающихся – лиц с отклонением здоровья и инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные, профилактические, образовательные, воспитательные и оздоровительно-развивающие

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [3].

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому инвалиду возможности реализовать свой творческий потенциал и достигать выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их [2,3].



Адаптивная физическая культура интегрирует в себе несколько крупных областей знаний – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику – и большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; анатомию, физиологию, биохимию, биомеханику, гигиену, общую и частную патологию, тератологию, психологию болезни и инвалидности, специальную психологию, специальную педагогику, психиатрию.

В связи с многообразием наук, изучающих человека в разных аспектах, выделяют опорные концепции адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, которые являются существенными для формирования личности человека с ограниченными возможностями, его духовного и физического развития, социализации и интеграции в обществе [2].

- во-первых, утверждение человека как высшей ценности на земле независимо от здоровья; нет ни чего дороже, чем жизнь человека, приоритета человека как высшей ценности образования и культуры;
- во-вторых, понимание человека как целостной неделимой сущности, в которой интегрируется биологическое и духовное, психосоматическое и социокультурное единство;
- в-третьих, признание человека как личности, уникальность которой определяется сплавом врожденных особенностей, влиянием среды обитания, в которой она формируется, своеобразием телесной и психической организации, темперамента, интеллектуального потенциала, потребностей, задатков, способностей и т.п.;
- в-четвертых, признание личности как существа свободного, одухотворенного, нравственного, природной основой которого является добро, чувства справедливости, сострадания, милосердия;
- в-пятых, способность личности к самопознанию, саморазвитию, самореализации и творчеству во всех сферах жизни деятельности, в том числе ФК.

Содержание адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Принципы адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры [2].

Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, а также существующие противоречия.

Общеметодические принципы. Процесс неспециального физкультурного образования лиц с ограниченными возможностями и инвалидов подчинен общим дидактическим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач, воспитания, обучения, развития личности. Успех педагогической деятельности определяется не только нравственными, правовыми, этическими категориями, но главное – профессиональной компетентностью, научной обоснованностью учебных программ, особенно авторских, которые часто используются в практике адаптивной физической культуры.

Специально-методические принципы – это принципы адаптивной физической культуры на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующим является теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии, специальной педагогики и ее разделов: тифлопедагогики, олигофренопедагогики, сурдопедагогики, логопедии.

Основными педагогическими принципами адаптивной физической культуры являются [3]:

1. Единство диагностики и коррекции. Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Кроме того, необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности занимающегося, в-третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

Специалист адаптивной физической культуры самостоятельно проводит педагогическую диагностику, выявляя состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. Его задача состоит в том, чтобы правильно интерпретировать результаты медицинской и психологической диагностики и на основе сопоставления и анализа этих данных планировать стратегический путь и оперативные способы, методы и приемы коррекции и развития.

2. Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение занимающихся в относительно однородные группы. Физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения уроков физической культуры нужна более тонкая дифференциация учащихся, которую осуществляет преподаватель физического воспитания.

3. Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования «обходных путей».

4. Принцип адекватности педагогических воздействий означает реализацию одной из важнейших закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям занимающегося.

5. Принцип оптимальности педагогических воздействий означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

6. Принцип вариативности педагогических воздействий означает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильное, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т. п.).

7. Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с занимающимся и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на физическое и психическое состояние.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического и личностного развития.

Чтобы строить педагогический процесс, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности учащихся с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Учитывая, разные нозологические группы, и их характеристики, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к

построению и содержанию методик адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении.

**Вывод.** Развитие системы адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении на всех уровнях функционирования общества, требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушениями развития и инвалидности. Интеграция инвалидов в обществе может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность. Активизация работы с инвалидами средствами адаптивной физической культуры в инклюзивном обучении, имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения.

**Список литературы.**

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
2. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.

**lavrenchuks@mail.ru**

**СЕКЦИЯ 6.**  
**Исторические аспекты развития физической культуры и  
спорта на этапе XX – XXI вв**



Агишева Екатерина Владимировна

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

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

**Аннотация.** Возникновение и развитие студенческого спорта. Агишева Е.В. В процессе исторического развития спорт занял особое место, как в физической, так и духовной культуре общества. Особую популярность в наши дни приобретает студенческий спорт. Всемирная Универсиада на протяжении многих лет является главным студенческим соревнованием, которое отличается своей атмосферой и накалом борьбы.

**Abstract.** The emergence and development of student sports. Agisheva E. V. In the process of historical development, sport has taken a special place, both in the physical and spiritual culture of society. Especially popular nowadays is student sports. For many years, the World Universiade has been the main student competition, which is distinguished by its atmosphere and intensity of struggle.

**Ключевые слова:** Олимпиада, соревнования, спорт, Универсиада, федерация, физические упражнения, студенческий спорт.

**Keywords:** Olympiad, competition, sport, Universiade, the Federation of the physical exercise, student sports.

**Актуальность.** Одной из заметных тенденций в развитии современного спорта в мире является расширение географии проведения соревнований. Анализируя историю развития Студенческих игр, наблюдается расширение географии проведения Универсиад, что свидетельствует о росте популярности Всемирных студенческих игр в мире и вовлеченности стран в международное студенческое спортивное движение. Молодежь и студенчество всегда играли заметную роль в общественных процессах любого государства. Обладая, бесспорно, высочайшим интеллектуальным и физическим потенциалом, студенты сегодня составляют костяк национальных сборных команд по видам спорта и являются деятельной, конструктивной основой для любой социальной группы, будь то спорт, наука, политика или бизнес. Учитывая, что в настоящее время роль спорта становится не только все более заметным социальным фактором в современном мире, привлечение студенчества к занятиям физической культурой и спортом, а также успехи на международных состязаниях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации [1].

**Анализ литературы.** В современной отечественной и зарубежной научно-методической литературе недостаточно освещаются и анализируются проблемы развития студенческого спортивного движения. Недостает аналитической информации по истории развития международного студенческого спорта, достоверной статистической информации о роли и значении Всемирных студенческих соревнований в развитии международного спорта. Только отдельные аспекты этой проблемы освещены в работах Н.Г. Скитович; С.И. Степанюк. Также значительная часть исследовательской базы была взята из материалов (ресурсов) интернет, различных электронных издания, мнений экспертов представленные в материалах открытого доступа [1-5].

**Цель исследования** заключалась в значении и анализе международного студенческого спорта в структуре мирового спортивного движения.

**Задачи исследования.** Для решения поставленных задач использовались такие методы исследования: анализ литературных источников и статистической информации; анализ документов; аннотирование и сравнительный анализ; метод комплексного исследования исторических источников; метод аналогий. Во время исследования мной была проанализирована организационная структура международного студенческого спортивного движения, выяснены предпосылки зарождения и развития мировой системы студенческого спорта, исследована эволюция развития международных спортивных соревнований в системе студенческого спорта.

**Результаты исследований.** Современный спорт служит одним из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества: это и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами в соревнованиях, сложный комплекс межчеловеческих отношений и популярнейшее зрелище. Спорт в процессе исторического развития занял видное место как в физической, так и духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать [2]. Он способствует расширению международных связей, взаимопониманию, сотрудничеству и дружбе между народами. Спорт, занятия физическими упражнениями являются исключительно действенными средствами физического воспитания молодежи, расширяют физические и духовные возможности человека, формируют его как личность, готовят подрастающее поколение к жизненной практике, приобщают к активной общественной жизни. Студенческий спорт гораздо моложе олимпийского только потому, что высшее образование появилось гораздо позже спорта, как такового. И если вас спросить, какое вы сможете назвать самое старое межвузовское спортивное соревнование, то, скорее всего, вы вспомните известнейшую гребную гонку между Оксфордом и Кембриджем, которая, кстати, проводится до сих пор, а начиналась в далёком 1829 году. Однако соревнования между университетами одной страны – это одно, а между вузами разных стран – совсем другое дело. Время от времени проводились и такие старты, но они не снискали особенной известности и носили характер разовых противостояний. Если до конца XVIII века спорт рассматривался главным образом как времяпровождение, развлечение, то сегодня спорт – это:

1. Появление спортивных клубов, организаций, союзов, обществ, которые бы управляли спортивным движением.
2. Возникновение международных федераций по видам спорта.
3. Унификация правил проведения соревнований, размеров спортивных площадок, спортивного оборудования, инвентаря и техники движений.
4. Разработка методики тренировки, появление квалифицированных тренеров.
5. Возникновение системы мировых соревнований — неофициальных и официальных чемпионатов мира и Европы.
6. Стремление выявить и сравнить уровень способностей людей в различных видах спортивной деятельности и зафиксировать лучшие спортивные достижения в мире, Европе, стране, т.е. возникновение рекордного направления в спорте [3].

В настоящее время спорт занял такое место в жизни общества, которое он не занимал никогда в истории человечества. Особую популярность в наши дни приобретает студенческий спорт. Его история началась в 1905 году, когда в США прошли первые международные соревнования среди студентов.

Соревнования между университетами одной страны и вузами разных стран - это совсем другое дело. Развитие международного студенческого спорта на постоянной основе связано с деятельностью видной фигуры французского образования - Жана Петижана. По его инициативе в 1919 году была впервые созвана международная конфедерация студентов, где было решено провести первый в мире студенческий чемпионат по нескольким видам спорта уже через два года. К сожалению, воплотить этот замысел в реальность получилось только тогда, когда в конфедерацию студенческих организаций вступили такие крупные державы, как США, Англия и Италия. Таким образом, первые международные студенческие игры прошли только в 1923 году, при активном содействии государств, вступивших в членство. Прошедшие игры можно назвать прообразом будущих Универсиад. Однако до Универсиад им было еще далеко. Во-первых, программа соревнований была однообразной и включала в себя мене десяти видов спорта. Во-вторых, в соревнованиях не принимали участия женщины. В-третьих, количество стран-участников было также невелико. Спустя год в Варшаве прошел новый студенческий чемпионат мира, который включал в себя только легкоатлетические дисциплины. Несмотря на то, что в нем принимали участие только европейские команды, этот турнир стал заметной вехой в истории студенческого спорта [4].

Второй официальный университетский чемпионат мира уже оправдал свое название. В нем приняли участие спортсмены из США, Гаити. На этом чемпионате заметно разнообразилась программа игр. В нее были включены футбол, теннис, плавание и фехтование. В это же время была проведена специальная спортивная конференция. На ней было решено проводить такие соревнования постоянно, а также расширять состав стран-участниц, количество спортсменов и видов спорта в программе состязаний. Это предложение было активно внедрено в жизнь. В 1935 году Международный Олимпийский Комитет взялся контролировать проведение этих соревнований.

Разразившаяся в 1939 году вторая мировая война разрушила планы не только спортивных сообществ, но и всего передового человечества. Новое направление, захватившее Германию - фашизм, внесло раскол в европейское общество. Этот раскол охватил и спортсменов. Во время боев этот раскол проявлялся не слишком ярко, так как во время войны спорту не уделялось достаточного внимания. Но, стоит отметить, что в Германии и странах - ее союзниках, спортивные соревнования все равно проводились. Но тогда, же был организован и международный союз спортсменов-студентов. На спортивных площадках послевоенного Парижа спустя два года состоялись первые послевоенные Всемирные студенческие игры. Спустя еще два года родилась новая организация, Международная Федерация Студенческого Спорта. Она отвечала за проведение всемирных студенческих соревнований. К сожалению, в



нашей, тогда социалистической, стране правительство отказывалось принять новую организацию. В СССР проводили свои собственные студенческие соревнования, приуроченные к фестивалям молодёжи и студентов. Несогласия между социалистическим и капиталистическим миром ещё почти на десять лет продлило распри между странами, потенциальными участниками соревнований. Такое политическое разделение вредило мировому спорту. Объединение произошло только в 1957 году, когда на Международный спортивный университетский чемпионат были приглашены вместе спортсмены из капиталистических и социалистических стран. Бойкоты соревнованиям никто не объявлял, и примирение состоялось. Чемпионат прошёл с успехом, а Международной Федерацией Студенческого Спорта было принято решение: провести подобное мероприятие, столь приятное для всех, спустя два года.

Таким образом, в 1959 году, в Турине, окончательно сформировался мировой студенческий спорт, соревнования студентов стали называться Универсиадами. В соревнованиях приняли участие 985 молодых спортсменов из 45 стран мира. Уже через год в Шамони (Франция) состоялись первые зимние Студенческие игры, на которых было разыграно 13 комплектов медалей. III летняя Универсиада 1963 года проходила в Порту-Алегре и вошла в историю как первые студенческие соревнования, проводимые за пределами Европы. VII летняя Универсиада состоялась в Москве [4]. Соревнования проводились по 10 видам спорта, в которых приняли участие 4000 спортсменов - рекордное число участников на тот момент. VIII летняя Универсиада в Риме проводилась в форме Университетского чемпионата мира по лёгкой атлетике. Несмотря на это, в соревнованиях принимало участие 468 спортсменов из 38 стран мира. В 2005 году в Измире, в Турции, в летней Универсиаде принимало участие уже 4962 человек из 170 стран. А перед этим, в Южно-Корейском городе Даегу, в Универсиаде принимало участие рекордное количество стран (174), приславших своих 4856 представителей.

Вот уже на протяжении многих десятилетий Всемирные Универсиады являются главным соревнованием студентов. Они отличаются своей атмосферой и накалом борьбы, духом победы и честного спортивного соперничества. По масштабности и значимости Всемирная летняя Универсиада сравнима с Олимпийскими Играми. Около 60% участников Всемирных Универсиад выступают на Олимпийских Играх. В России впервые Всемирная (летняя) Универсиада проводилась в 1973 году, в Москве принимало участие 70 стран и 2718 спортсменов. Для современной России XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 года в Казани стала первым комплексным соревнованием такого масштаба 162 страны и 11759 представителей. На Универсиаде разыграли более 350 комплектов медалей в 27 видах спорта (13 обязательных и 14 дополнительных видов спорта), что стало абсолютным рекордом. Так же 2013 году прошла XXVI Зимняя универсиада, которая состоялась в итальянской провинции Трентино. В 2015 и 2017 годах проходили сразу по две Универсиады. XXVII Зимняя универсиада впервые в истории прошла в двух странах: Словакия (Штрбске Плесо и Осрбли) и Испания (Гранада и Сьерра-Невада). В соревнованиях на Универсиаде приняли участие 1550 спортсменов из 43 стран. XXVIII Всемирная летняя универсиада

прошла в Кванджу (Южная Корея) это — третья Универсиада, проходившая в Южной Корее. Соревнования проводились по 21 виду спорта, разыгрывались 272 комплекта медалей среди (146) стран 12986 участников. XXVIII Всемирная зимняя универсиада прошла в казахстанском городе Алма-Ата. XXIX Всемирная летняя универсиада 2017 года прошла в Китайском Тайбэе. Зимняя универсиада - 2019 прошла в Красноярске (Россия). Россия впервые в своей истории приняла зимние Студенческие игры. В Красноярск приехало около 3 000 спортивных делегатов из 58 стран мира. В соревнованиях разыграли 76 комплектов наград в 11 видах спорта [5].

Рассматривая количество стран-участниц Всемирных Универсиад, установлено, что самое меньшее количество стран, принимавших в соревнованиях данного уровня, составляет 16 (зимняя Универсиада, прошла в Шамони, Франция 1960 г.), наибольшее количество – 170 (Испания, 1999 г., Корея, 2003 г., Турция, 2005 г.)

Начиная с I летней Универсиады 1959 года и заканчивая XXIX зимней Универсиадой 2019 года, Всемирные студенческие игры проводились: на территории Европейской части 42 раз, на территории Азии 12 раз, на территории Северной и Южной Америки 5 раз. Следует отметить, что Всемирные студенческие игры проводились десять раз в Италии, четырежды в Японии, четырежды в Болгарии и Китайской народной республике и в России трижды [1].

**Выводы.** Таким образом, анализируя историю развития Всемирных Универсиад, выявлена тенденция расширения географии проведения Студенческих Игр, увеличения числа стран-участниц и количества спортсменов, вовлеченных в борьбу за медали, а также увеличения количества видов спорта, включенных в программу соревнований. Подчеркнем, что Всемирные Универсиады сегодня являются выдающимся явлением в спортивном движении, которое имеет большое социальное значение для молодежи, высокий международный авторитет и политическую значимость.

#### **Список использованной литературы:**

1. Агишева Е.В. История развития всемирных летних универсиад. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной науч.-практ. конф. 24 марта 2016 г, г. Донецк / ГОУ ВПО ДонГУУ. – Донецк: ДонГУУ, 2016. – 616 с.

2. Степанюк С.И. Студенческое спортивное движение: история, сегодня и в будущем. – Херсон: вид-во ХДУ, – 2006. – 532 с.

3. Скитович Г.Н. Международное студенческое спортивное движение: итоги двух десятилетий // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 56-58.

4. «Международное спортивное студенческое движение» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://referatwork.ru/refs/source/ref-41107.html> (дата обращения: 20.03.2021).

5. Международное студенческое спортивное движение как важная составляющая международного спорта. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2009n1/p19-25.htm> (дата обращения: 20.03.2021).

**Батищева Марина Робертовна**

## СТАЛИНСКИЕ СПОРТСМЕНЫ В СОСТАВЕ СБОРНЫХ КОМАНД СССР (1951-1961 гг.)

***Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донецкий национальный университет», Институт физической культуры и спорта***

***Аннотация.*** Батищева М.Р. Сталинские спортсмены в составе сборных команд СССР (1951-1961 гг.). В данной статье освещена история развития физической культуры и спорта на территории бывшей Сталинской области с 1951 по 1961 гг. Представлены события, предшествующие выходу команды СССР на олимпийскую арену: зарождение систем управления физической культурой и спортом в регионе, отбора и подготовки спортсменов; появление системы крупных международных соревнований; создание материальной базы и системы материально-технического обеспечения спорта высших достижений на территории Донбасса.

***Ключевые слова.*** Сталино, физическая культура и спорт, спортивные сооружения, результаты выступлений.

***Annotation.*** Batishcheva M.R. Stalin athletes in the national teams of the USSR (1951-1961). This article covers the history of the development of physical culture and sports in the territory of the former Stalin region from 1951 to 1961. The events preceding the entry of the USSR team into the Olympic arena are presented: the birth of physical culture and sports management systems in the region, the selection and training of athletes; the emergence of a system of major international competitions; the creation of a material base and a system of logistical support for sports of the highest achievements in the territory of Donbass.

***Keywords.*** Stalino, physical culture and sports, sports facilities, the results of performances.

**Актуальность.** Отнюдь не под ясным, безоблачным небом входил Советский Союз, уставший от долгих военных испытаний, во вторую половину XX века. Страна находилась в состоянии жесточайшей «холодной» войны. Предприятия военно-промышленного комплекса неустанно наращивали выпуск вооружений, пожиривших львиную долю государственного бюджета, а спорт еще не считался достаточно серьезным социальным явлением [11].

Только 23 апреля 1951 г. Олимпийский комитет СССР направил телеграмму в Международный Олимпийский комитет (МОК) с просьбой принять в «олимпийскую семью». На сессии в Вене 7 мая этого же года МОК принял решение о вхождении Советского Союза в олимпийское движение. До начала Игр XV Олимпиады оставалось немногим более года, и в республиках, и в областях, и в городах принялись лихорадочно искать тех, кто способен был занять места в первой советской олимпийской команде [4, 5, 11]. В стране еще не существовало продуманной «технологической цепочки» поиска, отбора будущих спортивных звезд, не было цикла сопутствующих мероприятий. Но перед перспективными спортсменами, потенциальными олимпийцами, решение МОК открывало широкие горизонты. Оно в корне меняло саму идеологию отечественного спорта, давая ему те высокие стимулы, которых советские спортсмены раньше не знали [11].

В 1952 г. спортсмены УССР в составе советской сборной команды впервые приняли участие в Олимпийских играх. Поэтому состояние украинского спорта накануне этого исторического события представляет особый интерес. Вопрос о

резервах олимпийского спорта решался не только в старых спортивных центрах страны, но и в регионах. В эти годы наблюдается подъем в развитии донецкого спорта в рамках советской административно-командной системы [4, 5].

Насколько спортсмены стремились попасть в олимпийскую команду говорит тот факт, что только в легкой атлетике за сезон 1951 года было установлено 52 рекорда УССР среди взрослых и 62 – в юношеских, однако эти результаты еще далеки были от уровня всесоюзных [11].

Продолжалось проведение заочных соревнований по различным видам спорта, они были достаточно многочисленными, например, в легкой атлетике участвовало почти 65 тыс. человек [11].

В 50-е годы город стал активно застраиваться. Появлялись многочисленные промышленные, культурные и жилые строения: роскошные здания Крытого рынка, Министерства угольной промышленности, а также в городе началось строительство внешне неказистых, но очень нужных жилых пятиэтажных домов из железобетона, «хрущевки», призванных обеспечить стремительно растущее население собственным жильем [2, 3]. В области велось активное строительство и спортивных сооружений. В 50-е годы были введены в эксплуатацию стадион «Металлург» и Дом физкультуры «Динамо» [3, 8].

**Целью и задачами** является исследование состояния олимпийского спорта Сталинской области в период с 1951 по 1961 гг.

**Обзор литературы.** Одним из популярных видов спорта в Донбассе постепенно становится борьба. По результатам командного Первенства УССР по классической борьбе 25-27 апреля 1951 г. из 19 сборных команд 151 участника Сталинская область заняла 7 место. Это небольшое достижение, однако, титулы чемпионов Украины получил Владимир Крячун (г. Сталино, тренера нет). Однако были на этих соревнованиях и неурядицы. Например, на взвешивании превысили норму весовой категории М.А. Рафиков (г. Сталино, «Строитель»), Ходорковский и Юхно (г. Ворошиловград). Представитель Сталинского областного комитета по делам физической культуры и спорта Г. Пивень, курировавший этот вид спорта не был знаком с «Положением о соревнованиях» и не представил требуемых документов. Тем не менее, 2-е место удалось завоевать молодому спортсмену из Сталинской области Землянину [4, 5].

В 1951 г. боксер Ю.Г. Пашевский стал серебряным призером Чемпионата Украины в весовой категории 75 кг [7].

На XI Международных студенческих играх в Берлине Е. Буланчик, родившийся в Горловке, а после Великой Отечественной войны переехавший в Киев и тренировавшийся уже тогда в Киеве, победил в барьерном беге на 110 м – 14,4 [11].

Межведомственное лично-командное первенство СССР 1951 г. по спортивной гимнастике выиграл В. Чукарин с суммой баллов 117,25. А накануне в Москве гостила национальная сборная Швеции по гимнастике, и 7 мая на сцене Центрального театра Красной Армии прошла ее товарищеская встреча со сборной СССР. Мужчины

соревновались на в четырехборье, и на 2-х снарядах победил В. Чукарин: перекладина – 9,95 и брусья – 9,90. В Вольных – стал вторым – 9,60 и в многоборье победил [11].

10 августа этого же года в лично-командных соревнованиях по гимнастике в только что построенном Дворце спорта, участвовали спортсмены 7 стран. Абсолютным чемпионом у мужчин с великолепным результатом 118, 75 балла стал В. Чукарин, победивший еще и в вольных упражнениях, и в упражнениях на коне [11].

30 августа 1951 г. на чемпионате СССР по легкой атлетике в Минске Н. Плетнева (Н. Откаленко) из Дружковки, воспитанница Б. Пирогова бурным финишем установила мировой рекорд в беге на 800 м – 2.12,0, недвусмысленно заявив о своих претензиях на место в олимпийской команде [11].

1951 г. ознаменовался первым взлетом футбольной команды «Шахтер». Начавшие розыгрыш чемпионата СССР с трех поражений подряд, они затем впервые в послевоенной истории украинского футбола завоевали бронзовые медали [10, 11]. Причем в матче с дебютантами класса «А» торпедовцами г. Горького команда добилась рекордного счета 8:0. В кубковом турнире горняки еще в 1/16 финала вывели из борьбы харьковский «Локомотив» - 3:1, а в 1/8 финала неожиданно не устояли перед армейцами из г. Калинина. По итогам сезона в списки 33 лучших игроков страны были включены голкипер «Шахтера» Н. Дегтярев, полузащитник А. Алпатов и нападающий А. Пономарев [11].

В 1951 г. возросло количество коллективов физкультуры. Сталинская область заняла 3-е место в республике (2880) после г. Киева (3011) и г. Харькова (2957). Быстро росло число разрядников. При плане, утвержденном в количестве 4378 человек, III разряд выполнили 16219 (это было 1-е место в УССР). Количество выполнивших II разряд по плану должно было составлять 1841 человек, а по факту составило 1738 (94,4 %). I разряд – соответственно 214 и 243 (113,4 %) (3-е место в УССР). Особенно заметен был интерес молодежи к спорту. Росло число спортсменов, выполнивших юношеские разряды, то есть при плане 6397 разряды получили 12219 (182,5 %) [4, 5].

Среди авторов рекордов Украины все чаще встречались имена спортсменов из г. Сталино:

1) легкая атлетика:

100 м – 10,6 - Г. Дагман, установлен в 1949 г.;

1000 м – 30,41.2 П. Сороковых, установлен 1951 г.;

800 м – 2,12 - О. Плетнева из г. Дружковки Сталинской области, установлен в 1951 г.;

2) тяжелая атлетика:

жим двумя руками в полутяжелом весе - П. Кравченко (г. Сталино) - 122,4 кг, установлен в 1951 г.;

троеборье полутяжелый вес – 392,5 кг П. Кравченко (г. Сталино), установлен в 1954 г.

толчок правой рукой в полусреднем весе – 96,25 кг. Лещинский из г. Жданова (ныне – Мариуполь), установлен еще в 1938 г.

В архивных документах отмечается также высокий класс штангиста из г. Макеевки (без указания результата) М. Серикова (1951 г.) [4, 5].

В список лучших тяжелоатлетов Украины 1951 г., состоявший из 305 человек, по сумме троеборья входили:

1. М.И. Кравченко (г. Сталино, «Динамо») – I разряд полутяжелый вес;
5. В.И. Романюта (г. Енакиево, «Металлург», Сталинской области);
- А.Т. Акрилов (г. Жданов (ныне - Мариуполь), «Судостроитель»);
8. С.К. Климов (г. Сталино, «Динамо»);
10. С.Г. Войцеховский (г. Сталино, «Динамо»);
12. Л.Н. Лапшин (г. Сталино, «Динамо»).

А также упомянуты А.Н. Подошва, Е.А. Щербинин, И.К. Косов, А.М. Васильченко и др.

В список лучших спортсменов УССР за 1951 г. вошли следующие представители Донбасса [4, 5].

1) Мужчины – легкая атлетика:

П. Сороковых (г. Сталино) под номером 1 в беге на 10000 м – 30,41.2. Мастер спорта СССР, под номером 3 в беге на 3000 м с препятствиями 9,30.08 (норматив I разряда), под номером 5 в беге на 5000 м (норматив I разряда);

А. Михайленко под номером 3 в метании диска с результатом 44,40 м (норматив I разряда, I место 48,84 м);

Шевелев (Сталинская область, «Шахтер») под номером 6 в беге на 400 м (51,1 с – I разряд);

Полещук под номером 8 в метании копья (55,55 м – 2 разряд, I место 70,28);

Ю. Юдин (г. Сталино, «Шахтер») под номером 10 в беге на 100 м (10,9 – I разряд);

В. Давыдов (Сталинская область, «Колхозник») под номером 10 в беге на 5000 м (15,20 – I разряд).

2) Женщины – легкая атлетика:

Н. Плетнева (г. Сталино «Шахтер») под номером 6 в беге на 400 м (59,2 – I разряд);

Кондратьева (Сталинская область, «Шахтер») под номером 8 в метании диска (37,75 м);

Л. Опекун (г. Сталино, «Спартак») под номером 9 в пятиборье (3321 очко – II разряд);

Козлова (Сталинская область, «Наука») под номером 10 прыжки в длину (5,15 м, II разряд);

К. Мавренко (Сталинская область, «Медик») бег 400 м (1,01 – II разряд).

3) Женщины – плавание:

М. Богатова («Шахтер», г. Дружковка) под номером 6, в брассе на 100 м (1,33.4, она же под номером 9 стояла в 200 м брассом с результатом 3,24.6;

В число лучших пловцов Украины входили также К.Н. Нарбекова и К.К. Уздимилова (г. Сталино), Юрченко (г. Дружковка) и др. [4, 5].

Важное место в сталинском спорте в начале 50-х годов занимали акробатика, художественная и спортивная гимнастика [4, 5].



**Рисунок 1. – Дворец спорта «Шахтер»**

В 1952-1953 гг. на месте бывшего кирпичного завода треста «Сталинметаллургстрой», остатки которого были убраны в 1947 году, был построен Дворец спорта «Шахтёр» (архитекторы — Г.И. Навроцкий и О.К. Терзян).

А начиналось строительство как гимнастический корпус стадиона «Шахтер». Это был первый крытый спортивный зал на Украине и один из первых в Советском Союзе крытых спортивных залов. До этого строились спортивные залы с лавками вдоль стен, а дворец спорта Навроцкого был многофункциональным сооружением с трибунами и имел оригинальную архитектуру. Здание стало прообразом современных многофункциональных спортивных залов, сыграло роль в формировании нового типа общественных зданий и стало первым типовым специализированным спортивным комплексом в Советском Союзе, а также началом серии подобных сооружений. Размеры основного зала — 30×30 метров, в комплекс также входили залы для занятий тяжелой атлетикой, фехтованием и боксом.

В зале были предусмотрены трибуны для 600 зрителей. Под трибунами - раздевалные, душевые, инструкторские, массажные и другие подсобные помещения. Здесь располагался и гимнастический зал добровольного спортивного общества «Шахтёр» [9].

В 1952 г. проходило командное Первенство УССР по этим видам спорта. В акробатике Сталинская область заняла 5 место после Харьковской, Киевской, Одесской и Ворошиловградской областей. Команда по акробатике состояла из 11 человек: Мищенко, Губина, Лопина, Гордон, Блехерман, Мелехова, Якименко, Дегтярева, Серых, Князева, Петренко. Акробаты выиграли 8 место. В спортивной гимнастике команда заняла 10 место.

К перечисленным конкурентам добавились гг. Днепропетровск и Винница. В сборную команду женщин Сталинской области по спортивной гимнастике входили перворазрядницы З.П. Ермолина (6 место), А.Н. Колесникова (36 место), Е.Г. Кутепова (43 место), А.Д. Плоткина (51 место).

Команда мужчин состояла из трех Мастеров спорта – Смотров (14 место), Н.И. Смирниченко, В.А. Смирнова и перворазрядников – Д.М. Тасхапарана (30 место), В.П. Мальцева (31 место). От г. Сталино «личниками» выступили Мастера спорта СССР – Е.П. Белорусец (23 место) и Кирьян (34 место) [4, 5].

В командном Первенстве УССР по художественной гимнастике Сталинская область заняла 5 место. Выступали команды от 17 областей, всего 104 участницы. Примечательно, что в соревнованиях по II разряду будущая звезда трех Олимпийских игр по спортивной гимнастике Полина Григорьевна Астахова заняла 2 место. Вместе с ней в команде области выступали: Полухина – 4 место, Семькина – 7 место, Бычкова – 7 место, Сытникова – 11 место и Ковтун – 17 место. По результатам II разряда после г. Сталино шли команды гг. Ворошиловграда, Черновцов, Херсона, Полтавы.

Таким образом, Донбасс к началу олимпийского периода становится новым центром спортивного движения Украинской ССР. Здесь пока еще не задерживаются такие великие спортсмены как Виктор Чукарин (г. Мариуполь) будущий абсолютный чемпион Олимпийских игр 1952 года (г. Хельсинки), но уже радуют первыми успехами спортсменка мирового класса Нина Откаленко (г. Дружковка), будущая многократная олимпийская чемпионка Полина Астахова. К началу 50-х годов прошлого столетия созданы объективные предпосылки для развития спорта высших достижений, изменилось и само отношение к спорту, что способствовало высокому уровню спортивной борьбы, в ходе которой могли появляться спортсмены высокого класса [4, 5].



**Рисунок 2. Нина Плетнева (Откаленко)**

**Результаты исследований.** Дальнейшее развитие украинского спорта, приумножение его традиций и незаурядных достижений, развитие экономической и технической базы, усовершенствование методики подготовки спортсменов, высокая патриотическая романтика соревнования и побед обусловили выдающиеся успехи украинцев в составе олимпийских команд СССР на Играх Олимпиад и зимних Олимпийских Играх [11].



В 1952 г. в Хельсинки состоялись XV Олимпийские игры, на которых впервые выступали советские спортсмены. Эти Игры положили начало 40-летнему упорному противостоянию двух сверхдержав и политических систем СССР и США. Особенно оно обострилось в 1970-х гг. в результате вмешательства спортсменов из Германской Демократической Республики (ГДР). На XV Играх обе команды получили по 494 очка, но у США было больше золотых медалей (40 против 22) и общего количества медалей (76 против 71).

Из сталинских спортсменов победителем стал только В. Чукарин (спортивная гимнастика, пересчет очков).

В последующие годы значительное внимание уделялось развитию спортивной базы. Были введены в эксплуатацию: в 1953 г. – Центральный стадион «Шахтер»; в 1954 г. – стадион «Смолянка» и водная станция «Спартак» на 2-ом ставке; в 1956 г. – стрелковый тир «Динамо»; в 1957 г – стадион «Локомотив»; в 1958 – конно-спортивная база «Локомотив» [8].

В 1954 г. П. Астахова (спортивная гимнастика) впервые участвовала в чемпионате СССР. На мировом уровне она стала выступать с 1956 г., как самая юная участница советской гимнастической сборной на Олимпиаде в Мельбурне [1].

*На соревнованиях первой Спартакиады народов СССР в Москве в 1956 г. велосипедист Аркадий Алатуни (живший в Донецке с 1939 г., Мастер Спорта СССР с 1955 г.) был в пятерке лучших велосипедистов СССР [6].*

В 1956 г. прошли Игры XVI Олимпиады в Мельбурне. В составе команды гимнастов был опять В. Чукарин, снова победивший в соревнованиях, при чем, набравший больше зачетных очков, чем все вместе взятые гимнасты Чехословакии, Финляндии, США, Австралии и Болгарии, установив тогда небывалый рекорд [11]. П. Астахова завоевала золото в команде и бронзу в группе в соревнованиях по спортивной гимнастике [1].

В 1956 году В. Сапронов игрок команды «Шахтер» вошел в состав сборной команды Украинской ССР по футболу на Спартакиаде народов СССР, где занял 3-е место.

В 1958 г. первым из дончан чемпионом СССР стал велосипедист А. Алатуни, победивший *на треке в командной гонке преследования на 4 км [6, 8]. В 1959 году победил на международных соревнованиях на шоссе «Тур Египта» и «Тур Марокко» [6].*

В Сталино развивались и не олимпийские виды спорта. В 1959 г. донецкие радисты (радиоспорт) завоевали 1 место на международных соревнованиях Кубок А.С. Попова. В 1959 г. они выиграли Кубок журнала «Всемир» за дальние связи с одним передатчиком.

Игры XVII Олимпиады в Риме в 1960 г. были хорошо организованы. На них съехались 5348 спортсменов из 83 стран [11]. Римские Игры открыли миру новые имена. Это были Игры тяжелоатлета, писателя, интеллектуала Юрия Власова, рожденного в 1935 г. в Макеевке. Выступал он за ЦСКА г. Москвы.

П. Астахова стала чемпионкой XVII Олимпийских игр в Риме, завоевав золото в команде, и в упражнениях на брусьях, а также серебро – в вольных упражнениях и бронзу – в многоборье) и первая вернулась в Донецк Заслуженным Мастером спорта СССР и кавалером ордена Трудового Красного Знамени. С этого момента начался ощутимый подъем спортивного движения в области [1].

Если говорить о заслугах П. Астаховой, то следует отметить, что в ее арсенале было 10 Олимпийских медалей, в том числе пять золотых. Кроме того, она чемпионка мира в командном первенстве (1956, 1962), серебряный призёр в командном первенстве (1966), в упражнениях на брусьях (1958); чемпионка Европы в вольных упражнениях (1959), упражнениях на брусьях (1959, 1961), бревне (1961), серебряный призёр в многоборье (1961), в вольных упражнениях (1961).

Абсолютная чемпионка СССР (1959). Обладательница Кубка СССР в многоборье (1959, 1960, 1963, 1965). Чемпионка СССР в упражнениях на брусьях (1959, 1960, 1963, 1965), бревне (1961), в вольных упражнениях (1959, 1960, 1964, 1965), серебряный призёр в многоборье (1965), в упражнениях на брусьях (1958, 1961, 1962, 1964), бревне (1959, 1960), в вольных упражнениях (1961, 1963), бронзовый призёр в многоборье (1956, 1958, 1962, 1963), в опорных прыжках (1956), в упражнениях на брусьях (1956, 1957, 1967), бревне (1965), в вольных упражнениях (1958, 1962) [1]. П. Астахова считалась самой изящной гимнасткой своего времени, её прозвище в западных СМИ было «Русская берёзка». Она была даже изображена на почтовой марке СССР, посвящённой IX Всесоюзной Спартакиаде школьников в Минске.

После завершения спортивной карьеры в 1972 году П. Астахова тренировала гимнасток Украинской ССР. 31 октября 2011 года в Донецке на стене Дворца спорта «Шахтёр» со стороны бульвара Пушкина была установлена мемориальная доска работы донецкого художника Геннадия Грибова: «В этом Дворце спорта «Шахтёр» в 1952—1963 г.г. тренировалась пятикратная чемпионка Олимпийских игр, Заслуженный Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике Полина Астахова» [1].



**Рисунок 3. Полина Григорьевна Астахова**

Продолжали развиваться и другие виды спорта: бокс, борьба, велоспорт. В 1960 г. А. Аматауни стал чемпионом СССР в велосипедной командной гонке на 100 км. А. Аматауни имел множество регалий: Заслуженный тренер Украины, почетный мастер спорта СССР, Судья национальной категории по велоспорту. Он был членом сборных команд Украины и СССР, а по окончании спортивной карьеры - тренером сборной команды Донецкой области по велоспорту (1962 – 1968 гг.) [6].

**Выводы.** Подводя итог изучаемого периода развития физической культуры и спорта, можно сказать, что состояние сталинского спорта накануне исторического события, коим стал выход советских спортсменов на олимпийскую арену, представляет особый интерес. Однако во всей стране и в нашей области, к частности, ещё не существовало продуманной «цепочки» поиска и отбора будущих спортивных звёзд, не было также и цикла сопутствующих мероприятий. Поэтому, начался активный подъем в развитии донецкого спорта в рамках советской административно-командной системы.

В области велось активное строительство и спортивных сооружений, были введены в эксплуатацию стадион «Металлург» и Дом физкультуры «Динамо»; Центральный стадион «Шахтер»; стадион «Смолянка» и водная станция «Спартак» на 2-ом ставке; стрелковый тир «Динамо»; стадион «Локомотив»; конно-спортивная база «Локомотив».

Возросло количество коллективов физкультуры. Быстро росло число разрядников. Особенно заметен был интерес молодёжи к спорту.

Самыми популярными в Донбассе становятся борьба, бокс, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, футбол, спортивная гимнастика и др. Значительно увеличилось количество соревнований по этим видам спорт, и повысилась результативность выступлений представителей Донбасса на республиканских и всесоюзных соревнованиях. Во многих из них нашими земляками были установлены рекорды Украины: Г. Дагман, П. Сороковых, О. Плетнева (Откаленко) (лёгкая атлетика); П. Кравченко, Лещинский (тяжелая атлетика). В список лучших спортсменов Украинской ССР тех лет были внесены также А. Михайленко, Ю. Юдин, В. Давыдов, Л. Опекун (легкая атлетика); М. Богатова, К. Нарбекова, К. Уздимилова (плавание); П. Астахова, З. Ермолина (спортивная гимнастика); А. Аматауни (велоспорт); В. Сапронов (футбол) и др.

Кроме олимпийских развивались и не олимпийские виды спорта (радиоспорт).

**Перспективами дальнейших исследований** является изучение советского этапа развития физической культуры и спорта в 1962 -1972 годы.

#### **Список литературы.**

1. Астахова, Полина Григорьевна. - Режим доступа: [https:// ru.wikipedia.org /wiki / Астахова\\_Полина\\_Григорьевна](https://ru.wikipedia.org/wiki/Астахова_Полина_Григорьевна)
2. Бунтовский С.Ю. История Донбасса: научно-популярное издание / С.Ю. Бунтовский. – Донецк: «Донбасская Русь», 2015 - 402 с.
3. История города Донецк. История возникновения города Донецка. - Режим доступа: [http:// miristorii.ru / publ/ istorija\\_gorodov/ istorija\\_gorodov\\_ ukrainy/istorija\\_goroda\\_doneck / 4-1-0-251/](http://miristorii.ru/publ/istorija_gorodov/istorija_gorodov_ukrainy/istorija_goroda_doneck/4-1-0-251/)
4. Канунников В.Н. Выдающиеся олимпийцы Донбасса (чемпионы и призеры XV-XXVII Олимпиад, 1952-2000 гг.) / В.Н. Канунников, Р.С. Шамиголов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. науч. трудов. - Харьков - Донецк: ХДАДМ (ХХИИ), 2003. - №23. - С.127-134.

5. Канунников В.Н. История физической культуры и спорта Донбасса (состояние и перспективы исследования) / Молодая спортивная наука Донбасса. Материалы научно-практической конференции. – Донецк: ООО «Городская типография №1», 2002. – С. 304-312.
6. Мемориал Аркадия Амадуни. Дожливый аккомпанемент и скользкая трасса – не повод для грусти. - Режим доступа: <http://firstline.com.ua/portal/m2/isd/index.php?id=1968&show=news&newsid=111109>
7. Перч С.И. Дончане выходят на ринг: очерки о ветеранах донецкого бокса / С.И. Перч. – Донецк: Вебер (Донецкое отделение), 2009. – 272 с.
8. Черненко И.А. Донецкому спорту 100 лет / И.А. Черненко. – Донецк: Донецкий комитет по физической культуре и спорту Донецкого городского совета, 2011. – 34 с.
9. Шахтёр (дворец спорта). - Режим доступа: [https:// dic.academic.ru /dic.nsf /ruwiki /160023](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/160023)
10. Шахтер, футбольный клуб, Донецк. - Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Шахтер\\_\(футбольный\\_клуб,\\_Донецк\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Шахтер_(футбольный_клуб,_Донецк))
11. Энциклопедия олимпийского спорта Украины / Под ред. В.Н. Платонова. - М.: Олимпийская литература, 2005. – 463 с.  
**m.batishcheva@donnu.ru**

**Обелевский Алексей Аркадьевич  
Обелевский Аркадий Григорьевич**

## ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Государственное образовательное учреждение Гродненский государственный  
университет имени Я.Купалы*

***Аннотация.** Обелевский А.А., Обелевский А.Г. Историкографические традиции изучения проблемы Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта. В статье затрагиваются вопросы, связанные с историкографическими традициями Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта. Упомянуты области, требующие внимания и поддержки государства, включая проблемы, с которыми сталкивается современный спорт в стране.*

***Ключевые слова:** традиции, физическая культура, спорт, Республика Беларусь.*

***Annotation.** Abialeuski. A.A Abialeuski A.G Historic traditions of study the problem of the Republic of Belarus in the field of the physical culture and sport. The article discusses issues related to historiographic traditions of the Republic of Belarus in the field of physical culture and sports. The areas requiring attention and support of the state are mentioned, including the problems faced by modern sport in the country.*

***Key words:** traditions, physical culture, sport, the Republic of Belarus.*

**Введение.** Республика Беларусь занимает достойное место в мировом спортивном сообществе. При рассмотрении историкографических традиций в современной Республике Беларусь необходимо учесть весомый вклад советской историографии физической культуры и спорта. Современные направления в научно-исследовательской работе следует рассматривать в качестве продолжения советских традиций и выявлению проблем на современном этапе.

Конец двадцатого столетия выделился в нашей истории распадом Союза Советских Социалистических Республик (СССР) и системы советского социалистического государственного устройства. Еще недавние советские республики стали самостоятельно основывать свой государственный уклад. Верховный Совет БССР 27 июня 1990 г. принял декларацию «О государственном суверенитете БССР» [1] и 19 сентября 1991 г. было утверждено современное название страны – Республика Беларусь.

Развитие и становление спорта на территории Беларуси начался в советское время. В СССР, как и в теперешней независимой Беларуси, занятиям спортом была отведена одна из ключевой позиции в жизни граждан. Были популярны все виды спорта, однако массовое распространение получили тяжелая атлетика и гиревой спорт. Советские спортсмены, занимавшиеся этими видами спорта, всегда завоевывали лидирующие места на региональных и международных соревнованиях [2].

Советская система физического воспитания того времени ярко отразилась в физической культуре независимой Беларуси. Одним из основных принципов, заложенных в традиции историографии спорта и физической культуры Республики Беларусь, является преемственность. После распада СССР перенятые традиции физической культуры и спорта имеют важное образовательное и воспитательное значение. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашено в Беларуси приоритетным направлением социальной политики [3].

В связи с этим в Беларуси обеспечены все необходимые условия для занятия спортом как на профессиональном, так и на любительском уровне. С первых этапов своего самостоятельного существования Республика Беларусь регулярно реализовывает реформирование физкультурно-спортивной деятельности. Созданы субъекты управления физической культурой [4].

Основная роль в развитии спорта и подготовке спортсменов отводится общественным организациям, среди которых главенствующее место принадлежит Республиканским федерациям и ассоциациям, спортивному обществу «Динамо», Национальному олимпийскому комитету, физкультурно-спортивным клубам и др. Следует отметить, вопросы организации физической культуры и спорта с населением и развитие массового спорта находятся в центре внимания Президента Республики Беларусь. По словам главы государства, здоровый образ жизни стал визитной карточкой Беларуси [5]. Ежегодно для любителей здорового образа жизни проводятся республиканские, городские и районные спортивные мероприятия.

**Традиционный характер обрели спортивные состязания** «Белорусская лыжня», спортивный мероприятия, посвященное (приуроченное) Дню Независимости Республики Беларусь. Восставлены республиканские спартакиады. Проходят республиканские турниры среди молодого поколения по футболу «Кожаный мяч», гандболу «Стремительный мяч», по биатлону, лыжным гонкам и стрельбе из пневматического оружия «Снежный снайпер», спартакиады допризывной и призывной молодежи «Защитник отечества», а также хоккейный турнир на награды Президентского спортклуба «Золотая шайба» и другие [6].

Беларусь по праву можно назвать спортивной страной, здесь постоянно строятся новые спортивные объекты. Совершенствуются нормативно – правовые акты в сфере спорта и физической культуры и этому свидетельствует дополнения от 9 января 2018 г. № 92-3 в Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 [7].

Вместе с тем в полной мере не разрешен ряд проблем, которые регулярно волнуют спортсменов, тренеров, руководителей спортивных федерации и клубов. Вопросы правового регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров, социальной защиты спортсменов, вопросы перехода спортсменов из одного клуба в другой, поиск спонсоров в тяжелой экономической ситуации и многое другое. Имеются и проблемы с финансированием спортивных школ, нецелесообразным распределением ресурсов. Слабая мотивация молодых спортсменов с целью продолжения занятием спорта и перехода в профессиональный спорт. Местные органы власти не уделяют достаточного внимания информированности граждан о предлагаемых услугах, оказываемыми спортивными объектами, а также вопросам сохранности физкультурно-спортивных строений на дворовых территориях. Материально-техническое оснащение организаций учреждений физической культуры и спорта в большинстве районных центров не соответствует современным требованиям. Традиционно в Республике Беларусь уделяется особое внимание таким видам спорта, как биатлон, хоккей, футбол, гребля, гандбол и плавание. Остальные виды не менее важны. Наши спортсмены: боксеры, борцы и многие другие – показывают отличные результаты на чемпионатах Европы и чемпионатах Мира. Но многие из них экипируются и участвуют в соревнованиях за счет личных средств; оборудовать залы приходится также за личные средства. При принятии решения о строительстве новых спортивных объектов необходимо руководствоваться высокими показателями рентабельности и ликвидности.

**Вывод.** Вне всякого сомнения, спортивные традиции, перенятые из советской эпохи, являются одним из ключевых факторов, способствующих узнаванию и прославлению страны в мире. Обеспечены необходимые условия для занятия спортом и физической культурой, **как на профессиональном, так и на любительском уровне.** Доступна материально-техническая база. И в то же время существует ряд нерешенных проблем, упомянутых в статье, требующих особого внимания и поддержки со стороны государства. Следует продолжить сохранение традиционно перенятых видов спорта, дальше возобновлять лучшие традиции отечественного физкультурного движения, а также заложить новые, которые уже стали значимой частью белорусского общества в суверенной Беларуси.

#### **Список литературы**

1. Нарысы гісторыі Беларусі / пад рэд. М. П. Касцюка. — Т. 2 — Мн., 1995 — С. 477.
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mst.by/>.
4. Президент Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://president.gov.by/>.

5. Национальный правовой Интернет – портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – <https://pravo.by/novosti/obshchestvenno-politicheskie-i-v-oblasti-prava/2019/november/42601/>.

6. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medsport.by/belarus-sportivnaya>.

7. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь, 4 января 2014 г., №125-З [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь – Минск, 2021.

[cucher2003@mail.ru](mailto:cucher2003@mail.ru)

[arkadii\\_obelevskii@mail.ru](mailto:arkadii_obelevskii@mail.ru)

Ротерс Татьяна Тихоновна

## ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Луганской Народной Республики «Луганский государственный  
педагогический университет»*

**Аннотация:** В статье «Историко-педагогический анализ взаимодействия физического и эстетического воспитания» Т.Т.Ротерс определила, что в различные исторические эпохи обучения и воспитания подрастающего поколения значительное внимание уделялось философами и педагогами гармоническому развитию души и тела, использованию музыки и танца в единстве воздействия на личность воспитуемого, применялись музыкально-ритмические упражнения, что актуально и для современной образовательной системы.

**Annotation:** In the article «Historical and pedagogical analysis of the interaction of physical and aesthetic education» T.T. Roters determined that in different historical epochs of younger generation education considerable attention was paid by philosophers and teachers to the harmonious development of soul and body, the use of music and dance in unity influence on the personality, musical and rhythmic exercises were used, which is also relevant for the modern educational system.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, эстетическое воспитание, взаимодействие, музыка, песни, пляски, гармоническое развитие.

**Key words:** physical education, aesthetic education, interaction, music, songs, dances, harmonious development.

**Актуальность** рассматриваемой проблемы заключается в том, что на современном этапе развития образования становятся важными вопросы гармонического развития личности, что определено в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации [8].

Развитие невозможно без передачи старшим поколением новому общественно-исторического опыта. В процессе исторического развития человечества сложились и особые специфические формы передачи этого опыта — воспитание и обучение — сознательный, целенаправленный процесс воздействия старшего поколения на младшее в целях формирования определенных качеств личности, отвечающих запросам общества.

**Анализ литературных источников** показал, что особенности развития культуры на каждом конкретном этапе развития человечества, определённого

государства в значительной степени обуславливают как содержание, так и методы воспитания и обучения. Проанализировав различные системы воспитания в период от рабовладельческого общества до настоящего периода, мы пришли к выводу, что физическое и эстетическое воспитание являлись неотъемлемой частью всех систем воспитания, проявляясь в большей или меньшей степени. Исходя из этого **цель нашего исследования** заключалась в определении особенностей взаимодействия физического и эстетического воспитания в историческом аспекте, а основная **задача** – анализ различных систем воспитания, где использовались средства физического и эстетического воспитания.

**В результате** проведённого исследования было установлено, что основу воспитательной системы эллинов в классический период составлял тезис о гармоническом развитии. Справедливо считалось, что люди должны быть одинаково совершенны как в духовном, так и в физическом отношениях. Платон называл хромым каждого, у кого разум и тело были развиты непропорционально. Установлено, что в Спарте существовало военно-физическое воспитание, в процессе которого использовались средства физического воспитания наряду со средствами эстетического воспитания. Это музыка и танцы.

Афинская воспитательная система существенно отличалась от спартанской. Она открывала больше возможностей для разностороннего развития личности. Военно-физическая подготовка сочеталась с культурным процессом.

Уровень военно-физической подготовки во взаимосвязи с духовно-эстетической подготовкой проверялся на состязаниях, особенность которых состояла в постоянном проведении различных соревнований, которые вошли в историю под названием "агон". Глубокая внутренняя потребность соревноваться в проявлениях силы, культуры, выносливости, высоких волевых качеств получила название агонистика.

Состязались атлеты и музыканты, художники и скульпторы, поэты и писатели, авторы комедий и актеры, ораторы, певцы, ремесленники и воины. Примером тому могут быть знаменитые греческие игры: Олимпийские, Пифийские, Истмийские, Немейские, Панафинейские [6]. Воспитание подрастающего поколения основывалось на всестороннем эстетическом воспитании и развитии культуры тела, для чего в афинской воспитательной системе существовали школы: мусическая и гимнастическая.

Мусическая школа давала ученикам прежде всего литературное и музыкальное образование, знакомила с элементами других наук без примеси какой-либо профессионализации. Для этого в мусических школах обязательными средствами обучения были музыка, игра на музыкальных инструментах, пение, чтение поэтических текстов, риторика, а также гимнастика. Цель такого обучения — воспитать благородные нравственные качества, выработать у детей правильные ритмы и гармонию как в движениях, так и в эмоциях, мыслях и во всякой деятельности. Главным достижением мусического воспитания была идея гармонического развития телесных и духовных сил человека, достижение калокагатии [2].



Гимнастическая школа способствовала развитию культуры тела. Нет никакого сомнения, что мусическая и гимнастическая школы работали в тесном контакте и имели множество точек соприкосновения, что является примером взаимодействия эстетического воспитания с физическим в процессе общего развития человека. Платон подчеркнул общность целевого воздействия мусического и гимнастического воспитания, указывая, что и то и другое установлено главным образом для души. Специфические свойства каждого вида воспитания, оказывая влияние на душу, ведут к ее гармонии через духовно-телесную целостность, в которой гимнастика "одухотворена", а музыка мыслится как гимнастика души [5].

Нам хотелось бы отметить, что в практике греческой гимнастической школы связывающим звеном гимнастики и музыки была "орхестрика" искусство пляски, ставящая своей задачей передать всю сложную гамму человеческих переживаний.

Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что античное понятие "пляска" имело более широкое значение, чем у нас слово "танец", так как представляло собой особую науку движения тела с целью вызвать у массового зрителя образы, передающие душевное состояние и повествующие о мифологических, а иногда и исторических событиях. Все вышесказанное показывает тесную взаимосвязь физического и эстетического воспитания молодёжи в древней Греции. Со временем гармоническое развитие стало почти нормой в последующих исторических эпохах. Создавались различные педагогические системы воспитания, где физическое и эстетическое составляло неотъемлемую часть развития.

В эпоху Возрождения педагоги-гуманисты ставили задачи воспитать здоровых, жизнедеятельных людей, обладающих многосторонними интересами. Они уделяли большое внимание физическому, умственному, нравственно-эстетическому воспитанию детей, которое содействовало бы развитию в них творческой активности, самостоятельности, вооружало их реальными светскими знаниями. Хотелось бы остановиться на ключевых вопросах взаимодействия физического и эстетического воспитания у педагогов-гуманистов. Так, идеал всесторонне образованного и гармонично развитого человека основывался у них на системе обучения, исходящей из принципа одновременного и равномерного развития телесных и духовных сил человека. В физических упражнениях педагоги-гуманисты видели основное средство развития грации, способности легко и свободно владеть своим телом (Джанотто, Менетти, Поджо Брагголини, Т.Мор, Т.Кампенелла, Ф.Рабле, М.Монтень, М.Фичинно и др.)

Следовательно, в эпоху Возрождения система обучения и воспитания подрастающего поколения была рассчитана на равномерное развитие ума, тела и духа воспитанников. Поэтому изучение математики, грамматики, истории чередовалось с занятиями на открытом воздухе — бегом, плаванием, борьбой, игрой в мяч, стрельбой из лука. В таких занятиях педагоги-гуманисты, видимо, видели средство развития грации, пластики, красоты, способность хорошо владеть своим телом. А музыка считалась важным средством гармонизации духовного мира детей. Из этого следует,

что образование личности ребенка должно дополняться физическими упражнениями, выработкой эстетического вкуса, воспитанием высоких нравственных качеств.

В эпоху капитализма центром педагогической мысли являлись крупнейшие философы и педагоги: Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, К.А.Гельвеций, Д.Дидро и другие, которые поднимали проблемы воспитания подрастающего поколения, укрепления их здоровья, физического развития на основе гармонии физического и духовного в человеке, сочетании телесных упражнений с духовными, воспитания умения осознанно управлять своими движениями.

Свою систему обучения и воспитания детей посредством танцев, музыки и военных упражнений предлагал Р.Оуэн. Эти упражнения, по его мнению, укрепляют здоровье, развивают естественную грациозность тела, создают хорошее душевное настроение, наилучшим образом подготавливают детей для успехов в умственных занятиях [4]. Проанализировав средства воспитания, предложенные Р.Оуэном, можно сделать вывод, что он сочетал упражнения эстетического и военно-физического воздействия.

Шарль Фурье характеризует воспитание как сложное, включающее воспитание не только умственное, но и телесное, в процессе которого должно быть всестороннее развитие тела и души, возможности чувств и духа. В разработанном Фурье плане воспитание в обществе Гармонии — сложно-целостное, охватывающее физическое развитие, формирование художественного вкуса, научное образование в процессе общественно — производительного труда. Наряду с нравственным и физическим воспитанием, должно быть и эстетическое воспитание (формирование художественного вкуса, разносторонних творческих качеств). В эстетическом воспитании первостепенную роль Фурье отводит театральному искусству, посредством которого у ребенка вырабатывается ловкость и ритмичность движений, стройность походки [1].

Одной из характерных черт немецкой педагогики эпохи Просвещения было возрождение педагогического идеала времен античности и Ренессанса — проблема развития ребенка. Из всех филантропистов наиболее известным специалистом в области физического воспитания был Гутс-Мутс, который на основании теоретических высказываний Ж.Ж.Руссо и Д.Локка сумел впервые в истории немецкой педагогики разработать стройную систему гимнастических упражнений, а написанная им книга "Гимнастика для юношества" долгое время считалась классическим трудом в области физического воспитания. В своей системе Гутс-Мутс большое внимание уделял форме и красоте движений. Для создания красоты им была разработана техника многих гимнастических упражнений, требования к точности исполнения формы движения [7]. Следовательно, в какой-то мере, Гутс-Мутс красоту движений отождествлял с техникой физических упражнений и точностью исполнения формы движений, что является важным положением для нашего исследования.

Очень большой интерес для нашего исследования представляет гимнастическая система Г.Фита, Яна, А.Шписса, сокольская система в Чехии, шведская система П.Линга, система Амороса во Франции. В данных системах акцент перемещается на

использование в системе воспитания гимнастических, танцевальных, музыкально-ритмических упражнений как показателей взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

Очень глубокий след в педагогической науке России конца XIX — начала XX века оставил П.Ф.Лесгафт. Особого внимания заслуживает его концепция, построенная на признании взаимосвязи видов воспитания и развития. Он отметил, что гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма должно составлять общую цель воспитания и образования, задачи которых только в частности отличаются между собой: воспитание захватывает в свою область нравственные качества человека и его волевые проявления, следовательно, способствует выработке нравственного характера лица, между тем как образование имеет в виду систематическое умственное, эстетическое и физическое развитие [3].

В качестве вывода отмечаем, что анализ различных систем воспитания в историческом аспекте показал, что на всех этапах воспитания подрастающего поколения использовались средства как физического, так и эстетического воспитания в единстве воздействия на личность воспитуемого. Применялись музыкально-ритмические упражнения. Начиная с 90-х годов, в поисках новой научной парадигмы формируется новая педагогика гармонии и синтеза, основанная на единстве гармонии сердца, ума, слияния пространства, культур, науки и религии, на духовном совершенствовании в русле космической эволюции. Сам человек в этой педагогике рассматривается как проявление духоматерии, где внутренний мир человека, качество его мыслей влияет на психические и физические начала. Основой образования и воспитания в этом направлении является обучение ребенка жить и действовать в соответствии с универсальными законами религии, природы, космоса, общая суть которых состоит в том, чтобы любая человеческая деятельность была одухотворенной и возвышенной.

В качестве перспектив развития исследуемой проблемы отмечаем ее важность для изучения на современном этапе ритмопедагогики физического воспитания, как одного из механизмов воздействия на гармоническое развитие личности с использованием музыки, танцев и физических упражнений.

#### **Список литературы**

1. Василькова Ю.В. Педагогические взгляды Шарля Фурье. – М.: Педагогика, 1986. – С. 80.
2. Жураковский Г.Е. Очерки по истории античной педагогики. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. — 510 с.
3. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С.24-25.
4. Педагогические идеи Роберта Оуэна: Избранные отрывки из сочинений Р.Оуэна. – М.: Учпедгиз, 1940. – С. 169-171.
5. Платон. Собрание сочинений: В 4 т.- Т. 3. - М., 1993. – 655 с.
6. Шанин Ю.В. Олимпийские игры и поэзия эллинов. – К.: Вища школа, 1980. – 182 с.

7. Фейгин С.Л. Развитие систем гимнастики в новое время (краткий очерк). – М.; Л.: Физкультура и спорт, 1940. – С. 11 - 14 .

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>

**Саенко Оксана Владимировна**

## ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ.

**ГОУ ВПО "Донбасская юридическая академия"**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются исторические аспекты развития физической культуры и спорта двадцатого и двадцать первого веков. Автором выявляются роли физической культуры и спорта в жизни общества на всех этапах его развития, выявляются средства, содействующие сохранению и укреплению здоровья современного человека.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, развитие, здоровье, личность.*

***Abstract:** this article discusses the historical aspects of the development of physical culture and sports of the twentieth and twenty-first centuries. The author identifies the role of physical culture and sports in the life of society at all stages of its development, identifies the means that contribute to the preservation and strengthening of modern human health.*

***Keywords:** physical culture, sports, development, health, personality.*

**Введение.** Человеческая цивилизация обладает величайшей ценностью — культурой. Культура — понятие, имеющее в современной жизни огромное количество определений в различных областях человеческой жизнедеятельности, сформированное обществом с учетом развития его материальных и духовных ценностей, опирающееся на наследие всех предыдущих поколений и передающее это наследие будущему поколению [1, с. 48].

Сроки зарождения первых всходов физкультуры определить невозможно, так как корни культуры уходят в далекие времена. Но с уверенностью можно сказать, что физическая культура возникла и развивалась одновременно с общечеловеческой культурой.

Знание истории физической культуры и спорта позволяет лучше понять процессы, происходившие в физкультурном движении в прошлом, и применить их усовершенствованную модель в настоящее время; эти знания позволяют прогнозировать направления развития этого движения, прогнозировать и корректировать его будущее. Если мы посмотрим на историю спорта поэтапно, то увидим, что на протяжении всей истории человечества спорт играл не единственную роль в обществе как досуг, военная физическая подготовка или охота. Этот вид спорта претерпел множество изменений, и некоторые из них остались прежними (например, борьба), а другие изменились с течением времени. Пока что спорт меняется, появляются новые виды, в том числе паралимпийский. [2].

Цель данного исследования: рассмотреть основные этапы развития физической культуры 20-21 веков.

Результаты исследования: После 1917 г. в России началось интенсивное развитие спортивной науки в направлении биологического обоснования двигательной активности, педагогических принципов ее использования и социальной обусловленности физического воспитания как составной части подготовки строителей коммунизма.

Работы физиологов И.М. Сеченова (физиология нервной системы, дыхания, утомления, природа произвольных движений и психических явлений), И.П. Павлова (физиология высшей нервной деятельности, жизнедеятельности целостного организма во взаимосвязи с внешней средой), Н.Е. Введенского и А.А. Ухтомского (процессы возбуждения и торможения нервной и мышечной ткани), Н.А. Бернштейна (физиология построения движений), Г.В. Фольборта, Д.В. Дилла (развитие процессов утомления и восстановления) и других ученых легли в основу обоснования педагогических закономерностей физического воспитания, обоснования теории обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей уже не только для гармоничного их развития, но и для спортивного совершенствования.

В 50—60-е годы XX ст. особенно интенсивно приступил к развитию специализированных разделов биологических дисциплин, укреплению системы подготовки спортсменов (спортивная физиология, биомеханика, биохимия и др.). Возникла объективная потребность в интеграции знаний, касающихся подготовки спортсменов, накопленных в различных областях науки. В результате дифференциации знаний в теории и методологии физического воспитания возникла спортивная наука.

Катализатором его ускоренного развития, особенно в последние десятилетия, стал вид спорта высших достижений, быстро вошедший в основное русло международного олимпийского и профессионального спортивного движения. Он стал чем-то вроде естественной лаборатории, сосредоточившей большие исследовательские ресурсы на поиске новых способов выявления и максимального развития человеческих способностей. Теория спорта сейчас оформилась во многих странах мира как основная тема профессиональной подготовки специалистов в спорте. [1, с. 101].

Одновременно шло формирование и обобщающей дисциплины, осуществлялась попытка интеграции научных знаний в «Теорию физической культуры».

Первым учебным пособием по «Теории физической культуры» было руководство, изданное Г.А. Дюпероном в 1926 г. В трактовку физической культуры автор включает не только выполнение физических упражнений в специально отведенное время, но и все области жизни, которые могут отразиться на состоянии тела и входят в круг физической культуры: сон, питание, одежда, способы работы, гигиена, закаливание, массаж и др.

Задачами физической культуры Г.А. Дюперон считал: «излечение больного организма; укрепление и предохранение развивающегося и слабого организма; поддержание в здоровье и совершенствование нормального организма».

В 1925 году теоретики физической культуры во главу угла физической культуры личности поставили его физическое, психическое и социальное здоровье. Спустя 50

лет Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».

Неполнота исходных фактических элементов и другие причины препятствовали формированию теории физической культуры как целостной научной дисциплины. Разработана только часть теории и методики физического воспитания. [3, 97].

В этот период появились первые работы отечественных специалистов по психологии физического воспитания и спорта (П.А. Рудик, Т.Р. Никитин, А.П. Нечаев, А.Ц. Пуни и др.).

Шестой этап интеграции знаний в общую теорию физической культуры относится к 1970-м годам XX ст. Формирование обобщающей теории физической культуры происходит в условиях активной разработки теории культуры в целом рядом ученых - таких, как В.М. Выдрин, Б.В. Евстафьев, Ю.М. Николаев, Н.А. Пономарев, Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др. Существенное влияние на формирование теории физической культуры оказывает развитие социологии, антропологии, социальной психологии, общей теории воспитания и других наук. Ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры является профессор Л.П. Матвеев.

Влияние социальных, политических и идеологических условий 1970-х и 1980-х годов. он привел к развитию и интерпретации теории физической культуры как одного из наиболее эффективных способов воспитания «строителя коммунизма» - гармонично развитой и социально активной личности, готовой к работе и защите общества коммунистического типа. В первую очередь рассматривались задачи тоталитарного государства: человек должен подготовиться к работе на благо государства и для защиты государства и для этого как можно дольше поддерживать свою готовность. Отсюда и название нормативных комплексов «Готов к труду и обороне». Первоначальное представление теории физической культуры Дюперона как культуры человеческого тела и здоровья растворилось в идеологизации и политизации науки. Пренебрежение приоритетами интересов личности при всей доступности средств и форм физической культуры не привело к общему здоровью нации. Здорового и счастливого человека не заставить. [4, с. 171].

Наряду с увеличением потребности отдельных возрастных групп в физическом воспитании и повышением его социальной значимости, выявлен ряд социально значимых компонентов и форм использования физического воспитания. Это повседневные формы самостоятельного приобщения людей к физической культуре, производственной физической культуре, отдыху, реабилитации и другим видам физической культуры, которые все больше наполняют бюджет досуга, отдыха и культурной деятельности населения.

Следующий этап развития ТФК можно отнести к 90-м годам XX ст. Приоритеты личностных потребностей в области государственной политики дали новый виток в развитии физической культуры.

Необходимость проведения активного развлекательного досуга привела к развитию игровых видов, привлекающих людей постоянно меняющейся ситуацией, игровой интригой — игры с мячом: волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др. До 1990-х годов эти традиционные виды широко внедрялись в физическом воспитании всех возрастных групп населения в обязательные и добровольные формы занятий.

В начале 1990-х годов на базе традиционных видов спорта начали интенсивно развиваться новые виды двигательной активности. Спрос населения на оздоровительные развлечения и оздоровление с помощью физических нагрузок развивает предложение. Физические упражнения в определенных слоях общества переходят из категории скучных и обязательных в категорию модных, элитарных.

Таким образом, интенсивно развивается методика использования традиционных видов гимнастики, акробатики, плавания, тяжелой атлетики в оздоровительных и оздоровительных целях, что приводит к привлечению новых технологий из-за рубежа в виде современных тренажеров, новых видов двигательной активности — аэробики, шейпинга, степ-аэробики, слайд-аэробики и др. На основе интеграции различных видов упражнений возникают новые их виды: сочетание аэробики и плавания — аквааэробика, велосипеда и гимнастики — велокинетика, акробатики и упражнений со скакалкой — роуп-скиппинг и т.п [1, с.87].

Получили активное и широкое распространение восточные боевые искусства (каратэ-до, айкидо, ушу, тхэквондо и т.п.). Однако отсутствие знания китайского, японского, корейского и вьетнамского языков, религий, обычаев и традиций, на почве которых произросла та или иная система азиатских боевых искусств, как правило, приводит его почитателей, на путь заблуждений и вымыслов. Поэтому обогащение отечественной теории физической культуры за счет восточных методик следует сопровождать научными исследованиями.

Интенсивное развитие методов физического воспитания опережает теорию, которая должна дать научное обоснование, выявить общие и специфические закономерности воздействия новых видов физической активности на организм человека, определить возможности их применения в разные возрастные периоды, методы дозирования нагрузок, нормы. Это состояние теории физической культуры характеризуется интенсивным путем развития [4, с. 35].

Можно лишь гадать о возможности назвать спорт XX и XXI века «чистым», ведь известны случаи употребления допинга без ведома самого спортсмена. Всё же использование допинга всегда резко осуждалось, и в ранней истории новейшего времени было принято решение о дисквалификации тех профессионалов, что пренебрегают правилами, чтобы сохранять честную основу спортивных игр. Тем не менее, нельзя забывать первопричину физической культуры, её первое предназначение, а именно – спорт всегда был некоторым косвенным инструментом политики. Ввиду этого, неудивительно проникновение политических интересов в нынешний спорт. Достаточно вспомнить бойкотированную западными странами Олимпиаду 1986 года, проводившуюся в СССР или совсем недавнее событие – дисквалификацию всей российской паралимпийской сборной за обнаружение следов

допинга лишь у некоторых из участников. Не всегда приятно видеть деление участников на два лагеря: на тех, для кого спорт – это жизнь, и на тех, для кого спорт – это карьера. Первые через спорт показывают свою борьбу, преодоление себя, а вторые вряд ли пренебрегут любыми средствами для достижения сиюминутной выгоды, и потому у зрителя возникает чувство фрустрации, когда его любимый спортсмен проигрывает лишь потому, что придерживался правил или потому, что попал под злую руку политики. Однако всё же нельзя не признать, что в новейшее время спорт стал более эстетичным, более профессиональным и более популярным, а главное – доступным [5].

Новейшее время вывело спорт на новую ступень развития. Теперь спорт – это неотъемлемая часть каждого человека, и мы все тем или иным образом связаны с ним. Отныне спорт – это не только развлечение или средство физической подготовки, но это и карьера, и инструмент политики, и площадка для восходящих звёзд и многое, многое другое.

Как уже говорилось, спорт, в своём первоначальном виде был средством для выживания, средством для ритуальных исполнений и средством для военного обучения. Соревнования определяли, был ли человек достаточно хорошо подготовлен и пригоден для службы. А командные виды спорта были разработаны для того, чтобы воспитывать в личности умение сражаться и работать в команде (то есть в армии). История спорта может многое рассказать о социальных изменениях и природе физической культуры как таковой, ведь спорт был изобретён с течением развития базовых навыков человека. Но если углубляться в историю спорта, можно серьёзно задаться вопросом о предназначении спорта и его истоков, а значит, теории о его истинном предназначении будут множиться и поддерживать лишь одну из них будет достаточно трудно [6].

**Вывод.** На развитие физической культуры в обществе оказывали влияние производственные отношения людей, экономическая, политическая и идеологическая формы борьбы, достижения науки, философии, искусства. В то же время физическая культура имеет столь же древнюю историю, как и общество.

Физическая культура не только выполняет задачи физического развития человека, но и развивает социальные функции в области морали, нравственности, воспитания, этики и эстетики.

#### **Список литературы:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
2. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://lib4all.ru/base/V3139/V3139Part1-3.php>
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 158 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2013. - 176 с.



5. Earle F. Zeigler “Sport and Physical Education in the Middle Ages”. – 2006. S. - 253.
6. History of sport – Wikipedia [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://en.wikipedia.org/wiki/History\\_of\\_sport](https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_sport).

**СЕКЦИЯ 7.**  
**Современные проблемы спорта высших достижений, массового и  
инвалидного спорта**



**Беспутчик Владимир Георгиевич**

## СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

**Учреждение образования «Брестский государственный университет имени  
А.С. Пушкина»**

***Аннотация.** В статье рассматриваются современные проблемы и основные тенденции развития спорта в Республике Беларусь. Предлагаются некоторые пути решения проблем.*

***Ключевые слова:** Беларусь спорт, состояние, тенденции развития, современные проблемы, пути решения проблем.*

***Annotation.** The article deals with the current problems and the main trends in the development of sports in the Republic of Belarus. Some ways of solving problems are suggested.*

***Keywords:** Belarus sports, state, development trends, current problems, ways to solve problems.*

**Введение.** Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь.

Результативность социальной политики можно оценить по целому ряду показателей. Так в летних видах спорта главным стартом пятилетия были XXXI летние Олимпийские игры 2016 года (г. Рио-де-Жанейро, Бразилия), на которых белорусскими спортсменами завоевано 9 медалей: 1 золотая, 4 серебряные, 4 бронзовые.

В итоговом медальном зачёте зимней Олимпиады-2018 в Пхёнчхане Беларусь заняла 15-е место из 92 стран. В активе белорусских спортсменов два золота и одно серебро. Награды высшей пробы завоевали фристайлистка Анна Гуськова в лыжной акробатике и биатлонистки Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева в эстафете, серебро – Дарья Домрачева в масс-старте.

Беларусь успешно выступила и заняла 8-е место в медальном зачете Паралимпийских игр в Пхенчхане 2018 года. Белорусские паралимпийцы получили на Играх 12 медалей – 4 золотых, 4 серебряных и 4 бронзовых. Лидер медального зачета – паралимпийская сборная США, за ней паралимпийцы из России, Канады, Франции, Германии, Украины и Словакии.

Главным стартом олимпийского цикла в 2019 году стали II Европейские игры, прошедшие в г. Минске. В условиях высокой конкуренции в абсолютном большинстве видов программы II Европейских игр нашими атлетами завоевано 68 медалей (23 золотые, 16 серебряных и 29 бронзовых), занято 2-е общекомандное место в неофициальном командном зачете после российских спортсменов.

Белорусскими спортсменами на международных спортивных соревнованиях ежегодно завоевывается порядка 500 медалей, из них более 120 золотых.

По итогам участия в чемпионатах мира ежегодно Республика Беларусь попадает в число 25 – 30 сильнейших спортивных стран мира.

**Обзор литературы.** В Беларуси развитие спорта основывается на базе основного закона – Конституции Республики Беларусь, базовом Законе «О физической

культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-3, Указе Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г. № 191 Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта (в ред. Указов Президента Республики Беларусь от 04.02.2014 N 63, от 11.12.2014 № 576) [1,3,4].

Министерством спорта и туризма, правительством Республики Беларусь систематически проводится глубокий анализ вклада сферы физической культуры и спорта в региональное развитие, что учитывается при разработке Государственных программ развития физической культуры и спорта Республики Беларусь.

Для дальнейшего развития и совершенствования физкультурно-спортивной отрасли Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 утверждена Государственная программа «Физическая культура и спорта» на 2021-2025 годы [2].

Государственная программа подготовлена с учетом современных мировых тенденций в сфере физической культуры и спорта на основе комплексного анализа современного состояния данной сферы в Республике Беларусь и является логическим продолжением Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 годы.

Государственная программа является основополагающим документом для развития отрасли на пятилетку, подготовленным с учетом приоритетов социально-экономического развития Республики Беларусь. Общий объем финансирования Государственной программы составляет 3,87 млрд. рубль, в том числе средства республиканского бюджета – 1,26 млрд. рубль, средства местных бюджетов – 2,13 млрд. рубль. Развитие спорта также осуществляется в рамках Программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021-2024 годы которая Утверждена Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 1 марта 2021 г. № 38 [5,6]. В Указе Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г. № 191 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» прилагаются ряд перечней: спортивных организаций, которым оказывается поддержка; видов расходов на обеспечение работы клубов по игровым видам спорта; видов расходов на обеспечение работы республиканских федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта, включенным в программу олимпийских игр.

**Целью исследования** явилось изучение состояния спорта в Беларуси, поиск проблем и путей их решения для определения основных направлений его дальнейшего развития и совершенствования.

**Задачи исследования:** 1. Изучить состояние спорта в Беларуси и тенденции его развития; 2. Выявить актуальные проблемы, сдерживающие развитие спорта; 3. Определить основные пути дальнейшего развития белорусского спорта.

**Результаты исследований.** Сегодня в стране для развития спорта функционирует 23232 физкультурно-спортивных сооружения, из них 149 стадионов, 8788 спортивных площадок, 4517 спортивных залов, 42 крытых катка с искусственным льдом, 50 спортивных манежей, 334 плавательных бассейна, 678 мини-бассейнов.

На 31 декабря 2020 г. число работников сферы физической культуры и спорта составило 32668 человек (в 2015 году – 29190 человек). Физической культурой и спортом занимается 2,37 млн. человек, или 24,8 процента от общей численности населения Республики Беларусь (в 2015 году – 20,2 процента).

В настоящее время подготовку спортивного резерва для национальных команд Республики Беларусь по видам спорта осуществляют 465 организаций физической культуры и спорта: 11 средних школ – училищ олимпийского резерва и 454 специализированных учебно-спортивных учреждения, в том числе 19 центров олимпийской подготовки, 40 центров олимпийского резерва, 221 специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва и 174 детско-юношеские спортивные школы, в которых под руководством 7906 тренеров-преподавателей (из них 5633 штатных) обучаются более 159 тыс. юных спортсменов. В рамках республиканского календарного плана проведения спортивно-массовых мероприятий на 2019 год проведено 149 мероприятий с участием более 122,8 тыс. человек, в том числе для детей и подростков – 68 мероприятий с участием 8,1 тыс. человек.

Реализация Государственной программы на 2021-2025 годы позволит закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения, развития детско-юношеского спорта, физической подготовки военнослужащих, подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта. В мероприятия по совершенствованию спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры включены 118 объектов на общую сумму 776,5 млн. рублей (из них республиканского бюджета – 108,77 млн. рублей, средства местных бюджетов – 193,86 млн. рублей, иные источники финансирования, не запрещенные законодательством, собственные средства организаций (средства от приносящей доходы деятельности), инвесторов – 473,88 млн. рублей). В числе указанных объектов: 77 – новое строительство; 36 – реконструкция и модернизация; 5 – капитальный ремонт. В последние годы повысилась результативность выступлений белорусских спортсменов на официальных международных спортивных соревнованиях по олимпийским видам спорта и видам спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь по видам спорта.

На летних Олимпийских играх в Токио Белорусская делегация будет представлена 200 участниками, включая тренеров, медицинских работников и технических сотрудников.

Анализ динамики основных показателей физической культуры и спорта в масштабах страны свидетельствует о наличии в развитии отрасли ряда тенденций, приобретающих в последние годы позитивный характер.

К основным из этих тенденций следует отнести:

- прогрессивное, в отличие от предшествующего периода, развитие сети физкультурно-спортивных сооружений, рост числа коллективов физической культуры и спортивных клубов, а также численности занимающихся физической культурой и спортом;

- систематический рост численности физкультурных кадров, а также количества физкультурно-оздоровительных центров предприятий и организаций.

Принятые меры в рамках реализации программы позволят повысить результативность выступлений белорусских спортсменов на официальных международных спортивных соревнованиях по олимпийским видам спорта и видам спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь.

Наряду с достигнутыми успехами в работе сферы остаются отдельные нерешенные проблемы.

В сфере спорта высших достижений существует ряд проблем, для решения которых необходимо:

- стимулирование развития приоритетных видов спорта, создание талантливым белорусским спортсменам и спортивным командам надлежащих условий подготовки;
- обеспечение роста организационного и спортивного уровней национальных чемпионатов по видам спорта;
- повышение роли федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта и их попечительских советов в динамичном развитии видов спорта.

Ряд факторов сдерживает развитие детско-юношеского спорта и подготовку спортивного резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта, в том числе:

- низкая конкуренция на национальном уровне в отдельных видах спорта;
- отставание от ведущих спортивных держав в развитии и внедрении инновационных спортивных технологий;
- отсутствие соревновательной практики на республиканском уровне у детей младшего школьного возраста;
- отсутствие международной соревновательной практики у детей среднего и старшего школьного возраста.

**Выводы.** В результате проведенного исследования можно констатировать:

1. Анализ показателей физической культуры и спорта в масштабах страны свидетельствует о наличии в развитии отрасли ряда тенденций, имеющих позитивный характер.

2. Наряду с достигнутыми успехами в работе сферы остаются отдельные нерешенные проблемы, в том числе подготке спортивного резерва.

3. В целях развития системы подготовки спортивного резерва необходимо совершенствование:

- динамики развития структур клубов для включения в основной и молодежный составы команд представителей детско-юношеских спортивных школ для участия в национальных чемпионатах;
- инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта;
- процесса формирования клубов (команд) по игровым видам спорта на базе системы реабилитации лиц с ограниченными возможностями и их адаптации к

полноценной жизни средствами физической культуры и спорта, подготовки и переподготовки специалистов для работы с данной категорией граждан;

- практики внедрения в систему подготовки спортивного резерва результатов научных исследований в области спорта высших достижений;
- концепций развития видов спорта на долгосрочную перспективу.

Осуществление мер, направленных на развитие сферы подготовки спортивного резерва, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы позволят:

- улучшить подготовку резерва для последующей передачи в высшее звено, выявить перспективных спортсменов;
- внедрить новые формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы населением;
- активизировать работу по формированию инфраструктуры активного отдыха.

**Перспективы дальнейших исследований.** Предполагаются дальнейшие исследования состояния детского, школьного, студенческого, корпоративного спорта, тенденций развития, поиск актуальных проблем и путей их решения в регионах Беларуси.

#### **Список литературы.**

1. Указ Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г. № 191 Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта (в ред. Указов Президента Республики Беларусь от 04.02.2014 N 63, от 11.12.2014 № 576) – Национальный портал правовых актов.
2. Государственная программа «Физическая культура и спорт» в Республике Беларусь на 2021 – 2025 годы Утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 №54 – Национальный портал правовых актов.
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 янв. 2014 г. № 125-3 (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-3). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>.
4. Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 янв. 2011 г. № 243-3 (в ред. Законов Республики Беларусь от 13.12.2011 N 325-3, от 26.05.2012 N 376-3, от 04.01.2014 N 126-3, от 18.07.2016 N 404-3) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pravo.by/>.
5. Постановление Министерства образования Республики Беларусь 1 марта 2021 г. № 38 "Об утверждении Программы развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021-2024 годы" – Национальный портал правовых актов.
6. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2021-2024 годы Утверждена Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 1 марта 2021 г. № 38 – Национальный портал правовых актов.

**Востриков Владимир Алексеевич**

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАДЕЖНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА

*Оренбургский государственный педагогический университет*

**Аннотация.** Основные характеристики надёжности функционирования организма спортсмена. Востриков Владимир. В представленной статье рассматриваются вопросы повышения надёжности спортсмена, которая обеспечивает как подготовленность спортсмена, так и его результативность в соревновательной деятельности. Под надёжностью спортсмена понимается комплексное проявление деятельности всех его функциональных систем, характеризующий своевременное, качественное выполнение технических и тактических действий, особо необходимых в соревнованиях. Рассматриваются основные показатели надёжности спортсмена в качестве функционально-временной и функционально-параметрической составляющих.

**Ключевые слова.** Спортсмен, надёжность, характеристики и показатели надёжности, функции спортсмена, функционально-временная и функционально-параметрическая надёжность.

**Annotation.** The main characteristics of the reliability of the functioning of the athlete's body. Vladimir Vostrikov. The article deals with the issues of improving the reliability of the athlete, which ensures both the athlete's fitness and his effectiveness in competitive activities. The reliability of an athlete is understood as a complex manifestation of the activity of all its functional systems, which characterizes the timely, high-quality performance of technical and tactical actions that are particularly necessary in competitions. The main indicators of the athlete's reliability as functional-time and functional-parametric components are considered.

**Keywords.** Athlete, reliability, characteristics and indicators of reliability, athlete functions, functional-temporal and functional-parametric reliability.

**Введение.** Деятельность спортсмена представляет собой процесс педагогических воздействий в условиях системного взаимодействия его организма, как внутренней системы с присущими ей психофизиологическими, физическими характеристиками и внешних условий среды, оказывающих на него различного рода влияния сбивающих, и положительных воздействий.

В условиях системного взаимодействия, важным, для спортивного достижения наряду с подготовленностью спортсмена, выступает его надёжность.

**Обзор литературы.** Аналитическое исследование литературных источников, связанных с рассматриваемым вопросом, позволило сделать следующее умозаключение. Под надёжностью спортсмена следует понимать комплексное проявление деятельности всех его функциональных систем, характеризующий своевременное, качественное выполнение технических и тактических действий, особо необходимых в соревнованиях.

Спортивные соревнования как кульминационный момент подготовки спортсмена на определенном этапе подготовки предъявляют повышенные требования к подготовленности спортсмена необходимой для достижения результата.

**Цель и задачи исследования** заключалась в последовательном рассмотрении задач, позволяющих раскрыть содержание основных показателей надёжности спортсменов. Подготовленность спортсменов характеризуется сформированностью всех видов подготовки, обеспечивающих готовность к демонстрации достижений. Однако бывает, что спортсмен, подготовленный не всегда готов показывать высокие результаты. Природа причин, по которой спортсмен не продемонстрировал высокое



достижения носят различный характер. Одна из причин на наш взгляд может выражаться в личностной надёжности спортсмена, под которой следует понимать все компоненты надёжности, которые можно заимствовать из общей теории надёжности, инженерной психологии.

Рассматривая спортсмена как систему следует отметить, что формирование его надёжности в большей степени будет осуществляться на основе приспособительных, механизмов, которые в свою очередь зависят от следующих человеческих факторов: возраст спортсмена, уровень его профессиональной подготовленности (степень освоенности технико-тактических действий, физическая подготовленность, психологическая устойчивость), квалификация, состояние функциональных систем.

**Результаты исследования.** Надёжность спортсмена выступает не только как показатель результативности ее функционирования, но и как фактор, организации функциональной системы, направленной на достижение конечного полезного приспособительного результата в условиях неопределённости.

Рассматривая спортсмена как систему следует отметить, что формирование его надёжности будет осуществляться на основе приспособительных механизмов, которые в свою очередь зависят от следующих факторов: возраст спортсмена, уровень его подготовленности (степень освоенности технико-тактических действий, физическая подготовленность, психологическая устойчивость), квалификация, состояние функциональных систем, обеспечивающих степень его физической подготовленности и работоспособности.

Надёжность функционирования организма спортсмена характеризуется следующими показателями:

- *структурная и временная избыточность;*
- *морфофункциональное резервирование;*
- *морфофункциональная взаимозаменяемость;*
- *асинхронное функционирование;*
- *морфофункциональное дублирование;*
- *оптимальная экономия морфофункциональных ресурсов и энергозатрат;*
- *оптимизация регуляции на всех иерархических уровнях управления;*
- *форпостное управление;*
- *динамичность регуляции по механизму обратной связи.*

В ситуациях неопределённости при жёстком лимите времени формируется психофизиологический прессинг на человека, индуцирующий выбор стратегии личностно-ситуационной формы поведения, определяющий надёжность функционирования организма, которая проявляется как ситуационный оптимум функционирования в заданных пределах с последующим восстановлением к исходным параметрам.

Ситуативная норма реакции в ответ на действие внешних факторов проявляется у спортсмена поведением, которое формируется на основе индивидуальных реактивности, резистентности и определяет «цену» адаптации. Адаптациогенез человека индуцируется, с одной стороны, негативными воздействиями соперниками и

окружающей среды, а с другой - психоэмоциональным напряжением в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени.

Таким образом, спортсмен всегда находится в ситуации выбора. Объединив отдельные информационные сигналы, спортсмен должен находить наиболее экономные способы ее переработки, приема, принятия решения и его реализации. Поступающая информация характеризует ценность сообщения с точки зрения цели, которую преследует в данный момент спортсмен, и с точки зрения выбора решения, которое является наилучшим для достижения цели.

Спортсмен в условиях соревнований организует и реализует свою деятельность на основе информационного обеспечения, поступающего из внешней среды, и на основе показателей функциональных систем его организма (3).

Функции спортсмена сводятся в основном к компенсирующему сложению по многим источникам информации. Поскольку соревновательная деятельность происходит в реальном масштабе времени основным требованием, предъявляемым к деятельности спортсмена, является оперативность. Критерием оперативности является время восприятия, оценки ситуации и принятие решения.

Отсюда надежность спортсмена характеризуется его свойством выполнять предписанные функции в соответствии с заданными требованиями в течение заданного времени в определенных условиях (2). То есть личностную надежность спортсмена целесообразно рассматривать с позиции его функционально-временной и функционально-параметрической составляющих.

Под функционально-временной надежностью мы понимаем способность спортсмена своевременно выполнять технико-тактические действия, под функционально-параметрической – качественно выполнять технико-тактические действия.

Надежность деятельности спортсмена в большой степени зависит от характера решаемых задач и многочисленных внешних факторов. Отсюда возникает определенная зависимость спортсмена наряду с оперативным мышлением и памятью, антипатией, реакцией выбора, от количества информации которая присутствует в том или ином виде деятельности и которую соответствующим образом он должен переработать.

Механизмами, обеспечивающими скорость переработки информации для повышения надежности деятельности в соревновательных условиях, являются: фактор скорости переработки информации как показатель типологических особенностей высшей нервной деятельности; скорости переработки информации как показатель сенсомоторных и интеллектуальных процессов деятельности спортсмена в экстремальных условиях; скорости переработки информации как показатель саморегуляции деятельности спортсмена в соревновательных условиях (В.Д. Небылицын, 1986).

Информация характеризуется смысловым содержанием и полнотой сведений о объекте. Но в системе спортивной подготовки у информации появляется еще одно свойство – она становится предметом деятельности.

Таким образом, надежность спортсмена строится на разработке информационной модели, которая представляет собой организованную в соответствии с определенной системой правил совокупность информации о состоянии и функционировании объекта управления и внешней средой. Исходя из этого выделяют два вида информационных моделей: первичную и вторичную.

В первичной информационной модели изображение реальной обстановки зависит от датчиков сбора информации и выводится сразу к спортсмену. Первичные информационные модели усиливают и расширяют органы человеческих чувств. Датчики являются преобразователями первичной информации, с их помощью реальные процессы, протекающие в объекте, выдаются спортсмену в форме, приемлемой для восприятия. Только после этого информация становится объектом деятельности.

Деятельность спортсмена подчинена определенному алгоритму функционирования. На определенном этапе функционирования фактические характеристики деятельности спортсмена (технические действия спортсмена) отклоняются от алгоритма, что приводит к рассогласованию режимов деятельности и требует проведения определенных корректировочных мероприятий по возвращению его действий в заданное (требуемое для эффективного проявления технических действий), что осуществляется посредством своеобразной подгонки пространственной двигательной-функциональной системы спортсмена под характеристики алгоритма деятельности, т.е. регулированием.

Специфика двигательной деятельности спортсмена определяется параметрическими характеристиками (1). Только установив основные параметры в движениях, выделив их из большого множества можно упорядочить структуры двигательных действий, разработать рациональную модель действия (движения), создать концептуальное представление и алгоритм деятельности.

Концептуальное представление (модель, алгоритм деятельности) включает в себя трансформированные сигналы, воспринимаемые в данный момент, и прошлый опыт человека, его знания и навыки. Это динамический синтез следов восприятия и памяти, выраженный в форме представления со всеми присущими ему признаками – обобщенностью, схематичностью и панорамностью.

Одним из основных принципов управления действиями является представление о сопоставимости «заданного», т.е. рационального действия при данной деятельности с реализуемым, что обеспечивается акцептором действия.

Наблюдаемую степень «рассогласования», т.е. качество регулирования в биологических системах может быть выявлено измерением степени «рассогласования», заданного и фактического и быть представленным количественно при помощи «квадратической площади регулирования» ( $K_{пр}$ ). Под  $K_{пр}$  понимают квадрат интеграла разницы между заданным и фактическим, что может быть выражено формулой:

$$K_{пр} = 1/t [X(t) - Y(t)]^2$$

где  $X(t)$  – заданная программа работы

$Y(t)$  – фактическая работа (реализуемое действие).

«Площадь регулирования» представляет собой площадь замкнутой области, ограниченной с одной стороны линией равновесного режима, с другой – кривой переходного процесса. Чем меньше «площадь регулирования», тем выше его качество. Оптимальные динамические характеристики биологических систем регулирования соответствуют минимальным «площадям регулирования».

Возможны отклонения от оптимальной настройки в сторону периодического или аperiodического «вырождения» регулирования в зависимости от характеристики переходного процесса. Для определения переходных процессов при биологическом регулировании необходимо использовать дозированные воздействия нормальной величины – находящихся в пределах переносимых без повреждения физиологических нагрузок, при этом спортсмен должен находиться в исходном равновесном состоянии. Для оценки качества регулирования производится непрерывная регистрация исследуемой функции. Для определения динамического типа регулирующей системы измеряются различные временные характеристики: латентные периоды, время достижения максимальных отклонений.

Регулирование осуществляется тремя наиболее известными способами.

1. – посредством реагирования на ожидаемое изменение в функционировании системы.
- 2.- посредством реагирования на наступившие изменения.
- 3.- посредством реагирования на ошибки.

Конкретное содержание регулирующих воздействий определяется, во-первых, характером сведений, полученных с помощью обратной связи, и, во-вторых, внутренней логикой процесса функционирования спортсмена.

В процессе деятельности спортсмен воспринимает информацию о ходе процесса с помощью сигналов  $S$ , поступающих к нему непосредственно через анализаторы.

Воспринимаемые сигналы  $S$  интегрируясь с извлекаемой из памяти информацией  $J$  преобразуется по одному из трех типов переработки информации спортсменом:

$P$  – прямого замыкания (автоматизация действий);

$P$  – репродуктивного мышления (пошагового преобразования информации на основе определенных правил);

$Pp$  – продуктивного мышления (самостоятельного творческого прогнозирования).

**Выводы.** Таким образом, спортсмен на основании воспринимаемой (осведомительной) информации, выполняет функцию приемника и ретранслятора, осуществляет анализ информации и принятия решения, т.е. вырабатывает управляющую или командную информацию, программирование работы всех действий или ее частей, контроль и исполнение, т.е. в целом обеспечивая надежность.

**Перспективы дальнейших исследований** видятся в расширение и углубление подходов к рассматриваемым вопросам, в том числе и с участием других заинтересованных лиц.

## Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений [Текст] / Н.А. Бернштейн / под ред. В.П. Зинченко. - М.: Издательство института практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЕК», 1997. - 608с.
2. Востриков, В.А. Личностная надежность спортсмена в соревновательной деятельности / В.А.Востриков, Е.М.Голикова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. - №2. - С.66-
3. Востриков В.А. Спортсмен в ситуации тренировочной и соревновательной деятельности / В.А.Востриков.- Materials of the XI International scientific and practical conference, «Science and civilization», - 2015. Volume 11. Pedagogical sciences. Sheffield. Science and education LTD – С.39-45.

Гришун Юлия Анатольевна  
Загаренко Дмитрий Олегович

## СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

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

*Аннотация. Гришун Ю.А., Загаренко Д.О. Средства повышения спортивной работоспособности фехтовальщиков. Статья посвящена анализу проблемы повышения спортивной работоспособности и восстановления спортсменов-фехтовальщиков после тренировочных нагрузок, заболеваний и травм. Цель работы - обобщение литературных данных о влиянии фехтования на физиологию спортсмена, о наиболее часто встречающихся травмах, об изменениях в организме в процессе тренировки и восстановления, методах и средствах повышения спортивной работоспособности и реабилитации фехтовальщиков.*

*Ключевые слова: фехтовальщики, тренировочные нагрузки, работоспособность, травмы, восстановление, реабилитация.*

*Annotation. Grishun Yu.A., Zagarenko D.O. Means for increasing the sports performance of fencers. The article is devoted to the analysis of the problem of improving sports performance and recovery of fencers after training loads, diseases and injuries. The aim of the work is to summarize literary data on the impact of fencing on the physiology of the athlete, about the most common injuries, about changes in the body during training and recovery, methods and means of improving sports performance and rehabilitation of fencers*

*Keywords: fencers, training loads, performance, injuries, recovery, rehabilitation*

**Введение.** Спортивное фехтование - один из пяти видов спорта, входящих в программу всех Олимпийских игр современности. Спортивное фехтование - это единоборство, поэтому в нём развивается сразу три направления: физическая подготовка, тактика ведения боя и психология.

Фехтование - трудный, сложный, разносторонний по своему воздействию на человека вид спорта. Ценность фехтования заключается в широком воспитательном воздействии на человека, в развитии физических и психологических качеств, в формировании определённых положительных черт характера и личности в целом.

**Цель и задачи исследования.** Цель данного исследования заключалась в изучении специальной литературы по вопросу влияния фехтования на физиологию спортсмена, функциональные изменения, происходящие в организме в процессе тренировки и восстановления, методы и средства повышения спортивной работоспособности спортсменов-фехтовальщиков.

В данном исследовании решались следующие задачи: анализ медицинской, педагогической и специальной литературы для изучения основных причин и механизмов развития утомления спортсменов-фехтовальщиков, выявление наиболее часто встречающихся травм, изучение основных средств и методов физической подготовки спортивной работоспособности и реабилитации спортсменов-фехтовальщиков после травм и заболеваний.

**Результаты исследования.** В фехтовании, как и в других видах спорта, общая физическая подготовка очень важна и является фундаментом для всего тренировочного процесса. Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для формирования психологической устойчивости и реализации волевых качеств [6].

Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств, и должно быть исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специальных качеств, необходимых фехтовальщику. Физическая подготовка фехтовальщиков, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования действий оружием и передвижений.

Тренировки фехтовальщиков по общей и специальной физической подготовке в основном направлены на совершенствование физических качеств необходимых для фехтовальщика, таких как ловкость, гибкость, быстрота, скоростно-силовая выносливость, координация.

Соревновательная деятельность фехтовальщиков отличается рядом признаков, отражающих общие условия единоборства в турнире, поединке, отдельных ситуациях, например,

- ногоэтапностью борьбы с меняющимися ее количественными параметрами и уровнем напряженности, неожиданными перерывами;
- постоянным возникновением ситуаций с околопредельными напряжениями, успешность действий в которых непосредственно определяет победу или поражение в поединке;

• острым личностным противоборством участников в ходе поединка, обусловленным непосредственным воздействием на противника с целью достижения спортивного результата.

Чтобы нанести один укол, спортсмену иногда приходится выполнять более 10-15 подготавливающих действий. В ходе лишь одного поединка фехтовальщик нередко выполняет до 30-40 выпадов и возвращений из выпада с максимальным приложением скоростно-силовых усилий - в пределах не менее 120-160 кг. Ведение боя требует также сохранения боевой стойки при маневрировании шагами и скачками, выполнения предельно быстрых атак шагом вперед и выпадом, "стрелой". А ведь фехтовальщик действует в условиях, усложненных защитной одеждой и маской, которые затрудняют дыхание и теплообмен, отрицательно сказываются на точности восприятий [6].

Напряженность соревнований и тренировочных занятий требует от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости, так как в ходе соревновательных боев спортсмен выполняет большую по объему работу высокой интенсивности. Каждый бой, проводимый со значительным напряжением, сменяется отдыхом, в котором психическое напряжение не всегда успевает прийти к норме, а иногда под влиянием ожидания боя с сильным противником даже возрастает. Поэтому специфическая работоспособность фехтовальщика должна развиваться в единстве с общей выносливостью [4, 6].

Выносливость - важнейшее боевое качество фехтовальщика; при ее отсутствии он теряет в турнире все свои способности. Бой на фехтовальной дорожке предъявляет к организму высокие требования. В течение боя фехтовальщик должен быть способен вести его в неослабевающем темпе, инициативно и неутомимо. В чемпионатах фехтовальщик вынужден выдерживать большие напряжения и сохранять силы в течение нескольких дней подряд. Систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика. А это обеспечивает хорошие условия для проявления других двигательных свойств, экономичности мышечной деятельности, большей способности к мобилизации всех функций и ресурсов организма, устойчивости к сбивающим факторам соревнований, лучшего психического состояния [6].

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного фехтования. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма [5].

В системе спортивной подготовки спортсменов-фехтовальщиков основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов имеет особое внимание в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение

различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Профилактические мероприятия в спортивной деятельности должны сопровождать как тренировочный процесс, так и жизнь спортсменов в целом. При этом особое значение имеет преимущественное воздействие на те функциональные системы организма, которые являются основными в обеспечении специальной работоспособности в данном виде спорта и ее лимитируют [3]. Так, для видов спорта, характеризующихся преимущественным проявлением выносливости, таким звеном будет кардио-респираторная система; для сложно-технических видов спорта и видов спорта, требующих тонкой координации движений, - центральная нервная система и анализаторы; для скоростно-силовых видов спорта - нервно-мышечный аппарат и т.д. Для фехтования все указанные системы одинаково важны.

Типичные травмы и заболевания занимают ведущее место в патологии у спортсменов различных специализаций, надолго лишая их возможности тренироваться и выступать на соревнованиях [5]. Передвижения фехтовальщиков по дорожке отличаются своеобразной кинематикой и динамикой, оказывающих существенное влияние на функционирование различных органов. При этом высокая динамичность разноректорных перемещений по дорожке (вперед-назад) сочетается со значительными напряжениями, возникающими из-за усилий по сохранению требуемого положения ног и туловища в боевой стойке, что зачастую приводит к травмам опорно-двигательного аппарата.

Основное место среди острых травм опорно-двигательного аппарата у фехтовальщиков занимают повреждения менисков, капсульно-связочного и бокового связочного аппарата коленного сустава, которые составляют более 34%, а также ушибы различной локализации и повреждения мышц [4]. Отмечается патология грудного и шейного отделов позвоночника. Сравнительно большой удельный вес приходится на патологию области надплечья и плечевого сустава, а также области локтевого сустава и предплечья. Часто диагностируются повреждения кисти и лучезапястного сустава [3, 7].

Среди хронических травм опорно-двигательного аппарата у фехтовальщиков наиболее распространенными являются травмы и заболевания спины, на их долю приходится 60,2% случаев. Далее следуют хронические травмы нижних конечностей - 25,9%, повреждения верхних конечностей - 13,9% [1, 2].

Изучение научно-методической литературы показывает, что тренировки фехтовальщиков по общей и специальной физической подготовке в основном направлены на совершенствование физических качеств необходимых для фехтовальщика, таких как: ловкость, гибкость, быстрота, скоростно-силовая выносливость, координация [3].

Во время тренировок по общей физической подготовке, а также и во время специализированных тренировок, очень мало внимания уделяется адаптивно-укрепляющей тренировке, которая предназначена для укрепления мышечного корсета спины и его расслабления. Травмы и заболевания спины являются наиболее



распространенной проблемой опорно-двигательного аппарата фехтовальщиков. Своевременное применение адаптивно-укрепляющих упражнений в тренировочном процессе фехтовальщиков будет способствовать профилактике ассиметричной осанки и снижению травматизма и, как следствие, улучшению спортивного результата [2].

Требования к подготовке спортсменов-фехтовальщиков постоянно растут. Их тренировки становятся все более нагрузочными. Это обуславливает необходимость ускорения восстановления функций организма, его работоспособности. Если же к началу очередной тренировки восстановительные процессы не заканчиваются, то новая нагрузка вызывает еще большее нарушение восстановления. С течением времени это приводит к перенапряжениям, перетренированности, и спортсмен надолго выбывает из тренировочного процесса. Тренировка и восстановление должны рассматриваться как единый процесс. Только в этом случае можно рассчитывать на успех в подготовке современного фехтовальщика.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления - физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок является важной частью подготовки спортсменов-фехтовальщиков.

**Выводы.** Таким образом динамика тренировочного процесса фехтовальщиков с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время соревновательного периода является испытанием организма спортсмена. Напряженность соревнований и тренировочных занятий требует от фехтовальщика обязательного совершенствования выносливости. Именно систематическая тренировка выносливости содействует повышению работоспособности фехтовальщика.

**Перспективы дальнейших исследований.** В современном спорте проблема восстановления (реабилитации) так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у спортсменов-фехтовальщиков, а также адаптивно-укрепляющие тренировки приобретают первостепенное значение, остаются актуальными и требуют постоянного изучения, совершенствования методик.

#### **Список литературы**

1. Бурнацев И.В., Осадченко И.В. Исследование травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата фехтовальщиков для выявления их локализации / Бурнацев И.В., Осадченко И.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 36-41.
2. Бурнацев И.В., Осадченко И.В. Исследование влияния адаптивно-укрепляющих упражнений для мышц спины в тренировочном процессе фехтовальщиков тренировочных групп на их физическую подготовленность / Бурнацев И.В., Осадченко И.В. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 33-36.

3. Гладков В.Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2007 - 152 с.

4. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические задания в 2-х частях / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. - М.: Советский спорт, 2004 - 304 с.

5. Коган, О.С. Актуальные проблемы современного спорта. Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой / О.С. Коган // Материалы V Международной научно-практической конференции – Томск, 2002 - С. 302-306.

6. Тышлер, Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д.А Тышлер, А. Д. Мовшович. - М.: Советский спорт, 1996 - 80 с.

7. Чащин М. В. Профессиональные заболевания в спорте: научно-практические рекомендации / М. В Чащин, Р. В. Константинов. - М.: Советский спорт, 2010 - 192 с.

**yuliya2874@mail.ru**

**zagarenko.lena@mail.ru**

**Крещук Елена Петровна  
Загной Татьяна Владимировна**

### **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

***Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Луганской Народной Республики «Луганский государственный  
педагогический университет»***

***Крещук Е.П., Загной Т.В.*** «Значение психологических средств восстановления спортивной работоспособности». В статье рассматриваются вопросы восстановления физической работоспособности с помощью разнообразных психологических средств. С их помощью можно снизить уровень нервно-психической напряженности и угнетенности, быстрее восстановить затраченную энергию, оказать существенное влияние на ускорение процесса восстановления в органах и системах организма.

***Kreshchuk E.P., Zagnoy T.V.*** «The value of psychological means of restoring sports performance». The article deals with the issues of restoring physical performance with the help of various psychological means. With their help, you can reduce the level of neuropsychiatric tension and depression, quickly restore the energy spent, and have a significant impact on accelerating the recovery process in the organs and systems of the body.

***Ключевые слова:*** восстановление, саморегуляция, психологические средства, спортивная работоспособность.

***Keywords:*** recovery, self-regulation, psychological means, sports performance.

В настоящее время в практике спорта большое внимание уделяется разработке методических примеров, позволяющих создать в процессе спортивной тренировки условия для околопредельного и предельного проявления двигательных способностей и возможностей совершенствования функциональных систем организма. И, хотя возможности адаптации человека к высоким спортивным нагрузкам далеко еще не

исчерпаны, о чем говорит неуклонный рост рекордов во всех видах спорта, они все же не беспредельны.

Участие в соревнованиях сопровождается значительными физическими и психологическими напряжениями, обусловленным и возросшими требованиями к уровню спортивного мастерства, жёсткой конкуренцией соперников, а также воздействием других внешних факторов.

Интенсификация тренировочного процесса способна вызвать срыв адаптации спортсмена к неизбежно нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряжённости и активизации восстановительных процессов.

Цель статьи раскрыть значение эффективности использования психологических средств восстановления спортивной работоспособности.

Среди многочисленных направлений в исследованиях по спортивной психологии как у нас в стране, так и за рубежом одно из ведущих мест занимает изучение и разработка средств и методов регуляции психического состояния спортсменов на различных этапах его подготовки. Об эффективности использования психологических средств в процессе восстановления спортивной работоспособности известно давно, в то же время рекомендации по применению этих средств носят разрозненный, бессистемный характер. Как правило, авторы научных разработок, описывая конкретный метод психорегуляции или психотерапии, лишь указывают, что его можно применять и в процессе восстановления. Только в отдельных работах по психорегуляции [1,2,3,5] даются практические рекомендации по методике применения отдельных психорегулирующих воздействий в целях активизации процессов восстановления работоспособности спортсменов после высоких соревновательных и тренировочных нагрузок.

Интенсификация тренировочной и соревновательной деятельности требует соответствующей интенсификации процессов восстановления. Установлено, что процесс тренировки и особенности соревновательной деятельности имеют свои закономерности и условия, порой не позволяющие использовать традиционные педагогические и медико-биологические средства восстановления. Например, при участии спортсменов-велосипедистов в многодневной велогонке не всегда можно использовать такие широко применяемые восстановительные мероприятия, как сауна, баня и т.п. Поэтому правильное, целенаправленное использование психологических средств в процессе восстановления работоспособности спортсменов позволяет с большой эффективностью активизировать восстановительные процессы, оптимизировать психическое состояние, что в свою очередь повышает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы психорегуляции принято разделять следующим образом:

1) по способу воздействия – методы гетерорегуляции (воздействие извне) и методы ауторегуляции (самовоздействие);

2) по содержанию – вербальные методы (использующие как основное средство воздействия слово) и невербальные методы (действующие через первую сигнальную систему);

3) по технике оснащения - аппаратурные и безаппаратурные;

4) по особенностям реализации - контактные и бесконтактные [3].

В настоящее время в практике восстановительных мероприятий в спорте всё чаще применяют комплексные методики психорегуляции, сочетающие указанные методы в различных вариантах. Это позволяет несколько повысить эффективность их использования.

В период тренировочной деятельности в целях восстановления используется весь арсенал психических воздействий. Конкретные методы психорегуляции выбираются психологом в зависимости от целей восстановительных мероприятий, особенностей тренировочной деятельности, индивидуального состояния спортсмена.

Планировать восстановительные процедуры можно на трёх уровнях: основном, текущем и оперативном [4].

Мероприятия восстановления основного уровня обычно предусматривают нормализацию функционального состояния организма спортсменов после суммарной нагрузки отдельного микроцикла. В этом случае их, как правило, планируют на конец тренировочного микроцикла перед днём отдыха или в день отдыха. Наряду с общепринятыми средствами восстановления используются психологические воздействия, способствующие более быстрой реабилитации. Это в основном методы гетерорегуляции, направленные на общее восстановление.

Восстановительные процедуры на текущем уровне направлены на обеспечение оптимального функционального состояния организма спортсмена в процессе или после нагрузки отдельного занятия в целях подготовки к очередной работе. На данном уровне используются психологические воздействия в основном аутогенного характера. Если аутосуггестивное воздействие применяется в процессе тренировочного занятия или во время отдыха между тренировками (утренней и вечерней), то предполагается использование, наряду с успокаивающей, и мобилизующей части аутогенной тренировки. В случае проведения аутогенной тренировки после тренировки в вечернее время перед сном используется лишь успокаивающая часть с переходом к естественному сну. На текущем уровне возможно применение гетерорегуляции, направленной на быстрое восстановление функционального и психического состояния в перерывах между упражнениями тренировочного занятия или в перерывах между утренней и вечерней тренировками.

Однако основным средством на указанном уровне должна быть аутосуггестивная психорегуляция. Основная направленность ауто и гетеросуггестии в данном случае – восстановление функционального состояния основных мышечных групп, участвующих в работе. С этой целью акцент психорегуляции делается на релаксацию и расширение кровеносных сосудов указанных мышц.

Основная задача оперативного восстановления – срочное обеспечение работоспособности в процессе выполнения программы целого тренировочного

занятия. Основным психологическим средством оперативного восстановления является ауто-суггестивная психорегуляция.

Участие в соревнованиях, достижение поставленных целей требует от спортсмена больших физических и психических напряжений. Практически во всех видах спорта большинство соревнований проходит в течение нескольких дней или в течение одного дня, но с несколькими выступлениями (подходами, попытками и т.п.). Восстановление затраченной физической и психической энергии в целях подготовки к последующим выступлениям имеет в данный период первостепенное значение. Восстановительные мероприятия в период соревнований носят в основном оперативный характер. Часто, условия соревнований, график выступлений спортсмена и ряд других объективных причин, затрудняют использование традиционных восстановительных средств.

**Выводы.** Таким образом, психические средства, не требующие каких-либо специальных условий, могут оказывать спортсмену неоценимую помощь, активизируя процессы реабилитации, снимая чрезмерное психическое напряжение.

В промежутках между выступлениями необходимо использовать ауто- и гетерорегуляцию для успокоения, релаксации, восстановления психических функций. Ускорение восстановления функционального состояния основных мышечных групп достигается посредством внушения расширения кровеносных сосудов, релаксации.

Во время многодневных соревнований психологические средства восстановления применяются, как правило, перед ночным сном. Хороший реабилитационный эффект дает внушенный сон-отдых с переходом в естественный сон, успокаивающая часть аутогенной тренировки, релаксация и т.д. Психорегуляция должна заканчиваться мобилизующими упражнениями.

**Дальнейшие исследования** планируется провести в направлении изучения физиологических предпосылок к применению восстановительных мероприятий у спортсменов.

### **Список литературы**

1. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте / М.Я. Горкин, О.В. Кочаровская, Л.Я. Евгеньева. – К. : Здоровья, 1973. – 184 с.
2. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. – К. : Здоровья, 1985. – 128 с.
3. Некрасов В.П., Худадов Н.А., Циккенхайн Л. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Циккенхайн. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. – К. : Здоровья, 1980. – 336 с.
5. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка / А.Т. Филатов. – К.: Здоровья, 1987. – 128 с.

**ekreshchuk@mail.ru**

**tetianka\_z@mail.ru**

Люгайло Светлана Станиславовна

## ВАРИАНТЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ДИАГНОЗА СПОРТСМЕНА: ОСОБЕННОСТИ ОБОСНОВАНИЯ СТРАТЕГИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ

*Донецкий Республиканский врачебно-физкультурный диспансер  
ГОУ ВПО «Донецкий Национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта*

**Аннотация:** *Варианты реабилитационного диагноза спортсмена: особенности обоснования стратегии процесса физической реабилитации в многолетней подготовке; Люгайло Светлана; Рассмотрены возможные варианты постановки реабилитационного диагноза спортсмену, исходя из результатов поуровневого скрининга соматического здоровья. Представлена модель дифференциации стратегии физической реабилитации в программе подготовки спортсменов с различными показателями соматического здоровья и адаптационных резервов организма (программы пяти видов и 10 разновидностей).*

**Summary:** *Options for the athletes' rehabilitation diagnosis: features of the justification of the strategy of the physical rehabilitation process in long-term training; Lugailo Svetlana; Possible options for making a rehabilitation diagnosis to an athlete based on the results of a level screening of somatic health are considered. The model of differentiation of physical rehabilitation strategy in the program of athletes' training with different somatic health indicators and the organism adaptation reserves (programs of five types and 10 varieties) is presented.*

**Ключевые слова:** *диагностика, поуровневый скрининг, процесс многолетней подготовки, реабилитационный диагноз, реабилитационно-профилактическая деятельность, соматическое здоровье, физическая реабилитация.*

**Key words:** *diagnosis, level screening, the process of long-term preparation, young sportsmen, rehabilitation diagnosis, rehabilitation activity, somatic health, physical rehabilitation.*

**Введение:** Современная методология рационального взаимодействия и параллельного, динамического развития двух педагогических процессов, физической реабилитации (ФР) и многолетней спортивной подготовки, характеризуется максимально возможной реализацией комплексного и дифференцированного подходов в условиях учебно-тренировочной деятельности спортсменов определенного возраста, пола, специализации, что проявляется в авторских реабилитационных программах, алгоритмах и методиках, которые сочетают в себе средства и методы ФР, как коррекционной, так и профилактической направленности [2, 9, 12].

Дифференцированная реализация комплексных мер ФР в практике многолетней подготовки обусловлена научным концептом в отношении механизма развития и прогрессирования у спортсменов дисфункций соматических систем организма (не зависимо от их этиологии). Динамику спортивных заболеваний и травм исследователи связывают с нарушениями динамического равновесия системы гомеостаза организма, опосредованными факторами подготовки, которые приводят к изменениям свойств реактивности и резистентности органов и соматических систем [5, 6, 8]. Это заключение обязывает практиков к оптимизации существующих программ диагностики здоровья спортсмена в динамике учебно-тренировочного процесса (УТП) [3, 4, 11].

При этом, согласно компетентному мнению, диагностический скрининг (послойное отсеивание) функционального состояния спортсмена, должен, помимо развернутой информации об уровне его функциональной готовности к эффективной реализации заданий УТП, прицельно вычленять причины развития возможных патологических отклонений [1, 7, 8]. Что, как правило, отражено в реабилитационном диагнозе спортсмена (РДС), на основании которого разрабатывается стратегия процесса ФР, дифференцирующаяся сообразно диагностированным вариантам РДС [2, 10, 12].

В тематических методических рекомендациях предлагаются различные варианты формирования РДС, его структура зависит от условий реализации диагностического компонента процесса ФР: уровня компетентности его участников (кадровый профиль); состоятельности материально-технического профиля (оснащенности базы диагностической аппаратурой) [2, 8, 12]. В полной мере располагая указанными условиями, а так же имея реабилитационный опыт работы с обширным диспансерным контингентом (11 345 спортсменов различного пола, возраста, специализации и стажа), нами предложена модель формирования РДС, согласно которой можно максимально конкретизировать составляющие функциональной готовности спортсмена, осуществлять дифференциацию вариантов РДС и обосновывать стратегию процесса ФР спортсменов с дисфункциями соматических систем и их донозологическими формами, что имеет экспериментальную доказательную базу [8] и побуждает нас к дальнейшей популяризации опробованных методических разработок.

**Целью** работы является рассмотрение структуры, принципа и информативных вариантов формирования реабилитационного диагноза спортсмена для обоснования адресной коррекции, лимитирующей тренировочную деятельность, функций организма средствами и методами физической реабилитации.

**Результаты исследований.** Для углубленного изучения эндогенных факторов, наличие которых создавало угрозу соматическому здоровью спортсменов и лимитировало эффективность процесса их подготовки, нами предложен поуровневый скрининг текущего состояния здоровья – комплекс последовательно используемых диагностических методов, который включал четыре ступени (табл. 1). В исследовании принимали участие 260 спортсменов 9-17 лет; специализация – спортивные игры (футбол (мальчики, юноши) – 162 человека; волейбол (девочки, девушки) – 98 человек); этап многолетней подготовки первый – третий [8].

Результатом скрининга являлось комплексное заключение о текущем состоянии здоровья – РДС, который состоял из нескольких частей (выводы ступеней скрининга): 1) врачебное заключение о допуске спортсмена к тренировочной деятельности; 2) диагностированная патология (клинический диагноз; форма (острая, хроническая); стадия течения хронического процесса (ремиссия, обострение)); 3) индивидуальный уровень здоровья (ИУЗ); 4) степень адаптации (СА) организма спортсмена к тренировочным нагрузкам [8]. По результатам скрининга обследованные спортсмены делились на группы для участия в процессе ФР. В процесс не включались спортсмены,

допущенные к тренировочной деятельности в полном объеме и имеющие достаточные для эффективной тренировочной деятельности показатели ИУЗ и СА. Остальные спортсмены участвовали в процессе ФР. Изначально, они были разделены на два пласта, согласно ИУЗ (II степень скрининга): «группа риска» (ГР) (показатель ИУЗ – «средний»); группа «болен» (ГБ) (ИУЗ – «ниже среднего», «низкий») [8].

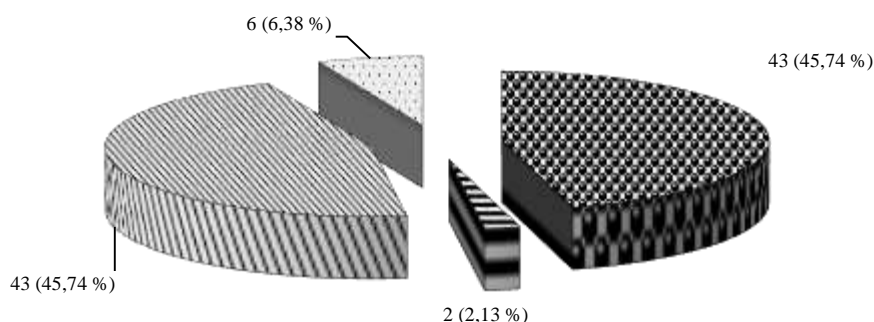
**Таблица 1. – Содержание поуровневого скрининга функционального состояния спортсменов**

Степень	Метод исследования	Оцениваемый параметр	Критерии оценки	Результат (тактика реабилитационных воздействий)
I	Углубленное медицинское обследование (УМО) [8]	Функциональное состояние спортсмена	Здоров Практически здоров  Имеет отклонения в состоянии здоровья	Тренировочная деятельность в полном объеме; Коррекция тренировочного процесса с учетом хронических форм патологии; Ограничение (частичное, полное) тренировочной деятельности
II	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья (по методике Г.Л. Апанасенко) [1]	Индивидуальный уровень соматического здоровья спортсмена (ИУЗ)	- Высокий, выше среднего - средний - ниже среднего, низкий	Здоров  Группа риска Болен
III	Оценка параметров, составляющих интегральный показатель ИУЗ [8]	Критерии функций ИУЗ: мышечной системы; физического развития; внешнего дыхания; резерва и экономизации ССС	-Высокий, выше среднего средний  - ниже среднего, низкий	- Не требуют коррекции средствами ФР; - Подлежат воздействию средствами и методами общеразвивающей и общеоздоровительной направленности; - подлежат коррекционным воздействиям в тренировочных и внутренировочных блоках ФР
IV	Оценка функционального состояния и резервных возможностей организма (по методике С.А. Душанина, В.П. Карленко) [4]	Степень адаптации организма к физической нагрузке	Удовлетворительная адаптация; Напряжение механизмов адаптации; Неудовлетворительная адаптация; Срыв адаптации	-Тренировочная деятельность в полном объеме -Коррекция тренировочного процесса до момента нормализации функционального состояния  -Отстранение от тренировочного процесса в первом периоде программы ФР

По результатам УМО оценивался клинический диагноз спортсмена (отсутствие или наличие патологии; ее форма; степень тяжести и стадия течения) и степень его адаптации к тренировочным нагрузкам. По комплексному заключению I – IV ступеней скрининга спортсменам ставился РДС, согласно чему обследованных дифференцировали на группы (внутри пластов ГР и ГБ). В нашем исследовании,

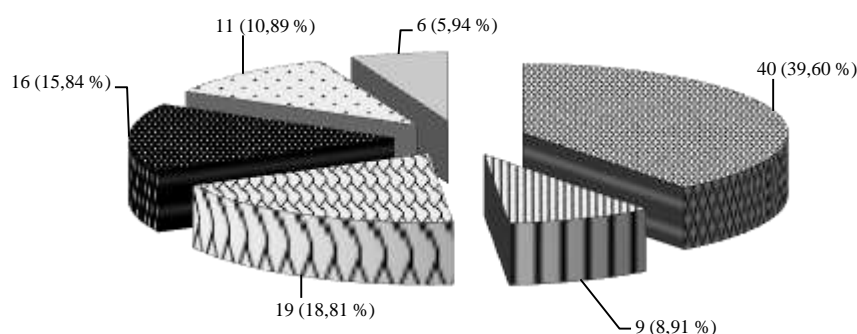


сообразно поставленному РДС, спортсмены ГР (n = 94) были дифференцированы на 4 группы (рис. 1), а спортсмены ГБ (101 человек) – на 6 групп (рис. 2) [8].



**Рис. 1** Распределение спортсменов «группы риска» на группы согласно данным четырех ступеней скрининга соматического здоровья (n = 94)

■ - здоров, удовлетворительная адаптация; ■ - здоров, напряжение механизмов адаптации; ■ - хроническая патология, удовлетворительная адаптация; ■ - хроническая форма патологии, неудовлетворительная адаптация



**Рис. 2.** Распределение спортсменов группы «болен» на группы согласно данным четырех ступеней скрининга соматического здоровья (n = 101)

■ - хроническая форма (ремиссия), умеренная адаптация; ■ - хроническая форма (ремиссия), напряжение механизмов адаптации; ■ - хроническая форма, неудовлетворительная адаптация; ■ - острая форма, напряжение механизмов адаптации; ■ - острая форма, неудовлетворительная адаптация; ■ - острая форма, состояние астенизации.

Таким образом, ввиду многообразия сочетаний клинических форм дисфункций соматических систем с разными состояниями степени адаптации организма юных спортсменов к тренировочным нагрузкам варианты РДС в ГБ существенно отличалась от реабилитационных диагнозов спортсменов ГБ, что было учтено при обосновании модели стратегии процесса ФР. Стратегия разрабатывалась исходя из целей этапа подготовки реабилитируемых. Ее модель была представлена *константным* и

*трансформирующимся* компонентами. *Константный* компонент был идентичен для гомогенной группы спортсменов (ГР или ГБ). Он декларировал направленность программы ФР (превентивная, постнозологическая). *Трансформирующийся* компонент модели стратегии процесса ФР, менялся в рамках реабилитационного направления и зависел от формы участия спортсмена в тренировочной программе (определяли по степени адаптации). Трансформирующийся компонент состоял из специальной (лимитирующая функция – предмет коррекции) и индивидуальной частей. Сообразно этому стратегия процесса ФР дифференцировалась на программы 5 типов и 10 разновидностей (табл. 2).

**Таблица 2. - Принцип дифференциации программ физической реабилитации сообразно реабилитационному диагнозу спортсмена**

Разновидность программы	Реабилитационный диагноз	Разновидность специальной части – предмет функциональной коррекции
<b>Превентивное направление (ИУЗ – «средний»)</b>		
I - А	Здоров, удовлетворительная адаптация	Лимитирующие функции соматического здоровья
I-Б	Хроническая форма соматической патологии, удовлетворительная адаптация	Соматическая система с диагностированной патологией
II - А	Хроническая форма соматической патологии, неудовлетворительная адаптация	Механизмы регуляции мышечной деятельности; соматическая система с диагностированной патологией
II - Б	Здоров, напряжение механизмов адаптации	Метаболические резервы мышечной деятельности
<b>Постнозологическое направление (ИУЗ – «ниже среднего», «низкий»)</b>		
III-А	Хроническая патология, удовлетворительная адаптация	Соматическая система с диагностированной патологией
III-Б	Хроническая патология, напряжение механизмов адаптации	Метаболические резервы мышечной деятельности соматическая система с диагностированной патологией,
IV-А	Состояния после перенесенной в острой форме соматической патологии, напряжение механизмов адаптации	Соматическая система с диагностированной патологией, метаболические резервы мышечной деятельности
IV-Б	Состояние неудовлетворительной адаптации, на фоне хронических форм соматической патологии	Механизмы регуляции мышечной деятельности; соматическая система с диагностированной патологией
IV-В	Острая (подострая) формы соматической патологии на фоне состояния неудовлетворительной адаптации	Соматическая система с диагностированной патологией; механизмы регуляции мышечной деятельности
V	Болен, срыв адаптации	Механизмы регуляции и метаболические резервы мышечной деятельности; соматическая система с диагностированной патологией

**Выводы:** Таким образом, предложенная на основании систематизация теоретических знаний и результатов собственных исследований по изучению объективных условий развития и прогрессирования соматических дисфункций у спортсменов на первом-третьем этапах подготовки, программа поуровневого скрининга функционального состояния (четыре ступени) позволила: сформулировать принцип формирования реабилитационного диагноза спортсмена; выделить десять его информативных вариантов; обосновать модель стратегии процесса ФР (в рамках константного компонента модели) и реализовать тактику ее дифференциации в рамках константного компонента. Такой подход позволил: осуществлять гибкую коррекцию стратегии процесса ФР путем разработки специализированных программ пяти типов (I – V), десяти разновидностей (А, Б, В); предложить эффективные формы интеграции структурных компонентов программ ФР в УТП тематических спортсменов. Что позволяет рекомендовать данную методику к практическому внедрению в практику подготовки спортсменов Республики.

**Список литературы:**

1. Апанасенко Г.Л. Современные подходы к оценке состояния здоровья спортсмена и его коррекция / Г.Л. Апанасенко, Н. Морозов // Ліки України. –2002. – № 9. – С. 49–51.
2. Бутченко Л.А. Реабилитация спортсменов с патологией сердечно-сосудистой системы / Л. А. Бутченко // Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 46–47.
3. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба, Л.М. Ярмолинский, Т. А. Хабинец // Физ. воспитание студентов. – 2012. – № 2. – С. 34–37.
4. Карленко В.П. Способ экспресс-оценки функционального состояния и резервных возможностей организма – «D&K-тест» / В. П. Карленко, С. А. Душанин // Декларационный патент на изобретение. – К., 2005. – 19 с.
5. Корнеева М. И. Реабилитация спортсменов с острыми заболеваниями верхних дыхательных путей, занимающихся зимними видами спорта / М. И. Корнеева, А.Г. Недилько, Е.С. Тертышная // Спорт. медицина: наука и практика. – 2013. – № 1 (10). – С. 141–143.
6. Корягин В.М. Здоровье спортсмена: теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающего направления в процессе многолетней подготовки / В. М. Корягин // Теория и методика физ. культуры. – 2014. – № 4. – С. 10–24.
7. Красножон С. В. Уровень физического здоровья – критерий адаптации лиц, занимающихся физической культурой / С. В. Красножон // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XVIII междунар. науч. конгр. – Алматы, 2014. – Том 3. – С. 317–320.

8. Люгайло С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С.С. Люгайло. – Луцк: Вежа – Друк., 2016. – 244 с.: ил., табл.

9. Мелентьева Л. М. Физическая реабилитация юных спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук : спец. 14.00.51 / Л. М. Мелентьева ; СГМУ. – СПб., 2007. – 24 с.

10. Нурсалимов С. В. Психологическая и медицинская реабилитация юных спортсменов в условиях санаторно-курортного учреждения [Электронный ресурс] / С. В. Нурсалимов. – М., 2010. – Режим доступа: [www.molnet.ru/mos/ru](http://www.molnet.ru/mos/ru)

11. Пшебыльский В. Здоровьесбережение юного спортсмена на основе индивидуализации его многолетней подготовки / В. Пшебыльский // Спорт и здоровье : материалы II Междунар. конгр. – СПб., 2005 – С. 232–233.

12. Орловская Ю. В. Профилактическо-реабилитационное направление в системе многолетней подготовки юных спортсменов / Ю. В. Орловская // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2003. – № 2. – С. 9–14.

**Матченко Роман Георгиевич**

## СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ

### *Обособленное подразделения «Колледж технологий и дизайна Луганского государственного педагогического университета», г. Луганск, ЛНР*

**Аннотация.** В статье представлен современный спорт как мощная индустрия, которая включает в себя спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт) направлен на достижение высоких спортивных результатов и побед.

**Ключевые слова:** современный спорт, спорт высших достижений, олимпийский и профессиональный спорт.

**Abstract.** The article presents modern sports as a powerful industry that includes elite sports (Olympic and professional sports) aimed at achieving high sports results and victories.

**Keywords:** Contemporary sports, high performance sports, olympic and professional sports.

**Введение.** Нынешний современный спорт представляет мощную индустрию, которая включает в себя особую систему спортивных рекордов. В ней крутятся наряду со спортсменами и тренерами менеджеры, спортивные врачи, научные сотрудники. В средствах массовой информации «раскручивают» широкомасштабные соревнования до уровня главных событий жизни общества. Тем более, не следует представлять современный спорт как единый феномен, имеющий единую цель, функции и общие закономерности развития. Современный спорт очень многообразен.

Разновидности спорта такие: как массовый, детско-юношеский, школьный, студенческий спорт решает задачи оздоровительные, формирования спортивной культуры подрастающей молодёжи. Спорт высших достижений (олимпийский и профессиональный спорт) направлен на достижение высоких спортивных результатов

и побед. Это всё объединяет общие функции: зрелищная, политическая, экономическая. Спорт высших достижений, демонстрирует путь успеха достижения, демонстрирует спортивную технику, умение быть проворней соперника. Для многих людей эта модель жизни становится эталоном для подражания в других сферах жизнедеятельности. Из этого видно, что из-за спорта высших достижений большое количество противоречий, которые не могут позитивно развиваться, очень часто дискредитируют его и ставят негативную отметку, особенно наших родителей, к спортивным мероприятиям. Наше общество оценивает современный спорт как коррупционированную для человека сферу деятельности.

**Цель исследования:** сделать социологический анализ современного спорта и представить пути их реализации.

**Результаты исследований.** К наиболее острым противоречиям развития спорта в современном обществе относится миф о том, что спорт – это едва ли не единственный и главный фактор сохранения и укрепления здоровья. Никто не оспаривает профилактического значения занятий физическими упражнениями. Однако необходимо понимать, что это – лишь один из факторов, составляющих здоровый стиль жизни. Кроме занятий спортом на здоровье человека влияют экологическая обстановка, режим и качество питания, наличие вредных привычек, уровень жизни, наследственность и т. д. Поэтому не стоит напрямую связывать состояние здоровья и занятия спортом. Кроме этого, известны трагические случаи, произошедшие с выдающимися молодыми спортсменами из-за травм и высоких спортивных нагрузок. Достаточно привести пример трагической судьбы Алексея Черепанова, когда на хоккейном матче остановилось сердце молодого и перспективного спортсмена. Уже стала привычной картина, когда легкоатлеты, лыжники, биатлонисты после прохождения дистанции «замертво» падают на дорожку стадиона или на трассе [1, с 272].

Спорт высших достижений склонен с риском как необходимостью воздействия предельно допустимых физических нагрузок на организм. Как видим, в силу обстоятельств (победить любой ценой не щадя себя, принимая допинг) спортсмены переходят допустимые нормы и несут ущерб здоровью, а бывает и здоровью соперника.

В наше время очень сильно увеличивается количество новых видов спорта, особенно это касается экстремальных видов спорта: маунтинбайк, квадрациклы, фристайл, скутеры и т.д. Экстремальные виды в последнее время вытесняют классические виды, такие как – лыжный спорт, легкую атлетику, гимнастику.

Следовательно, нельзя запретить нашему человеку заниматься своим любимым видом спорта и узнавать возможность собственного организма. Как известно зачастую в жизни мы сталкиваемся с очень сложными ситуациями, что только полная концентрация сил позволит нам не попасть в халатность. В принципе, чем больше физических сил и морально волевых качеств у человека, тем самым, меньше мы потеряем здоровье и выходим из трудной ситуации. Спорт помогает решить

проблемные ситуации и выходить из них без проблем. Как бы там ни было каждый человек должен решить, к какому уровню спортивных достижений ему стремиться.

Решить проблему, современным спортом и здоровьем спортсмена, можно путем спортивного инвентаря, новыми введениями правил соревнований, улучшением материально-техническим инвентарём спортивных баз, профилактики здорового образа жизни, медицинским контролем над здоровьем спортсменов, а также немало важно повышения качества профессионализма подготовки тренерского состава. Из этого следует что, пока проблема «спорт и здоровье» остается неразрешенной.

Исходя из этого, ещё одно противоречие в сфере спорта высших спортивных достижений в том, как многие виды спорта стали быстро «молодеть». Рекорды ставят подростки, почти юноши, например, в таких видах спорта, как художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание. Есть такие виды спорта возраст победителей, также изменился и начал снижаться (О. Корбут, М. Филатова, Л. Мухина, Т. Лепински, Ю. Липницкая добились своих результатов в 14 лет). На сегодняшний день видно многие юные спортсмены могут побеждать на чемпионатах, олимпиадах, мировых соревнованиях. Особый интерес проблемы мы видим в том, что подготавливают юного спортсмена без возрастных особенностей его развития.

Очень сильно опускается проблема наличие системы отбора талантливых юношей и девушек, когда подбираем не спорт для детей, а детей для спорта. Отбор является серьезным психологическим стрессом для нашего поколения детей и родителей, что очень часто отталкивает юношей и девушек от занятий спортом. Использование специальных технологий, «отработанных» на взрослом контингенте, без адаптации их к методике детско-юношеского спорта приводит к преждевременной «накачке» юного спортсмена, и о спортивном долголетии не может быть и речи. Это противоречие в сфере детско-юношеского спорта в конечном итоге искажает сущность спорта, калечит спортсменов физически, морально и нравственно.

Есть ещё несколько противоречий, которые в серьёз подрывают основы спорта, это договорные победы и встречи, которые проходят в номерах судей, в кабинетах управленцев, т. е. далеко от спортивных залов, стадионов, спортивных площадок. Фактор соревновательности приобрёл значительные масштабы, особенно в игровых видах спорта. Как известно, немалое число футбольных матчей и хоккейных чемпионатов разных уровней заранее бывают «проданы». Следовательно, нередко просматривая, чемпионаты мы видим полупустые стадионы и разочарованных болельщиков.

В профессиональном спорте, так, как и в шоу-бизнесе, «крутятся» очень огромные денежные средства. Но борьба за «чистоту» спорта, безусловно, должна вестись.

В фармацевтическом бизнесе тоже складывается сложная ситуация. Начавшееся еще в 1970–1980-е гг., получившее начало допинг, распространилось во всех видах спорта. Допинг воспринимается в обществе неоднозначно. В принципе, из этого следует, что спорт выигрывает в зрелищности, но больше проигрывает в гуманности. Когда применяется допинг речь уже не идет о сильнейших, борьба идёт между

медиками и фармакологами, которые могут «накачать» спортсмена. На сегодняшний день, решить проблему вряд ли получится, как в современном спорте завоевания победы любой ценой лишь усиливаются и развиваются.

Допинг – это хорошо продуманная система научно-методического и медицинского сопровождения.

Как вы помните, не вызывает сомнения тот факт, как спортсмен испытывает тренировочные нагрузки на организм и не в состоянии за минимальное время восстановиться без помощи фармакологических средств. Если допинг не принимать, то спортсмен не сможет работать в режиме интенсивной нагрузки. Таким образом, спортивные медики хотят узаконить некоторые фармакологические средства, чтобы помочь спортсменам справиться с нагрузками, повысить болевой порог, повысить сопротивляемость организма на простудные заболевания. Никто в мире не запрещает нашему населению экстремальных профессий (шахтерам, нефтяникам, космонавтам) восстанавливать свою работоспособность, принимая фармакологические средства. Следовательно, как тогда профессиональному спортсмену помочь сократить время восстановления после полученной травмы или интенсивных тренировочных нагрузок?

Организации, которые были созданы по борьбе с допингом, не оправдала надежд: в обществе постоянно не стихают допинговые скандалы. Спортсменам, которым подтвердился допинг в крови, на длительное время закрывается дорога в большой спорт, их лишают спортивных наград, званий, они отвергаются обществом.

Подводя итог сказанному, пути решения этих социальных противоречий современного спорта, спорта высших достижений, олимпийского и профессионального спорта в сфере образовательной, научной и культурологической составляющих спортивной деятельности. В принципе интенсивность развития спортивной культуры могут существенно повысить потенциал современного спорта и сформировать позитивное общественное мнение, позволяющее найти ресурсы для массового вовлечения молодого поколения в спортивное движение.

### **Список литературы**

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издат. центр «Академия», 2010. – 272 с.

**rg\_82.82@mail.ru**

## СЕКЦИЯ 8.

### Разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки





**Акопов Владислав Эрнестович**  
**Гаев Константин Михайлович**

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС

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

***Аннотация.** Комплексная оценка уровня развития гибкости у пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс. Акопов Владислав, Гаев Константин. В статье рассматриваются вопросы оценки специальной гибкости у пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс. Изучены методические особенности процесса развития гибкости в спортивном плавании. Представлены комплексы тестовых заданий и критерии оценки уровня развития гибкости у пловцов-бассистов.*

***Ключевые слова:** гибкость, плавание, брасс, педагогический контроль, тесты*

***Abstract.** Methodology for assessing the level of breaststroke swimmers` flexibility. Akopov Vladyslav. Gaev Konstantin. The article deals with the assessment of special flexibility in swimmers specializing in breaststroke swimming. The methodological features of the process of developing flexibility in sports swimming have been studied. Complexes of test tasks and criteria for assessing the level of flexibility development among breaststroke swimmers are presented.*

**Введение.** Совершенствование системы спортивной тренировки в спортивном плавании предполагает научное обоснование средств и методов развития и контроля гибкости у пловцов [7].

Особенности специфики техники двигательных действий в спортивном плавании предъявляют особые требования к процессу развития гибкости пловцов. И наоборот, подвижность в суставах выступает фундаментом, на котором базируется техническая подготовка спортсменов в спортивном плавании. Рекомендации по развитию гибкости в плавании носят, в основном, общеметодический характер. Однако, этот раздел физической подготовки спортсменов обычно рассматривается как дополнительный, упражнения, направленные на повышение подвижности в суставах, планируются не регулярно и в недостаточном объеме [1].

Между тем, анализ научно-методической литературы показывает, что на сегодняшний день существует противоречие между необходимостью повышения уровня гибкости у пловцов и недостаточной разработанностью методических основ контроля за уровнем развития данной способности у юных спортсменов.

В настоящее время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по оценке уровня развития гибкости в спортивном плавании. Также, возникает необходимость более подробного изучения особенностей педагогического контроля за уровнем развития гибкости у пловцов-бассистов, т.к. брасс является способом плавания, отличающимся по специфике и уровню результатов от других стилей плавания. Таким образом, в современной методике подготовки пловцов стоит проблема разработки научно-обоснованной методики оценки гибкости пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс.

**Обзор литературы.** Проведенный анализ научно-методической литературы позволил установить, что в современной теории и методике спортивной тренировки

под гибкостью понимаются морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата пловца, определяющие амплитуду различных движений. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования: при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, а некоторые из них, часто являющиеся узловыми компонентами эффективной техники плавания, вообще не могут быть освоены. Различные способы плавания предъявляют специфические требования к подвижности в суставах [1, 5].

Анализ литературы показывает, что при измерении подвижности в суставах пловцов обычно используются угловые и линейные меры. Применение линейных мер может повлиять на результат некоторых измерений, т.к. в данном случае имеет достаточно большое значение индивидуальные особенности спортсменов (длина рук, ног и т.д.). Таким образом, если представляется возможность, необходимо использовать угловые меры [2].

Подвижность позвоночного столба следует определять в соответствии со степенью наклонов туловища. При определении степени наклона туловища вперёд пловец становится на скамью и наклоняется до предела вперёд, не сгибая ног в коленных суставах. Подвижность в суставах оценивается по расстоянию от края скамьи до средних пальцев руки: если пальцы оказываются выше края скамейки, то величина подвижности (в см) обозначается знаком минус, если ниже - знаком плюс. Подвижность позвоночника при боковых движениях определяется по разнице между расстоянием от пола до среднего пальца при положении спортсмена, стоящего в основной стойке и при наклоне до предела в сторону [4].

Определение подвижности в суставах в угловых мерах производится при помощи гониометра [3, 4].

При измерении амплитуды сгибания, разгибания и отведения плеча ножки циркуля гониометра ставят на головку и латеральный надмыщелок плечевой кости. Для измерения пронации и супинации плеча рука сгибается в плечевом суставе до горизонтального положения кисти большим пальцем кверху; ножки циркуля ставятся на наиболее выступающие точки медиального и латерального мыщелков плеча. При измерении подвижности в локтевом суставе ножки циркуля ставят на локтевой и шиловидный отросток локтевой кости. При измерении пронации и супинации предплечья плечо фиксируется в вертикальном положении, предплечье в горизонтальном, кисть располагается большим пальцем кверху; ножки циркуля ставятся на наиболее выступающие точки шиловидных отростков лучевой и локтевой костей [10].

Для определения подвижности в коленных суставах следует оценивать амплитуду сгибания голени, которая измеряется в положении лежа на животе. При измерении ножки циркуля ставятся на конец латеральной лодыжки и верхушку головки малой берцовой кости [8].

Подвижность в голеностопном суставе (сгибание, разгибание, отведение и приведение голени) оценивается из исходного положения стопы под прямым углом к

оси голени. Ножки циркуля ставятся плашмя на подошвенную поверхность стопы, диск гониометра ориентируют в плоскости движения стопы [10].

При определении гибкости тестирование следует проводить в утренние часы, желательно в одно и то же время. Накануне дня обследования не следует проводить занятий с большими нагрузками. Перед измерением гибкости следует проводить специальную разминку, включающую упражнения с большой амплитудой движений [7].

**Цель исследования:** теоретически обосновать средства педагогического контроля за уровнем развития гибкости у пловцов-бассистов.

**Методы исследований.** В процессе исследования использовался следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследований.** Качество процесса развития гибкости у пловцов во многом обусловлено эффективностью подобранных методов контроля за ее развитием. Контроль за тенденцией развития физических способностей повышает эффективность тренировочного процесса, дает возможность для его коррекции. Однако, в современной теории и практике подготовки пловцов отсутствуют сведения о средствах и методах контроля за уровнем развития гибкости у юных пловцов.

Анализ научно-методической литературы показывает, что контроль за уровнем развития гибкости необходимо начинать с формулирования целей, стандартизации методики оценки, подбора эффективных показателей. Такой подход гарантирует качество контроля, позволяет сравнивать данные показателей спортсменов в динамике.

Отсутствие стандартной системы педагогического контроля за уровнем развития гибкости пловцов компенсируется наличием в литературе измерительных тестов, направленных на оценку подвижности в том или ином суставе из других видов спорта. Это приводит к затруднению процесса разработки нормативов, позволяющих комплексно оценивать уровень развития специальной гибкости пловцов. Соответственно, важно не только диагностировать широкий спектр тестов, предлагаемых специалистами, но и подобрать оптимальный комплекс для точной оценки данной способности у юных пловцов.

Стандартизация программы оценки уровня гибкости юных пловцов подразумевает: *комплексность* тестов, которые характеризуют подвижность всех рабочих суставов пловцов; *специфичность* движений, которое подразумевает соответствие структуры контрольных измерений с техникой выполняемых двигательных действий; *информативность* и *доступность* соответствующих методик контроля.

Разработка программы осуществлялась в несколько этапов. Первый этап предполагал разработку полной структуры педагогического контроля. Средства контроля гибкости отбирались с учетом возможности диагностировать как пассивный, так и активный компонент гибкости рабочих суставов пловца. На втором этапе происходило создание из многообразия контрольных тестов оптимального комплекса средств диагностики уровня развития гибкости у юных пловцов. Данный комплекс

состоял из небольшого количества измерений, дающих полную информативную оценку уровня специальной гибкости пловцов. Такой подход был обусловлен методическим положением о том, что специальные проявления гибкости в плавании взаимосвязаны с биомеханической структурой двигательных действий спортивного плавания.

В отдельных направлениях подвижность имеет достаточный уровень развития для эффективного выполнения технических действий. В таких случаях отсутствует необходимость ее контроля.

Программа позволяла выявлять как раз те суставы, подвижность которых была на низком уровне и требовала дополнительных тренировочных воздействий.

Это предполагало структурирование программы по трем направлениям:

1. увеличение подвижности в суставах, естественная подвижность в которых была достаточной для эффективного выполнения технических действий;
2. увеличение подвижности в суставах, которые требуют оптимального уровня развития;
3. увеличение подвижности в суставах, требующие значительных тренировочных воздействий.

Также, стоит учитывать, что для объективности педагогического контроля уровня развития гибкости пловцов-бассистов необходимо комплексное исследование данного качества в разных суставах.

Комплексная оценка необходима ввиду того, что высокий уровень подвижности одних суставов никак не влияет на уровень подвижности в других суставах.

В результате этого, был отобран ряд контрольных тестов, которые и составили программу оценки уровня развития гибкости у юных пловцов, таблица 1.

**Таблица 1. Тесты по оценке специальной гибкости юных пловцов-бассистов**

№ п/п	Наименование теста	Объект измерения	Ед. измерения	Шкала оценки
1	«Выкрут» прямых рук с гимнастической палкой	Плечевой	см	Есть
2	Опускание рук вниз из положения лежа на спине на гимнастической скамейке	Плечевой	Градусы	Есть
3	Сгибание ноги в голеностопном суставе в положении сидя на полу, руки на поясе	Голеностопный (сгибание)	Градусы	Нет
4	Разгибание ноги в голеностопном суставе	Голеностопный сустав	Градусы	Нет
5	Мостик	Позвоночник	См	Нет
6	Ротация наружу в коленных суставах	Коленный	Градусы	Нет
7	Ротация наружу в тазобедренных суставах	Тазобедренный	Градусы	Нет
8	Стоя, наклон туловища	Позвоночник	См	Есть
9	Лежа на животе, стопы наружу	Тазобедренный (супинация)	Градус	Есть

Представленный комплекс тестовых заданий рекомендуется применять в рамках этапного контроля за уровнем развития специальной гибкости юных пловцов.

Возможно сокращение количества контрольных измерений в рамках текущего контроля.

В соответствии с теорией тестирования физических способностей, применение контрольных тестов не представляется возможным без определения статистических параметров, подходящих для их сравнения и анализа.

С учетом представленных особенностей была разработана оценочная шкала уровня развития специальной гибкости юных пловцов, таблица 2.

**Таблица 2. Критерии оценки специальной гибкости у юных пловцов**

№ п/п	Контрольные упражнения на развитие гибкости	Шкала оценки		
		Низкий	Средний	высокий
1	«Выкрут» прямых рук с гимнастической палкой	40 см и больше	35 см	30 см и меньше
2	Опускание рук вниз из положения лежа на спине на гимнастической скамейке	5°	10°	15°
3	Сгибание ноги в голеностопном суставе в положении сидя на полу, руки на поясе	19° и менее	20-29°	30° и более
4	Разгибание ноги в голеностопном суставе	Менее 30°	31-39°	40-45°
5	Ротация наружу в коленных суставах	90°	120°	150°
6	Ротация наружу в тазобедренных суставах	90°	100°	120°
7	Стоя, наклон туловища	-14,49 и больше	-8,24 – -14,48	-8,23 и меньше
8	Лежа на животе, стопы наружу	90° и меньше	91°–120°	121° и больше

Анализ научно-методической литературы показывает, что чаще всего при оценке общей подвижности в суставах высчитывается сумма проделываемых в них движений [6].

Между тем, высокие показатели подвижности могут состояться из различных сочетаний амплитуд двигательных действий в суставах.

Оценку специальной гибкости необходимо осуществлять исходя из характерных особенностей отдельных суставов.

Это достигается путем сопоставления требований к техническим действиям спортивного плавания, критериев оценки уровня специальной гибкости пловцов и предельных амплитуд движений, представленных в специальной литературе.

**Выводы.** В рамках проведенной работы была проделана конкретизация целевых задач педагогического контроля за уровнем развития гибкости у юных пловцов. Структура программы основывалась на трех базовых направлениях:

1. увеличение подвижности в суставах, естественная подвижность в которых была достаточной для эффективного выполнения технических действий;
2. увеличение подвижности в суставах, которые требуют оптимального уровня развития;

3. увеличение подвижности в суставах, требующие значительных тренировочных воздействий.

В рамках исследования представлены критерии оценки, направленные на определение уровня развития специальной гибкости у юных пловцов.

Методика комплексной оценки гибкости у пловцов-бассистов состоит из девяти тестов, направленных на контроль подвижности всех рабочих суставов пловца. Разработанная методика оценки предполагает трехуровневую оценочную шкалу, направленную на оценку гибкости в спортивном плавании.

**Перспективы дальнейших исследований** заключаются в разработке методических рекомендаций по развитию специальной гибкости у пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс.

#### **Список литературы.**

1. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: Автореф. дис. . канд. пед. наук / Н.Я.Алисов. Л., 1971.-20 с.
2. Булгакова Н.Ж., Воронцов А.Р. Методология разработки комплексной оценки плавательной перспективности // Теоретические и методологические аспекты отбора в спорте. М.: ГЦОЛИФК, 1990. - С.112-115.
3. Гилязова В.В. Педагогический контроль в плавании // В сб. Научное обеспечение подготовки пловцов / Под общ. ред. Абсолямова Т.М., Тимаковой Г.С. М.: Физкультура и спорт, 1983. - С.21-45.
4. Дырко В.В. Контроль за физической подготовленностью юных пловцов // Актуальные вопросы спортивного плавания. Омск: ОГИФК, 1985. - С.35-44.
5. Иашвили, А.В. Активная и пассивная гибкость у спортсменов различных специальностей / А.В.Иашвили // Теория и практика физической культуры. 1982. - №7. - С. 51-52.
6. Минеева, М. Факторная структура гибкости / М.Минеева, Ц.Дымова // Вопросы физической культуры. 1984. - № 11. - С. 102-103.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 370-371., 371-372., 372-377., 404.
8. Скворцов, Б.Л. Сравнительная подвижность суставов у юных пловцов / Б.Л.Скворцов, Б.В.Сермеев // Теория и практика физической культуры. 1984. - № 6. - С. 52-53.
9. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество / Г.С.Туманян, С.К.Харацидис // Теория и практика физической культуры. 1998. — № 2. -С. 48-51.
10. Ягомяги Г. Определение специальной гибкости пловца / Г.Ягомяги // Плавание.-Вып. 1.-М., 1978.-С. 15-16.

**Акопов Владислав Эрнестович**  
**Гаев Константин Михайлович**

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС

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

**Аннотация.** Развитие гибкости у юных пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс. Акопов В.Э., Гаев К.М. В статье проанализировано состояние проблемы развития гибкости у пловцов-бассистов в современной научно-методической литературе. Определена специфика тренировки в учебно-тренировочных группах в плавании и методические особенности развития гибкости на данном этапе. Экспериментально обоснована эффективность методики развития гибкости у пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс.

**Ключевые слова:** спортивное плавание, учебно-тренировочные группы, гибкость, брасс.

**Abstract.** Developing the flexibility of young breaststroke swimmers. Akopov Vladislav, Gaev Konsantin. The article analyzes the state of the problem of flexibility development among breaststroke swimmers in the modern scientific and methodological literature. The specificity of training in educational-training groups in swimming and methodological features of the development of flexibility at this stage have been determined. The effectiveness of the method of developing flexibility in swimmers, specializing in breaststroke swimming, has been experimentally substantiated.

**Key words:** swimming, coordination abilities, butterfly

**Введение.** Спортивные достижения пловцов в значительной мере зависят от уровня развития у них гибкости. Роль и значение гибкости в обеспечении прогрессов спортивных результатов пловцов сегодня не нуждается в дополнительных обоснованиях. Важность гибкости как одного из основных компонентов модели пловца-спринтера высокой квалификации независимо от его специализации признается учеными и тренерами-практиками [2, 5, 6]

Высокий уровень этого качества способствует формированию эффективной, экономичной техники движений, позволяет полнее реализовать в соревновательной деятельности скоростно-силовой потенциал и энергетические возможности организма спортсменов. Низкий уровень развития гибкости несет за собой негативные последствия.

К ним можно отнести ошибки в технике плавания различными спортивными способами, нерациональная техника движений руками и ногами при работе различными спортивными способами, нерациональная техника движений руками и ногами при работе различными способами, ограничение амплитуды движений, а также проявления скоростных и координационных способностей.

Недостаточный уровень развития гибкости может повлечь за собой снижение эффективности работы и часто является причиной повреждения мышц и связок даже травмы [2, 4, 6].

Специфика проявлений гибкости в плавании исключительна, и не всегда рекомендации по развитию этого качества в других видах спорта приемлемы в плавании.

Однако, рекомендации по развитию гибкости в плавании носят, в основном, общеметодический характер. Этот раздел подготовки обычно рассматривается как дополнительный, упражнения, направленные на повышение подвижности в суставах, планируются не регулярно и в недостаточном объеме. Также, возникает необходимость более подробного изучения особенностей развития гибкости у пловцов-бассистов, т.к. брасс является способом плавания, отличающимся по специфике и уровню результатов от других стилей плавания [6].

Таким образом, в современной теории и практике спортивной тренировки отмечается недостаток методик, направленных на совершенствование физических способностей, отвечающих при этом требованиям принципов спортивной тренировки.

В частности, в современной методике подготовки пловцов стоит проблема разработки научно-обоснованной методики развития гибкости пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс в учебно-тренировочных группах.

В этой связи, выбор темой исследования «Методика развития гибкости пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс в учебно-тренировочных группах», является актуальной.

**Обзор литературы.** Проведенный анализ научно-методической литературы позволил установить, что в современной теории и практике спортивной тренировки под гибкостью понимаются морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата пловца, определяющие амплитуду различных движений.

Среди факторов, влияющих на развитие и проявление гибкости выделяют: анатомическое строение, температуру тела и внешней среды, возраст, пол, время суток, психологическое состояние, общее функциональное состояние организма в данный момент.

В свою очередь, высокий уровень развития гибкости - один из основных факторов, обеспечивающих уровень спортивного мастерства в плавании. Подвижность в суставах является необходимой основой эффективного технического совершенствования: при недостаточной гибкости резко усложняется и замедляется процесс усвоения двигательных навыков, а некоторые из них, часто являющиеся узловыми компонентами эффективной техники плавания, вообще не могут быть освоены.

Различные способы плавания предъявляют специфические требования к подвижности в суставах [2, 6].

Методика развития гибкости должна строиться с учетом естественного возрастного развития организма. В практике плавания значение активной гибкости значительно выше, чем пассивной.

Вместе с тем пассивная гибкость отражает резерв для развития активной гибкости. Исходя из этих особенностей гибкости, в процессе тренировки пловца ставятся задачи: всестороннего развития всех видов гибкости; углубленного целенаправленного совершенствования специальной гибкости [1].

С целью целенаправленного развития гибкости у пловцов применяются четыре группы упражнений на растягивание: упражнения, связанные с активным



растяжением; упражнения, связанные с пассивным растяжением внешних растягивающих сил; упражнения, связанные со статическим растяжением мышц; упражнения, связанные с проявлением активно-пассивного растяжения.

Основной метод развития гибкости у пловцов - метод строго регламентированного упражнения.

Работа по развитию гибкости ведется систематически в течение всего макроцикла, однако, в разные его периоды, в разном объеме, с разной частотой, интенсивностью и направленностью [5].

При определении гибкости тестирование следует проводить в утренние часы, желательно в одно и то же время. Накануне дня обследования не следует проводить занятий с большими нагрузками. Перед измерением гибкости следует проводить специальную разминку, включающую упражнения с большой амплитудой движений [3].

**Целью исследования** является экспериментальное обоснование методики развития гибкости пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс в учебно-тренировочных группах;

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ литературных данных; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики.

**Результаты исследований.** В процессе исследования была разработана методика, цель которой заключалась в направленном развитии гибкости у пловцов, занимающихся в учебно-тренировочных группах.

Методика развития гибкости пловцов-бассистов в учебно-тренировочных группах планировалась в три этапа (общеподготовительный, развивающий и поддерживающий).

Упражнения, направленные на развитие гибкости планировались в комплексных занятиях на суше, а также широко включаются в разминку перед тренировочными занятиями, составляли значительную часть утренней зарядки. На развивающем этапе работа над развитием гибкости проводилась ежедневно.

На этапе поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне занятия проводились 3-4 раза в неделю. Работа над развитием или поддержанием гибкости не прекращалась ни на одном из этапов тренировочного макроцикла.

Время, ежедневно затрачиваемое на развитие гибкости, варьировалось в широких пределах – от 20-30 до 45-60 минут. По-разному распределялась работа и в течение дня: 20-30 процентов от общего объема обычно включалось в утреннюю зарядку и разминку перед тренировочными занятиями, остальные упражнения планировались в тренировочных занятиях, проводимых на суше. Суммарный объем работы по развитию гибкости в течение годичного цикла в двух группах был одинаков.

Организация педагогического эксперимента включала изучение динамики развития гибкости у пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс в учебно-тренировочных группах. Таким образом, в самом начале исследования было

проведено тестирование, с целью определения уровня развития гибкости у пловцов-бассистов, принимавших участие в эксперименте.

Результаты исходного тестирования представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Уровень развития аэробной выносливости пловцов контрольной и экспериментальной групп**

Показатели	Группы	Результаты		W(%)	Оценка достоверности различий, (P)
		До эксперимента	После эксперимента		
«Выкрут», см	ЭГ	36,7±6,86	31,3±6,01	16	<0,01
	КГ	35,9±7,08	33,6±5,08	7	<0,01
Подвижность плечевого пояса, градус.	ЭГ	10,6±1,2	14,1±1,1	28	<0,01
	КГ	10,7±1,5	11,9±1,2	11	<0,01
Разгибание стоп активное, градус	ЭГ	35,9±2,52	41,9±2,22	15	<0,01
	КГ	36,8±2,12	39,5±2,03	7	<0,01
Разгибание стоп пассивное, градус	ЭГ	43,9±2,53	49,17±1,9	11	<0,01
	КГ	44,3±2,22	46,45±2,12	5	<0,01
Сгибание стоп активное, градус	ЭГ	22,3±3,67	27,72±3,32	22	<0,01
	КГ	23,8±3,83	25,8±3,53	8	<0,01
Сгибание стоп пассивное, градус	ЭГ	31,5±1,86	36,1±1,49	14	<0,01
	КГ	31±1,69	33,4±1,53	7	<0,01
«Мостик», см	ЭГ	53,9±5,75	57,86±5,5	7	<0,01
	КГ	55,5±6,12	56,13±5,9	1	<0,01
Ротация наружу в коленных суставах	ЭГ	115±6,3	153±5,8	28	<0,01
	КГ	117±5,9	133±5,9	13	<0,01
Ротация наружу в тазобедренных суставах	ЭГ	98±4,3	125±3,9	24	<0,01
	КГ	100±4,1	116±4,0	15	<0,01

Анализ протоколов исходного тестирования КГ показал следующие результаты: в тесте «Выкрут прямых рук» - 36,7 см; в тесте на подвижность плечевого пояса - 7,7 градуса; активное разгибание стоп – 36,8 градуса; пассивное разгибание стоп – 44,3 градуса; активное сгибание стоп – 23,8; пассивное сгибание стоп – 31; «мостик» - 55,5 см; ротация наружу в коленных суставах – 117 градусов; ротация наружу в тазобедренных суставах – 100 градусов. В экспериментальной группе результаты составили следующие показатели: «выкрут прямых рук» - 35,9 см; в тесте на подвижность плечевого пояса - 7,6 градуса; активное разгибание стоп – 35,9 градуса; пассивное разгибание стоп – 43,9 градуса; активное сгибание стоп – 22,3; пассивное сгибание стоп – 31,5; «мостик» - 53,9 см; ротация наружу в коленных суставах – 115 градусов; ротация наружу в тазобедренных суставах – 98 градусов.

По итогам педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития гибкости у пловцов в учебно-тренировочных группах.

Анализ протоколов итогового тестирования КГ показал следующие результаты: в тесте «Выкрут прямых рук» - 31,3 см; в тесте на подвижность плечевого пояса – 11,3 градуса; активное разгибание стоп – 39,5 градуса; пассивное разгибание стоп – 46,45 градуса; активное сгибание стоп – 25,8; пассивное сгибание стоп – 33,4; «мостик» - 56,13 см; ротация наружу в коленных суставах – 133 градусов; ротация наружу в тазобедренных суставах – 116 градусов.

В экспериментальной группе результаты составили следующие показатели: «выкрут прямых рук» - 34,6 см; в тесте на подвижность плечевого пояса – 15,1 градуса; активное разгибание стоп – 41,9 градуса; пассивное разгибание стоп – 49,17 градуса; активное сгибание стоп – 27,72; пассивное сгибание стоп – 36,1; «мостик» - 57,86 см; ротация наружу в коленных суставах – 125 градусов; ротация наружу в тазобедренных суставах – 116 градусов.

С целью определения эффективности разработанной методики развития гибкости был проведен сравнительный анализ результатов контрольного тестирования пловцов КГ и ЭГ. Результаты исследования представлены в таблице 1.

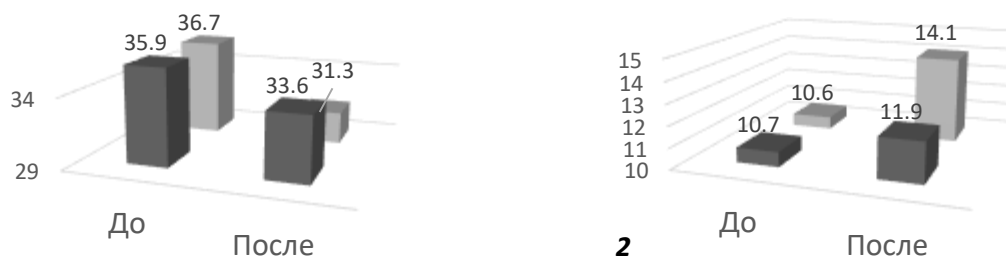
Темпы прироста результатов в тесте «Выкрут» составили 7 % у КГ и 16 % у ЭГ. Подвижность плечевого пояса в тесте на горизонтальной скамье у спортсменов КГ выросла на 11 %, а в ЭГ на 28 %. Активное разгибание стоп спортсменов КГ составило прирост результатов на 7 %, при 15 % у ЭГ.

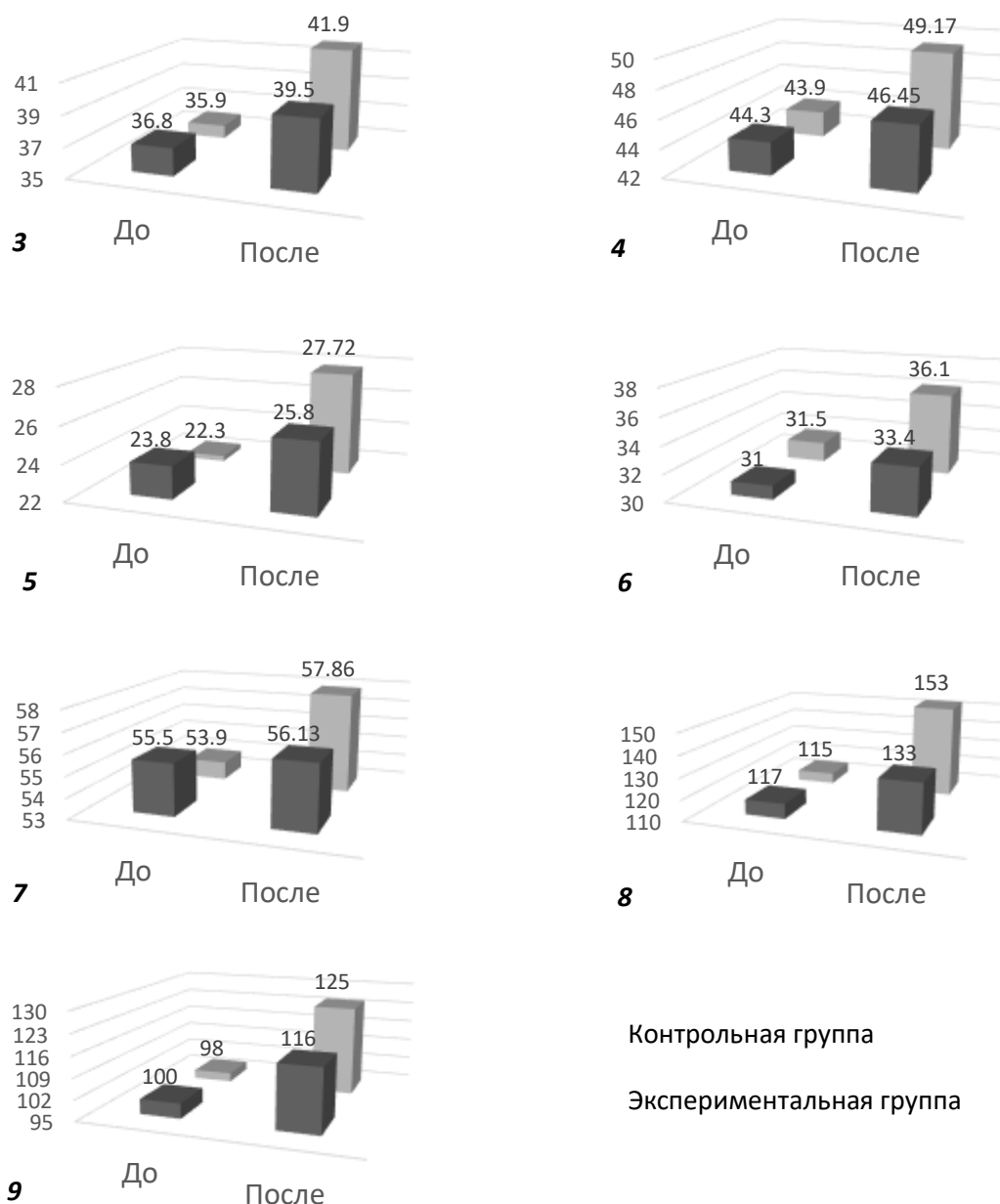
В свою очередь пассивное разгибание стоп имеет темпы прироста у КГ 5 %, а у ЭГ – 11 %. Активное сгибание стоп: КГ – 8 % и 22 % у ЭГ. Темпы прироста результатов в пассивном сгибании стоп у КГ составили 7 %, а у ЭГ – 14 %.

Наименьшие темпы прироста зафиксированы в тесте «Мостик», где результаты улучшились на 1 % у КГ, и 7 % у ЭГ.

В тесте «Ротация наружу в коленных суставах» темпы прироста результатов КГ составили 13 %, против 28 % у ЭГ. Ротация в тазобедренных суставах улучшилась на 15 % в КГ, и 24 % в ЭГ.

На основании протоколов исходного и итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп были построены сравнительные графики, отображающие уровень развития гибкости между исследуемыми группами по проведенным тестам, рисунок 1.





**Рисунок 1. Сравнение результатов тестирования до и после проведения педагогического эксперимента:**

1. Выкрут; 2. Подвижность плечевого пояса; 3. Разгибание стоп активное; 4. Разгибание стоп пассивное; 5. Сгибание стоп активное; 6. Мостик; 7. Ротация наружу в коленных суставах; 8. Ротация наружу в тазобедренных суставах

По итогам исследования результаты ЭГ были выше, чем у КГ. Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако, в ЭГ прирост результатов был значительно выше чем у КГ. Данные сравнительного анализа результатов предварительного и заключительного тестирования КГ и ЭГ свидетельствует о преимуществе разработанной методики, направленной на развитие гибкости пловцов. Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики, направленной на

развитие гибкости у пловцов-бассистов в учебно-тренировочных группах, рисунок 2. Для подтверждения этих данных использовались методы математической статистики.



**Рисунок 2. - Темпы прироста результатов контрольной и экспериментальной групп.**

**Выводы.** Современный уровень развития спортивного плавания требует более дифференцированного подхода к проблеме развития физических способностей. Анализ состояния проблемы показал, что одним из важных качеств, необходимых пловцам, является гибкость. Выявлению вопроса об особенностях подготовки пловцов-бассистов, направленной на развитие гибкости в учебно-тренировочном процессе, не уделяется достаточного внимания в научных исследованиях.

Обобщая результаты анализа литературы можно утверждать, что результативность пловцов-бассистов в учебно-тренировочных группах во многом зависит от развития их гибкости, что в дальнейшем будет существенно отражаться на спортивных результатах, специализирующихся в плавании способом брасс.

В процессе исследования была разработана методика развития гибкости пловцов-бассистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах. По итогам исследования результаты ЭГ были выше, чем у КГ. Сравнительный анализ показал, что результаты улучшились у обеих групп, однако, в ЭГ прирост результатов был значительно выше чем у КГ. Данные сравнительного анализа результатов предварительного и заключительного тестирования КГ и ЭГ свидетельствует о преимуществе разработанной методики, направленной на развитие гибкости пловцов. Таким образом, результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики, направленной на развитие гибкости. Для подтверждения этих данных использовались методы математической статистики.

#### **Список литературы.**

1. Алисов, Н.Я. Исследование гибкости и экспериментальное обоснование методики ее развития: Автореф. дис. . канд. пед. наук / Н.Я.Алисов. Л., 1971.-20 с.

2. Булгакова Н.Ж., Воронцов А.Р. Методология разработки комплексной оценки плавательной перспективности // Теоретические и методологические аспекты отбора в спорте. М.: ГЦОЛИФК, 1990. - С.112-115.
3. Дырко В.В. Контроль за физической подготовленностью юных пловцов // Актуальные вопросы спортивного плавания. Омск: ОГИФК, 1985. - С.35-44.
4. Иванченко, Е.И. Определение зависимости между темпом и амплитудой движений в суставах ног брассистов / Е.И.Иванченко // Плавание: Сб. статей. Вып. 1. - М., 1975. - С. 23-24.
5. Партыка Л.И. Эволюция средств и методов тренировки и рекордных достижений в спортивном плавании.: дис. ... канд. пед. наук. / Л.И. Партыка. – М.: 2002 – 180 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 370-371., 371-372., 372-377., 404.
7. Янг Адам. Эффективное плавание, Методика тренировки пловцов и триатлетов / Адам Янг, Пол Ньюсом. - Из-во Манн и Фербер, 2013 – 320 с.

**Акопов Владислав Эрнестович**  
**Шадрин Игорь Игоревич**

## ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

***Аннотация.** Обучение плаванию с использованием игрового метода на этапе начальной подготовки. Акопов В.Э., Шадрин И.И. В статье рассмотрены особенности применения игрового метода в учебно-тренировочном процессе. Проведен педагогический эксперимент, в ходе которого выяснилось, что использование игрового метода на занятиях по плаванию с детьми на этапе начальной подготовки способствует успешному освоению навыками плавания.*

***Ключевые слова:** игровой метод, спортивное плавание, начальная подготовка, учебно-тренировочный процесс.*

***Abstract.** Teaching swimming skills based on the use of the game method. Akopov Vladislav, Shadrin Igor. The article discusses the features of the use of the game method in the educational and training process. A pedagogical experiment was carried out, during which it was found that the use of the play method in swimming lessons with children at the stage of initial training contributes to the successful mastering of swimming skills.*

***Key words:** game method, swimming, training process.*

**Введение.** Современное развитие спортивного плавания на этапе высшего спортивного мастерства заставляет совершенствовать тренировочный процесс юных спортсменов, т.к. наблюдается снижение возраста достижения высоких результатов. Возрастают требования к рациональному построению тренировочного процесса юных пловцов на этапе начальной подготовки, где необходим поиск оптимальных средств и методов, которые позволяли бы раскрыть потенциал юного пловца в дальнейшем [2].

Плавание является циклическим видом спорта. В связи с этим, ему характерен такой признак как монотонность, что нередко становится причиной прекращения занятий как на ранней стадии обучения, так и на стадии спортивного совершенствования (Г. Буассье, Ю. Портных) [1]. Одним из действенных способов профилактики негативного влияния монотонии в спорте служит использование в учебно-тренировочном процессе игрового метода и его элементов [9].

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей. Авторы отмечают, что использование игровых элементов придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Преимущества игрового метода заключается в том, что его можно использовать на всех этапах обучения двигательных действиям. В игре человек бессознательно адаптируется к водной среде, что позволяет детям преодолевать страх и быстрее освоить необходимые двигательные навыки [7].

По результатам анализа литературы выявлено, что в настоящее время существует большое количество игр в воде: простейшие (без сюжета), сюжетные, командные. При этом отмечается ряд проблем, которые затрудняют применение игр по обучению плаванию на протяжении всего занятия. Так, игры описаны схематично, в основном приводятся их названия и правила игры, не всегда авторы подробно раскрывают технические, методические особенности, условия применения игры, количество участников в игре и т.д. [4, 8, 9, 10].

Поэтому для данного исследования была выбрана актуальная тема: **«Обучение плаванию с использованием игрового метода на этапе начальной подготовки».**

**Обзор литературы.** Тренировочное занятие является основной формой организации обучения и тренировки в спорте, в том числе и в плавании. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учёт индивидуальных особенностей спортсменов. Организовывать занятия по плаванию необходимо в соответствии с учетом частных закономерностей педагогического процесса, в зависимости от различных периодов жизни человека, теоретических и методических положений занятий физическими упражнениями [2].

В результате работы на этом этапе многолетней подготовки юный спортсмен должен хорошо освоить технику множества специально-подготовительных упражнений [6].

Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности в игре, т.е. созданием условной ситуации, в которой взаимодействие между участниками определяется некоторыми правилами. Игровая деятельность это и способ достижения целей, которые находятся вне поля игры, и процесс, представляющий ценность как таковой [4, 10].

Игровой метод характерен «сюжетной» организацией упражнений, комплексным характером деятельности, высокими требованиями к инициативе, находчивости, ловкости занимающихся. Такая форма игрового взаимодействия создает

условия для управления детей собственным поведением, помогает поддерживать благополучное эмоциональное состояние в группе [8].

Подвижные игры являются одним из самых эффективных средств в развитии физических качеств, формировании двигательных умений и навыков. Для того, чтобы мотивировать занимающихся к спортивной деятельности, занятию спортом, педагогу необходимо подбирать такой материал, который будет увлекателен, интересен и доступен для всех спортсменов [9].

Таким образом, использование игрового метода на занятии сделает тренировочный процесс интересным и увлекательным. Игровой метод совершенствует занятие, дает широкие возможности для развития у детей физических качеств, будут способствовать повышению двигательной активности и физического развития обучающихся.

**Цель исследования.** теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность воздействия на качество обучения плаванию в группах начальной подготовки методики с использованием игровых приемов.

**Методы исследования.** В исследовании использовались следующие методы: метод теоретического анализа и синтеза, методы педагогических исследований, метод математической статистики.

**Результаты исследований.** Исследование проводилось в четыре этапа (теоретический, организационный, эмпирический, обобщающий) в плавательном бассейне СК «Кировец» и дворца детского и юношеского творчества. В исследовании принимали участие 30 человек, распределенные между собой на однозначные по уровню подготовки и физическим способностям контрольную и экспериментальную группы.

В процессе исследования была разработана методика, которая была в последствии внедрена в учебно-тренировочный процесс пловцов, занимающихся в группах начальной подготовки. Цель данной методики заключалась в повышении качества обучения плаванию в группах начальной подготовки с использованием игровых приемов.

Задачами разработанной методики являлись: ознакомить с водной средой; изучить технику выполнения отдельных упражнений и элементов техники (обучить дыханию, работе ног, рук, согласованию работы ног, рук и дыхания); развить физические качества спортсменов; повысить эмоциональный фон детей на учебно-тренировочных занятиях.

В ходе исследования было проведено предварительное и итоговое тестирование, суть которого заключалась в определении эффективности разработанной экспериментальной методики. Для оценки качества начального обучения плаванию использовались такие тесты: «Поплавок»; «Звезда на груди»; «Скольжение (на груди и на спине)»; «Выдохи в воду»; «Плавание способом кроль на груди». Данные тесты позволяют дать комплексную количественную оценку различных компонентов подготовленности спортсменов на этапе начальной подготовки.



Специфика настоящего исследования предполагала изучение динамики качества обучения плаванию по ходу педагогического эксперимента. При этом, контроль овладения различными составляющими навыка начального плавания осуществлялся в виде текущего тестирования после прохождения соответствующего учебного материала. По мере освоения упражнений, проводилось контрольное тестирование, с целью определения исходных показателей технической подготовленности спортсменов, таблица 1.

**Таблица 1 - Исследование степени готовности к освоению плавательных навыков детей на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Тест	Группа	Номер занятия, на котором было проведено текущее тестирование	Результат	Достоверность различий
1	Поплавок, с.	К	10	3,9	P≥0,05
		Э		4,0	
2	Звезда на груди, с.	К	12	4,3	P≥0,05
		Э		4,5	
3	Скольжение на груди, м.	К	14	3,0	P≥0,05
		Э		3,1	
4	Скольжение на спине, м.	К	16	2,6	P≥0,05
		Э		2,6	
5	Количество выдохов в воду, р.	К	8	3,6	P≥0,05
		Э		3,8	
6	Продолжительность выдоха в воду, с.	К	8	2,2	P≥0,05
		Э		2,5	
7	Плавание кролем на груди в полной координации, м.	К	20	3,0	P≥0,05
		Э		3,1	

Результаты спортсменов были обработаны и получены следующие данные, представленные на рисунке 1.



**Рис. 1 – Результаты спортсменов по ходу освоения плавательными навыками в тестах:**

1 - «Поплавок»; 2 - «Звезда на груди»; 3 - «Скольжение на груди»; 4 - «Скольжение на спине»; 5 - «Кол-во выдохов в воду»; 6 - «Продолжительность выдохов в воду»; 7 - «Плавание кролем на груди в полной координации».

Тест «поплавок» был проведен на 10 занятии. Результаты данного теста следующие: экспериментальная группа показала 4,0 сек, а контрольная 3,9 сек. В тесте «звезда на груди», который был проведен на 12 занятии, результаты оказались следующими: экспериментальная группа – 4,5 сек, а контрольная – 4,3 сек. Тесты «скольжение на груди» и «скольжение на спине» были проведены на 14 занятии, согласно программе для ДЮСШ. Результаты оказались следующими: на груди спортсмены КГ преодолели 3,0 м, в то время как спортсмены ЭГ - 3,1 м. На спине спортсмены и КГ и ЭГ показали результат 2,6 м. «Выдохи в воду» оценивались на восьмом занятии. Количество выдохов в воду в КГ на данном этапе составило 3,6 раза, а в ЭГ – 3,8 раза. Продолжительность выдохов в воду 2,5 с, и 2,2 с соответственно. Тест «плавание кролем на груди в полной координации» был проведен на 20 занятии. Спортсмены ЭГ преодолели 3,1 м., в то время как спортсмены КГ – 3,0 м.

В конце исследования было проведено контрольное тестирование. Результаты измерений занесены в протокол, с которым можно ознакомиться в таблице 2.

**Таблица 2 – Уровень технической подготовленности спортсменов по итогам заключительного тестирования**

№ п/п	Тест	Группа	Номер занятия, на котором было проведено заключительное тестирование	Результат	Достоверность различий
1	Поплавок, с.	К	50	12,4	P≤0,01
		Э		15,1	
2	Звезда на груди, с.	К	50	13,0	P≤0,01
		Э		15,6	
3	Скольжение на груди, м.	К	51	5,3	P≤0,01
		Э		5,7	
4	Скольжение на спине, м.	К	51	4,0	P≤0,01
		Э		4,7	
5	Количество выдохов в воду, р.	К	50	12,3	P≤0,01
		Э		14,8	
6	Продолжительность выдоха в воду, с.	К	50	3,7	P≤0,01
		Э		4,5	
7	Плавание кролем на груди в полной координации, м.	К	51	8,4	P≤0,01
		Э		10,2	

Результаты теста «Поплавок» следующие: экспериментальная группа показала 15,1 сек, а контрольная 12,4 сек. В тесте «звезда на груди» экспериментальная группа показала результат 15,6 сек, а контрольная – 13,0 сек. Результаты тестов «скольжение на груди» и «скольжение на спине» оказались следующими: на груди спортсмены КГ преодолели 5,3 м, в то время как спортсмены ЭГ – 5,7 м. На спине спортсмены и КГ показали результат 4,0 м., а спортсмены ЭГ – 4,7 м. Количество выдохов в воду в КГ на данном этапе составило 12,3 раза, а в ЭГ – 14,8 раза. Продолжительность выдохов в воду 3,7 с, и 4,5 с соответственно. Спортсмены ЭГ в тесте «плавание кролем на груди в полной координации» преодолели 10,2 м., в то время как спортсмены КГ – 8,4 м.

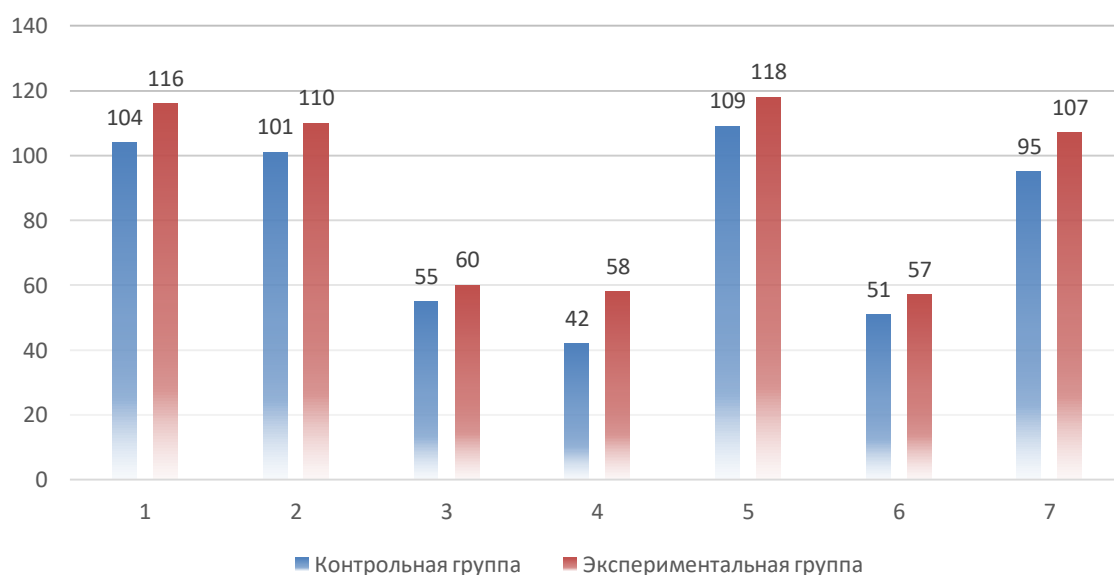
Показатели, зарегистрированные по итогам заключительного тестирования, указывают на улучшение и существенные качественные изменения проведенных тестах у спортсменов в контрольной и экспериментальной групп.

В процессе исследования были проанализированы темпы прироста результатов в КГ и ЭГ представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Темпы прироста результатов спортсменов контрольной и экспериментальной групп в процессе исследования**

Вид теста	Группа	Результаты		Темпы прироста результатов, в %	P
		По ходу эксперимента	После эксперимента		
Поплавок, с.	КГ	3,9	12,4	104	≤0.01
	ЭГ	4,0	15,1	116	≤0.01
Звезда на груди, с.	КГ	4,3	13,0	101	≤0.01
	ЭГ	4,5	15,6	110	≤0.01
Скольжение на груди, м.	КГ	3,0	5,3	55	≤0.01
	ЭГ	3,1	5,7	60	≤0.01
Скольжение на спине, м.	КГ	2,6	4,0	42	≤0.01
	ЭГ	2,6	4,7	58	≤0.01
Количество выдохов в воду, р.	КГ	3,6	12,3	109	≤0.01
	ЭГ	3,8	14,8	118	≤0.01
Продолжительность выдоха в воду, с.	КГ	2,2	3,7	51	≤0.01
	ЭГ	2,5	4,5	57	≤0.01
Плавание кролем на груди в полной координации, м.	КГ	3,0	8,4	95	≤0.01
	ЭГ	3,1	10,2	107	≤0.01

Со сравнительным анализом динамики прироста результатов можно ознакомиться на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Прирост результатов КГ и ЭГ в процентах в тестах:**

1 - «Поплавок»; 2 - «Звезда на груди»; 3 - «Скольжение на груди»; 4 - «Скольжение на спине»; 5 - «Кол-во выдохов в воду»; 6 - «Продолжительность выдохов в воду»; 7 - «Плавание кролем на груди в полной координации».

Результативность плавательных навыков спортсменов контрольной группы выросла в тестах: «Поплавок» на 104 %; «Звезда на груди» - 101 %; «Скольжение на груди» - 55 %; «Скольжение на спине» - 42 %; «Кол-во выдохов в воду» - 109 %; «Продолжительность выдохов в воду» - 51 %; «Плавание кролем на груди в полной координации» - 95 %.

В экспериментальной группе прирост результатов был значительно выше: «Поплавок» на 116 %; «Звезда на груди» - 110 %; «Скольжение на груди» - 60 %; «Скольжение на спине» - 58 %; «Кол-во выдохов в воду» - 118 %; «Продолжительность выдохов в воду» - 57 %; «Плавание кролем на груди в полной координации» - 107 %.

**Выводы.** Показатели, зарегистрированные по итогам заключительного тестирования, указывают на улучшение и существенные качественные изменения проведенных тестах у спортсменов в контрольной и экспериментальной группах. Ряд факторов и закономерностей, выявленных в результате проведенного исследования позволяет предложить ряд практических рекомендаций для совершенствования учебно-тренировочного процесса пловцов в группах начальной подготовки.

Так, игровые программы необходимо разделить по блокам: игры по ознакомлению со свойствами воды; игры, направленные на обучение технике погружения в воду и всплывания; игры, направленные на обучение дыханию в воде; игры, для обучения технике лежания и скольжения на воде; игры, для разучивания отдельных элементов (движения руками и ногами) в воде; совершенствование техники согласования движений и развлечения на воде.

В процессе проведения игр на воде большое значение имеет активное участие и заинтересованность тренера, жесты, мимика, движения.

Необходимо следить за эмоциональным состоянием детей во время проведения игр на воде, чтобы не было перевозбуждения и не нарушалась дисциплина. С целью избегания монотонности и пропадания интереса, а также с целью стимуляции мотивации к занятиям, сюжет на каждом занятии должен меняться, но сами упражнения должны оставаться прежними.

Таким образом, сравнительный анализ показал, что улучшение результатов произошло у обеих групп, но в ЭГ прирост результатов был значительно выше, чем в КГ. Полученные данные свидетельствуют преимуществе разработанной программы. Для подтверждения этих данных использовались методы математической статистики.

#### **Список литературы.**

1. Буассье, Г. Как научиться плавать : практическое руководство плавания в 20 уроках / Г. Буассье. СПб. : Книгоизд-во А. Ф. Суховой, 1916.-23 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь плавание / Н. Ж. Булгакова. - М. :. ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2002. - С. 91-118.
3. Васильев, В. С. Процесс становления навыка плавания у детей 5-7 лет и обоснование методики обучения : автореф. дис. . канд. пед. наук / В.С. Васильев. М., 1963. - 19 с.
4. Геллер, Е. М. Игра и ее роль в физическом совершенствовании человека / Е. М. Геллер. Минск : Знание. - 1990. - 17 с.

5. Казаковцева, Т. С. Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста : дис. . канд. пед. наук / Т.С. Казаковцева. - Ленинград. 1987. - 233 с.
6. Кислов, А. А. Организационно-методические основы массового обучения детей и подростков плаванию: автореф. дис. . канд. пед. наук / А. А. Кислов. М., 1989. - 24 с.
7. Колмогоров, С. В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде : автореф. дис. . канд. пед. наук / С.В. Колмогоров М., 1973. - 27 с.
8. Охорзина, Т. И. Ролевая игра как один из способов развития общих и специальных способностей детей / Т. И. Охорзина // Дошкольное воспитание. 1995. - № 10. - С. 23-26.
9. Портных Ю.И. Дидактические основы использования игр в физическом воспитании, образование в спорте: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб, 1994. – 62 с.
10. Титорова О.Н. Характеристика метода игрового моделирования в процессе обучения двигательным действиям: Современные проблемы теории и практики физической культуры: взгляды, идеи, концепции: Сборник научных трудов / О.Н. Титорова // Под. ред. В.И. Григорьева. – СПб.: СПбГАФК, 1997. – 74 с.

**Акопов Владислав Эрнестович  
Шадрин Игорь Игоревич**

## ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

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

***Аннотация.** В статье раскрываются особенности построения учебно-тренировочных занятий с преимущественной направленностью на развитие координационных способностей юных пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Представлены рекомендации по развитию данной физической способности с учетом специфики плавания способом баттерфляй.*

***Ключевые слова:** координационные способности, тренировочное занятие, баттерфляй.*

***Abstract.** The article reveals the features of building training sessions with a predominant focus on the development of coordination abilities of young swimmers, specializing in butterfly swimming. Recommendations for the development of coordination abilities, taking into account the specifics of butterfly swimming, are presented.*

***Key words:** coordination abilities, training session, butterfly.*

**Введение.** Рациональное построение тренировочного процесса является базовым фактором, определяющим эффективного процесса подготовки спортсменов. Процесс построения тренировочного процесса включает в себя весь комплекс планирования в сфере спортивной тренировки: определение и постановка целей и задач, этапов подготовки, построение структурных образований тренировочного процесса, подбор средств и методов и т.д.

Практика спортивного плавания показывает, что при подготовке квалифицированных пловцов возникают определенные трудности в процессе построения тренировочных занятий, в которых ставится задача совершенствования координационных возможностей.

Спортивное плавание обладает достаточно ограниченным набором средств координационной направленности. Использование средств из других видов спорта решает задачу развития координационных способностей только на ранних этапах подготовки спортсменов, где учебно-тренировочные занятия направлены на освоение широкого арсенала двигательных умений и навыков. С ростом спортивной квалификации такой подход затрудняет реализацию координационной подготовки пловцов.

Анализ литературы и практической деятельности подготовки квалифицированных пловцов свидетельствует, что специалисты предлагают и используют в тренировке различные плавательные упражнения, направленные на совершенствование техники, опосредовано развивающие координационные возможности. Однако, их применение связано со снижением интенсивности занятий, невозможности в этот момент развивать скоростные возможности и различные виды выносливости. Таким образом, возникает необходимость поиска подходов, способствующих устранению данного недостатка и повышению эффективности тренировочных занятий комплексной направленности, в которых одной из задач является повышение уровня координационных возможностей.

Значение и роль координационных способностей в обеспечении роста соревновательных результатов пловцов не требует дополнительного обоснования в современной теории и практике спортивного плавания. Важность координации как основной составляющей модели высококвалифицированного пловца, признается учеными и практикующими тренерами. (Я. Адам В. Бачин, Н. Булгакова, Д. Никоноров, Л. Партыка, В. Платонов и др.). Ученые отмечают, что развитие координационных способностей - один из основных резервов повышения спортивных результатов в современном спортивном плавании (С. Вайцеховский Б. Зенов, И. Кошкин, А. Укстин).

Анализ литературных источников показал, что в области физического воспитания и спорта сформировались два относительно самостоятельные методологические подходы к изучению координационных способностей. Сторонники первого (Е. П. Ильин 1982; В. Пехтль, 1971; А. А. Сиротин, 2000; В. И. Филиппович, 1972) рассматривают координационные способности для интеграции ловкости. Другие (Н. Грабик, 2003; С. Д. Бойченко, В. В. Леонов, 2003) анализируют координационные способности с позиции комплексной характеристики возможностей человека оптимально управлять параметрами деятельности в процессе деятельности сложных действий.

Вышеизложенное обуславливает остроту проблемной ситуации. Поэтому представляется актуальным как в теоретическом, так и практическом отношении проведение экспериментальных исследований по данной проблеме.

**Цель исследования** – разработать рекомендации по построению тренировочных занятий юных пловцов для совершенствования координационных способностей.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью; беседы с тренерами для изучения практического опыта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ литературы указывает, что в современной теории спортивной тренировки существуют несколько типов тренировочных занятий: избирательной и комплексной направленности. Первые направлены на преимущественное решение одной задачи, а учебно-тренировочные занятия комплексной направленности связаны с решением нескольких (обычно двух-трех) задач [1, 5].

В учебно-тренировочном процессе пловцов отсутствуют отдельные занятия, преимущественной направленностью которых является развитие координации движений. Однако, анализ литературы показывает, что задания координационной направленности должны быть неотъемлемой составляющей программ учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании [5].

Таким образом, развитие координационных способностей должно проходить на занятиях комплексной направленности с постепенным переходом к занятиям избирательной направленности по мере роста спортивной квалификации пловцов.

Общеизвестно, что на учебно-тренировочных занятиях с комплексной направленностью задачи могут решаться с параллельной или последовательной структурой. В практике подготовки пловцов главенствующим является последовательная структура решения задач. Это подразумевает включение между интенсивным плаванием комплексов низкоинтенсивных упражнений технической направленности. Такой подход лишь опосредованно влияет на рост координационных способностей спортсменов. По нашему мнению, предпочтительнее планирование учебно-тренировочных занятий второго типа, позволяющие одновременно влиять на координационные и другие способности. Такой подход предполагает использование таких средств спортивной тренировки, которые способны реализовать данную задачу.

Подбор таких упражнений возможно осуществить, анализируя специальную литературу на наличие существующих комплексов упражнений координационной направленности, а также путем разработки новых комплексов. Все это требует изучение отличительных особенностей координационных способностей и методик их развития.

В современной теории спортивной тренировки выделяется несколько разновидностей координационных способностей, характерных для отдельных видов спорта. Эффективность спортивных результатов в спортивном плавании определяется такими координационными способностями: способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность к стато-динамическому равновесию; способность к произвольному расслаблению мышц; специализированные восприятия; способность к согласованию разнонаправленных движений.

Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений характеризует эффективность специализированных восприятий пловцов (чувство воды, темпа, ритма, времени, развиваемых усилий). Важность этой способности обуславливается ограниченными возможностями анализаторов пловцов.

Способность к ориентированию в пространстве характеризуется возможностью пловцов к точному определению пространственных параметров и изменению положения тела (частей тела) в соответствии с нужным направлением движения;

Способность к динамическому равновесию характеризуется устойчивостью позы пловца;

Способность к произвольному расслаблению мышц отвечает за синхронизацию работы мышц в ходе выполнения двигательной деятельности пловцов;

Способность к согласованию разнонаправленных движений определяется быстротой переключения с одних видов двигательной деятельности на другие.

На ранних этапах процесса многолетней подготовки ставится задача развития общих координационных способностей пловцов. Однако, начиная с учебно-тренировочного этапа основное внимание уделяется развитию специальных координационных способностей. Эта особенность требует поиска с одной стороны специализированных средств, а с другой – средств, требующих особой вариативности параметров плавательных движений.

Для развития координационных способностей у пловцов в тренировочном макроцикле следует планировать 1-2 занятия в неделю на суше и 1-3 занятия в месяц в воде с преимущественной направленностью на развитие координации движений. В учебно-тренировочных группах в годичном цикле общее число таких занятий на суше должно составлять 40-45, в воде 20-22. Общий объем упражнений, направленные на развитие координационных способностей целесообразно распределять следующим образом: развитие способности регулированию временных параметров движений: на суше - 15-17 %, в воде - 5-6 %; развитие способности к соизмерению и регулированию пространственных и динамических параметров движений: на суше - 30-34 %, в воде - 40-45 %; развитие способности к сохранению динамического равновесия: на суше - 30-34 %, в воде - 28-32 %; развитие способности к согласованию разнонаправленных движений: на суше - 20-22 %, в воде — 20-24 %.

Для развития координационных способностей при обучении способу баттерфляй в занятиях на воде с преимущественной направленностью можно использовать серии упражнений, применявшихся в исследовании. Вводно-подготовительной части занятия после разминки рекомендуем использовать упражнения, направленные на развитие способности к регулированию временных параметров движений. В основной части занятия сочетать упражнения, направленные на развитие способности к соизмерению и регулированию пространственно-временных и динамических параметров движения, к сохранению динамического равновесия и к согласованию разнонаправленных движений.

Специфика координационных способностей пловцов предъявляет существенные требования к средствам их развития. Основной отличительной чертой



координационных упражнений являются сложность, новизна, неожиданность и т.д. Развитие координационных способностей определяется формированием достаточно широкого круга различных двигательных действий, которые можно объединять в целостные комплексы. Это диктует необходимость применения различных средств и методов с целью повышения уровня развития координационных способностей.

В связи со спецификой плавания, арсенал средств, направленных на развитие координации движений, является относительно ограниченным. Ведущим подходом к их развитию является внедрение некоторых изменений в двигательные действия пловцов. Такой подход реализуется через систему методических приёмов, которые основаны на: применении нестандартных исходных положений; вариативности и разнообразии пространственно-временных и динамических параметров движений; применении технических средств и оборудования для увеличения объёма вариативности двигательных навыков [5].

Однако, некоторые авторы вообще не рассматривают координационные способности как раздел физической подготовки в спортивном плавании [2]. Часть авторов рекомендует только средства общей координационной подготовки, без описания упражнений специальной направленности [1]. Это приводит к разработке самобытных упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Такие упражнения, на данный момент, не нашли ни экспериментального, ни теоретического обоснования.

Одним из подходов в направлении развития координационных способностей пловцов является использование упражнений из арсенала средств технической подготовки спортсменов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Такие упражнения необходимо варьировать и усложнять по параметрам нагрузки. Также, можно использовать средства скоростно-силовой подготовки, в целях сопряженного повышения координационных способностей.

Таковыми средствами могут выступать имитационные упражнения на специальных тренажерах пловцов, в которых посредством регулирования ширины и высоты креплений тяговых шнуров можно достичь изменения пространственных параметров движений. К этому комплексу можно добавить плавание в бассейне «на привязи» изменяя места крепления резинового сопротивления по глубине или относительно направления движения.

Контроль развития координационных способностей в рамках учебно-тренировочного процесса необходимо осуществлять перед началом и после окончания тренировочного макроцикла.

Полученные результаты будут свидетельствовать об эффективности применяемых в тренировочном процессе средств и методов развития данных способностей.

В качестве контрольных тестов, позволяющих определить уровень развития специальных координационных способностей у юных пловцов, можно рекомендовать следующую группу тестовых испытаний:

- проплывание 25 метров способом баттерфляй с различным количеством гребков. Тест используется для оценки регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.

- проплывание 25 м. способом баттерфляй с закрытыми глазами при строго дозированном количестве гребковых движений. Тест используется для оценки способности к ориентированию в пространстве.

- скольжение на груди без движений после отталкивания от бортика. Тест использовался для оценки динамического равновесия.

- проплывание серии 6x50 м с интервалом 60 с. В этом тесте производится оценка чувства времени.

- проплывание 25 метров способом баттерфляй с сочетанием работы ногами способом кроль и брасс. В данном тесте оценивается способность к согласованию разнонаправленных движений

**Выводы.** Наиболее рациональным способом построения учебно-тренировочных занятий, направленных на преимущественное развитие координационных способностей пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй, являются занятия комплексной направленности с параллельным решением задач.

Эффективность спортивных результатов в спортивном плавании определяется такими координационными способностями: способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; способность к ориентированию в пространстве; способность к стато-динамическому равновесию; способность к произвольному расслаблению мышц; специализированные восприятия; способность к согласованию разнонаправленных движений.

Методические условия применения средств координационной направленности (продолжительность упражнений, их интенсивность, характер и длительность пауз отдыха, количество повторений и т.д.) зависят от физической способности, развиваемых параллельно с координацией движений пловца.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейших исследованиях предполагается проведение экспериментального и теоретического обоснования методики развития координационных способностей у юных пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй.

#### **Список использованной литературы**

1. Плавание: учеб. для техникумов физ. культ./ Под ред. В.А. Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.

2. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебн. метод, пособие. КГИФК - Киев, 1992. -52 с.

4. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. / Институт физического воспитания и спорта. - Белая Подляска, 2000. - 415 с.

5. Спортивное плавание. / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 494 с.

6. Филиппович В.И. Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества // Теория и практика физической культуры. - 1973. - №2. - С.58-62.

**Акопов Владислав Эрнестович  
Шудрук Сергей Константинович**

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ

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

***Аннотация.** Развитие координационных способностей у юных пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Акопов В.Э., Шудрук С.К. В статье рассматривается современное состояние проблемы развития координационных способностей в спортивном плавании. Отобраны наиболее информативные тесты для диагностики динамики развития координационных способностей у юных пловцов, разработана методика их развития и доказана ее эффективность.*

*Ключевые слова:* спортивное плавание, координационные способности, баттерфляй,

***Abstract.** Development of coordination abilities of young athletes specializing in butterfly swimming. Akopov Vladislav, Shudruk Sergey. The article reveals the current state of the problem of the development of coordination abilities in swimming. The most informative tests for diagnosing the dynamics of the development of coordination abilities in young swimmers were selected, the methodology for their development was revealed and its effectiveness was proved.*

***Key words:** swimming, coordination abilities, butterfly*

**Введение.** Плавание стремительно развивается на протяжении последних десятилетий. Основными причинами этого процесса следует назвать интенсивный поиск новых путей совершенствования тренировочного процесса, организация научных исследований в области плавания, внедрение результатов этих исследований на практике. Особенностью современного плавания является постоянное повышение сложности техники спортивных способов плавания. Эффективность результатов в спортивном плавании во многом зависит от уровня развития координационных способностей и, вместе с тем, совершенства специализированных восприятий пловца [6].

Значение и роль координационных способностей в обеспечении роста соревновательных результатов пловцов не требует дополнительного обоснования в современной теории и практике спортивного плавания. Важность координации как основной составляющей модели высококвалифицированного пловца, признается учеными и практикующими тренерами. (Я. Адам В. Бачин, Н. Булгакова, Д. Никоноров, Л. Партыка, В. Платонов и др.). Ученые отмечают, что развитие координационных способностей - один из основных резервов повышения спортивных результатов в современном спортивном плавании [6, 8].

Однако, несмотря на большое количество научно-исследовательских работ (А.М. Петров; А.Г. Карпеев; И.Ю. Горская; Л.Д. Назаренко; Е. Садовски), посвященных проблеме развития и совершенствования координационных способностей у школьников, юных и квалифицированных спортсменов, ещё недостаточно изученным остаётся вопрос об особенностях проявления и взаимосвязях показателей уровня развития координационных способностей и техники плавания способом баттерфляй [1, 4, 5, 7].

В результате анализа данной проблемы было выявлено противоречие: между необходимостью повышения уровня координационных способностей пловцов учебно-тренировочных групп, специализирующихся в плавании способом баттерфляй и недостаточным уровнем, и количеством научных исследований по данной проблеме. Вышеизложенное обуславливает остроту проблемной ситуации. Поэтому представляется актуальным как в теоретическом, так и практическом отношении проведение экспериментальных исследований по данной проблеме.

**Обзор литературы.** Проведенный анализ и обобщение литературных источников по проблеме развития и совершенствования координационных способностей свидетельствует о высокой значимости данного направления исследований в современной методике подготовки спортсменов. Однако на данный момент ещё остро стоит проблема соотношения понятий ловкости и координационных способностей. Некоторые специалисты придерживаются одного из понятий, считая его наиболее общим и объединяющим. Отсутствие единого подхода к данной проблеме затрудняет создание целостного представления о способностях такого рода и путях их развития и совершенствования в современной спортивной тренировке. Большинство авторов определяет координационные способности как возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию двигательного действия. Выделяются специальные, специфические и общие координационные способности [3, 4, 6].

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцировке параметров движений, способности к ритму, вестибулярная устойчивость. В структуре координационных способностей спортсмена, прежде всего, следует выделять восприятие и анализ собственных движений, наличие образов, динамических, временных и пространственных характеристик движений собственного тела и различных его частей в их сложном взаимодействии, понимание двигательной задачи, стоящей формирования плана и конкретного способа выполнения движения [1].

Роль координационных способностей при становлении способа плавания баттерфляй значительна. Основной задачей при обучении и совершенствовании способа баттерфляй является достижение оптимального согласования всех движений, выполняемых в цикле. Координационная структура баттерфляя является самой сложной из всех способов плавания, поэтому обучение данному способу в ДЮСШ начинается только после освоения трёх других. В структуре координационных

способностей обеспечивающих совершенствование способа плавания баттерфляй, являются: кинестетическая способность (способность соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические характеристики движения); способность к управлению темпо-ритмовой структурой; способность к переключению (согласованию разнонаправленных движений); способность к сохранению динамического равновесия; специализированные восприятия (чувство пространства, времени, ритма, развиваемых усилий) в значительной степени определяет эффективность техники плавания способом баттерфляй [6].

Основным направлением развития координации является максимально разнообразная подготовка занимающихся, основанная на использовании широкого круга упражнений. Принципиальной особенностью упражнений для развития координационных способностей является их разнообразие, сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач, что предполагает развитие обширной мышечной памяти, способности запоминать и воспроизводить мышечные усилия для выполнения двигательных действий на подсознательном уровне [3].

При совершенствовании координационных возможностей надо учитывать разные компоненты нагрузки: сложность заданий, интенсивность и продолжительность выполнения отдельных упражнений, длительность пауз между ними. Планируются задания разной сложности: от простых к более сложным. Работа в указанном диапазоне сложности и интенсивности предъявляет к организму, с одной стороны, достаточно высокие требования, стимулирующие реакции адаптации, лежащие в основе прироста координационных способностей, а с другой – не приводит к быстрому утомлению анализаторов и снижению способности к эффективной работе, обеспечивая выполнение большого суммарного объема. Все это обуславливает необходимость применения при развитии координационных способностей большого количества разнообразных упражнений и приемов [5].

**Целью исследования** является теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности разработанной методики развития координационных способностей у юных пловцов, специализирующихся в плавании способом баттерфляй

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ литературных данных; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; математической статистики.

**Результаты исследований.** В ходе исследования были созданы необходимые условия для проверки гипотезы и достижения основной цели. В рамках годичного цикла учебно-тренировочного процесса был проведён эксперимент, задачами которого являлись: исследовать эффективность разработанных упражнений, направленных на развитие координационных способностей у пловцов 11-12 лет; определить изменения показателей развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах; определить взаимосвязь между эффективностью техники плавания способом баттерфляй и уровнем развития координационных способностей

спортсменов; определить эффективность разработанной методики на результат проплывания соревновательной дистанции способом баттерфляй.

Для выполнения поставленных задач была разработана методика, направленная на развитие координационных способностей, которая применялась в специально организованном тренировочном процессе. Программа для развития координационных способностей у юных пловцов экспериментальной группы состояла из следующих средств: общеподготовительные координационные упражнения; специальные упражнения для развития кинестетической способности; специальные упражнения для развития способности к сохранению динамического равновесия; специальные упражнения для развития способности к переключению; усложнённые специальные упражнения; упражнения в различной последовательности и сочетаниях.

Исходное обследование координационных способностей пловцов в ходе педагогического эксперимента показало, что различий в уровне координационных способностей спортсменов исследуемых групп не обнаружено. Результаты исходного обследования показателей общих координационных способностей спортсменов исследуемых групп представлены в таблице 1.

**Таблица 1 - Уровень развития координационных способностей пловцов контрольной и экспериментальной групп**

Тест	Группы	Результаты тестирования		W(%)	(P)
		До эксперим.	После эксперим.		
Челночный бег (3x10 м), с	КГ	8,84±0,47	8,61±0,47	2,6	<0,01
	ЭГ	8,77±0,54	8,41±0,54	4,2	<0,01
«Три кувырка вперед», с	КГ	4,46±0,9	4,33±0,9	3	<0,01
	ЭГ	4,40±0,9	4,04±0,72	8,5	<0,01
Проба Ромберга, с	КГ	15,33±1,23	17,44±1,23	12,9	<0,01
	ЭГ	15,29±1,29	18,51±1,29	26,8	<0,01
Способность к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений) - 25 м способом баттерфляй с различным количеством гребков, с	КГ	2,39±0,24	2,11±0,23	12,4	<0,01
	ЭГ	2,31±0,25	1,77±0,25	27	<0,01
Способность ориентироваться в пространстве - 25 м способом баттерфляй с закрытыми глазами при строго дозированном количестве гребковых движений, гребков	КГ	3,1±0,49	2,3±0,45	29,6	<0,01
	ЭГ	3,0±0,51	1,4±0,52	42	<0,01
Динамическое равновесие - Скольжение на груди, м	КГ	5,25±0,31	5,65±0,35	7,3	<0,01
	ЭГ	5,15±0,42	6,25±0,39	19,3	<0,01
Чувство времени - 6x50 м баттерфляем с интервалом, с	КГ	4,25±0,27	3,97±0,32	16,8	<0,01
	ЭГ	4,41±0,26	3,03±0,32	37	<0,01
Способность к согласованию разнонаправленных движений - 25 м способом баттерфляй с сочетанием работы ногами способом кроль и брасс, баллы	КГ	3,2	3,7	14,5	<0,01
	ЭГ	3,0	4,3	32,5	<0,01
Коэффициент координации	КГ	0,70	0,72	2,8	<0,01
	ЭГ	0,74	0,81	8,8	<0,01
50 м. способом баттерфляй, с	КГ	43,4	39,0	10,7	<0,01
	ЭГ	43,2	37,5	14,1	<0,01

Анализ уровня развития базовых координационных способностей показывает, что в тесте «Челночный бег 3x10 м» спортсмены КГ показали результат  $8,84 \pm 0,47$  с. Спортсмены экспериментальной группы показали результат  $8,77 \pm 0,54$  с. Оценка в баллах составила 2,8 и 2,9 соответственно. Три кувырка вперед спортсмены КГ преодолели за  $4,46 \pm 0,9$  с (3,1 балла), а спортсмены ЭГ  $4,40 \pm 0,9$  с (3,2 балла). Результаты пробы Ромберга распределились следующим образом: КГ –  $15,3 \pm 1,23$  (3,2 балла) и ЭГ –  $15,29 \pm 1,29$  (3,2 балла).

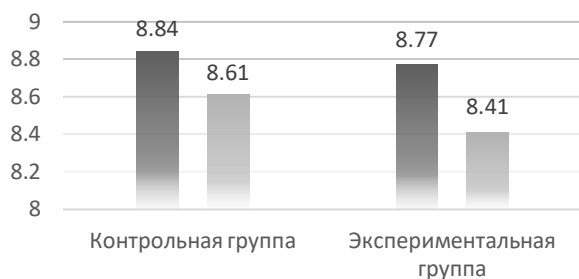
Проведенный анализ специальных координационных способностей не выявил достоверных различий ( $P > 0,05$ ). В тесте 25 м способом баттерфляй с различным количеством гребков (оценка регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений) спортсмены КГ получили 2,4 балла ( $2,39 \pm 0,24$  с), а спортсмены ЭГ – 2,5 балла ( $2,31 \pm 0,25$  с). В тесте 25 м способом баттерфляй с закрытыми глазами при строго дозированном количестве гребковых движений (оценка способности ориентироваться в пространстве) спортсмены КГ показали результат 2,7 балла ( $3,1 \pm 0,49$  гребка), а ЭГ – 2,6 балла ( $3,0 \pm 0,51$  гребка). В тесте «Скольжение на груди» (оценка динамического равновесия) КГ получила 2,4 балла ( $5,25 \pm 0,31$  м), ЭГ – 2,5 балла ( $5,15 \pm 0,42$  м). Чувство времени в тесте «6x50 м баттерфляем с интервалом» было оценено: в КГ – 2,9 балла ( $4,25 \pm 0,27$  с), а в ЭГ – 2,8 балла ( $4,41 \pm 0,26$ ). В тесте 25 м способом баттерфляй с сочетанием работы ногами способом кроль и брасс (оценка способности к согласованию разнонаправленных движений) спортсмены КГ получили 3,2 балла, а спортсмены ЭГ – 3 балла.

Коэффициент координации контрольной группы составил 0,7, а экспериментальной – 0,74. При этом средние результаты спортсменов на дистанции 50 м способом баттерфляй распределились следующим образом: 43,4 с у спортсменов КГ, и 43,2 у спортсменов ЭГ.

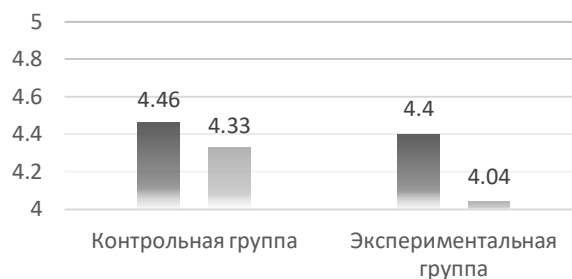
Анализ данных, полученных в начале исследования, позволяет говорить о том, что результаты обеих групп были почти одинаковыми, с незначительным превышением показателей у КГ, по отношению к ЭГ. Математическая обработка данных на предварительном этапе исследования показала, что различия не достоверны, что подтверждает однородность обеих групп.

В процессе исследования было установлено, что под воздействием разработанной методики произошли качественные сдвиги в развитии уровня координационных способностей у юношей экспериментальной группы.

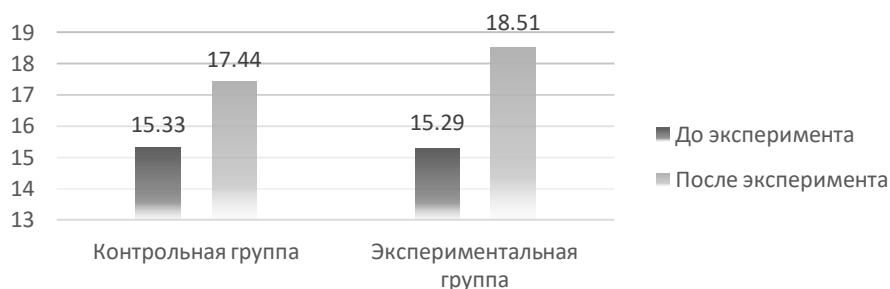
По показателям общих координационных способностей темпы прироста составили: в тесте «Челночный бег» в КГ – 2,6 % (с  $8,84 \pm 0,47$  до  $8,61 \pm 0,47$  с), а в ЭГ – 4,2 % (с  $8,77 \pm 0,54$  до  $8,41 \pm 0,54$  с); в тесте «три кувырка вперед» 3 % (с  $4,46 \pm 0,9$  до  $4,33 \pm 0,9$  с) в КГ и 8,5 % ( $4,40 \pm 0,9$  до  $4,04 \pm 0,72$  с) в ЭГ. Результаты пробы Ромберга улучшились на 12,9 ( $15,33 \pm 1,23$  до  $17,44 \pm 1,23$ ) в КГ и 26,8 ( $15,29 \pm 1,29$  до  $18,51 \pm 1,29$ ) в ЭГ, рисунок 1.



а) Челночный бег (3x10 м), с



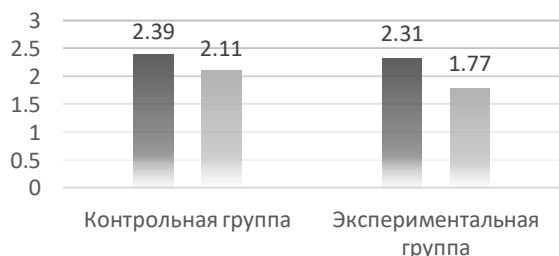
б) «Три кувырка вперед», с



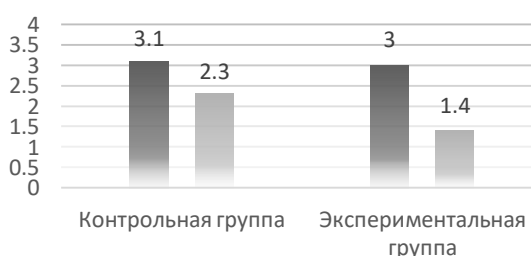
в) Проба Ромберга

**Рисунок 1 – Сравнение показателей общих координационных способностей пловцов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента**

Темпы прироста результатов при оценке способности к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений составили в КГ на 12,4 (с  $2,39 \pm 0,24$  до  $2,11 \pm 0,23$  с), а в ЭГ на 27 % ( $2,31 \pm 0,25$  –  $1,77 \pm 0,25$  с). Способность ориентироваться в пространстве у спортсменов КГ улучшилась на 29,6 % (с  $3,1 \pm 0,49$  до  $2,3 \pm 0,45$  гребков), а у спортсменов ЭГ – 42 % (с  $3,0 \pm 0,51$  до  $1,4 \pm 0,52$  гребка). Улучшение результатов в динамическом равновесии составило 7,3 % (с  $5,25 \pm 0,31$  до  $5,65 \pm 0,35$  м) и 19,3 % (с  $5,15 \pm 0,42$  до  $6,25 \pm 0,39$ ) в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Чувство времени спортсменов улучшилось в КГ на 16,8 % (с  $4,25 \pm 0,27$  до  $3,97 \pm 0,32$  с), а в ЭГ на 37 % (с  $4,41 \pm 0,26$  до  $3,03 \pm 0,32$  с), рисунок 2.



а) Способность к регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, с



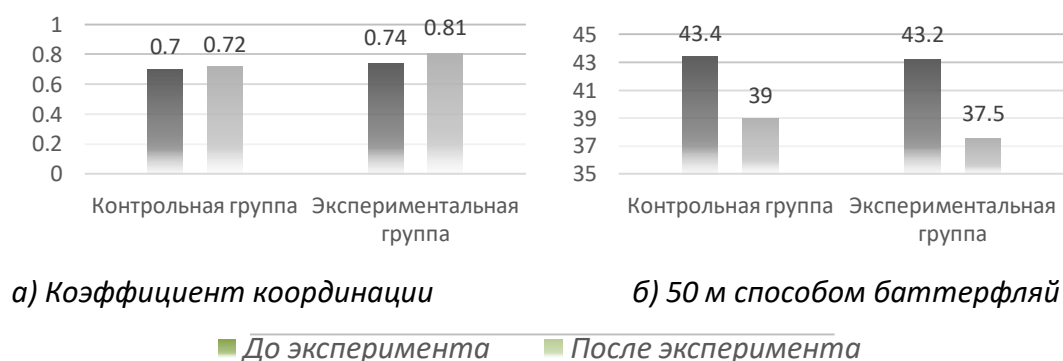
б) Способность ориентироваться в пространстве, гребки





**Рисунок 2 – Сравнение показателей специальных координационных способностей пловцов контрольной и экспериментальной групп до и после проведения эксперимента**

Коэффициент координации также приобрел качественные изменения в обеих группах. Так результаты контрольной группы выросли на 2,8 % с 0,7 до 0,72). В свою очередь, темп прироста результатов по этому показателю в ЭГ составил 8,8 % (с 0,74 до 0,81). В тесте 50 м способом баттерфляй результаты КГ увеличились на 10,7 % (с 43,4 до 39,0 с), а ЭГ – на 14,1 % (с 43,2 до 37,5 с), рисунок 3.



**Рисунок 3 – Сравнение показателей коэффициента координации (а) и результата на соревновательной дистанции 50 м баттерфляй (б) у пловцов контрольной и экспериментальной групп**

Сравнительный анализ показал, что результаты изменились у обеих групп, однако динамика развития уровня координационных способностей ЭГ претерпела более качественные изменения, чем в КГ, что свидетельствует о преимуществе разработанной программы (приложения Е-3).

Таким образом, результаты эксперимента указывают на эффективность разработанной в процессе исследования методики развития координационных способностей пловцов учебно-тренировочных групп, специализирующихся в плавании способом баттерфляй.

**Выводы.** Таким образом, проведенный педагогический эксперимент подтвердил гипотезу исследования. Был получен фактический материал, указывающий на эффективность разработанной методики развития координационных способностей у пловцов учебно-тренировочных групп, специализирующихся в плавании способом

баттерфляй. Сравнительный анализ показал, что результаты изменились у обеих групп, однако динамика развития уровня координационных способностей ЭГ претерпела более качественные изменения, чем в КГ, что свидетельствует о преимуществе разработанной программы.

Таким образом, результаты эксперимента указывают на эффективность разработанной в процессе исследования методики развития координационных способностей пловцов учебно-тренировочных групп, специализирующихся в плавании способом баттерфляй. Для подтверждения данных, полученных в ходе исследования, использовались методы математической статистики.

#### **Список использованной литературы.**

1. Карпеев А.Г. Развитие координации скоростных циклических движений у лиц женского пола на этапе интенсивного онтогенеза (от 4 до 20 лет) // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №10. -С. 12-14.
2. Каунсилмен Дж. Е. Спортивное плавание. - М.: ФиС, 1982. – 208 с.
3. Лях В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №3. - С. 31-35.
4. Назаренко Л.Д. Стимулируемое развитие двигательных-координационных качеств // Теория и практика физической культуры. - 2001.-№6.-С. 53-56.
5. Петров А.М. Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование: Автореф. дис. ...докт. пед. наук. - М., 1997.-48 с.
6. Платонов В.Н., Булатова М.М. Координация спортсмена и методика её совершенствования: Учебн. метод, пособие. КГИФК - Киев, 1992. -52 с.
7. Садовски Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. / Институт физического воспитания и спорта. - Белая Подляска, 2000. - 415 с.
8. Янг Адам. Эффективное плавание, Методика тренировки пловцов и триатлетов / Адам Янг, Пол Ньюсом. - Из-во Манн и Фербер, 2013 – 320 с.

**Ершов Сергей Иванович<sup>1</sup>**  
**Галяс Богдана Владимировна<sup>1</sup>**  
**Гаврилина Анастасия Викторовна<sup>2</sup>**

### **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

**<sup>1</sup>ГОУ ВПО «ДонНУ» Институт физической культуры и спорта**  
**<sup>2</sup>ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»**

*Аннотация: Авторы статьи в своей работе «Оценка эффективности технологических подходов развития скоростно-силовых способностей тхэквондистов 12-13 лет» описывает применение технологических подходов с использованием технологии КроссФит по методу круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей у тхэквондистов 12-13 лет. Использование в тренировочном процессе КроссФита методом круговой тренировки - эффективное*

средство развития специальных физических качеств в частности скоростно-силовых способностей. Разработаны варианты построения нагрузки с использованием системы КроссФит в учебно-тренировочном занятии, направленном на развитие скоростно-силовых способностей.

**Ключевые слова:** технологические подходы, тхэквондо, спортсмены 12-13 лет, скоростно-силовые способности.

**Annotation:** The author of the article is Galyas B.V. in his work "Evaluation of the effectiveness of technological approaches for the development of speed-strength abilities of taekwondo athletes 12-13 years old" describe the use of technological approaches (CrossFit, the method of circular training) for the development of speed-strength abilities in taekwondo athletes 12-13 years old. The use of CrossFit in the training process by the circular training method is an effective means of developing special physical qualities, in particular, speed-strength abilities. The options for constructing a load using the CrossFit system in an educational-training lesson aimed at developing speed-strength abilities have been developed.

**Keywords:** technological approaches, taekwondo, athletes 12-13 years old, speed-strength abilities.

**Введение.** За последние десятилетия значительно возрос интерес к различным видам восточных и западных спортивных единоборств и тхэквондо не исключение.

В переводе с корейского языка Тае (тхэ) означает удары ногой, квон - кулак или удары рукой, До - это путь. Таким образом, в Таеквон-До (тхэквондо) две составляющие: первая-это «таэквон» использование рук и ног в целях самообороны, и вторая «До» жизненный путь, включающий в себя морально - этическое воспитание личности интенсивную ментальную тренировку для развития высшего сознания через постижение культуры и философии Таеквон-До(тхэквондо). Уже в самом названии заложена суть Таеквон-До(тхэквондо), а именно гармоничное развитие человека как физически, так и духовно.

Тхэквондо из-за своей динамичности, зрелищности и доступности является одним из наиболее популярных видов восточных боевых искусств. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр ставит перед специалистами задачу подготовить систему спортивной подготовки тхэквондистов высшей квалификации к успешным выступлениям на соревнованиях.

**Актуальность** данной работы обусловлена постоянно растущей конкуренцией в спорте высших достижений, это свидетельствует о необходимости разработки новых средств и методов спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, определении и развитии специальных физических качеств тхэквондистов, проявление которых, дало бы наибольший результат в соревновательной деятельности. Тхэквондо является скоростно-силовым видом спорта. Поэтому высокая прочность проявления специальных двигательных навыков в соревновательной обстановке возможна лишь тогда, когда тренер в работе с подопечным создает намеренно наиболее эффективные скоростно-силовые условия при совершенствовании навыков.

Тенденции развития тхэквондо диктуют необходимость поиска и внедрения новых эффективных организационных форм, методов и средств тренировки при разработке технологических подходов развития скоростно-силовых способностей тхэквондистов 12-13 лет.

Значительное место в подготовке тхэквондистов отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

**Цель работы** дать оценку эффективности применения технологических подходов развития скоростно-силовых способностей тхэквондистов 12-13 лет.

**Результаты исследования.** Тхэквондо - это древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

С помощью воспитания физических качеств осуществляются повышение физической подготовленности занимающихся, которое способствует укреплению здоровья и формированию телосложения. Физические качества, развиваемые с помощью спортивной тренировки, имеют свойство переноса, т.е. их более высокое развитие переносится на все виды деятельности человека на производстве, в быту, проявляются в повышении эффективности умственной и физической работы.

Занятия тхэквондо развивают такие физические и психофизические качества, как:

- *Мышечная сила;*
- *Способность мгновенно начать движение;*
- *Способность быстро изменять направление движения;*
- *Эластичность суставов, мышц и связок;*
- *Периферическое зрение;*
- *Концентрация внимания;*
- *Понимание механизмов техники и движения тела.*

Каждое движение в тхэквондо базируется на научной основе и предназначено для достижения строго определенных целей. Изучение тхэквондо дает занимающимся несколько уникальных преимуществ физической подготовке (Цой Хонг Хи, 1993г.).

Тренировка тхэквондиста – это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов с учетом специфической деятельности. Понятие «тренировка» очень часто отождествляется с понятием «подготовка», которая есть не что иное, как направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов и условий) для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Так же, как и при обучении, средствами тренировки в тхэквондо служат общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения непосредственно в бою, а также условия, в которых тренируются спортсмены (отдых между упражнениями, мероприятия, способствующие восстановлению: активный отдых, массаж и др.). Характер применяемых средств тренировки, их направленность, а также содержание и результат тренировки зависят от методов их использования. В отличие от процесса

обучения, спортивная тренировка характеризуется повышенными требованиями к объему и интенсивности функциональных нагрузок.

В целом процесс подготовки тхэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов, организационных форм и материально-технических условий, направленных на развитие спортсмена с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям.

Учитывая, что силовые возможности детей 12-13 лет невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний. Тренер, владеющий современными организационно методическими технологиями работы в сочетании с психологическими компетенциями и знаниями о физиологических основах эффективности тренировочного процесса – востребованный и ценный специалист. Данный модуль включает общие основы современной подготовки тренеров в избранном виде спорта.

Освоение тренерами современной технологий спортивной подготовки и тренировки позволяет им готовить высококвалифицированных спортсменов в различных видах спорта. В современных условиях специалисты уверенно могут прогнозировать результаты в отдельных видах спорта и с учетом разных этапов многолетней подготовки спортсменов.

При понимании того, что повышение качества спортивной подготовки спортсменов может быть достигнуто только за счет освоения и соблюдения технологии выполнения специально-подготовительных упражнений в занятиях, имеющих должные значения кинематических и динамических характеристик структуры соревновательного упражнения, повышающих эффективность двигательного потенциала спортсменов.

Организацию тренировочного процесса можно рассматривать как технологию, направленную на решение конкретных задач, таких как освоение технико-тактического арсенала избранного вида спорта, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

В контексте построения тренировочного процесса для решения описанных выше задач технологии можно рассматривать в следующих ракурсах:

Технология – инструментарий конкретной области деятельности человека, набор процессов, методов и принципов, необходимый для создания конечного продукта, будь то изделие, программа или другое социальное благо. В объём понятия входят организационные приёмы и операции, которые применяются исполнителем в процессе труда.

В силу своей ограниченности рамками действия и результата, методы имеют тенденцию устаревать, преобразовываясь в другие методы, развиваясь в соответствии со временем, достижениями технической и научной мысли, потребностями общества. Совокупность однородных методов принято называть подходом. Развитие методов является естественным следствием развития научной мысли.

КроссФит, как пример технологического подхода можно описать как систему силовых упражнений, состоящую из «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности», с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Упражнения обычно не длятся более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью.

КроссФит представляет собой высокоинтенсивную форму проявления двигательной активности, в результате которой на практике происходит адаптация организма человека к тренировочным нагрузкам и достижение прогресса в спортивных результатах.

Систему КроссФит как технологический подход для развития скоростно-силовых способностей целесообразно использовать при помощи метода круговой тренировки.

В соответствии с системой КроссФит основным методом для выполнения подобранных упражнений служит метод круговой тренировки. Данный метод включает интенсивную работу, направленную на развитие скоростно-силовых возможностей.

Метод круговой тренировки представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

«Круговая тренировка» хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15-40 сек.).

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

Условия работы мышц в практике боевых искусств требуют преимущественного развития силы, которая проявляется в режиме от «быстрого до взрывного», то есть скоростно-силовых способностей.

Скоростно-силовая подготовка представляет собой разнообразные средства и методы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать

значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Скоростно-силовая подготовка может обеспечить развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Но для удобства и точности подбора упражнений можно выделить три основных задачи, решаемых в ходе тренировочного процесса. Первая задача решает проблемы увеличения абсолютной скорости движений, необходимых бойцу в условиях поединка, это может быть отдельный прием, его элементы или комбинация боевых действий.

Вторая задача должна решить вопросы, связанные с одновременным увеличением силы сокращения мышц и скорости движения.

Третья задача – развить наибольшую силу сокращения мышц, участвующих при выполнении приемов и боевых действий. Так как характер проявления скоростно-силовых способностей в боевых искусствах различен, в практической деятельности необходимо использовать такие средства и методы, которые максимально соответствуют стилю боевой деятельности.

В практике боевых искусств различают два метода развития скоростно-силовых способностей: аналитический и целостный. Аналитический метод характеризуется избирательным развитием отдельных мышечных групп и целенаправленным совершенствованием отдельных форм быстроты.

Целостный метод характеризуется одновременным совершенствованием силовых возможностей и скоростных качеств бойца при выполнении им технических приемов и боевых действий.

Действенность скоростно-силовых упражнений в какой-то мере пропорциональна частот включение их в недельные и более протяженные циклы при условии, что в процессе воспроизведения их удастся как минимум поддерживать, а лучше увеличивать достигнутый уровень скорости движения.

Исходя из этого и нормируют суммарный объем скоростно-силовых упражнений, в частности число повторений их в отдельном занятии.

Динамика скорости движений служит вместе с тем и одним из основных критериев в регулировании интервалов отдыха между повторениями: как только движения начинают замедляться, целесообразно увеличить интервал отдыха, если что поможет восстановить необходимую скорость, либо прекратить повторение.

Кратковременность скоростно-силовых упражнений и ограниченная величина применяемых в них отягощений позволяют выполнять их в каждом занятии серийно, используя несколько повторений в каждой серии.

Вместе с тем предельная концентрация воли, полная мобилизация скоростно-силовых возможностей, необходимость каждый раз при повторениях не допускать ухудшения скоростных характеристик движений существенно лимитируют объем нагрузки, отсюда вытекает правило использования скоростно-силовых упражнений – «лучше заниматься чаще, но немного».

### Список литературы.

1. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств: учеб. пособ. / А. О. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. - М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
2. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство: учеб. пособ. / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков. – М.: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 6 (28). –15-20 с.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: учебник / И.В. Бельский – М.: ООО «Вида-Н», 2003. – 352 с.
4. Дук С.С. Боевые искусства: учебник / С.С. Дук – М.: Гранд, 2004. – 156 с.
5. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учебник / В. М. Зацiorский – М.: Спорт без границ, 2009. – 200 с.
6. Мавлеткулова А. С. Развитие специальных физических качеств тхэквондистов юношей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.С. Мавлеткулова. – Санкт-Петербург, 2007. - 23 с.

Дородний Денис Сергеевич

### РАЗРАБОТКА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Государственное общеобразовательное учреждение  
Луганской Народной Республики  
«Перевальская средняя школа № 12 имени Геннадия Ширко»*

**Аннотация:** название статьи «Разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки», автор Дородний Д.С. в статье затронуты вопросы необходимости мотивации ребят к занятию спортом, разработаны рекомендации для занятий в секции «Баскетбол».

**Ключевые слова:** физическая подготовка, занятие баскетболом, выносливость, командный вид спорта.

«Здоровые дети - здоровая нация». Во все времена здоровью подрастающего поколения уделялось особое внимание. А в нынешнее время, время гаджетов, интернета – эта задача получила приоритетное значение.

Личностное и физическое развитие детей - одна из основных задач современного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Наши современные дети все меньше посещают спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы. Да и уроки физической культуры значительно отличаются от уроков физической культуры прошлых лет. Обучающиеся значительно ослаблены физически, не выдерживают больших нагрузок. Поэтому уроки физической культуры проводятся мягко говоря по «упрощённой» системе.



Физически развитые ребята, которые любят спорт, большие нагрузки, самостоятельно посещают спортивные секции по разным спортивным направлениям. Но, что же делать тем детям, которые хотели бы улучшить свою физическую подготовку, но не готовы идти в спортивную школу, где чувствовали бы себя слабее своих сверстников. В этом случае таких детей необходимо привлекать в секции к занятиям тем или иным видом спорта, которые проводятся во внеурочное время в общеобразовательных учреждениях.

Именно для подобных занятий необходимо разработать методику преподавания отдельных видов спорта, подготовить рабочую программу, которая бы помогла ребятам освоить и полюбить близкий ему вид спорта.

За основу был взят баскетбол, т.к. считаю, что именно этот командный вид спорта развивает такие качества как выносливость, ловкость, точность, гибкость, быстроту движение, умение работать в команде.

**Цель:** помочь молодым специалистам и будущим специалистам по физической культуре в разработке плана работы секции баскетбола, привлечению детей к занятию спортом и здоровому образу жизни, подготовка детей для отбора в секции баскетбола в Детско-юношеские спортивные школы.

**Объект исследования:** система физического воспитания учащихся в секциях спортивной направленности.

**Предмет исследования:** современные методы спортивной подготовки.

#### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор детей способных к занятиям баскетболом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей) для успешного овладения навыками игры.
5. Совершенствование специальной физической подготовленности.
6. Овладение всеми приёмами техники игры на уровне умений и навыков.
7. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
8. Индивидуализация подготовки.
9. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
10. Овладение основами тактики командных действий.
11. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

#### **Задачи тренировочного этапа**

1. Воспитание физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Совершенствование специальной физической подготовки.
3. Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, совершенствование их в игре.

**Таблица 1 - Примерный план (разбивается, в зависимости от количества часов)**

№ п/п	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Общая физическая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка			
3.	Выход для получения мяча под щитом			
4.	Противодействие получению мяча под щитом			
5.	Противодействие розыгрышу мяча			
6.	Противодействие атаке корзины			
7.	Повороты вперед			
8.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена			
9.	Повороты назад			
10.	Ловля мяча двумя руками на месте			
11.	Передача мяча двумя руками сверху			
12.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена			
13.	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)			
14.	Передача мяча двумя руками с места			
15.	Передача мяча одной рукой с места			
16.	Гигиенические требования к занимающимся спортом			
17.	Ведение мяча с высоким отскоком			
18.	Ведение мяча со зрительным контролем			
19.	Профилактика травматизма в спорте			
20.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам			
21.	«Передай мяч и выходи»			
22.	Сочетание способов передвижения с техническими приемами			
23.	Групповой отбор мяча			
24.	Броски в корзину одной рукой от плеча			
25.	Физические качества и физическая подготовка			
26.	Противодействие получению мяча			
27.	Противодействие выходу на свободное место			
28.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, с места и в движении			
29.	Совершенствование командных защитных действий			
30.	Правила игры в баскетбол			
	<b>ИТОГО:</b>			

Разрабатывая годовой план занятий секции баскетбола следует учитывать возраст детей и имеющуюся физическую подготовку.

Одним из главных методических правил в работе с юными баскетболистами является дифференцированный подход к определению содержания, объёма и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся.

**Таблица 2 - Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств.**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Практические занятия необходимо строить так, чтобы постоянно уделялось внимание развитию физических качеств: ловкости и быстроты, силы, выносливости и координационных способностей юных баскетболистов.

Когда занимающиеся упражняются в технических приёмах, можно значительно повысить физическую нагрузку для развития специальной выносливости, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

С целью развития координации движений, формирования умения правильно и точно действовать в зависимости от обстановки используют акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, полет-кувырок через препятствие, перевороты боком, сочетая их с упражнениями в метаниях на точность и дальность, а также с бегом, ведением и передачами мяча в различных направлениях.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует давать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно: чаще изменять исходное положение; задействовать в движение возможно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением; делать более

частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание глубокое, ритмичное, без задержки.

В занятиях целесообразно применять соревновательный метод. При проведении занятий преподаватели должны добиваться их высокой эмоциональности, широко применяя различные вспомогательные игры, эстафеты и соревнования по отдельным элементам техники.

Первым этапом обучения приемам техники и тактики игры должно быть развитие необходимых основных качеств и навыков, обеспечивающих возможность дальнейшего совершенствования технических и тактических приемов. На этом этапе главную роль играет квалифицированный показ и требование четкого выполнения изучаемых упражнений.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При обучении детей индивидуальным тактическим действиям в нападении применяются упражнения с пассивным и активным сопротивлением защитников. Необходимо предоставлять им возможность для самостоятельного выбора и применения того или иного приема, исходя из игровой обстановки. Рекомендуется также создавать условия, затрудняющие применение данного приема.

На занятиях основное внимание следует уделять освоению различных вариантов взаимодействий двух и трех игроков в нападении и в такой же степени противодействия им в защите. Для овладения основными взаимодействиями надо применять в упражнениях сначала пассивное, а затем активное противодействие. В процессе тактической подготовки команд рекомендуется изучать различные комбинации, характерные для систем игры в нападении, сначала на одной половине площадки. Комбинация выполняется с пассивным, а затем активным сопротивлением. Необходимо совершенствовать комбинации в тренировочных играх. Если игрокам не удастся их выполнить, рекомендуется временно ограничить активность защищающейся команды.

Большое значение в подготовке юных баскетболистов имеет соревновательный процесс. Успешное выступление на соревнованиях во многом обуславливается правильным комплектованием команды с учетом психологической совместимости игроков и четким распределением их игровых функций. Комплектование команды осуществляется на разных этапах подготовки юных баскетболистов. В командах старшего возраста необходимо добиваться стабилизации состава для более направленной подготовки игроков к предстоящим соревнованиям.

Правильной подготовке к соревнованиям способствует четкое планирование работы в годичном цикле. Занятия в секциях способствуют физическому воспитанию личности, физическому совершенствованию, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья.

### Список литературы.

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Издательство Спорт, 2012 г.
2. Для педагога: Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 – Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова - М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003 г.
5. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
6. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 100 с.

**Дубко Татьяна Валерьевна  
Новицкий Павел Иванович**

### АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 7 - 8 ЛЕТ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь»

***Аннотация.** В качестве перспективного подхода к решению проблемы физической и технической подготовки баскетболистов 7 - 8 лет обоснована целесообразность использования упражнений асимметрической направленности. Специально разработанный комплекс асимметричных упражнений был экспериментально апробирован и внедрен в тренировочный процесс юных баскетболистов первого года обучения.*

***Ключевые слова:** баскетбол, дети 7-8 лет, асимметричные упражнения, техническая подготовка, ведение и броски мяча, этап начальной подготовки*

***Annotation.** As a promising approach to solving the problem of physical and technical training of basketball players aged 7-8 years, the expediency of using exercises of an asymmetric orientation is justified. A specially developed set of asymmetric exercises was experimentally tested and introduced into the training process of young basketball players of the first year of training.*

***Keywords:** basketball, children 7-8 years old, asymmetric exercises, technical training, ball handling and throwing, initial training stage*

Баскетбол – является командной игрой, но при этом каждый игрок в команде должен быть индивидуально физически и технически подготовлен. Современный баскетбол – игра высоких темпов, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока определенной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств, достаточного уровня развития всех основных физических качеств (Железняк Ю.Д., Кузин В.В., Зельдович Т., Аненков Н.В., Нестеровский Д.И., Гомельский А.Я. и др.).

Анализ отечественных и зарубежных литературных источников таких авторов, как Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Железняк Ю.Д., Кузин В.В., Зельдович Т., Зинин А.Н., Яхонтов Е.Н., Травин К.И., Н.А. Андрианова, А.А. Рудницкий многих других [1, 2, 3 и мн. др.], показывает что, вопросы совершенствования методик и планирования тренировочного процесса на начальном этапе связаны со сложностями освоения занимающимися технических приемов, уровнем их исходной физической подготовленности и развитием физических качеств, результативностью технической подготовленности в целом.

Анализ литературных источников таких авторов, как Портнов Ю.М., Нестеровский Д.И., Полиевский С.А., Железняк Ю.Д., Кузин В.В., Зельдович Т., Зинин А.Н., Яхонтов Е.Н., Травин К.И. и многих других, показывает что, вопросы совершенствования методик и планирования тренировочного процесса на начальном этапе связаны со сложностями освоения занимающимися технических приемов, уровнем их исходной физической подготовленности и развитием физических качеств, результативностью технической подготовленности в целом.

В теории и методике спортивной тренировки юных баскетболистов известны различные взгляды о путях ведущих аспектах данного процесса. Одни связывают это с совершенствованием селекционной работы (Д. Вуден, В.З. Бабушкин и др.), другие - со специально-технической подготовленностью (В.И. Лях и др.), с методическим обеспечением адекватным возрастным и индивидуальным особенностям юных спортсменов (В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Н. Платонов и др.) и др.

Многие тренеры ищут подходы и методики для лучшей организации работы с юными баскетболистами. Поиск новых методик связан с результатами на первенствах и турнирах юных игроков. На начальном этапе только закладывается фундамент техники, поэтому очень важно уделить внимание правильному ведению мяча и броска в кольцо, так как они являются самыми важными элементами в баскетболе.

Многие тренеры в СДЮШОР И ДЮСШ сталкиваются с проблемой, что набор детей в группы идет с 7 или с 9 лет, а в частных школах с 3 и 4 лет. Соответственно, когда у детей проходят первые соревнования по баскетболу дети ДЮСШ, как правило, уступают воспитанникам частных школ в плане техники и по физическим показателям. Это постоянно вынуждает тренеров искать и внедрять в тренировочный процесс новые методики для достижения быстрого результата команды.

Одним из не реализованных методических решений в направлении рассматриваемых выше проблем является, по нашему мнению, не достаточное внимание к более широкому и методически специально разработанному использованию в тренировке юных баскетболистов упражнений асимметричной направленности.

Физиологические аспекты практической значимости для спортивной тренировки асимметричных упражнений, рассматриваются во многих научных исследованиях (М.М. Безруких, Е.Н. Соколов, Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина и др.).

В тоже время анализ литературы показывает, что к настоящему времени имеется очень мало не только рекомендаций, но и доказательств необходимости использования

именно асимметричных упражнений для развития специальных физических качеств и технических приемов у баскетболистов младшего школьного возраста, начинающих заниматься в спортивной секции.

Таким образом, предметом исследования выступило использование асимметричных упражнений в специальной физической подготовке баскетболистов 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать эффективность использования упражнений асимметричной направленности в тренировочном процессе юных баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования заключалась в следующем: использование в условиях учебно-тренировочного процесса с баскетболистами 7-8 лет (группа начальной подготовки первого года обучения) специально отобранных и с соответствующей дозировкой комплексов асимметричных упражнений, повысит уровень физической подготовленности (как специальной, так и общей), а также эффективность формирования у детей техники владения базовыми техническими приемами (ведения, броска мяча в движении) и результативность соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие **задачи**:

1. Выполнить теоретическое обоснование целесообразности применения асимметричных упражнений в технической подготовке юных баскетболистов первого года обучения группы начальной подготовки.

2. Провести тестирование и анализ показателей физической и технической подготовленности баскетболистов 7-8 лет первого года обучения групп начальной подготовки.

3. Разработать экспериментальную программу поурочного использования в тренировочном процессе баскетболистов 7-8 лет первого года обучения комплексов упражнений асимметричной направленности.

4. Экспериментально подтвердить эффективность использования разработанных комплексов асимметричных упражнений в физической и технической подготовке баскетболистов 7-8 лет первого года обучения.

*Основные методы исследования:* анализ литературы и программно-нормативной документации, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов.

Организация исследования осуществлялась в три этапа: поисковый (сентябрь – октябрь 2019 г.), экспериментальный (ноябрь 2019 – сентябрь 2020 г.) и завершающий (октябрь – декабрь 2020 года) по итогам которого мы обработали и проанализировали результаты исследований, разработали практические рекомендации.

В педагогическом эксперименте участвовали экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ) детей, занимающихся в группах начальной подготовки по баскетболу. В каждой группе занималось по 12 баскетболистов, мальчики в возрасте 7-8 лет. Учебно-тренировочные занятия проводились Дубко Т.В., тренером ДЮСШ, согласно расписания: 3 раза в неделю по 90 мин.

В экспериментальной группе занятия проводились в соответствии с экспериментальным планированием занятий, отличающимся от содержания занятий в контрольной группе использованием в физической и технической подготовке баскетболистов специально разработанных нами комплексов асимметричных упражнений (2 комплекса по 10 упражнений), соответствующих техническим приемам ведения мяча и бросков в кольцо в движении. В контрольной группе тренировки проводились по общепринятой методике без использования разработанного нами комплекса упражнений. В качестве примера упражнений асимметричной направленности, используемых нами на начальном этапе подготовки баскетболистов, ниже представлены несколько двигательных заданий:

А) при формировании техники ведения мяча;

*Ведение двух мячей одной рукой на месте, затем в движении вперед, назад.* Упражнение выполнять в стойке баскетболиста, ноги слегка полусогнутые, ведение выполнять без зрительного контакта. В движении вперед, назад выполнять мелкие шаги. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

*Ведение мяча, левой рукой, правой подбрасывая теннисный мяч. Затем руки поменять.* Во время упражнения, ноги в коленном суставе должны быть в полусогнутом состоянии. Зрительный контакт направлен на теннисный мяч. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения.

*Ведение мяча, с использованием координационной лестницы.* Ведение мяча, выполнять поочередно левой и правой рукой. Делать выпад в сторону в каждый сектор лестницы правой ногой. Можно усложнить и добавить показ тренерам номера на пальцах, дети должны отвечать. Дозировка: 3 минуты (2 мин. - левой, 1 мин. - правой), 4 повторения. Б) при формировании техники броска мяча в кольцо в движении;

*Ведение двух мячей и броска в кольцо.* Игрок начинает выполнять упражнение с 6-ти метровой линии, ведет мячи двумя руками, делает два шага бросок в кольцо. С левой стороны бросок левой рукой, с правой стороны правой рукой. Дозировка: С левой стороны попасть в кольцо 20 раз, с правой – 10 раз.

*Броски в паре.* Детям нужно разбиться на пары. С определенных точек начало ведение, затем бросок, после броска снять подбор и отдать пас своему партнеру.левой рукой на пару попасть в кольцо 20 раз, с правой - 10 раз.

*Броски в кольцо, кто быстрее забросит.* Выполняется в движении, сначала с левой стороны, затем с правой. Дозировка: по 10 раз.

**Результаты исследований.** По данным предварительного тестирования ОФП и СФП, в показателях физической подготовленности у учащихся сформированных контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента существенные различия отсутствовали. В течение годичного цикла в результате использования традиционной программы занятий баскетболистов в контрольной группе произошли положительные изменения во всех регистрируемых показателях, как общей физической подготовленности (по результатам тестов: бег 10 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 5 мин бег, наклон вперед, сидя), так и специальной (по результатам тестов: бег 10 м, перемещение с мячом 5 м x 6 раз,



броски с точек (40 бросков), штрафные броски (30 бросков), комплексное упражнение, отражающей состояние технической подготовленности занимающихся, однако существенно меньше, чем в экспериментальной ( $p < 0,05$ ).

Наиболее чувствительными к изменениям в течение тренировочного года в контрольной группе из показателей ОФП оказались показатели скоростно-силовых способностей и выносливости ног, а также сила рук. Более остальных сдвиг результатов (в %) наблюдался в тестах «Сгибание рук в упоре лежа» (50,0), «5 минутный бег» (6,8) и «Прыжок в длину с места» (6,4). Аналогично, но с превышающими значения учащихся контрольной группы ( $p < 0,05$ ), эти показатели доминировали и в экспериментальной группе юных спортсменов, соответственно 66,6; 11,1 и 10,6% ( $p < 0,05$ ). В показателях специальной физической подготовленности более высокие сдвиги произошли: в контрольной группе в тестах «Броски с точек» (6,6), «Штрафных бросках» (2,8) и «Комплексном упражнении» (2,5). У представителей экспериментальной группы сдвиги приростов составили: в тестах «Броски с точек» - 11,7%, «Штрафных бросках» - 7,3% и «Комплексном упражнении» - 19,7%.

Практическая разработка асимметричных упражнений для баскетболистов 7-8 лет первого года обучения внедрена и используется на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу в СДЮШОР Витебского государственного университета им. П.М. Машерова и может иметь распространение в массовой практике тренеров групп начальной подготовки.

**Заключение.** Эффективным средством специальной физической и технической подготовки (при обучении ведению и броскам мяча) юных баскетболистов первого года обучения является систематическое использование в тренировочном процессе упражнений асимметричной направленности. Использование асимметричных упражнений результативно повышает не только показатели специальной физической подготовленности юных баскетболистов, но и показатели общей физической подготовленности, что, естественно создает положительные предпосылки для процесса обучения техническим действиям (в частности - ведению и броскам мяча) и улучшения технической подготовленности баскетболистов в целом.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследование рационального соотношения средств асимметричной направленности в структуре содержания СФП на начальном этапе подготовки юных баскетболистов с различным уровнем физического, функционального и психоэмоционального состояния организма.

#### **Список литературы**

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк. – М.: АСТ, 2007 – 256 с.
2. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола; [пер. с англ. Н.А. Андрианова, А.А. Рудницкий]. – Москва: Эксмо, 2020. – 368 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2008. – 336 с.

**[npravel@tut.by](mailto:npravel@tut.by)**

Клейменова Евгения Сергеевна  
Зыкун Жанна Антоновна

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КИТАЯ И ЯПОНИИ

*ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

**Аннотация.** Данная статья написана на тему “Развитие физической культуры в учебных заведениях Китая и Японии”, Клейменовой Евгенией Сергеевной и старшим преподавателем Зыкун Жанной Антоновной. В ходе работы были изучены учебные программы, касающиеся физического развития обеих стран. Проведён сравнительный анализ места в учебном процессе, отведённого на занятия спортом на различных этапах обучения в КНР и Японии.

**Annotation.** This article is written on the topic “Development of physical culture in educational institutions in China and Japan”, by Evgeniya S. Kleimenova and Zhanna Antonovna Zykun, senior teacher. In the course of the work, the training programs related to the physical development of both countries were studied. A comparative analysis of the place in the educational process allocated to sports at various stages of training in China and Japan is carried out.

**Ключевые слова:** учебные заведения, Китай, Япония, спорт, физическая культура и воспитание, Олимпийские игры.

**Keywords:** educational institutions, China, Japan, sports, physical culture and education, Olympic Games.

Тема развития физической культуры и привлечения к спорту молодёжи остаётся актуальной и на современном этапе. Результаты и методы по популяризации физической культуры будут рассмотрены в данной статье на примере учебных программ Китая и Японии. Целью данного исследования является изучение содержания учебных планов Китая и Японии в области физического воспитания. Задачей данной работы является анализ места в обучении, отведённого на занятия спортом.

Не секрет, что на современный период такие страны как Китай и Япония являются ведущими по спортивным показателям в мире. Это обусловлено как древними традициями, так и серьёзным отношением правительства к развитию физической культуры. В обоих государствах главенствует идея “Здоровый Человек – Здоровая Нация”. Правительство Китая и Японии полагает, что развитие физической культуры способствует укреплению душевного равновесия, росту личных и коммуникативных навыков столь необходимых для жизни в обществе.

Привлечение населения к физической культуре начинается уже в дошкольном возрасте. Занятия спортом проходят в форме игры. Это помогает детям развить не только физические характеристики, но и знакомит с правилами поведения и работы в коллективе. Основными видами физической активности детей в Китае являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания. Иногда детям дают основы по специальной гимнастике “Тайцзицюань”. Подача материала проходит в виде игры. Дети запоминают определённые позы, символизирующие животных и в нужный момент, замирают. Эта игра чем-то напоминает наше “Море волнуется”. В процессе дети совершенствуют образное мышление, развивают определённые группы мышц, учатся дисциплине и технике дыхания “цигун”. В Китае очень популярны боевые

искусства и, как правило, подготовка к их освоению начинается с самого раннего возраста [1, с. 100-103].

В Японии также принято уделять внимание дошкольному физическому образованию своих детей. Тем не менее, главной задачей учителей в детских садах является обучение ребёнка основным навыкам работы в коллективе. В дошкольных учреждениях очень распространены командные соревнования и детские выступления. Воспитатели наравне с детьми участвуют в играх и упражнениях. При этом детские конфликты решаются самими детьми. Как правило, учителя выбирают наиболее ответственного и послушного ребёнка который должен попытаться решить случившейся спор. По мнению японских педагогов, это воспитывает в детях лидерские качества, развивает дисциплину и способствует сплочению группы. Чтобы дети сильно не привязывались к своим наставникам раз в полгода коллективы перемешиваются. Это помогает социализации детей, а так как группы небольшие, 8-10 человек, то к концу обучения у каждого ребёнка уже сформировываются необходимые социальные навыки [2, с. 105-106].

Начальная школа в Японии начинается с 6 лет и длится до 12. Школьной программой предусмотрено не меньше 3 часов занятия физической культурой и спортом. Повышение нагрузки происходит постепенно. Так ученики 1-2 классов занимаются в основном активными групповыми играми и общеразвивающими упражнениями. На этом этапе задачей педагогов является привить ученику желание заниматься спортом, объяснить, как важно заботиться о своём здоровье. В 3-4 классах к общеразвивающим упражнениям и играм прибавляются общеоздоровительные упражнения, основы спортивной гимнастики, начинаются занятия плаванием. В 5-6 классах занятия проходят уже по специализированным видам спорта: дети занимаются на спортивных снарядах, начинают заниматься лёгкой атлетикой и играми с мячом, проходят теоретический курс по охране здоровья. Согласно общеобразовательному плану Японии на занятие физической культуры в начальной школе выделено 594 часа, что представляет собой 10,06 % от общего учебного процесса. За это время ученик должен усвоить знания по физической культуре, гигиене и здоровью человека, усовершенствовать свои физические и коллективные навыки. Наряду с обязательной программой 40% японских начальных школ вводят и внеурочных занятия в спортивных клубах. Широко распространены клубы единоборств: каратэ, сумо, дзюдо, бокс, джиу джицу. Проводятся также Дни спортивных игр, физкультурно-оздоровительные экскурсии и школьные спортивные соревнования [3, с. 15-17].

Учёба в средней школе начинается с 12 лет и длится до 15. Обязательные занятия спортом в средней школе составляют не менее 3 часов в неделю. Также присутствует распоряжение об обязательном участии в клубной деятельности, не меньше одного занятия в неделю. В средней школе уже появляются клубы, специализированные по национальным видам спорта: Кэндо (бой на бамбуковых мечах) и Кюдо (стрельба из лука). Клубная деятельность помогает ученикам понять принципы иерархии. Коллектив избирает главу клуба, тот назначает заместителя. Внутри может создаваться и дополнительная иерархия: главный по хозяйственной части следит за состоянием

инвентаря), бухгалтер (распределяет деньги на нужды клуба). Таким образом подростки приобретают навыки социализации и знания о структуре общества. Ежегодно в средней школе проводятся показательные спортивные соревнования. Это могут быть эстафеты, прыжки в мешках, бег на разные дистанции, различные игры и конкурсы. На мероприятие приглашаются родители учеников, могут прийти и поучаствовать другие школы. Это учит японцев отстаивать честь своего коллектива, работать в команде, вести себя на публике [4, с. 94-95]. В средней школе 297 часов отведено на занятия физкультурой, около 9,2 % от всего учебного времени. В Японии преимущественное место в физических школьных занятиях отведено играм (8 видов). Обязательным на протяжении всего обучения остаются занятия плаванием. Факультативно юноши и девушки могут выбрать занятие танцами. В программе могут быть представлены как современный, так и традиционный танец [3, с. 20-23].

Старшая японская школа длится 3 года и является не обязательной ступенью образования. После окончания средней ученики могут поступить в средне специальное заведение или уйти работать. Однако многие решают закончить старшую школу и поступить в университет. На этой ступени образования уже идёт разграничение по техническим и гуманитарным наукам. В старших классах более 40% учеников занимаются спортом больше 9 часов в неделю, остальные 60% тратят на физические нагрузки необходимый программой минимум, 2-3 часа в неделю [4, с. 95].

Несколько иной характер носит физическое воспитание в Китае. В стране принята девятилетняя обязательная система образования: 6 лет начальной школы и 3 года средней. В дальнейшем ученики по желанию могут продолжить образование в старших классах. Уроки физкультуры являются обязательными для всех ступеней обучения и направлены на многократное повторение одних и тех же упражнений. На первых ступенях обучения дети учувствуют в общеразвивающих упражнениях и играх, учатся гигиене и охране здоровья, в некоторых случаях для улучшения координации могут посещать занятия танцев. Уже с 3-го класса начальной школы учащиеся начинают заниматься спортивными дисциплинами: легкой атлетикой, гимнастикой, силовыми упражнениями, играми с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), ритмикой и танцами, традиционными китайскими видами спорта (ушу, каратэ, тайцзицюань). Если школа имеет такую возможность, то факультативно могут проводиться занятия плаванием. В начальной школе на занятия физкультурой выделено 624 часа, что составляет 11,27% от всего времени обучения. На данном этапе проводятся и теоретические занятия, где детям объясняют о важности здоровья, мерах гигиены и о пользе занятий спортом. Главными целями обучения являются формирование спортивных навыков у детей, развитие дисциплины и духа товарищества [3, с. 19-23].

В средней школе занятия проводятся ежедневно и длятся 1 час. Из-за увеличившегося количества учебных предметов время, отведённое на физические нагрузки, сокращается. Так в средних классах на занятие спортом выделено 240 часов (7,22%), это в два с половиной раза меньше чем в начальной [3, с. 20]. Отличительной чертой китайского образования являются занятия массовой гимнастики. Обучение ею начинается ещё в начальной школе и длится во время всего обучения. Ученики

выстраиваются на школьном дворе и ритмично, повторяя за учителем, выполняют комплекс упражнений. Занятия проходят под музыку и служат цели отработки коллективных действий и сплочивания школьников. В Китае не редко можно увидеть даже пожилых людей, радостно делающих групповые упражнения. Так увлечение массовой гимнастикой не проходит до самой старости и помогает в поддержке как физического, так и психологического здоровья.

Чтобы поступить в старшие классы надо сдать несколько экзаменов, среди которых обязательным является и физкультура. Из-за высокой нагрузки на глаза в старших классах каждые полчаса проводится гимнастика для глаз. В КНР существует Постановление, согласно которому время, отведённое на физическую активность не должно сокращаться в угоду другим целям. Тем не менее, нагрузка в старших классах не позволяет увеличить количество часов, отведённых на спорт. Поэтому в Китае проводится курс на создание спортивных секций и кружков, где школьники и студенты могут заниматься в свободное от учёбы время. Не редко в данных секциях, как и в школах, занятия ведут профессиональные спортсмены, вышедшие на пенсию [5].

Во всех университетах Китая предмет “Физическая культура” является обязательным на 1-м и 2-м курсах. Учебный материал разделён на теоретическую и практическую части. Примерно 12% учебного времени отведено на теорию, остальное – на практические занятия, как основного, так и дополнительного курсов. В обязательный курс входят упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, силовые упражнения, атлетизм. Объём учебного времени на физическую культуру равен 72 часам, столько же распределено и на факультативные занятия. Факультативы обязательны для всех вузов и представляют собой перечень дисциплин на выбор: баскетбол, волейбол, футбол, ушу, цигун, художественную или спортивную гимнастику, либо легкую атлетику, теннис, пинг-понг, бадминтон, туризм, плавание. Таким образом, студенты в КНР занимаются спортом 4 часа в неделю (2 часа основные дисциплины и 2 часа факультативные). На старших курсах физкультура является факультативным предметом с обязательным выполнением спортивных упражнений в объеме 2-4 часов в учебной неделе, исполняющихся по усмотрению руководства университета [6, с. 11-20].

В Японии высшие учебные заведения представлены государственными и частными университетами. Обучение только платное, существуют также студенческие гранты, дающие стипендию, но их число крайне незначительное. Так по данным за 2011 год, среди 2.8 миллионов студентов только 100 человек получили бесплатное образование. В университете нет чётко определённой учебной программы. Студентам даётся список предметов, которые они могут посещать. Учащиеся сами выбирают, какие курсы они хотят изучить. Это могут быть как профильные, так и непрофильные направления. Система оценки строится по 100-бальной системе. При этом оцениваются не самостоятельные и контрольные работы, а сам предмет. Работа на семинарах, посещаемость лекций, сдача экзамена по предмету – за всё в совокупности начисляется 2 балла. В рамках каждого курса учащиеся должны набрать определённый минимум. При этом считается, что изучение большого количества предметов мешает

концентрации и успешной учёбе, а малое их количество не позволит набрать нужную сумму баллов для выпуска. Всего учёба на бакалавра длится 4 года и за это время студент должен набрать от 124 до 150 баллов. В дальнейшем он может продолжить своё образование в магистратуре [7, с. 3-5].

Спортивные кадры в стране готовятся в институтах физкультуры, а также на факультетах физического воспитания педагогических университетов. Ежегодно из вузов Японии выпускаются более 500 тренеров по 40 видам спорта. Самым известным и влиятельным высшим учебным заведением Японии в сфере физической культуры является Японский университет спортивной науки. Это частное учебное заведение, ведущее свою историю с 1893 года. Изначально это была спортивная школа, готовящая военные кадры для обороны страны. Только после демилитаризации Японии в 1949 году она получила статус высшего учебного заведения. На современном этапе филиалы университета спортивной науки располагаются в Токио и Йокогама. Учебный план предусматривает программы бакалавриата и магистратуры. Существует следующий выбор направленностей: факультет спортивных наук (департаменты физической культуры, здравоохранения и наук о здоровье, боевых искусств, влияния спорта на жизненную активность и отдыха); факультет медицинских наук (департаменты неотложной медицинской помощи, дзюдо, терапии и медицинской науки); факультет детской спортивной педагогики (департамент спортивного воспитания детей младшего возраста). Университет также имеет научно-исследовательский центр теории спорта и издаёт собственный научный журнал [8].

Подводя итоги, становится ясно, что в обеих странах большое внимание уделяется привлечению общества к физической культуре. Много времени спорту посвящается в ходе учебного процесса. В обеих системах физического воспитания развиваются, как национальные виды спорта, так и мировые. Существуют и некоторые отличия, обусловленные климатическими особенностями обеих стран. Занятия по физической культуре служат не только для повышения физических характеристик учащихся, но и для выработки навыков работы в коллективе. И в КНР, и в Японии большое внимание уделяется сплочению группы. Дети учатся работать в команде, выполнять совместные упражнения и таким образом постигают азы социальной иерархии и жизни социума. В системе физического воспитания отобразились и культурные особенности обоих государств. Так в Японии обучение проходит больше в игровой форме и в её основе лежит развитие индивидуальных способностей учащегося, выявление его карьерных и лидерских качеств. В Китае же основной целью является воспитание достойного члена общества, обучение дисциплине и общественным нормам. Обе системы направлены на развитие здорового физически и морально будущего члена социума. Успехи в данном предприятии подтверждаются победами на всемирных Олимпийских играх. Китайская Народная Республика принимала участие в 10 Летних и 11 Зимних Олимпийских играх. За это время было заработано 608 медалей, 237 из которых золотые. Средний возраст китайского медалиста 20-24 года, при этом многие решают продолжить карьеру и приносят стране новые достижения. Так самой юной китайской чемпионке на момент награждения было 13 лет, а самому пожилому

43 года. Япония участвовала в 22 Летних и 21 Зимних Олимпийских играх. Всего ими было завоёвано 498 медалей, 156 из них золотые. В среднем возраст японского призёра 20-22 год, очень многие из них посвящают спорту всю свою жизнь, создают новые рекорды и становятся многократными олимпийскими чемпионами. Высокие достижения в области физической культуры обусловлены заботой правительств Китая и Японии о своих спортсменах. Приучение к здоровому образу жизни начинается с самого раннего возраста, в школе детям дается разносторонняя и сбалансированная программа, направленная на популяризацию спорта и привлечение учащихся к спортивным соревнованиям. Профессия спортсмена является престижной и уважаемой в странах данного региона. После окончания карьеры многие из них преподают в школах или открывают свои секции, где передают опыт будущему поколению.

### Список литературы

1. Цзун, Ч. Ц. Дошкольное воспитание в Китае: опыт развития образовательной системы [Текст] / Ч. Ц. Цзун // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия. Педагогические науки – 2015. – № 5. – С. 100-103.
2. Зыков, М. Б. Образование в Японии: от детского сада до высшей школы [Текст] / М. Б. Зыков // Школьные технологии. – 2010. – № 1. – С. 105-117.
3. Тэк, Л. В. Цели и содержание физического воспитания учащихся общеобразовательных школ стран Азии: Япония, Корея, Китай [Текст]: автореферат диссертации / Л. В. Тэк. – РГПУ им. А.И. Герцена.- Санкт-Петербург, 2005.- 26 с.
4. Кремнева, В.Н. Сравнение систем образования в области физической культуры в школах России и Японии [Текст] / В.Н. Кремнева, Е.М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 8-1. – С. 92–96.
5. China to promote students' physical education / [Internet resource] Retrieved from: [http://www.chinadaily.com.cn/china/2012-10/29/content\\_15855178.htm](http://www.chinadaily.com.cn/china/2012-10/29/content_15855178.htm) – Дата доступа: 24.03.2021.
6. Цзыпу, В. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики [Текст]: автореферат диссертации / В. Цзыпу. – РГАФК. – М., 1999. – 23 с.
7. Нурутдинова, А. Р. Структурные элементы японской системы образования: высшее образование для иностранцев, "карьерная гонка", повышение квалификации [Текст] / А. Р. Нурутдинова // Школьные технологии. – 2016. – №5. – С. 3-9.
8. Японский университет спортивной науки / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://medinaschool.org/world/sport-i-obrazovanie-yaponskij-universitet-sportivnoj-nauki> – Дата доступа: 24.03.2021.  
**yevgeniya.kleymnova@mail.ru**

**Ковалёва Яна Леонидовна**

## РАЗРАБОТКА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

*Государственное общеобразовательное учреждение Луганской Народной Республики «Свердловский лицей №1 имени сестёр – подпольщиц Лидии и Светланы Бабарицких»*

*Аннотация.* «Разработка и практическое использование современных методик обучения учащихся начальной школы» Ковалёва Яна Леонидовна. Обучающихся младшей школы недостаточно обучить только чтению, счету и письму. Учителю физической культуры необходимо создать такие условия обучения, которые позволят повысить у детей интерес к учебе. В статье представлены особенности и возможности применения игровых технологий в начальной школе. Также проведено наблюдение, с помощью которого были выявлены самые эффективные способы работы в младшей школе.

*Ключевые слова:* обучение, игровые технологии, учебный процесс, младшая школа, развитие личности, эффективные способы работы.

*Annotation.* "Development and practical use of modern teaching methods for primary school students" Kovaleva Yana Leonidovna. It is not enough to teach elementary school students only to read, count and write. A physical education teacher needs to create such learning conditions that will increase children's interest in learning. The article presents the features and possibilities of using gaming technologies in primary school. An observation was also carried out, with the help of which the most effective ways of working in primary school were identified.

*Key words:* teaching, gaming technologies, educational process, elementary school, personality development, effective ways of working.

*Физическое образование ребенка есть база для всего остального.  
Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,  
без правильно поставленной физкультуры и спорта  
мы никогда не получим здорового поколения.*

**Анатолий Васильевич Луначарский**

Что может служить лучшей профилактикой для здоровья, чем физическая культура и спорт? Ответ на этот вопрос каждый выбирает для себя сам. Но подтолкнуть человека к правильному выбору как раз и должна пропаганда здорового образа жизни. Спорт, как говорится, объединяет. Причем, выражение это совершенно не несет какого-то пафоса. Ведь, борьба и соперничество в спорте никогда не носили какого-то враждебного характера. Даже в древности на время Олимпийских игр прекращались все войны и междоусобицы. Так было в древности, так есть и сейчас: спорт по-прежнему обладает очень большой силой.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Физкультурные занятия должны в себе содержать и пользу, и развлечение одновременно. Сложно представить жизнь без физической активности

Наша цель:



- \* Определить, что такое физическое воспитание.
- \* Понять роль и преимущества физического воспитания.
- \* Провести исследования, на личном опыте, роль игровых элементов физическом воспитании обучающихся.
- \* Выяснить, какие изменения произошли в физическом воспитании детей после использования игровых компонентов.

Итак, физическое воспитание, органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

Основные средства и пути физического воспитания – занятия физическими упражнениями (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, закаливание организма (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), соблюдение гигиенического режима труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование).

Цели, содержание, организация, методы физического воспитания обуславливаются социально-экономическим строем общества и отражают классовую идеологию.

Физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей (включая их спортивные достижения), под духовными — социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие идеологическую, научную и организационную направленность советской системы физического воспитания.

Подвижные игры – одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения, неперенный спутник счастливого детства. Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания.

По мере развития школьника содержание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр.

В младшей школе занятия играми способствуют решению образовательных и оздоровительных задач, подготовке учащихся к сдаче нормативов в средней школе. В школах подвижные игры являются одним из средств общефизической подготовки, содействуют технической и тактической подготовке юных спортсменов. Много внимания уделяется подвижным играм в период летнего отдыха.

Исследования Ковалёва Я.Л., Данишурка К.В., Петренко Л.П., Павлюк Н.В., Подласенко И.П., Жихарь А.С., Вынар Л.О., Ткаченко М.В., Кужелева С.Г., Щербина Т.В., Воронина Е.И., Солотцких Т.Г., Федосеенко Т.Г. справедливо обращали внимание на эффективность использования игр в процессе обучения.

Результаты исследования отображены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Результаты исследований

При объяснении нового материала, при закреплении, для развития физических способностей можно использовать и игру. В своей практике я использую игру как самореализацию, сотрудничество, содружество со взрослыми, посредника между миром ребенка и миром взрослого. Огромные возможности раскрываются перед ребёнком, когда он погружается в мир игры.

Играя, ученик принимает на себя социальную функцию взрослого и воссоздаёт её в своих действиях. В играх дети вступают в различные отношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля. У детей вырабатываются такие важные качества как внимательность, усидчивость, память, упорство, настойчивость в достижении цели.

Спорт не только дело массовое, но еще и семейное. В сравнительном анализе проводились такие игровые компоненты: «Мама, папа и я – вместе спортивная семья»

[Рис. 1, 2, 3, 4], «Мой младший товарищ» [рис. 5, 6, 7, 8], «А ну-ка, давай посоревнуемся!» [рис. 9, 10, 11, 12]



**Рисунок 1-4**

Игровой комплекс «Мама, папа и я – вместе спортивная семья» представляет собой соревнование семейных команд и нацелено на воспитание ценностного отношения к семье, гордости за свою семью, формирование позитивного опыта семейных отношений, стремления к совместной творческой деятельности, способствует взаимопониманию детей и взрослых, взаимовыручке, ответственности за себя и членов команды, укреплению нравственных начал в семейных отношениях, повышению культуры общения. Цель: создание оптимальных условий для творческой самореализации детей и взрослых, формирование нравственного воспитания в семье, работа по сплочению родителей и детей.

Такие уроки развивают у детей и родителей интерес к физической культуре, спорту. Развивают потребность в употреблении в пищу овощей и фруктов, здоровой и полезной пищи.

Применение в физическом воспитании таких мероприятий доставляет детям и родителям удовольствие от совместных занятий физкультурой, способствовать развитию положительных эмоций, чувства взаимопомощи.

С целью развития двигательной и социальной активности, формирование навыков здорового образа жизни, создание положительного эмоционального настроения и мотивации на достижение успеха в играх соревновательного характера привлечение

детей разных возрастных категорий к занятиям физической культурой и спортом я использую игровой комплекс «Мой младший товарищ».



**Рисунок 5-8**

Мы наблюдаем развитие и совершенствование двигательных умений детей, умение использовать их творчески. Формирование стремления к здоровому образу жизни. Формирование представления о необходимых человеку витаминах.

Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще отсутствует.

С помощью использования игрового и соревновательного метода можно развивать все физические качества, разнообразить не только уроки физической культуры, но и остальные формы физического воспитания (физкультминутки), привлечь учеников в спортивные кружки, секции, школы, а внеклассные игровые и соревновательные занятия

На уроках физической культуры используется методика соревнований «А ну-ка, давай посоревнуемся!» Используется раздаточный материал который активизирует умственную активность, интерес к процессу познания.



**Рисунки 9-12**

Работая с младшими школьниками, следует быть очень осторожным в распределении игрового материала. В результате наблюдений могу отметить, что недостаточное использование игры снижает активность учеников, ослабляет интерес к предлагаемой информации, Если же допущена передозировка игры, дети с трудом переключаются на обучение нового материала. При подборе игр важно учитывать характер мышления младших школьников. Также необходимо помнить, что игра должна помогать овладевать умением анализировать, сравнивать, абстрагировать, обобщать. В процессе проведения игр интеллектуальная деятельность ребёнка должна быть связана с его действиями по отношению к окружающим предметам.

По результатам наблюдения были сделаны следующие **выводы**.

Большой интерес у обучающихся вызвали соревнования с родителями. Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни. Основная определяющая черта соревновательного метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Обязательно необходимо помнить, что соревновательный метод оправдывает свою роль в физическом воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

### Список литературы

- 1.Иванков Ч.Т. Особенности воспитания физических качеств школьников начальных классов. Материалы научно - практ. конф.- Коломна1994.
- 2.Теория и методика физического воспитания, т. 1, М., 1967;
- 3.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, метать - М., Просвещение, 1983 г.
- 4.Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. —М.: Педагогика, 1989.
- 5.Портных Ю.И. Спорт игры и методика преподавания - М., 1986г.
- 6.Родиченко В.С. Спортивные соревнования: информация, управление -М., ФиС, 1978 г.
- 7.Физическая культура в школе. 1997 № 4,5,6.  
yana\_kovaleva\_80@mail.ru

Лебедь Анастасия Дмитриевна  
Коршук Михаил Михайлович

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

### *ОУ «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»*

*Аннотация.* Использование специальных упражнений при обучении технических элементов в большом теннисе; Лебедь Анастасия, Коршук Михаил; Процесс обучения юных спортсменов элементам движения в большом теннисе позволяет смоделировать специальную техническую подготовку спортсменов. В статье приведены данные апробирования специальной программы обучения техническим действиям юных спортсменов и оценка её результативности в течение короткого срока.

*Abstract.* The use of special exercises when teaching technical elements in tennis; Lebed Anastasia, Korshuk Mikhail; The process of teaching young athletes to the elements of movement in tennis makes it possible to simulate the special technical training of athletes. The article presents the data of testing a special training program for technical actions of young athletes and an assessment of its effectiveness within a short period.

*Ключевые слова:* специальные упражнения, форхенд, бэкхенд, большой теннис.

*Keywords:* special exercises, forehand, backhand, tennis.

**Введение.** В подготовке спортивного резерва важное место занимает техническая сторона. Это определяется не только овладением рациональной спортивной техники, но и постоянное её совершенствование в связи с ростом и развитием юных спортсменов.

**Актуальность.** Эффективность процесса обучения техническим элементам в различных видах спорта определяется не только его последовательностью, но и во многом, правильным построением траекторий движения, создаваемыми усилиями и

узловыми положениями взаимодействия в суставных сочленениях [1, 2, 10]. Это невозможно без чёткого понимания биомеханических параметров движений [6, 7, 11]. Последовательность обучения юных теннисистов зависит от их возрастных особенностей и программы освоения техники и тактики вида спорта [8, 12].

Понимание модельных биомеханических параметров движения определяется знаниями в области построения движения, технологии обучения и качественного биомеханического анализа его узловых положений [3, 5, 9]. При этом, следует учитывать аспекты реализации ударных действий в теннисе в условиях игровой деятельности [4, 13].

**Цель и задачи исследования.** Оценка эффективности обучения основным ударам в теннисе детей 9-10 лет.

Задачей исследования явилось определение эффективности применяемых средств при формировании техники удара форхендом.

**Материалы и методы исследования.** Предполагалось, что использование разработанного алгоритма обучения базовым ударам в игре в теннис поможет повысить эффективность тренировочного процесса.

Для определения эффективности обучения игровым элементам использовались специальные тесты, позволяющие оценить характер техники выполнения игровых действий: удар ведущей рукой - форхенд (правой для правши и левой для левши) по диагонали; форхенд, выполняемый по длинной линии; форхенд, выполняемый с попаданием на площадку соперника до первой ошибки.

При выполнении удара по диагонали, игрок, находящийся за задней линией, играет мячом по диагонали через весь корт, где нарисован квадрат размером 1 метр. При выполнении удара по длинной линии, игрок, находящийся за задней линией, должен играть теннисным мячом вдоль линии на другую сторону корта, в квадрат размером 1 метр. При выполнении форхенда с попаданием на площадку соперника, игрок выполняет действия до первой ошибки. Каждый игрок должен был выполнить по 20 ударов в каждом техническом действии.

Исследования проводились в период с 1 сентября 2020 по 25 декабря 2020 года на базе Гомельского областного центра олимпийского резерва по теннису. В исследовании приняли участие 22 мальчика второго года обучения в возрасте 9-10 лет. Были выделены 2 группы – контрольная и экспериментальная, по 11 человек в каждой. В экспериментальной группе применялась разработанная нами программа для повышения эффективности тренировочного процесса при обучении основным ударам в игре в теннис в возрасте 8-10 лет. Контрольная группа занималась по общепринятой программе обучения.

**Результаты исследования и обсуждение.** В программу обучения теннисным упражнениям были введены специальные упражнения, выраженные заданной последовательностью действия. Данный алгоритм был разработан для подачи мяча, форхенду и бэкхенду. В качестве игровых заданий выполнялись: имитация форхенда; выполнение удара по длинной линии форхендом и попытка попасть в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение форхендом удара по диагонали с

попыткой попадания в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение форхенда по мячу, направленному тренером; выполнение непрерывных ударов форхендом до первой ошибки; двухсторонняя игра с заданными действиями. Для обучения обратному удару, выполнялись задания по имитации бэкхенда; бэкхенд по мячу, направленному тренером; бэкхенд по длинной линии форхендом и попытка попасть в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение бэкхендом удара по диагонали с попыткой попадания в расположенные на площадке соперника фишки; выполнение непрерывных ударов бэкхендом до первой ошибки. Подача мяча через сетку на площадку соперника; подача мяча на одну половину площадки соперника.

Выполнение диагонального форхенда спортсменами экспериментальной группы позволило выявить значительный прирост результата по окончании эксперимента. Если перед началом использования экспериментальной программы юные спортсмены попали в обозначенный квадрат  $6,84 \pm 1,88$  раз, то по окончании данный результат составил  $10,12 \pm 1,24$  раза. Прирост результата – 47,94 % (таблица 1).

**Таблица 1 – Сравнительный анализ выполнения специальных упражнений в экспериментальной группе до начала и в конце педагогического эксперимента**

Параметры	Начало эксперимента $x \pm \delta$	Конец эксперимента $x \pm \delta$	Процент прироста	Т - критерий	
				t	P
Форхенд по диагонали (из 20 попыток)	$6,84 \pm 1,88$	$10,12 \pm 1,24$	47,94 %	1,46	$P > 0,05$
Форхенд по длинной линии (из 20 попыток)	$6,98 \pm 3,12$	$10,48 \pm 2,11$	50,14 %	0,93	$P > 0,05$
Форхенд до ошибки, раз	$7,14 \pm 1,89$	$11,98 \pm 1,32$	67,79 %	2,10	$P < 0,05$

Данные показатели в контрольной группе выявили меньший прирост (27,81 %) (таблица 2). И в контрольной и в экспериментальной группа между началом и окончанием проведения эксперимента не выявлено достоверности различий ( $P > 0,05$ ), разница в 20,13 % свидетельствует о значительном превосходстве экспериментальной группы перед контрольной.

**Таблица 2 – Сравнительный анализ выполнения специальных упражнений в контрольной группе до начала и в конце педагогического эксперимента**

Параметры	Начало эксперимента $x \pm \delta$	Конец эксперимента $x \pm \delta$	Процент прироста	Т - критерий	
				t	P
Форхенд по диагонали (из 20 попыток)	$6,94 \pm 2,04$	$8,87 \pm 1,25$	27,81 %	0,81	$P > 0,05$
Форхенд по длинной линии (из 20 попыток)	$7,01 \pm 2,86$	$8,62 \pm 1,98$	22,96 %	0,46	$P > 0,05$
Форхенд до ошибки, раз	$7,21 \pm 2,01$	$8,66 \pm 1,84$	20,11 %	0,53	$P > 0,05$



Не выявлено достоверных различий между началом и окончанием эксперимента в обеих группах и по параметру выполнения форхенд по длинной линии ( $P > 0,05$ ). Вместе с тем, прирост результата у экспериментальной группы (50,14 %) по сравнению с контрольной (22,96 %), имеющее разницу в 27,18 %, также свидетельствует о результативности используемой программы.

Единственным показателем, по которому была выявлена достоверность различий между начальным результатом и конечным, является выполнения отбивающих ударов до первой ошибки форхендом у юных спортсменов экспериментальной группы ( $t = 2,10$ ;  $P < 0,05$ ). Прирост показателя составил 67,79 %. Результаты контрольной группы по данному тесту не оказались достоверными ( $t = 0,53$ ;  $P > 0,05$ ), при приросте результата 20,11 %. Следует отметить, что в контрольной группе данный показатель имел наименьший прирост результата.

**Выводы.** Применение тренировочной модели обучения в тренировочном процессе юных спортсменов привело к повышению эффективности обучения базовым ударам теннисной игры. Алгоритмические системы, применённые в подготовке начинающих теннисистов, значительно улучшили технические показатели движения в некоторых тестах.

Гипотеза о том, что программный алгоритм обучающих движений выполнения ударов в игровой деятельности в большом теннисе, способствует повышению эффективности тренировочного процесса, подтвердилась.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем, предполагается провести исследования эффективности программы обучения теннисному удару бэкхендом.

#### **Список использованных источников**

1. Бондаренко К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 231-235.

2. Бондаренко К.К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 235-239.

3. Бондаренко К.К. Модельные биомеханические параметры теннисной подачи / К.К. Бондаренко, А.Д. Лебедь // Гуманітарний вісник Національного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наук. праць [ред. кол.; гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава :

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2020. – Вип. 1-2(7). – С. 110-119.

4. Гамалий В.В. Биомеханические аспекты реализации ударных действий в теннисе / Гамалий В.В., Литвиненко Ю.В. // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 6. – С. 3-7.

5. Зайцева Л.С. Биомеханические основы строения ударных действий и оптимизация технологии обучения (на примере тенниса): автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.С. Зайцева. – М., 2000. – 54 с.

6. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А.Е. Бондаренко [и др.] / Материалы докладов 51-ой Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : сборник научных материалов. В 2-х томах. – Т.1. – Витебск, 2018. – С. 422-424.

7. Иванова Г.П. Взгляд биомеханика на успехи современного тенниса / Г.П. Иванова // Труды кафедры биомеханики университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7. – С. 40-46.

8. Кузнецова З.М. Оптимизация тактики реализации подачи в теннисе спортсменами 11-14-летнего возраста / З.М. Кузнецова, Д.В. Разумов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 5. – С. 34-35.

9. Лебедь А.Д. Кинематические параметры узловых элементов в теннисной подаче / А.Д. Лебедь, К.К. Бондаренко // Медицина и физическая культура: наука и практика. – 2020. – Т. 2. – № 4 (8). – С. 77-83. DOI 10.20310/2658-7688-2020-2-4(8)-77-83

10. Хихлуха Д.А. Кинематические составляющие движений гребли на байдарке / Д.А. Хихлуха, К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. – 2018. – С. 580-583.

11. Bondarenko K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020;2(8):77-83

12. Chow, J. Lower trunk kinematics and muscle activity during different types of tennis serves / J. Chow, S. Park, M. Tillman // Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy and Technology. – 2009;1(1):24.

13. Shilko S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

**nastyalebed30@mail.ru**

Перминова Анастасия Олеговна  
Галеева Ольга Борисовна

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»*

**Аннотация.** Методика обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна. В статье представлены результаты исследования методики обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна, с применением различного инвентаря для плавания. В исследование приняли участие 10 тренеров – преподавателей и 36 занимающихся, посещающие занятия плаванием в г.Зеленогорск Красноярский край в бассейне «Волна».

**Ключевые слова:** исследование, глубокий бассейн, плавание

**Abstract.** Methods of teaching children to swim in a deep pool. The article presents the results of a study of the methods of teaching children to swim in a deep pool, using various swimming equipment. The study involved 10 coaches-teachers and 36 students who attend swimming classes in Zelenogorsk, Krasnoyarsk Territory in the "Wave" pool.

**Keywords:** exploration, deep pool, swimming

**Введение.** Большинство авторов (Н.Ж. Булгакова, 2015; А.Д. Викулов, 2004; А.А. Литвинов, 2014) посвящают свои работы обучению детей плаванию в условиях мелкого (неглубокого) плавательного бассейна.

В нашей стране имеется большое количество глубоких бассейнов, которые не приспособлены для начального обучения плаванию. Но, тем не менее, их активно используют для обучения детей плаванию. Однако, вопрос методики обучения плаванию на глубокой воде, включающий применение поддерживающих средств, в литературе освещен не достаточно глубоко.

**Цель исследования:** разработать методику начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна.

В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности обучения плаванию детей в условиях глубокого бассейна.
2. Разработать методику обучения плаванию детей школьного возраста с помощью поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна.
3. Выявить эффективность разработанной методики плавания с использованием поддерживающих средств для детей школьного возраста в условиях глубокого бассейна.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогическое тестирование.

4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Для решения первой задачи нами проводилось анкетирование для обобщения опыта тренеров, работающих в условиях глубокого бассейна с детьми школьного возраста. Целью анкетирования - узнать мнение тренеров об особенностях обучения детей плаванию в условиях глубокого бассейна. Анкета состояла из 15 вопросов, на которую ответили 10 человек.

Мнения респондентов принципиально не отличались по таким вопросам, как «Частота занятий в неделю?», Время одного занятия, Разминка на суше и другим.

Принципиальные отличия выявились в ответе на вопрос про поддерживающие средства, применяемые в процессе обучения школьников.

Большая часть тренеров при обучении используют плавательные пояса (39%), потому что он помогает преодолеть страх перед водой. На втором месте – нарукавники, которые являются доступным средством в процессе обучения.

19 % тренеров выбрали ласты, которые позволяют плыть значительно быстрее, и увеличивать объем на тренировочном занятии.



**Рисунок 1. - Поддерживающие средства для обучения плаванию.**

Это позволило нам сформировать для педагогического тестирования и эксперимента три группы следующим образом.

36 занимающихся спортивно-оздоровительных групп в возрасте 7-9 лет были разбиты нами на три группы: две экспериментальные и одну контрольную. До начала занятий уровень подготовленности детей был одинаков, испытуемые не умели плавать и не различались по возрасту. Занятия плаванием проводились три раза в неделю по 45

минут в течение трех месяцев на базе плавательного бассейна «Волна» в г. Зеленогорске.

В качестве поддерживающих средств применялись плавательные пояса для экспериментальной группы 1, для второй экспериментальной группы – нарукавники и ласты. Контрольная группа занималась без поддерживающих средств, но использовала в процессе обучения доски для плавания.

Для решения второй задачи - разработать методику обучения плаванию детей школьного возраста с помощью поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна мы проводили педагогическое тестирование, целью которого было узнать, сколько занятий потребуется занимающимся на освоение подготовительных упражнений для освоения с водой.

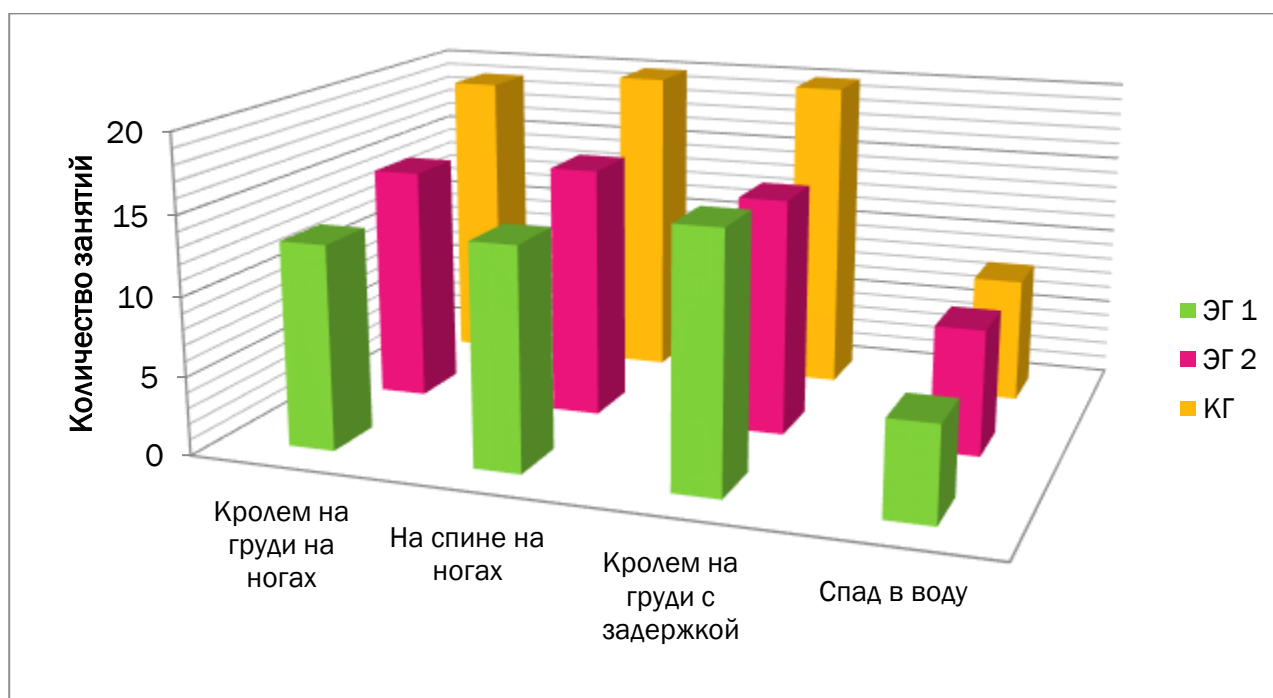
В целом, методика обучения плаванию детей школьного возраста предполагает соблюдение основных требований к занятиям: частота занятий, 3 раза в неделю, продолжительность 45 минут, трехчастная форма занятия, принятая в теории физического воспитания.

**Таблица 1 - Сроки освоения контрольных упражнений во время педагогического тестирования**

№ п/п	Упражнения	Количество занятий, необходимых для освоения контрольных упражнений		
		ЭГ -1	ЭГ- 2	КГ
1	Выдох в воду	3	3	2
2	Погружение с головой	1	2	3
3	«Звезда» на груди	6	8	10
4	«Звезда» на спине	6	11	10
5	«Стрела» на груди	8	10	11
6	«Торпеда» на груди	9	9	10
7	«Торпеда» на спине	9	10	12
8	«Поплавок»	8	9	11

Анализ таблицы показал, что дети из первой экспериментальной группы быстрее освоили такие упражнения, как «звезда» на груди, на спине, погружение с головой. Такой результат можно объяснить тем, что у первой экспериментальной группы дети использовали плавательные пояса, которые не давали детям чувствовать страх перед водой, так как хорошо поднимали их к поверхности.

Кроме подготовительных упражнений по освоению с водой мы включили в программу 4 контрольных упражнения.



**Рисунок 2 - Количество занятий ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ.**

Анализ диаграммы показал, что дети 1-ой экспериментальной группы в плавательных поясах овладели 3-мя упражнениями раньше, чем дети других групп.

Вторая экспериментальная группа, использовавшая нарукавники и ласты, раньше освоила все упражнения, чем контрольная группа, так как ласты помогают быстрее освоить технику работы ног.

Контрольная группа, овладела всеми упражнениями позже.

Решая третью задачу, мы провели сравнительный анализ эффективности использования различных поддерживающих плавательных средств.

Для этого был организован педагогический эксперимент. Все испытуемые были разбиты на 3 группы. До начала занятий уровень подготовленности занимающихся был одинаковым.

**Таблица 2 - Сроки освоения контрольных упражнений во время эксперимента (ЭГ - 1 и КГ)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Количество занятий, необходимых для освоения контрольного упражнения		
		X±σ		Достоверность
		ЭГ-1	КГ	
1	Выдох в воду	3±1,66	2,3± 1,75	P>0,05
2	Погружение с головой	2±1,56	2,9±1,22	P>0,05
3	«Звезда» на груди	6,0±2,25	10,5±3,50	P<0,05
4	«Звезда» на спине	6±2,38	10,9±3,44	P<0,05
5	«Стрела» на груди	8±3,50	11,3±4,38	P<0,05
6	«Торпеда» на груди	9±2,50	11,0±4,25	P<0,05
7	«Торпеда» на спине	10±2,38	12,0±5,25	P<0,05
8	«Поплавок»	8,0±2,38	11,8±4,38	P<0,05

Анализ таблицы показал, что темп освоения упражнений в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Однако выдох воду и погружение с головой обеими группами освоен примерно за три занятия. Это связано с тем, что упражнения выполняются у неподвижной опоры, ноги на ступени, и наличие поддерживающих средств на результат никак не влияет.

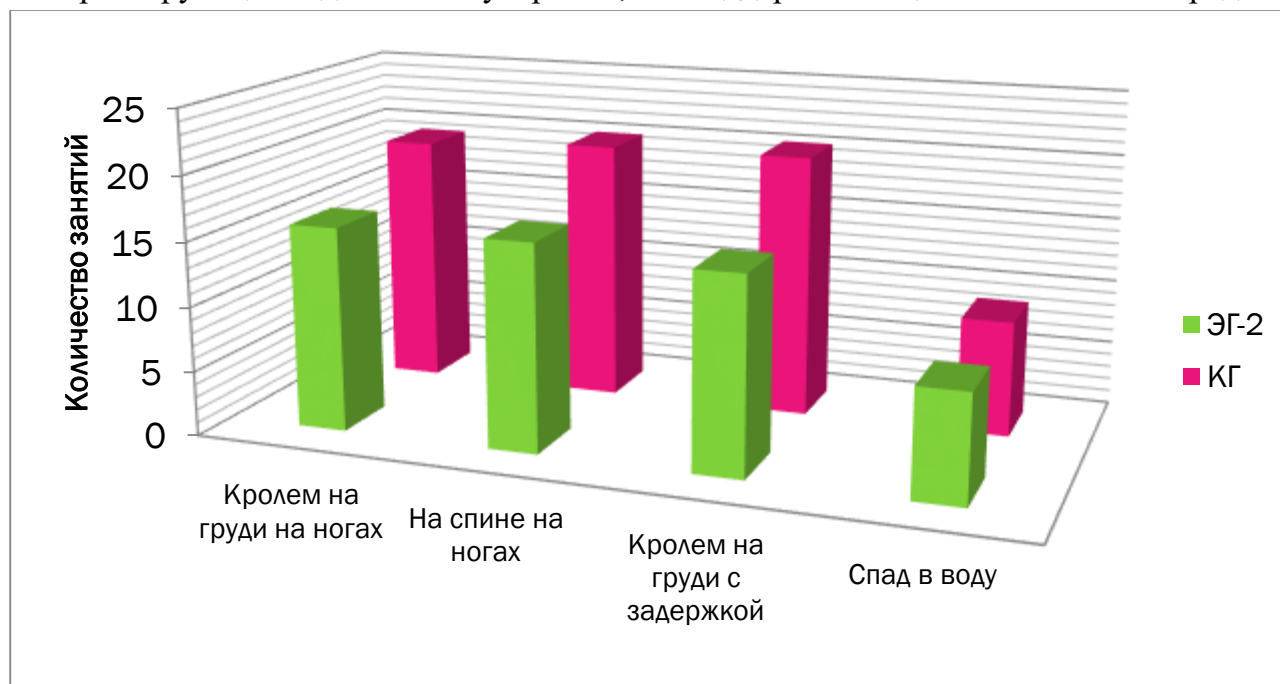
Остальные упражнения 1-ой ЭГ освоены быстрее, так как при обучении использовался поддерживающий пояс, который поднимает таз обучающегося к поверхности воды и тем самым помогает получить правильное представление о положении тела в воде для плавания. Когда дети сняли пояса, им нужно было только вспомнить те чувства, которые они ощущали и в поясах.

Контрольные упражнения подбирались в соответствие с требованиями, предъявляемыми детям на спортивно-оздоровительном этапе

Дети 1-ой экспериментальной группы освоила все 4 контрольные упражнения быстрее других, так как этим занимающимся легче дается выполнение упражнений, а при выполнении упражнения «спад в воду» пояс помогает быстрее всплыть на поверхность воды, тем самым избежать боязни «падать» в воду.

Дети 2-ой экспериментальной группы освоили упражнения быстрее контрольной, за исключением первых двух упражнений.

Поддерживающие плавательные средства применялись нами на этапе обучения упражнению, следовательно, ребенок получал общее представление об упражнении для начала в облегченных условиях. Следом обучающиеся делали те же упражнения без поддержки плавательных средств. Упражнение считалось освоенным тогда, когда все тестирующиеся делали его уверенно, без поддерживающих плавательных средств.



**Рисунок 3 - Количество занятий ЭГ-2 и КГ.**

Результаты диаграммы свидетельствуют о том, что дети 2-ой экспериментальной группы быстрее осваивают предложенные упражнения, чем контрольной.

Следовательно, в глубоком бассейне, ласты и нарукавники также выполняют свою функцию в процессе обучения плаванию.

**Таким образом,** нами выявлена эффективность разработанной методики плавания с использованием поддерживающих средств для детей школьного возраста в условиях глубокого бассейна.

**Выводы:**

1. Нами изучены особенности обучения плавания детей в условиях глубокого бассейна.

2. Разработана методика обучения плаванию детей школьного возраста с помощью поддерживающих средств в условиях глубокого бассейна. В качестве поддерживающих средств целесообразно использовать плавательные пояса на первых 12 занятиях.

3. Нами выявлена эффективность разработанной методики плавания с использованием поддерживающих средств для детей школьного возраста в условиях глубокого бассейна, которая заключается в следующем: экспериментальная группа 1, которая занималась с плавательными поясами, освоила:

- упражнения «звезда» на груди и на «звезда» спине на 6 занятии;
- упражнения «торпеда» на груди и «торпеда» на спине на 9 занятии;
- плавание кролем на груди и на спине с доской на ногах на 13 и 14 занятиях, что достоверно лучше ( $P < 0,05$ ), чем экспериментальная группа -2, которая занималась с ластами и нарукавниками, и контрольная группа, которая не использовала поддерживающих средств.

**Список литературы:**

1. Авдеев В.М. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта. 2017 г.- 39с.

2. Булгаковой Н.Ж. Плавание: учеб. для студентов по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура", профиль подгот. "Спорт. подготовка" / Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М.: ИНФРА-М, 2017. - 290 с.

3. Зеленин В. С. Научим детей плавать : учеб. пособие / В.С. Зеленин. - Ижевск : Изд-во Удм. ун-та, 2007. - 52 с.

4. Казызаева А.С. Методика обучения плаванию детей 6-7 лет с использованием поддерживающих средств. Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы 4 междунар. науч. конгр., посвященного 45-летию УралГУФК. / Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск, 2015. - Т. 1. - С. 221-223.

**nastyaperminova@mail.ru**



Пинчук Наталья Ивановна<sup>1</sup>  
Гаврилин Александр Александрович<sup>2</sup>

## УМЕНИЕ ДЫШАТЬ В НЕПРИВЫЧНОЙ СРЕДЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ

<sup>1</sup>ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет»

Институт физической культуры и спорта

<sup>2</sup>ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

**Аннотация.** Умение дышать в непривычной среде как фактор успешности обучения плаванию студентов. Пинчук Н.И.

*В статье представлены подходы к освоению навыка дыхания в непривычной среде для начального обучения плаванию студентов. Акцентированное обучение дыханию в непривычной среде позволяет студентам быстрее освоить технику спортивных способов плавания и увереннее чувствовать себя в воде. Представленная методика, эффективна и позволяет за довольно короткий промежуток времени добиться ощутимых результатов при обучении плаванию студентов.*

**Ключевые слова:** плавание, обучение, дыхание, студенты.

*Annotation. Ability to breathe in an unfamiliar environment as a factor success of primary teaching swimming. Pinchuk N.*

*Elucidated the importance of mastering the skill of breathing in an unusual environment for initial training in swimming. The study accentuated breathing in an unusual environment allow students to quickly master the technique of swimming and sporting ways to feel safe while in the water. The method used by us is effective and allows for a fairly short period of time to achieve tangible results in teaching swimming student.*

**Keywords:** swimming, learning, breathing, student.

**Введение.** Как известно, обучение плаванию – это длительный и сложный процесс, который включает в себя не только изучение правильной техники передвижения, но и постановку дыхания. Навык правильного дыхания – это основная задача для начинающих пловцов.

В научной литературе отмечается, что техника дыхания при плавании существенно отличается от техники дыхания в других циклических видах спорта [2, 4]. Главное отличие заключается в том, что при плавании человек совершает работу в горизонтальном положении, а лицо, как правило, скрыто в воде, что значительно затрудняет дыхание. Умение дышать правильно – не только необходимое условие, но и залог успешного овладения навыком плавания. Не освоив технику и особенностей дыхания, невозможно проплыть и нескольких десятков метров. Недооценка этого фактора может стать основной причиной неудач при обучении плаванию. Правильное выполнение вдохов и выдохов является определяющим успешности всего процесса обучения. Формирование и закрепление специфического режима дыхания при плавании происходит на протяжении длительного процесса обучения пловца. Обучение правильному дыханию имеет большое значение и является важнейшей задачей при овладении спортивными способами плавания.

В процессе обучения плаванию любым спортивным способом правильная постановка дыхания является первоочередной задачей. Студент, который овладел правильной техникой дыхания, гораздо быстрее освоит и правильную технику плавания спортивными способами.

**Цель, задачи работы, материал и методы.** *Цель работы* - изучить значимость освоения правильного навыка дыхания в непривычной среде для начального обучения плаванию студентов.

**Результаты исследования.** В исследовании принимали участие студенты второго и третьего курсов Донецкого института физической культуры и спорта. Программой обучения предусмотрена учебная дисциплина «Теория и методика плавания». На первом этапе исследования было проведено анкетирование студентов третьего курса обучения и сдавших зачёт. Анонимную анкету заполнили 58 респондентов. Опрос позволил установить количество испытуемых, умевших плавать до поступления в институт; умение выполнять выдохи в воду и причины, мешающие делать это и их мнение о важности выполнения выдохов в воду для освоения техники плавания,

С момента рождения мы привыкаем дышать носом. Находясь на «суше», делая вдох и выдох, никогда не задумываемся об их очередности. При плавании же, дыхание отличается от привычного и должно быть строго согласовано с движениями пловца. Основное отличие состоит в том, что в воде вдох должен выполняться только ртом, а выдох, который в большинстве способов плавания выполняется в воду и затруднен из-за сопротивления окружающей среды, может быть выполнен и ртом, и носом. Изменение привычного стереотипа дыхания является основной целью первых занятий при обучении плаванию. [1, 2].

Многие начинающие пловцы не уделяют должного внимания умению дышать в непривычной среде и пытаются научиться плавать на задержке дыхания. Неумение использовать специфическое сочетание вдоха и выдоха, регулируя тем самым дыхание, заставляет постоянно останавливаться для его погашения. Упражнения для освоения дыхания относятся к одной из групп подготовительных упражнений по освоению с водной средой. Дыхательные упражнения являются обязательными для всех.

Исходя из того, что умение выдыхать в воду является одним из основных условий успешного освоения техники спортивных способов плавания, студентам было предложено оценить свои возможности.

Согласно полученным ответам 36% студентов были в состоянии выполнить правильные выдохи в воду, 64% – не в состоянии выполнить выдохи в воду. Подобный факт является полным отражением проблемы обучения плаванию в республике.

Отсутствие обязательных уроков плавания в общеобразовательных школах и недостаточное количество плавательных бассейнов привело к тому, что большая часть населения республики не обладает жизненно необходимым навыком [3, 5]. Как показали наши исследования, основными причинами, мешавшими студентам погрузить голову в воду и выполнить выдох стали: неприятные ощущения и раздражение слизистых глаз и носа (36%), потеря ориентации и возможность утопления (20%); привычка постоянно держать голову над водой (44%).

По мнению большинства студентов (60%) научиться выполнять выдох в воду можно за 2-3 практических занятия, по мнению 32% – для этого необходимо от 4 до 7

занятий, 8% принимавших участие в опросе умели правильно дышать, поэтому не смогли точно дать ответ на этот вопрос.

Основной проблемой изучения дисциплины, является довольно маленький часовой объем. Согласно учебным планам института практическая часть дисциплины «Теория и методика плавания» должна быть освоена за 36 часов.

Вторым этапом исследования явился педагогический эксперимент, проведенный в октябре – декабре 2020г. В нем приняли участие студенты одной группы второго курса, Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование) и одна группа третьего курса Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка).

Согласно учебной программе занятия проводились на протяжении трех месяцев один раз в неделю. Контрольная группа обучалась плаванию по обычной методике. В экспериментальной группе, начиная с первого занятия, было значительно увеличено количество упражнений для обучения дыханию в водной среде и до 40% учебного времени каждого отводилось дыхательным упражнениям.

По окончании курса студенты должны продемонстрировать технику спортивных способов плавания (кролем на спине, кролем на груди, брассом), проплыть 50м без остановки, выполнив при этом старт и поворот соответствующим способом. При сдаче практических нормативов, большая часть студентов, успешно овладела техникой плавания.

Выявлено, что студенты институтов физической культуры, специализирующиеся в различных видах спорта, имеют различную предрасположенность к обучению плаванию.

Изучение особенностей их телосложения и гидродинамических качеств показало, что:

- 1) тяжелоатлеты, борцы и гимнасты наиболее близки к пловцам-брассистам;
- 2) футболисты, волейболисты – к пловцам-спинистам;
- 3) легкоатлеты-спринтеры – к пловцам-кролистам.

Это явилось предпосылкой для более быстрого и качественного изучения студентами осваиваемых способов плавания в условиях вуза [3].

В процессе обучения плаванию любым способом правильная постановка дыхания является первоочередной задачей. Пловец, который овладел правильной техникой дыхания, гораздо быстрее освоит и правильную технику плавания. Каждый стиль плавания характеризуется некоторыми особенностями дыхания. Далее будут рассмотрены общие правила дыхания во время плавания, а также краткое описание особенностей этого процесса, которые характерны для каждого из спортивных стилей.

Основные принципы дыхания:

1. Вдох всегда осуществляется ртом над поверхностью воды, а выдох – носом и ртом под водой.

2. Воздух выдыхается в первую очередь носом, а потом ртом. Эта очередность позволяет исключить проникновение воды в нос. При выдохе ртом выпускается

максимально возможное количество воздуха. Выдох исключительно носом применяется в случаях уменьшенного потребления кислорода.

3. Сила вдоха и выдоха превышает силу обычного дыхания на суше, т.к. жидкость придает большее давление на грудную клетку. При выдохе задействуется полный объем легких.

4. Вдох выполняется максимально резко и стремительно, т.к. над водной поверхностью голова спортсмена находится минимальное время.

5. Ритм дыхания остается спокойным и ровным, не выполняется задержка воздуха. Выдох незамедлительно следует за вдохом, чтобы своевременно вывести углекислый газ из организма. Накапливание этого газа при плавании вызывает быструю утомляемость, снижение работоспособности, головные боли. При задержке воздуха корпус спортсмена меняет свое положение. Ноги спускаются ниже относительно плеч, что вызывает повышенное сопротивление жидкости. Выдох – это длительное и плавное испускание воздуха. К очередному вдоху организм должен быть очищен от кислорода полностью. При нарушении ритма и плавности дыхания может проявляться недостаток кислорода, что отрицательно воздействует на здоровье спортсмена.

6. Дыхание и движения пловца должны четко сочетаться друг с другом. Только при соблюдении техники дыхания возможно выполнение правильных движений в любом способе плавания [4].

Кроль на груди: техника дыхания.

Кроль на груди характеризуется сложной техникой дыхания, которую обычно осваивают сложнее, чем в остальных стилях. Это сопряжено с постоянным нахождением головы, плывущего под водой, а в момент вдоха она находится очень близко к поверхности.

При плавании кролем на груди дыхание должно быть согласовано с движением рук. Чтобы выполнить вдох, следует не резко повернуть лицо в сторону руки, которая завершает гребок, при этом вторая рука делает наплыв. Движение головы должно быть одновременным с плечевым поясом. Начало вдоха совпадает с выходом из воды для проноса руки, одноименной стороне вдоха. Для вдоха используется рот, а его длительность составляет 0,3-0,5 секунды. Завершение вдоха приходится на начало проноса руки по воздуху, при этом голова без задержек переходит в исходное положение. Выдох пловец начинает после погружения лица в воду.

В кроле на груди под правильным дыханием подразумевается вдох из воздушного кармана. Во время плавания вольным стилем отмечается формирование у макушки головы пловца передней волны, из-за искривления которой у лица отмечается снижение уровня воды. Воздух при этом оказывается в зоне доступа ниже, чем обычно. Это явление получило название «воздушный мешок» или «воздушный карман». Внутри него пловец может дышать.

Для совершения вдоха из воздушного кармана пловец должен держать голову горизонтально вдоль оси тела. Взор должен быть устремлен прямо перед собой на дно. Следует поворачивать голову в сторону для вдоха, а не поднимать, как это иногда

делают. Из-за подъема головы происходит опускание ног, что вызывает рост сопротивления воды. При длительном плавании может ощущаться боль в шее.

Еще одной ошибкой является чрезмерно сильный поворот головы, при этом взгляд устремляется вверх, хотя должен быть направлен в сторону, это вызывает избыточный разворот тела, потерю баланса, заведение передней руки за центральную ось всего тела. В результате всего этого отмечается влияние туловища из стороны в сторону. Все это приводит к перенапряжению шеи. Подобная техника далека от правильной. Вполне понятен страх наглотаться воды, именно он и вызывает чрезмерные повороты головы. Однако важно помнить, что ватерлиния при вдохе проходит по краю рта пловца. Чтобы не совершать подобную ошибку, следует во время вдоха держать голову так, чтобы один глаз находился над водой, а второй под водой.

При плавании кролем на груди дыхание может быть односторонним, то есть пловец каждый раз дышит только вправо или влево, либо билатеральным, то есть вдохи совершаются на обе стороны. При втором варианте пловцом совершаются вдохи то под одну, то под вторую руку.

Плавание брассом: техника дыхания.

Классическая техника брасса предполагает, что в момент завершения отталкивания руками происходит быстрый подъем плечевого пояса над водной поверхностью, а пловец производит энергичный вывод подбородка вперед, после чего начинается глубокий вдох ртом. Угол атаки в этот момент наибольший – 7-18 градусов в зависимости от пловца. После завершения вдоха плечевой пояс направляется за руками вперед, а лицо снова оказывается в воде. Тело выравнивается как можно быстрее в горизонтальной плоскости. Во время рабочего движения ног с последующим скольжением делается выдох.

Техника брасса может иметь и «запаздывающий вдох». Пловец при ее использовании держит голову опущенной в воду во время всего гребка, благодаря чему удается выполнять его гораздо эффективнее, ведь тело находится в горизонтальном положении. Для осуществления быстрого вдоха голова спортсмена поднимается после завершения гребка, при этом руки выводятся вперед, а ноги поднимаются. К тому моменту, когда делается удар ногами, лицо пловца погружается в воду, чтобы начать выдох. Для увеличения эффективности гребка выдох в этом стиле должен быть максимальным в конце. Эта техника характеризуется меньшим скольжением в сравнении с обычным брассом. Почти раздельная координация рук и ног — это еще одна характерная черта этого стиля. Сначала совершается гребок руками, а после этого ногами.

Баттерфляй: техника дыхания.

Баттерфляй предполагает согласование дыхания с циклом движения руками. Самым благоприятным моментом для вдоха является время окончания гребка, когда руки движутся над поверхностью воды, а положение головы и плеч является наиболее высоким. Вдох делается так: конец фазы подтягивания сопровождается разгибанием шеи, а в конце отталкивания голову требуется приподнять лицом вперед, рот расположить над водной поверхностью. Выход рук из воды сопровождается вдохом.

Лицо следует погрузить в воду, когда руки минуют линию плеч. Вдох производится ранее момента погружения рук в воду. На вдох отводится примерно 0,4 секунды. Сразу после него начинается выдох, и длительность его совпадает с остальной частью двигательного цикла рук. В баттерфляе обычно делается один вдох-выдох на полный двигательный цикл руками, но для хорошо подготовленных пловцов можно рекомендовать и один вдох-выдох на два цикла.

Кроль на спине: техника дыхания.

Кроль на спине представляет собой единственный способ спортивного плавания, при котором дыхание может быть произвольным, ведь лицо спортсмена постоянно находится над водной поверхностью.

На практике установление определенного дыхательного ритма достигается за счет того, что в момент проноса одной руки делается вдох, а в момент проноса второй – выдох. Длительность вдоха составляет 0,4-0,5 секунды [4, 5].

Анкетирование студентов третьего курса показало, что 9% принимавших участие в опросе до поступления в институт вообще не умели плавать. На вопрос о самочувствии на занятиях по плаванию мнения разделились следующим образом: 7% испытуемых указало, что в бассейне чувствовали себя в не безопасности, т.к. боялись воды, 6% – стыдились учиться плавать. Однако 50% студентов большой проблемы и дискомфорта обучение плаванию не вызвало, т.к. находясь под постоянным и пристальным вниманием преподавателей они чувствовали себя в безопасности. Немалая часть опрошенных (28%) считали, что плавают хорошо и были в состоянии проплыть 50 м.

Тестирования, проведенные в процессе эксперимента, показали, что уже на третьем занятии погрузиться с головой и выполнить выдох в воду смогли 57,7% представителей контрольной и 78,5% экспериментальной группы, к шестому занятию научились выдыхать носом 69,2% и 85,7% соответственно. На девятом занятии практически все студенты экспериментальной группы после проплывания каждого упражнения делали выдохи в воду, в то время как в контрольной еще более половины пытались восстановить дыхание, пассивно отдыхая и дыша, как обычно, над водой.

Сдача зачетных нормативов показала, что как студенты контрольной, так и экспериментальной группы полностью освоили способ плавания кролем на спине. Несмотря на то, что при плавании кролем на спине, выдох в воду практически не выполняется, это умение необходимо для регуляции дыхания при погружении головы в воду во время выполнения старта и поворота и возможном попадании воды на лицо при плавании. Особое внимание, в этом случае, отводилось способности студентов выдохнуть носом в положении на спине. Многолетний опыт работы и данные других авторов позволяют утверждать, что для освоения техники плавания брассом и кролем на груди необходим более длительный период времени, чем для кроля на спине. Поэтому можно считать вполне закономерным, что за предусмотренное учебной программой время не все испытуемые овладели техникой этих способов плавания: в контрольной группе это смогли 52%, в экспериментальной – 72% студентов.

Анкетирование второкурсников Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), участвовавших в эксперименте, выявило, что их мнение мало чем отличалось от мнения студентов, принявших участие в первом опросе. 10%, не умеющих плавать до поступления в институт. Боялись воды и в небезопасности чувствовали себя 7,5% испытуемых, стыдились учиться плавать 8,6 %, выполнить выдох в воду могли только 52,4% и 21,5% считали, что плавают хорошо.

Подобные данные позволяют утверждать, что студенты, которые поступили в институт физической культуры на разные факультеты обучения в разные годы, практически не различаются по уровню своей плавательной подготовленности. Исходя из этого, можно утверждать, что методика обучения плаванию, опробованная во время проведенного педагогического эксперимента, может быть с полным основанием использована на занятиях для всех студентов.

**Выводы.** Акцентированное обучение дыханию в непривычной среде позволяет студентам за довольно короткий промежуток времени освоить технику спортивных способов плавания и увереннее чувствовать себя в воде.

#### **Список литературы.**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов. Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400с.
2. Григонене Й.Я. Формирование навыков плавания у детей в рамках проекта «Я учусь плавать». Педагогика, психология та медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2006. № 12. С. 43-46.
3. Савельев Ю.М. Преподавание курса плавания в ИФК для студентов, специализирующихся в разных видах спорта: Автореф. канд. дис. М., 1987. - 16 с.
4. Режим доступа: [http://kakpr.ru/kak\\_pravilno\\_dyshat\\_pri\\_plavanii](http://kakpr.ru/kak_pravilno_dyshat_pri_plavanii); Гоголь С. Правильное дыхание – основа уверенного плавания. DenSI swimming club. – Режим доступа: <http://www.densi.su/b1.html>) [1, 2, 9].
5. Chase N.L., Sui X., Blair S.N. Swimming and all-cause mortality risk compared with running, walking, and sedentary habits in men. International Journal of Aquatic Research and Education. 2008, vol.2(3), pp. 213-23.

**Полетаева Екатерина Николаевна  
Залозный Николай Иванович**

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

**Государственное общеобразовательное учреждение  
Луганской Народной Республики «Алексеевская гимназия имени Б. Гринченко»**

**Аннотация:** название статьи «Актуальные проблемы здоровья школьников», авторы Полетаева Е. Н., Залозный Н. И., в статье затронуты вопросы о проблемах здоровья школьников, что необходимо делать для повышения мотивации ребят к занятию спортом, разработаны рекомендации обучающимся для здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, спорт, физическая активность, самостоятельные занятия, зарядка, стресс, подъем, приседание, мышечная система.

В последние десятилетия проблема здоровья в широком смысле слова относится мировой наукой к глобальной проблеме человечества, которая ставит под сомнения сам факт его существования как биологического вида. Трагические случаи на уроках

физической культуры, проводимые соревнования в 2018-2019, 2019-2020 учебных годах свидетельствуют о том, что запас прочности организма детей на нуле.

Сложилось так, что человеческая деятельность на протяжении XX - начала XXI столетия не только не препятствовала формированию предпосылок этой проблеме, а наоборот, способствовала их развитию. Кардинально изменились условия жизни, к которым человечество адаптировалось веками. Распространение электронных новинок только усугубило эту проблему.

Среднестатистический пользователь проверяет свой смартфон не менее 150 раз в день, подросток в среднем каждый день 6,5 часа проводит либо перед телевизором, либо в наушниках, либо с джойстиком или с мышью в руках. Конечно, это не первое поколение, которое часами слушает музыку и играет в игры. Однако молодое поколение так много времени проводит в электронном вакууме, что это не может им не вредить.

В нашей гимназии из 107 обучающихся, как выяснилось в ходе опроса, 70% зависимы от гаджетов, больше времени находятся за компьютером, чем на улице.

Таким образом, в жизни школьника создаются предпосылки для малоподвижного образа жизни.

По данной теме имеется достаточно литературы, где авторы предлагают свое видение укрепления здоровья учащихся методами физических упражнений.

- В книге Амосова Н. М. «Раздумья о здоровье» автор делится личным человеческим и профессиональным опытом в области укрепления здоровья.
- В статье «Физические упражнения и здоровье школьника» Вайнбаум Н.В. дает конкретные рекомендации по применению физических средств для укрепления здоровья школьников.
- В брошюре «Домашнее задание по физкультуре» Г. А. Пастушенко рассматривается проблема домашних заданий по физкультуре, описаны комплексы для самостоятельной работы учащимися.
- В пособии Г.Б. Мейксона, В.Н. Шаулина, Е.Б. Шаулиной «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре» систематизирована методика домашних заданий.

**Цель:** охарактеризовать методику формирования культуры здоровья учащихся средствами физического воспитания.

**Задачи:** систематизировать средства физической культуры, обеспечивающие здоровье школьников; оценить эффективность методов развития силы, выносливости, предлагаемых разными авторами; выработать рекомендации по развитию двигательных качеств, влияющих на здоровье учащихся; поделиться с опытом работы в данном вопросе.

Вначале дадим определение понятия «здоровье».

Здоровье – это социальное, психическое, физическое, энергетическое, духовное благополучие человека.

Достижение и поддержание высокого уровня здоровья средствами физического воспитания возможно лишь при использовании всех необходимых упражнений и их



правильном дозировании. Укрепить здоровье физическими упражнениями можно, только зная, что, как и сколько нужно делать. К тому же в печати нередко бытует мнение, что чем больше заниматься, тем полезнее для здоровья. И что особенно полезны виды упражнений, сопровождающиеся большими нагрузками [1].

Учителю нужно помнить, что энергетический потенциал организма не беспредельно, а в период активного роста и развития он расходуется более активно на формирование отдельных органов и систем. И если эту энергию мы будем усиленно расходовать на выполнение большого объема физических упражнений, то можем нанести невосполнимый ущерб растущему организму.

Оптимальный эффект достигается при должной величине (с относительно небольшим диапазоном) нагрузки. Упражнения для глаз, шеи, мелких суставов стоп, кистей можно выполнять во время разминки, в утренней гимнастике, физкультпаузах, в интервалах отдыха между основными силовыми упражнениями [1].

Силовые упражнения, выполняемые с полной амплитудой движения в суставах, способствуют также развитию гибкости.

Не менее важным, чем сила, двигательным качеством для здоровья человека является выносливость.

2-3 уроков в неделю для достижения и поддержания нормативного уровня здоровья явно не хватает. Нужно научить ребят заниматься самостоятельно в домашних условиях. Но чтобы ребенок занимался самостоятельно, он должен: иметь желание заниматься; знать упражнения, которые наиболее эффективно развивают основные группы мышц и принципы построения комплексов упражнений; уметь следить за своим самочувствием по внешним признакам и ЧСС; выполнять процедуры закаливания и гигиены; иметь знания о режиме питания и сна; иметь навыки выхода из стрессовых ситуаций; обладать силой воли для того, чтобы все это выполнять.

Отношение учащегося к занятиям физическими упражнениями – одно из важнейших условий их результативности.

Главными средствами мотивации учебной работы школьников, используемых учителем, являются мотивировки и стимулы.

Мотивировка представляет собой совокупность факторов, аргументов и доказательств, используемых учителем для убеждения учащихся в значимости каждой новой учебной темы, раздела программы и предмета в целом. В результате мотивировки учащиеся должны получить ответ на вопрос: **«Во имя чего надо все это делать?»**.

Если обучающиеся внутренне примут мотивирующие доводы учителя, то изучаемый материал приобретает для них личностную значимость (смысл).

Развить интерес, сделать его прочным, осмысленным можно лишь при обязательном включении в воспитательный процесс всех перечисленных компонентов. При отсутствии хотя бы одного из них интерес не может быть устойчивым или глубоким.

Важную роль в формировании устойчивого и глубокого интереса учащихся к образовательному процессу играет и стимулирующая деятельность учителя.

Как показывает практика, не все школьники приемлют и должным образом оценивают мотивировки учителя. Только одними мотивировками не всегда удается поднять учебную активность учащихся, особенно в запущенных случаях.

Как же обеспечить каждому учащемуся успех на уроках физкультуры?

Нельзя сравнивать достижения учащегося с достижениями лучших учеников. Это формирует отрицательные черты характера: зазнайство, самоуверенность, самоуспокоенность у одних; пассивность неуверенность, нежелание заниматься у других. Вообще, при любом соревновании выявляются единицы победителей и массы побеждённых.

В этом одна из существенных причин снижения интереса к занятиям физкультурой.

Шансы победить физически слабых у более сильного соперника очень незначительны. Это подавляет волю, энергию, для преодоления отставания.

Гимназия у нас небольшая, всего 107 учащихся. Уроки физкультуры с 1 по 11 класс проводит учитель физической культуры, что очень важно, так как не упускается начальное звено, где закладываются навыки здорового образа жизни, а также видны плоды труда учителя в выпускных классах.

Большое внимание в гимназии уделяется выполнению домашних заданий учащимися.

В начале учебного года с помощью тестирования во всех классах определяется и уточняется уровень физической подготовленности каждого ученика. Пока ведется эта работа, учащиеся выполняют общее для всех домашнее задание – ежедневное выполнение утренней гимнастики в сочетании с закаливающими процедурами, физкультпауз, прогулки на свежем воздухе. Почему не с бега или развития силы? Да потому, что после лета у большинства детей мышцы детренированы, сердечно-сосудистая, дыхательные системы, связочный аппарат не могут переносить больших нагрузок [2].

Привычка к ежедневным гимнастическим занятиям не у каждого из ребят вырабатывается быстро. Кому-то из них нужна психологическая поддержка учителя, родителей. Таким детям следует объяснить, что положительная привычка вырабатывается за один месяц регулярных занятий.

После сдачи предварительного тестирования, учащимся 6 – 11 классов на основе выполненных тестов предлагается составить диаграмму своего физического развития. Затем, анализируя результаты предварительного тестирования, определяется конкретно с каждым учащимся в отдельности, какие группы мышц следует нагружать в развивающем, а какие в поддерживающем режиме.

Наиболее эффективно комплексное развитие физических качеств при соблюдении определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности. Этим положением учитель физической культуры Залозный Н. И. пользуется в своей практической деятельности.

Детям предлагается самостоятельная тренировка по комплексному развитию двигательных качеств (самостоятельная тренировка) по следующей схеме [4].:

Занятия проводить 3 раза в неделю через день, ориентируясь на уроки физкультуры.

1.Разминка (8 – 9 мин.): ходьба, бег, общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стретчинг.

2.Развитие быстроты (5 – 6 мин): движения руками как при беге (3 -5 подхода по 20-30 сек.), бег на месте с максимальной частотой (3-5 подхода по 10-20 сек.).

3.Развитие силы: а) сгибание, разгибание рук в упоре лежа от опоры; б) упражнения для развития мышц брюшного пресса.

4. Развитие прыгучести (4 – 5 мин.): прыжок в длину с места (2-3 подхода по 10 раз); выпрыгивание вверх из полуприседа (2-3 подхода по 10 раз); прыжки через скакалку (2-3 подхода по 10 – 30 сек., в зависимости от возраста. ЧСС – не более 150 – 160 уд/мин.

5. Втягивание в бег (4 – 5 мин.):

а) ходьба (для слабых); б) чередование ходьбы с бегом; в) бег в равномерном темпе.

ЧСС первые 2 – 3 недели занятий не более 130 уд/мин. Затем она доводится до 150 – 160 уд/мин.

6.Заключительная часть (2-3 мин.): ходьба с дыхательными упражнениями. Стретчинг.

Лучшее время для проведения таких тренировок считается с 16 до 18 часов, в это время повышается энергетика человека.

Успех внедрения самостоятельной работы учащимися в значительной степени зависит от организации контроля.

В нашей гимназии учащимся предлагаются следующие упражнения:

- Прыжки через скакалку на двух ногах (1 – 3 классы - за 10 сек., 4 -5 классы – за 15 сек.; 6 – 7 классы – за 20 сек.; 8 – 9 классы – за 25 сек.; 10 – 11 классы – за 30 сек.);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши 10-11 классов сдают это упражнения в упоре лежа между двумя параллельно поставленными гимнастическими скамейками, ноги на возвышенности). При сгибании рук грудь опускается ниже верхнего края скамеек;

- поднимание туловища в сидячее из положения лежа на спине, руки за головой, ноги в коленях согнуты за 1 минуту;

- выпрыгивание вверх из полуприседа (2-3 подхода по 10 раз);

- прыжок в длину с места;

- бег на месте с высоким подниманием бедра, руки работают как в беге (упражнение выполняется учащимися 10-11 классов).

Домашние задания проверяются, как правило, на последних уроках каждой четверти или фронтальным методом (в начале урока после разминки), или при проведении урока методом круговой тренировки.

Для каждого класса разработана система оценок за выполнения этих упражнений. В школьных программах разных лет можно найти нормативы по всем

этим упражнениям. Они и являются критерием оценивания физических качеств учащихся в IV четверти. В III – I четвертях нормативы занижены, по сравнению с четвертой. Например, поднимание в сед за 1 мин. мальчикам 5 класса нужно показать следующий результат: 41 – 35 – 28 раз. Прием норматива по этому упражнению у нас в гимназии осуществляется следующим образом:

IV четверть – 41 – 35 – 28;

III четверть – 35 – 28 – 23;

II четверть – 32 – 25 – 20;

I четверть – 30 – 22 – 18.

Большая разъяснительная работа должна проводиться с родителями (особенно с родителями учащихся начальных классов) на родительских собраниях в форме лекций и индивидуальной работы. До сведения родителей обязательно доводятся нормативные требования по двигательной подготовке учащихся, которые должны выполнять их дети в каждой четверти. Родителям предлагается приготовить, приобрести для своих детей мелкий спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гантели, амортизаторы. Мы просим родителей контролировать выполнение упражнений детьми в домашних условиях.

Самыми распространенными средствами стимулирования учебной активности школьников являются различные формы поощрения и наказания. Каждый школьник испытывает постоянную потребность в одобрении своей деятельности со стороны учителей, сверстников. Учитывая эту психологическую закономерность, учитель обязан непрерывно искать и находить в характере, поступках, учебе воспитанника такие изменения, за которые можно поощрить. Адекватное, гласное и своевременное поощрение укрепляет его уверенность в своих силах.

Смысл поощрения состоит в том, чтобы побудить всех без исключения учащихся (сильных, средних, слабых) к активному, заинтересованному изучению предмета [3].

#### **Список литературы:**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье/ Н.М. Амосов - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 63 с.
2. Вайнбаум Я. С. Физические упражнения и здоровье школьников / Я.С. Вайнбаум//Физическое воспитание в школе. – 1999. - № 2. - с. 59-64.
3. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре/ Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин - М.: Просвещение, 1996. – 112 с.
4. Пастушенко Г. А. Домашнее задание по физкультуре/ Г. А. Пастушенко - К.: Здоровье, 1996. – 83 с.

**oosh-21@list.ru**

Рыбалкина Рита Сергеевна

## ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БОРЦОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ: ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОРЦОВ С УЧЕТОМ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА

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

**Аннотация:** Стремительное развитие различных видов спортивных единоборств привело к необходимости выработки и внедрения инновационных систем подготовки борцов как мужского, так и женского полов. В статье анализируется применение методов аудиовизуальной стимуляции, игрового метода, использования мультимедийных технологий. Также выдвинуты положения рекомендательного характера об особенностях подготовки женщин-борцов с учетом полового диморфизма.

**Ключевые слова:** инновационные методы, подготовка борцов, половой диморфизм, женщины-борцы, аудиовизуальная стимуляция, соревновательная деятельность.

**Annotation:** The rapid development of various types of sports single combats led to the need to develop and introduce innovative systems for training wrestlers of both male and female sexes. The article analyzes the use of audiovisual stimulation methods, the gaming method, and the use of multimedia technologies. Provisions of advisory nature on peculiarities of training of female wrestlers taking into account sexual dimorphism are also put forward.

**Key words:** innovative methods, training of wrestlers, sexual dimorphism, women-wrestlers, audiovisual stimulation, competitive activity.

Безусловно, результативность современных видов спорта зависит от ряда факторов, включающих в себя передовые физические нагрузки, действенные приемы и способы тренировочного процесса, а также необходимый уровень педагогического, врачебного контроля и не менее важные гигиенические факторы.

Отмечается, что по своей сути спортивная тренировка является специализированным процессом физического воспитания спортсмена, который осуществляется неразрывно, взаимодействуя с интеллектуальным, этическим и эстетическим воспитанием.

Так как, в сфере тренировочного процесса действуют давно устоявшиеся общепедагогические догмы обучения, необходимым следует считать введение новых методов подготовки спортсменов, с учетом их личностных особенностей и физических качеств.

Выявлено, что между степенью психологической подготовки и результатами спортивных достижений существует непосредственная корреляционная связь. Из этого следует, что при подготовке борцов на начальном этапе необходимо применять новейшие психологические методики, принимая во внимание темперамент и характер спортсменов, для того чтобы разработать эффективную систему воздействия тренера и его подопечных.

Повышенный уровень психоэмоционального состояния и наличие стрессовых нагрузок сопутствуют всем спортсменам во время соревновательной деятельности, реже тренировочному процессу. В частности, это относится и к спортсменам, которые

занимаются спортивными единоборствами. При помощи личностного теста SACS (стратегия преодоления стрессовых ситуаций), предназначенного для исследования стратегических моделей копинг-поведения, то есть стресс-преодолевающего поведения, можно выявить уровень психологической подготовленности спортсменов спортивных единоборств и с учетом выведенных показаний спрогнозировать готовность спортсмена к стрессовой ситуации. Поэтому, для того чтобы избежать появления психосоматических болезней, которые могут привести к завершению спортивной деятельности высокоперспективных спортсменов необходимо осуществлять психокоррекционные мероприятия с каждым из борцов. С учетом вышеизложенного существует необходимость в разработке и внедрении действенных методов нормализации психического состояния спортсменов и их работоспособности.

Предлагается использовать сеансы аудиовизуальной стимуляции, то есть совокупность приемов и способов, которые влияют на центральную нервную систему путем воздействия световых, звуковых и слуховых факторов, что в свою очередь будет способствовать улучшению показателей ситуационной тревожности, повышению эффективности тренировочного и соревновательного процессов. Применение данной методики является актуальным в связи с необходимостью улучшения показателей уровня активности и самовосприятия как юных, так и профессиональных спортсменов.

Не менее важным является применение и совершенствование игрового метода в тренировочном процессе, так как за счет его применения происходит комплексное развитие физических качеств, улучшение двигательных навыков и умений. В связи с тем, что в игре присутствует доля соперничества - это требует от спортсменов больше физических и морально-волевых усилий, что непосредственно делает его результативным методом воспитания физических и психологических способностей. Также, благодаря тому, что игровая форма тренировочного процесса зачастую имеет импровизационный характер – это способствует развитию у борцов творческого подхода, креативного мышления, способности самостоятельно принимать решения, что благоприятно в дальнейшем скажется на соревновательной деятельности.

Помимо этого, следование правилам игры дает возможность тренеру направленно порождать у спортсменов нравственность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения.

Следующим рекомендуется применять мультимедийные технологии, так как они содержат не только значительный объем информационного материала, но и ясно демонстрируют двигательные действия в виде фильмов, обучающих уроков, 3D проекций, в частности при использовании очков виртуальной реальности. Преимуществами такого обучения на начальном этапе подготовки борцов являются предметность, интерактивность, обособленность, что в дальнейшем воздействует на основные двигательные качества спортсменов.

За счет того, что с 2004 года женская борьба была введена в программу Олимпийских игр, возрос интерес занимающихся данным видом спорта на всей мировой арене. Из этого последовала необходимость в улучшении системы подготовки женщин-борцов, разработке новых подходов обучения, с целью обеспечения высоких

показателей спортсменок на соревнованиях с максимально низким риском для их физического и психического здоровья. При разработке таких методик необходимо учитывать половой диморфизм, включающий в себя определенные специфики возрастных и гормональных особенностей женского организма. Особое значение в учебно-тренировочном процессе имеет технико-тактическая подготовка спортсменок, требующая целостного подхода к применению и освоению усовершенствованных методов.

Для того чтобы определить конкретные особенности, возникающие при подготовке женщин-борцов к соревнованиям, необходимо принять ряд следующих мер:

- изучить динамические состояния и общую работоспособность спортсменок с учетом периодичности изменений функционирования физиологических систем;
- сравнить факторную структуру личности мужчины-борца и женщины-борца;
- проанализировать показатели технико-тактической подготовки спортсменок на разных этапах подготовки, принимая во внимание возрастную и весовую категорию, с целью определения динамических показателей;
- выявить уровень влияния полового диморфизма на общее состояние спортсменок во время подготовки к соревнованиям и сравнить его с показателями мужчин-борцов;
- выяснить в какой степени занятие спортивными единоборствами влияет на увеличение признаков маскулинности у женщин-борцов;
- определить воздействие повторного метода тренировок, обеспечивающего выполнение значительного объема нагрузок при сохранении высокой интенсивности на организм женщин-борцов.

Также, следует учитывать величины тренировочных нагрузок в женских единоборствах, подчеркивающих важность увеличения объемов восстановительных средств, которые должны осуществляться с учетом циклических изменений работоспособности спортсменок при помощи индивидуального графика, вне зависимости от этапа подготовки. Необходимость в модернизации восстановительного периода обусловлена повышенным уровнем травмоопасности у женщин из-за хронического переутомления.

Для того чтобы спортсменки Донецкой народной республики имели возможность выйти на мировой уровень перед специалистами в области спортивной борьбы стоит ряд важнейших задач, связанных с необходимостью разработки упорядоченных программ подготовки, которые должны включать в себя научно-обоснованные факты о физиологических и психических особенностях мужчин и женщин. Однако, несмотря на большое стремление улучшить показатели спортивных достижений женщин-спортсменок до сих пор существует ряд отрицательных моментов, которые не позволяют усовершенствовать систему подготовки борцов. К таким факторам относятся:

- скептическое отношение специалистов к развитию женских видов спортивных единоборств;
- копирование программ подготовки мужчин-борцов ввремя составление тренировочного плана для женщин, без внесения соответствующих изменений;
- недостаток знаний тренеров о свойствах женского организма, с учетом его функционирования во время тренировочной и соревновательной деятельности;
- негативное представление о том, что занятие спортивной борьбой среди женщин приводит к неминуемым неблагоприятным последствиям для организма спортсменок.

Перечисленное выше подтверждает, что данные обстоятельства не способствуют развитию женских направлений борьбы и подчеркивают мысль об отсталости теоретических и практических концепций по подготовке женщин-борцов.

Так, следует обозначить следующие направления по разработке педагогических методик подготовки женщин-борцов:

- формирование систем общей и специальной подготовки спортсменок с упором на улучшение силовых и скоростных качеств;
- создание средств педагогического влияния, которое бы обеспечило привыкание организма спортсменок во время тренировочного и соревновательного процессов;
- выработка обоснованных способов улучшения физических качеств у спортсменок, беря во внимание возрастные критерии развития моторики организма женщин;
- разработка комплексного контроля и психоэмоциональной коррекции с целью эффективного построения тренировочного процесса в контексте актуальных представлений о половом диморфизме.

Исходя из вышеуказанного, можно сделать вывод о то, что разработка концепций подготовки спортсменок, занимающихся спортивными единоборствами не может создаваться только с использованием теоретических и практических знаний в сфере физиологии человека, также должны учитываться психологические, биологические, социальные и педагогические факторы.

### **Список литературы**

1. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

2. Курицына А. Е. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки юных борцов посредством игровых тренировочных заданий [Электронный ресурс] // Омский научный вестник.-2016. - № 2. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/bazovye-tehniko-takticheskie-deystviya-i-metodika-ih-osvoeniya-v-gruppah-nachalnoy-podgotovki-yunyh-bortsovpredstvom-igrovym>.

3. Кондаков А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом



весовых категорий [Электронный ресурс] // Омский научный вестник. – 2017. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-sambistov-11-12-let-sredstvami-spetsialnyh-koordinatsionnyh-uprazhneniy-s-uchetom>.

4. Прохоров Р. А. Средства и методы развития психофизической подготовленности юных боксеров в процессе годичного цикла учебно-тренировочных занятий [Электронный ресурс] // Наука-2020. – 2020. - № 5. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody-razvitiya-psihofizicheskoy-podgotovlennosti-yunyh-bokserov-v-protssesse-godichnogo-tsikla-uchebno-trenirovochnyh>.

5. Кузнецов А.С. Психологическая подготовка борцов греко-римского стиля с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе подготовки / А.С. Кузнецов, Д.Р. Закиров. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 164 с. : схем., табл. – Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572278> (дата обращения: 01.03.2021). – Библиогр.: с. 137-152. – ISBN 978-5-9765-2056-1. – Текст : электронный.

**r.rybalkina@yandex.ru**

## СЕКЦИЯ 9. Проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации



**Бондаренко Константин Константинович**

## ОЦЕНКА СИЛОВОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

*Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины*

**Аннотация.** Оценка силовой производительности хоккеистов; Бондаренко Константин; В исследовании изучалось влияние применения силовых тренировок на анаэробную производительность в предсезонной подготовке хоккеистов. Выявлено, что повышение максимальной мышечной силы способствует повышению мощности выполнения движения и проявлению скоростно-силового потенциала. Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что силовые тренировки специальной направленности улучшают как взрывные характеристики движения, так и показатели проявления быстроты.

**Annotation.** Assessment of the strength performance of hockey players; Bondarenko Konstantin; The study investigated the effect of the use of strength training on anaerobic performance in the pre-season training of hockey players. It was revealed that the increase in the maximum muscle strength promotes the increase in the power of the movement and the manifestation of the speed-power potential. The results of the study confirmed the hypothesis that strength training of a special orientation improves both explosive characteristics of movement and indicators of the manifestation of speed.

**Ключевые слова:** силовая производительность, предсезонная подготовка, хоккеисты.

**Key words:** strength performance, pre-season training, ice hockey players.

**Введение.** Предсезонная тренировка хоккеистов предполагает развитие уровня физической подготовленности, как база для формирования игровых связей при возросшем темпе игровой деятельности. Основу данного периода подготовки, в большей степени, составляет повышение анаэробной производительности и развитие силовых способностей.

**Актуальность.** Соревновательная деятельность в хоккее характеризуется многочисленными взрывными действиями, такими как ускорения, удары по шайбе, быстрая смена направления движения и изменение темпа [4]. Известно об улучшении этих взрывных характеристик после интенсивной силовой тренировки, которая увеличивала силу мышечного сокращения в соответствующих группах мышц [2, 10]. Мышечная сила может быть увеличена двумя механизмами: мышечной гипертрофией и нервной адаптацией [6, 8]. Первый увеличивает площадь поперечного сечения мышц и приводит к увеличению массы тела, что обычно нежелательно для хоккеистов, поскольку дополнительный вес может снизить общую производительность [12]. В качестве альтернативы нейронная адаптация увеличивает мышечную силу за счет привлечения большего количества мышечных волокон, вызывая минимальное увеличение массы тела [7].

Силовые тренировки по типу гипертрофии увеличивают сократительный белок, но оказывают негативное влияние на плотность митохондрий и окислительные ферменты, которые впоследствии подавляют аэробную выносливость [5]. При этом, они влияют на развитие взрывных способностей [8, 11].

Важную роль при этом играет силовая производительность мышц для удержания коленного сустава при скоростно-силовом движении [1], что определяется характером кинематической и динамической взаимосвязи движения в хоккее [3].

**Цель и задачи исследования.** Определение эффективности применения силовых тренировок в предсезонной подготовке хоккеистов.

Задача исследования – определить влияние силовых нагрузок в предсезонной подготовке на повышение анаэробной производительности хоккеистов.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось во время предсезонной подготовки хоккейной команды «Пинские ястребы», Пинск, Республика Беларусь. Команда участвует в играх экстралиги Чемпионата Республики Беларусь, дивизион «Б». В исследовании приняли участие 27 игроков хоккейного клуба. В начале игрового сезона 2020-2021 было проведено тестирование по определению уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых способностей. В качестве тестирующих процедур использовались бег на 10 и 30 м, максимальное выпрыгивание вверх, приседание с отягощением и жим штанги из положения лёжа на бенч-скамье.

Приседание выполнялось в полуприсед (угол 90 градусов в коленном суставе между бедренной и большеберцовой костями) со штангой на плечах. Жим штанги начинался с верхнего положения при полном разгибании локтей, снаряд перемещался на уровень груди и завершался обратно в исходное положение. Отскок штанги от груди был запрещен.

В течение 5 недельных микроциклов предсезонной подготовки выполнялась работа по повышению общей выносливости, гликолитической производительности, развитию силы и скоростно-силовых качеств. Особенностью данных недельных микроциклов являлось распределение на развивающий, поддерживающий и форсированный по выполнению силовой нагрузки. Недельные микроциклы строились по принципу двухразовых тренировочных занятий в течение первых пяти дней. В шестой день микроцикла второе тренировочное занятие было рекреационно-восстановительным, с использованием упражнений на стретчинг, плавание в бассейне и тепловые восстановительные процедуры (сауна). Седьмой день – выходной.

По окончании пятинедельного периода, было проведено повторное тестирование. Все тесты, за исключением беговых, были приведены к относительным значения (максимальные показатели приводились к соотношению к массе спортсмена).

**Результаты исследования и их обсуждение.** После 5 недель тренировочных занятий предсезонной подготовки, нами получен значительный прирост по всем показателям. В частности, несмотря на то, что в процессе текущего времени подготовки совершенно не уделялось времени на развитие быстроты, показатели бега достоверно улучшились.

Так в беге на 10 метров средний результат изменился с  $1,91 \pm 0,03$  с до  $1,82 \pm 0,03$  с, что при уровне значимости  $t=2,12$  показало прирост результата ( $-0,11$  с) ( $P < 0,05$ ).

Показатели бега на 30 метров улучшились с  $4,63 \pm 0,03$  с до  $4,48 \pm 0,05$  с ( $t=2,57$ ,  $-0,15$ ;  $P < 0,05$ ).

Относительная мощность отталкивания при выполнении прыжка вверх улучшилась на  $1,34$  Вт/кг (с  $11,74 \pm 0,27$  Вт/кг до  $13,08 \pm 0,24$  Вт/кг), что при значении  $t$ -критерия Стьюдента равном  $3,71$  имеет высокую достоверность различий ( $P < 0,05$ ) (таблица 1).

**Таблица 1 - Влияние 5-недельных высокоинтенсивных тренировок на силовую и скоростно-силовую производительность хоккеистов**

Параметры	До начала периода подготовки $x \pm \delta$	По окончании периода подготовки $x \pm \delta$	Достоверность различий $t / P$
Отн. мощн., Вт/кг	11,74 ± 0,27	13,08 ± 0,24	3,71 / P < 0,05
Отн. сила ног, P <sub>кг</sub> /m <sub>кг</sub>	1,41 ± 0,02	1,54 ± 0,02	4,61 / P < 0,05
Отн. сила рук, P <sub>кг</sub> /m <sub>кг</sub>	1,12 ± 0,02	1,24 ± 0,03	3,33 / P < 0,05
бег на 10 м, с	1,91 ± 0,03	1,82 ± 0,03	2,12 / P < 0,05
Бег на 30 м, с	4,63 ± 0,03	4,48 ± 0,05	2,57 / P < 0,05

Параметры силового потенциала силы мышц ног (однократное приседание с максимальным весом штанги на плечах по отношению к массе спортсмена) изменилось за время эксперимента с  $1,41 \pm 0,02 P_{\text{кг}}/m_{\text{кг}}$  до  $1,54 \pm 0,02 P_{\text{кг}}/m_{\text{кг}}$  (+0,13).

Параметры силового потенциала мышц рук (однократный жим максимального веса штанги лежа на бенч-скамье по отношению к массе спортсмена) изменилось с  $1,12 \pm 0,02 P_{\text{кг}}/m_{\text{кг}}$  до  $1,24 \pm 0,03 P_{\text{кг}}/m_{\text{кг}}$  (+0,12). Что при значении t-критерия Стьюдента соответственно равным 4,6 и 3,33, имеет высокий уровень достоверности различий (P < 0,05).

Результаты настоящего исследования подтвердили нашу гипотезу о том, что силовые тренировки специальной направленности улучшают как взрывные характеристики, так и показатели проявления быстроты.

Максимальная мышечная сила значительно увеличилась после 5 недель силовых тренировок и способствовала значительному улучшению в относительных значениях мощности отталкивания при выпрыгивании вверх и времени бега на 10 и 30 м.

Силовые упражнения на группы мышц, использованные в настоящем исследовании, не фокусировались на развитии быстроты движения и передаче силы (за исключением выполнения приседаний с малым весом и последующим быстрым вставанием на носки).

Напротив, программы развития мышечной силы с использованием высокоинтенсивных нагрузок в сочетании с другими видами нагрузок дали положительных эффект в развитии скоростно-силовых качеств и быстроты.

**Выводы.** Максимальная мышечная сила значительно увеличилась после пяти недель специализированных тренировок и способствовала значительному мощности выполнения движения и проявлению скоростно-силового потенциала движений.

В предсезонный период подготовки хоккеистов можно одновременно использовать силовые тренировки мышц различной направленности и повышения гликолитической и аэробной производительностью. В частности, чтобы свести к минимуму интерференционный эффект вышеупомянутых режимов одновременной тренировки, в силовых тренировках мышц рекомендуется использовать высокоинтенсивную нагрузку и меньшее количество повторений, чтобы усилить нервную адаптацию и избежать гипертрофии мышц.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем, предполагается определить механизмы срочной и долговременной адаптации при развитии силовых возможностей хоккеистов.

### **Список литературы**

1. Бобарико Р.И. Подготовка вратарей в хоккее на льду с учетом анализа функционального состояния скелетных мышц / Р.И. Бобарико, К.К.Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Матер. Всерос. науч.-пр. конф. с межд. уч., посв. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2 т., т.1. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – С. 10-13

2. Бондаренко, К.К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов / К.К. Бондаренко / II Европейские игры - 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Международной научно-практической конференции, – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С. 39- 42

3. Бондаренко, К.К. Определение проприоцептивности суставных положений нижних конечностей хоккеистов / К.К. Бондаренко, Р.И. Бобарико / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: Материалы V региональной научной конференции молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. 2019. – С. 65-68.

4. Бондаренко, К.К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / К.К. Бондаренко / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий ГУ им. И.А. Бунина», 2019. – С. 231-234.

5. Буре, В.В. Методика предсезонной подготовки // Жизнь в хоккее [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.lifein hockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/normativno-metodicheskie-materialy/36-metodika-predsezonnoj-podgotovki-vladimira-bure>. – Дата доступа: 19.12.2020.

6. Занковец, В.Э. Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда / В.Э. Занковец, В.П. Попов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 9. – С. 12-19.

7. Механизмы обеспечения работоспособности хоккеистов различного амплуа / К.К. Бондаренко [и др.] / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. – Воронеж: ВГИФК. 2018. – С. 41-48.

8. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное

пространство : тезисы международной научной конференции – Минск, 2012. – С. 124-125.

9. Хихлуха Д.А. Построение модельных характеристик тренировочной деятельности / Д.А. Хихлуха, С.Б. Пирогов, А.В. Блашкевич / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 345-348.

10. Bondarenko K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020, vol. 2, №. 4 (8), pp. 77-83.

11. Effects of strength, endurance and combined training on myosin heavy chain content and fibre-type distribution in humans / C.T. Putman [et al.] // Eur J Appl Physiol. 2004. №92: 376–384.

12. Shilko S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

**kostyabond67@mail.ru**

**Бондаренко Константин Константинович**

## ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАРАТЭ

*Гомельский государственный университет имен Франциска Скорины*

***Аннотация.** Динамика функционального состояния скелетных мышц в тренировочной деятельности в каратэ; Бондаренко Константин; В статье представлены результаты изменения функционального состояния скелетных мышц при выполнении тренировочных нагрузок юными каратистами. Представлены данные по характеру изменений эластичности, вязкости и жёсткости в течение недельного микроцикла у юных каратистов.*

***Abstract.** Dynamics of the functional state of skeletal muscles in training activities in karate; Bondarenko Konstantin; The article presents the results of changes in the functional state of skeletal muscles when performing training loads by young karatekas. The data on the nature of changes in elasticity, viscosity and stiffness during a weekly microcycle in young karate fighters are presented.*

***Ключевые слова:** функциональное состояние, скелетные мышцы, каратэ.*

***Keywords:** functional state, skeletal muscles.*

**Введение.** Рациональная техника движений в ударных единоборствах предопределяет успешность выступления на соревнованиях при ведении поединка. Большая интенсивность движений приводит к быстро нарастающему утомлению скелетных мышц, что накладывает отпечаток как на тренировочный процесс, так и на результативность действий.

**Актуальность.** Характер выполняемых физических нагрузок в тренировочной деятельности каратистов подчиняется принципам целостности и структурности [6]. Её

параметры определяются восприимчивостью функциональных систем организма и скоростью восстановительных процессов после предыдущих физических нагрузок [9]. Под воздействием физических упражнений изменяются и параметры функционального состояния скелетных мышц [4, 12].

Данные показатели определяются восприимчивостью организма спортсмена к данному виду физической нагрузки [10]. Существуют определённые поведенческие модели мышечной деятельности к нагрузкам различной направленности [7].

Тренировочная деятельность в каратэ определяется характером движений по траекториям и динамическими усилиями, развиваемые при выполнении ударных действий [1, 11].

При этом, на кинематику движений накладывает отпечаток характер утомления скелетных мышц, приводящий к появлению ошибок, а, вместе с ними, возможность травмирования суставных сочленений [2, 5].

**Цель и задачи исследования.** Определить изменения в функциональном состоянии скелетных мышц в недельном микроцикле у юных спортсменов, занимающихся каратэ.

В исследовании решалась задача по определению изменения функционального состояния скелетных мышц при выполнении специальных нагрузок ударного действия.

**Материалы и методы исследования.** Исследования проводились на базе СДЮШОР «Скиф – ГГУ» г. Гомеля. Исследованию приняли участие 16 юных спортсменов, занимающихся каратэ, в возрасте 10 – 11 лет.

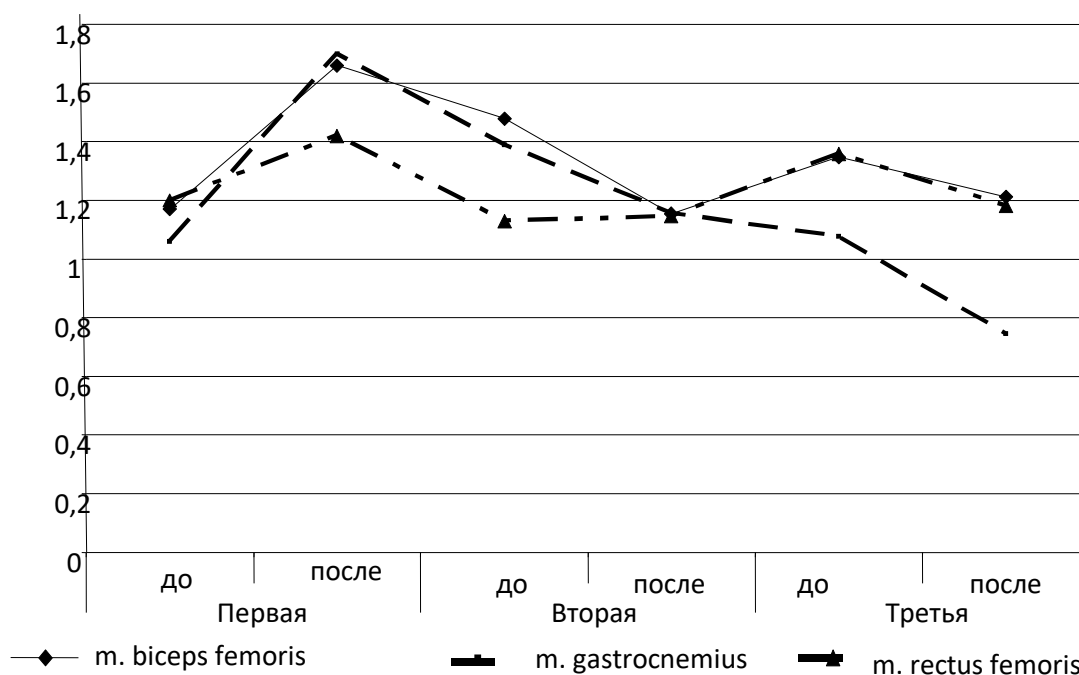
Для определения функционального состояния скелетных мышц использовалась методика миометрии, определяющая вязкость, эластичность и жесткость скелетной мышцы [3]. Сущность метода состоит в оказании внешнего, неинвазивного, механического воздействия на поверхность скелетной мышцы или ее части с последующей регистрацией механического ответа мышцы, полученного датчиком ускорения.

Этот сигнал характеризует тоническое напряжение и свойства эластичности мышечной ткани в виде механических собственных колебаний, анализируется, регистрируется с помощью программы MYOTON-3 и персонального компьютера [8].

**Результаты исследования и обсуждение.** С целью получения достоверной и оперативной информации, тестирование юных каратистов проводилось в месте проведения учебно-тренировочных занятий. Основной задачей в ходе проведения такого рода исследований, было выявление изменений со стороны скелетных мышц спортсменов в динамике недельного микроцикла и регистрации ответной реакции на нагрузки различной направленности по структуре двигательной деятельности, до и после тренировки.

Динамика функционального состояния скелетных мышц в трехдневном микроцикле отражена на рисунке 1. Исследование ответной реакции скелетных мышц осуществлялось до начала тренировочного занятия и по его окончании.





**Рисунок 1 – Изменение эластичности мышц**

Анализ данных графиков показал изменения декремента, характеризующий эластичность скелетной мышцы.

Из представленного графика видно, что мышцы задней поверхности бедра, икроножной и передней мышцы бедра перед первой тренировкой находятся в пределах нормы.

Тренировка оказала существенное влияние на данные группы мышц.

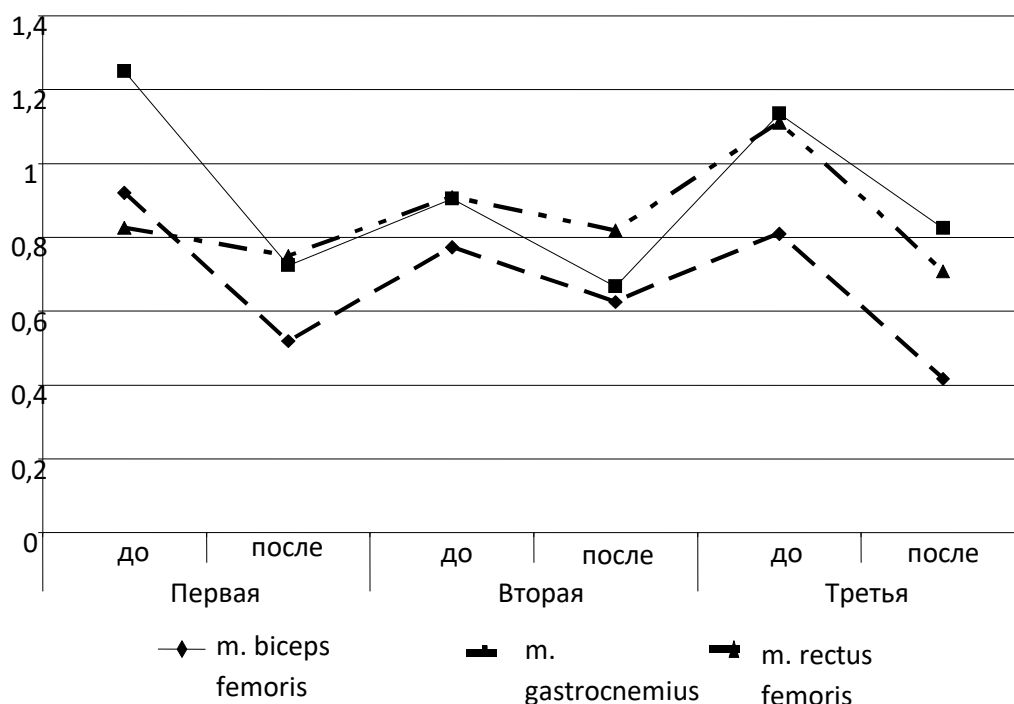
На графиках видны показатели утомления, остаточные проявления которых заметны и перед тренировкой на следующий день.

Показатель эластичности находится в норме, что может говорить о хорошем состоянии мышечного аппарата, о достаточной скорости восстановления.

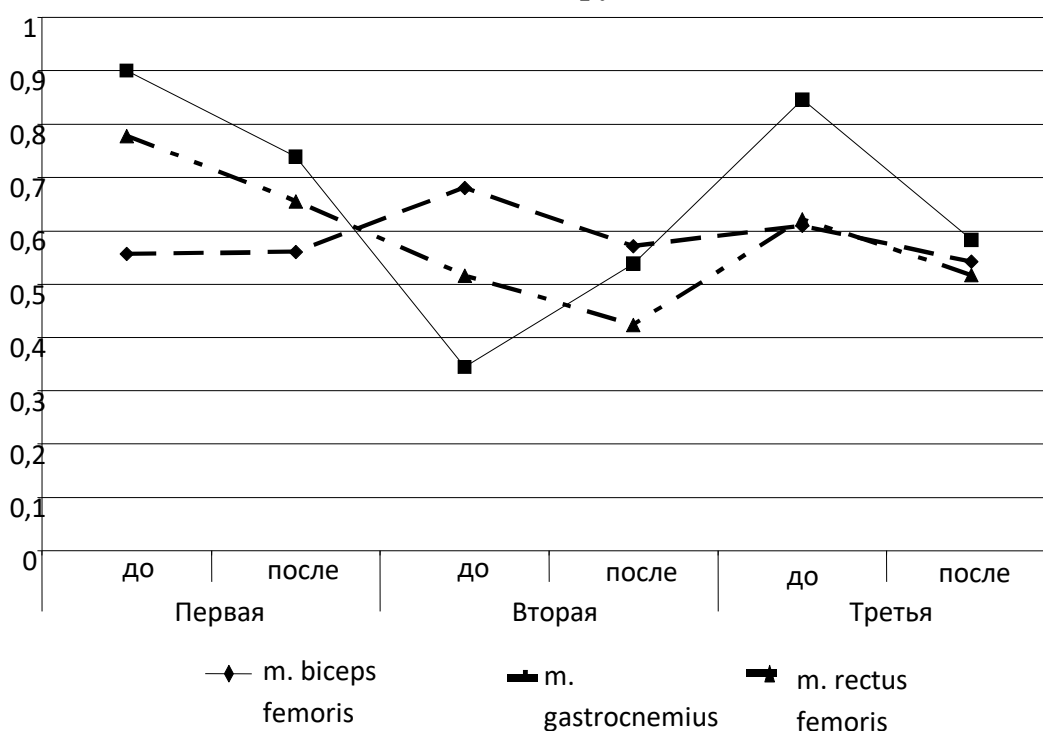
Индексы жесткости и вязкости характеризуют силовой потенциал спортсмена и эффективность мышечной работы (рисунки 2 и 3).

На графиках четко просматривается динамика изменений силового потенциала мышц после выполнения различных по характеру нагрузок. Так, следует отметить, что перед всеми тремя тренировками эти мышцы находятся в пределах 0,85-1,23 условных единиц, что говорит о готовности мышечной системы для выполнения упражнений силового характера.

В принципе, отмечается влияние всех трех тренировок, которое проявляется в снижении силового потенциала. Можно констатировать тот факт, что нагрузка оказала на мышцы хороший тренировочный эффект и, в результате чего, наблюдалась адекватная реакция скелетных мышц на нагрузку в виде снижения силового потенциала по завершению тренировки.



**Рисунок 2 – Изменение индекса жесткости под влиянием тренировочных нагрузок**



**Рисунок 3 – Изменение индекса вязкости под влиянием тренировочных нагрузок**

Состояние эффективности мышечной работы, определяемое по показателям индекса вязкости, находится до начала первой тренировки в состоянии нормы у икроножной и прямой мышцы бедра, а показатели двуглавой мышцы бедра несколько снижены.

Тренировочная нагрузка первой тренировки оказала влияние на эффективность мышечной работы икроножной и передней мышц бедра. Кроме того, величина

изменений функционального состояния данных скелетных мышц не позволила эффективно осуществлять тренировочную деятельность и на следующий день. Функциональное состояние мышц задней поверхности бедра (*m. biceps femoris*) после выполнения физических нагрузок первого дня, осталось в прежнем состоянии.

**Выводы.** Исследуя реакции скелетных мышц спортсменов на различные тренировочные нагрузки, нам удалось выявить критерии эффективности тренировочной деятельности и определить качественно-количественные параметры физических нагрузок различной направленности юных каратистов. По отношению к мышечной нагрузке это имеет особое значение, так как с помощью тренировок можно управлять чувствительностью и устойчивостью организма к ней.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем предполагается исследовать процессы долговременной адаптации скелетных мышц при выполнении специальных нагрузок ударного действия.

#### **Список литературы.**

1. Бондаренко А.Е. Изменение кинематики движения при выполнении ударных действий в карате / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, Л.В. Старовойтова, Е.А. Мочалова / материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. В двух томах. Том 1. – Витебск, 2018. – С. 422-424.

2. Бондаренко К.К. Изменение характера движений при утомлении в карате / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II всероссийской научной конференции / под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча, 2018. – С. 68-72.

3. Вайн А. Миометрия в диагностике функционального состояния скелетной мышцы / А. Вайн. – Тарту: [б. и.], 2002. - 38 с.

4. Плескачевский Ю.М. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М.Плескачевский, С.В.Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство тезисы международной научной конференции. Редактор: С.Я. Килин. 2012. – С. 124-125.

5. Самсонова А.В. Изменение механических свойств скелетных мышц под влиянием физической нагрузки / А.В. Самсонова, М.А. Борисевич, И.Э. Барникова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 221-224.

6. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К.К. Бондаренко [и др.] / Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18-19 февр. 2016 г. – Минск : БНТУ. – С. 118-122.

7. Старовойтова Л.В. Биомеханические параметры ударных действий в карате / Л.В. Старовойтова, П.К. Грицева, К.К. Бондаренко // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: матер. междунар. науч.-прак. конф. - Чебоксары, 2019. - С. 504-507.

8. Шилько С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.

9. Шилько С.В. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко / Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета. 2008. – С. 161-164.

10. Bondarenko K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020, vol. 2, №. 4 (8), pp. 77-83.

11. Shil'ko S.V. Generalized model of a skeletal muscle / S.V. Shil'ko, A.D. Chernous, K.K. Bondarenko // Mechanics of composite materials. – 2016, vol. 51, №6. – P. 789-800.

12. Shilko S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

**kostyabond67@mail.ru**

**Волкова Софья Сергеевна  
Бондаренко Константин Константинович**

## **ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПЛОВЦОВ**

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины*

**Аннотация:** Динамика функционального состояния скелетных мышц пловцов; Волкова Софья, Бондаренко Константин; В статье представлены результаты изменения функционального состояния скелетных мышц при выполнении тренировочных нагрузок юными пловцами. Представлены данные по количественным параметрам нагружения, при выполнении специальных физических нагрузок в условиях сухого зала и бассейна. Кроме того, выявлены временные периоды восстановления после применения физических нагрузок различной направленности.

**Abstract:** Dynamics of the functional state of the skeletal muscles of swimmers; Volkova Sophia, Bondarenko Konstantin; The article presents the results of changes in the functional state of skeletal muscles when performing training loads by young swimmers. The data on the quantitative parameters of loading are presented when performing special physical activities in a dry hall and a pool. In addition, the time periods of recovery after the use of physical loads of various orientations were revealed.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, скелетные мышцы, плавание.

**Keywords:** functional state, skeletal muscles, swimming.

**Введение.** Организация и планирование спортивных тренировок должна базировать на характере восприятия функциональными системами организма предлагаемой нагрузочной деятельности. Режимы нагрузки и временные параметры восстановления скелетных мышц определяют эффективность тренировочного процесса.

**Актуальность.** Оптимальная техника плавания определяется параметрами кинематических характеристик движения звеньев пловца [4, 7].

Наряду с этим, рациональность движений определяется соответствием кинематики движения структуре соревновательной деятельности [6, 8].

Наряду с кинематическими параметрами движения, необходимо учитывать и динамические усилия выполнения двигательного действия [11].

Биодинамические параметры плавания во многом связаны с создаваемым усилием тяги. При том, что тяговые составляющие движения определяются поздним положением звеньев тела спортсмена [5].

Двигательные действия во взаимосвязи с процессами адаптации скелетных мышц к выполнению физических нагрузок является основой становления и совершенствования спортивной техники [1, 9].

Характер адаптационных изменений в состоянии организма накладывает отпечаток на структуру выполняемого движения [2]. При этом, рациональность движения в течение преодоления плавательной дистанции определяется характером утомления скелетных мышц [3].

Это определяется модельными параметрами поведения скелетных мышц при выполнении двигательной деятельности [12]. Определение рациональных положений тела пловца, влияющих на биодинамику последующих движений, позволяет избежать накопление ошибок в движении и своевременно устранить появление лишних движений [10].

**Цель и задачи исследования.** Цель работы состояла в определении изменения функционального состояния скелетных мышц юных пловцов.

Задача исследования заключалась в выявлении изменения функционального состояния скелетных мышц при выполнении физических нагрузок в плавании.

**Материалы и методы исследования.** При исследовании изменения функционального состояния скелетных мышц в процессе тренировочной деятельности пловцов, анализу подвергались тренировочные упражнения в плавательном бассейне и в условиях спортивного зала. После выполнения разминки определялось исходное функциональное состояние тонуса скелетных мышц методом миометрии, посредством миометра «Myoton – 3» [13].

После каждой серии специальных упражнений осуществлялось повторное миометрическое тестирование скелетных мышц. Интенсивность физической нагрузки определялась и контролировалась по частоте сердечных сокращений (ЧСС) посредством спорт-тесторов «Polar». Паузы отдыха и составляли от 30 с до 1 мин. Характер нагрузки при выполнении специальных упражнений определялся количеством и интенсивностью выполняемого упражнения. Количество серий в исследовании определялось изменениями функционального состояния скелетных мышц, свидетельствующее о неадекватной реакции нервно-мышечного аппарата на предлагаемую нагрузку.

Направленность изменения динамики функционального состояния скелетных мышц во времени осуществлялось в лабораторных условиях, а контроль после выполнения плавательной нагрузки и специальной нагрузки в спортивном зале. Исследования проводились на базе учреждения «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва ППО ОАО «Гомсельмаш». В исследовании приняли участие 9 юных спортсменов в возрасте 12-13 лет.

**Результаты исследования и обсуждение.** В процессе проведения исследования были выделены три микроцикла, в течение которых изучались поведенческие реакции

скелетных мышц на нагрузки различной направленности. Основная нагрузочная деятельность на данном этапе подготовки при занятиях специальной физической подготовкой (СФП) на суше приходится на упражнения с резиновым амортизатором. На первой неделе выполнялась имитация гребка «кроль на груди» – 9 серий по 100 циклов (интервал отдыха – 1 мин, интенсивность 90-95%). Основными контролируемыми мышцами являлись трехглавая мышца плеча и трапециевидная мышца, выполняющие основную нагрузку в данном упражнении.

Силовой потенциал и эффективность работы трехглавой мышцы плеча и трапециевидной мышцы при выполнении имитации гребка «кроль на груди» плавно снижаются к окончанию тренировочного задания. Это дает нам сделать вывод, что параметры нагрузки соответствуют рациональному распределению. Наивысшая эффективность работы трехглавой мышцы плеча, наблюдается при выполнении имитации гребка на пятом повторении, а наивысшая эффективность работы трапециевидной мышцы – на втором.

В восстановлении силового потенциала и индекса эластичности после выполнения специальной нагрузки наблюдается замедленная динамика. Показатель силы трехглавой мышцы плеча восстанавливается спустя 96 часов, а показатель эластичности той же мышцы – спустя 72 часа. Показатели силы и эластичности трапециевидной мышцы приходят к исходному уровню через 72 часа. Это говорит нам о перенапряжении данных мышц.

На второй неделе, упражнение с резиновым амортизатором выполнялось в имитации гребка «баттерфляй» – 9 серий по 60 циклов (интервал отдыха – 1 мин, интенсивность 90-95%). Динамики силового потенциала и эффективности работы трехглавой мышцы плеча плавно снижалась к окончанию тренировочного задания, что свидетельствует об адекватности нагрузочной деятельности.

При анализе силового потенциала и индекса эластичности трапециевидной мышцы при выполнении той же специальной нагрузки, мы наблюдаем волнообразную динамику. Показатели восстановления силы и эластичности трехглавой мышцы плеча после выполнения имитации гребка «баттерфляй» спустя 48 часов приходят к исходному уровню. Далее, эти параметры незначительно повышаются.

Показатели восстановления силы и эластичности трапециевидной мышцы после выполнения того же упражнения приходят к исходному значению позже. Так, силовой потенциал восстановился спустя 62 часа, а индекс эластичности – спустя 56 часов.

В плавательном бассейне, на первой неделе исследований выполнялось серия из восьми 100 метровых отрезков плавания, работая только ногами, способом баттерфляй с максимальной скоростью (интервал отдыха – 30 с).

В показателе силового потенциала четырехглавой мышцы бедра при заданной работе наблюдалось незначительное снижение силы после пятого повторения. Индекс эластичности четырехглавой мышцы бедра при выполнении того же упражнения, свидетельствовал о плавном волнообразном снижении эффективности работы. Силовой потенциал прямой мышцы живота снижается после пятого повторения.

После специальной работы в плавательном бассейне показатели силы четырехглавой мышцы бедра при восстановлении доходят до исходного уровня после 36 часов, а свержвосстановление наблюдается уже спустя 48 часов. Эластичность

четырёхглавой мышцы бедра восстановилась через 24 часа после окончания работы. Потенциал силы прямой мышцы живота приходит к исходному уровню после 24 часов отдыха.

Серия из 8 повторений пятидесятиметровых отрезков с максимальной скоростью кролем на спине на руках с лопатками (интервал отдыха – 30 с), не выявила напряженности скелетных мышц и ухудшение эластичности двуглавой мышцы плеча. Вместе с тем, показатель силового потенциала мышцы снижается после шестого повторения. Суммарное воздействие физической нагрузки не оказывает большого влияния на данную мышцу и показывает хорошую производительность уже через 24 часа. Динамику восстановления силы и индекса эластичности дельтовидной мышцы до исходного уровня после специальной работы в плавательном бассейне мы наблюдаем спустя 48 часов отдыха.

На второй неделе исследования спортсмены выполняли комплексное плавание на дистанции 200 м 8 повторений с максимальной скоростью и интервалом отдыха – 40 с. Силовой потенциал и параметры эластичности четырёхглавой мышцы бедра и дельтовидной мышцы плеча значительно снижаются после пятого повторения специального плавательного упражнения.

На 3 неделе исследований выполнялась нагрузка – 6 раз по 200 м плавание с максимальной скоростью кролем на груди с тормозом (интервал отдыха – 30 с). Силовой потенциал четырёхглавой мышцы бедра показывал незначительное снижение после каждого повторения. Индекс эластичности четырёхглавой мышцы бедра находился в норме.

Силовой потенциал дельтовидной мышцы снижался незначительно, а эффективность работы к окончанию тренировочного задания находилась выше исходного уровня, что свидетельствует о возможности увеличения в одном тренировочном занятии данного вида нагрузки.

Восстановление силового потенциала дельтовидной мышцы до исходного уровня наблюдается спустя 48 часов, а показатель эластичности – превышает исходный уровень сразу после окончания тренировочного задания, что говорит нам о хорошей тренированности и недостаточности нагрузки на данном этапе подготовки.

**Выводы.** Характер изменений функционального состояния скелетных мышц накладывает отпечаток на структуру двигательных действий юных пловцов. В частности, в зависимости от показателей упруго-вязких свойств скелетных мышц, зависят количественные параметры выполнения упражнений и их интенсивность. На основании результатов качественных и количественных параметров нагрузочной деятельности и скорости восстановительных процессов с течением времени, нами была разработана программа тренировочных нагрузок для спортсменов данной возрастной группы в годичном цикле подготовки.

**Перспективы дальнейших исследований.** В дальнейшем, предполагается определить адресные показатели восприятия скелетными мышцами нагрузок различной направленности.

#### **Список литературы**

1. Бондаренко А.Е. Влияние функционального состояния организма на формирование механизм «срочной» адаптации / А. Е. Бондаренко / Современные

технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 226-231.

2. Бондаренко, А.Е. Параметры «срочной» адаптации организма спортсменов циклических видов спорта при напряженной тренировочной деятельности / А.Е. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: матер. V региональной научн. конф. молодых ученых. Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча, 2019. – С. 54-57.

3. Бондаренко К.К. Изменение функционального состояния скелетных мышц под воздействием напряженной нагрузочной деятельности / К.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко, Е.А. Кобец, Е. А. // Наука і освіта. – 2010. – №6. – С. 35-40.

4. Бондаренко, К.К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С. С. Волкова / Сб. научных трудов Всерос. научно-практ. конф. и Всерос. конкурса научн. работ в области физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности. под общей редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 235-239.

5. Бондаренко К. К. Узловые элементы движения конечностей в плавании способом баттерфляй / К. К. Бондаренко, С.С. Волкова // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Международной научно-практической конференции, Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 2. – С.42-45.

6. Волкова С.С. Биодинамика движений пловца на основе учета узловых элементов / С. С. Волкова, К. К. Бондаренко / Актуальні проблеми громадського здоров'я: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко. Т.2. – Суми: ФОП Цьома С. П. – С.25-27.

7. Волкова С.С. Оценка кинематических параметров движения пловца по узловым элементам / С.С. Волкова, К.К. Бондаренко, Е.Ю. Юминова / Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. М.: Изд-во «Первый том», 2019 – С. 504-507.

8. Контроль механизмов адаптации юных пловцов / К.К. Бондаренко [и др.] / Материалы докладов 51-ой Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов. Сборник научных матер. В 2-х томах. – Т. 1. – Витебск, 2018. – С. 424-426.

9. Митрофанов А. А. Использование гидроакустической спидографии для оценки внутрицикловой скорости в плавании / А. А. Митрофанов, Н. Ж. Булгакова, О. И. Попович // Ученые записки университета Лесгафта. –2018. – №10 (164) – С. 224-229.

10. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю.М. Плескачевский [и др.] / Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное пространство : тезисы международной научной конференции – Минск, 2012. – С. 124-125.



11. Шилько, С.В. Обобщенная модель скелетной мышцы / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко // Механика композитных материалов. – 2015. – Т. 51, №6. – С. 1119-1134.

12. Шилько, С.В. Неинвазивная диагностика механических характеристик мышечной ткани / С.В. Шилько, Д.А. Черноус, К.К. Бондаренко / Актуальные проблемы медицины: сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции и 17-й итоговой научной сессии Гомельского государственного медицинского университета. 2008. — С. 161-164.

13. Bondarenko, K.K. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / K.K. Bondarenko, A.D. Lebed // Medicine and Physical Education: Science and Practice. 2020, vol. 2, №. 4 (8), pp. 77-83.

14. Shilko, S.V. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlete's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko, Yu.G. Kuzminsky, K.K. Bondarenko, N.S. Bogdanova // Russian Journal of Biomechanics. 2020. Vol. 24, №4: 439-452.

**sofya.volkova.1999@mail.ru**

**Зыкун Жанна Антоновна  
Конон Александр Иванович**

## **ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА**

***Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,  
Гомель, Беларусь***

**Аннотация.** Влияние биологически активных добавок на организм спортсмена, авторов Зыкун Жанны Антоновны, Конона Александра Ивановича в статье рассматривается влияние биологически активных добавок на организм спортсменов. Особое внимание обращается на воздействие ингредиентов на организм и рассматриваются побочные действия при употреблении данных препаратов. Поэтому, стоит задуматься и посоветоваться с врачом перед употреблением данных веществ.

**Annotation.** The influence of dietary supplements on the body of an athlete, authors Zygun Zhanna Antonovna, Konon Alexander Ivanovich the article examines the effect of dietary supplements on the body of athletes. Special attention is paid to the effect of the ingredients on the body and the side effects of the use of these drugs are considered. Therefore, you should think about it and consult a doctor before using these substances.

**Ключевые слова.** Биологически активные добавки, допинг, риск, здоровье.

**Key word.** Dietary supplements, doping, risk, health.

Каждый спортсмен мечтает победить. И для достижения своих целей использует все силы и средства. Одним из таких средств являются допинг- употребление запрещенных лекарственных препаратов и биологически активных веществ, временно усиливающих физическую и психологическую деятельность организма, что в свою очередь значительно улучшает результаты спортсмена и принося вред организму.

Применение допинга контролируется с помощью допинг-теста, который проводится перед выступление спортсмена или после него. Допинг может принести огромный вред здоровью спортсмена. Перед применением любых препаратов необходимо

точно и грамотно изучить побочные действия ингредиентов, входящих в состав препаратов.

С помощью экспертной группы независимых врачей, специализирующихся на пищевых добавках выявлено 15 ингредиентов, входящих в состав БАД. Они являются потенциально опасными для человека, риски включают повреждение органов, рак и остановку сердца. Степень угрозы здоровью зависит от количества принимаемого ингредиента и продолжительности воздействия на организм человека. Рассмотрим таблицу, в которой указаны всевозможные риски организму человека после употребления биологически активных добавок.

**Таблица 1 – Ингредиенты, входящие в состав БАД**

Состав	Преимущества, заявленные производителем	Риск
Аконит Aconiti tuber , aconitium , Angustifolium, monkshood, radix acjnti ,wolfsbane	уменьшает воспаление, боль в суставах ,эффективен при подагре	Тошнота, рвота, слабость, паралич ,одышка и проблемы с сердцем, возможен летальный исход
Дубровник Teucrium chamaedrys, viscidum	способствует снижению веса, снимает лихорадку, эффективно при артрите, подагре, проблемах с желудком	повреждает печень, вызывает гепатит, возможен летальный исход
Кофеин-порошок Также встречается 1,3,7-триметилксантин	улучшает внимание, улучшает спортивные результаты, снижает вес	сердечные приступы, аритмия, остановка сердца,, возможен летальный исход, особенно опасно в сочетании с другими стимуляторами
Кава (Перец опьяняющий) Ava pepper, kava kava , piper methysticum	Уменьшает чувство тревожности эффективно при бессоннице	повреждает печень, усугубляет болезнь Паркинсона и усиливает депрессию, ухудшает концентрацию внимания при вождении, возможен летальный исход
Красный дрожжевой рис Monascus purpureus	Снижаетуровень «плохого холестерина» предотвращает сердечные заболевания	вызывает проблемы с почками и мышечной системы, повреждает печень. Выпадение волос, увеличивает риск побочных эффектов
Мать-и-мачеха Creosote bush, greasewood, larrea divaricate, larrea trudentata, larreastat	облегчает кашель, боль в горле, эффективен при ларингите ,бронхите, астме	Повреждает печень, возможный канцероген
Метил синефрин Oxilofrine, phydroxyephedrine	способствует снижению веса, увеличивает прилив энергии ,улучшает спортивные результат	учащение сердечного ритма, нарушения сердечного ритма, остановка сердца, особенно рискованно принимать в сочетании с другими стимуляторами
Масло мяты болотной Hedeoma pulegioides, menthe pulegium	Эффективен при проблемах с дыханием , расстройствах пищеварения	печеночная и почечная недостаточность оказывает негативное влияние на нервную систему,судороги
Окопник Blackwort, brusewort, slippery root, Symphytum officinale	Олегчает кашель эффективен при проблемах с желудком,боли в груди	Повреждает печень, возможен летальный исход
Чапараль Creosote bush, greasewood, larrea divaricata	способствует снижению веса ,уменьшает воспалительные	повреждает почки, печень

	процессы эффективны при орви, используется при кожной сыпи	
Чистотел Celandine , chelidonium majus , chelidonii herba	Облегчает боль в желудке	Повреждает печень
Экстракт порошка зеленого чая Camellia sinensis	Способствует снижению веса	головокружение звон в ушах, снижение усвоения железа, обостряет анемию, и повышает кровяное давление и сердечный ритм повреждает печень
Лоберия Lobelia inflata, vomut wort	Эффективен при борьбе с дыханием, помогает борьбе с курением	Тошнота, рвота, диарея, озноб, учащение сердцебиения спутанность сознания , судороги , гипотермия
Усниновая кислота Bead moss , tree moss, usnea	Способствует снижению веса	Рак печени

С точки зрения достигаемого эффекта препараты можно условно разделить на 2 основные группы:

**1.** Препараты которые применяют непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

**2.** Препараты, которые применяют в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

В первую группу входят различные средства, стимулирующие центральную нервную систему:

**а)** психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы): фенамин, центедрин, (меридил), кофеин, сиднокраб, сиднофен;

близкие к ним симпатомиметики: эфедрин и его производные, изадрин, беротек, салбутамол; некоторые ноотропы: натрия оксибутиран, фенибут;

**б)** аналептики: коразол, кордиамин, бемеград;

**в)** препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг: стрихнин.

К этой же группе относятся некоторые наркотические анальгетики со стимулирующим или седативным (успокаивающим) действием: кокаин, морфин и его производные, включая промедол; омнопон, кодеин, дионин, а также фентанил, эстоцин, пентазоцин (фортрал), тилидин, дипидолор и другие. Кроме того, кратковременная биологическая стимуляция может достигаться с помощью переливания крови (собственной или чужой) непосредственно перед соревнованиями (аутогемотрансфузия) “кровяной допинг”.

Во вторую группу допинговых средств входят анаболические стероиды (АС) и другие гормональные анаболизирующие средства.

Кроме того, существуют специфические виды допингов и других запрещенных фармакологических средств:

**а)** средства снижающие мышечный тремор, улучшающие координацию движений: бета-блокаторы, алкоголь;

**б)** средства, способствующие уменьшению (сгонке) веса, ускорению выведения из организма продуктов распада анаболических стероидов и других допингов, различные диуретики (мочегонные средства);

**в)** средства, обладающие способностью маскировать следы анаболических стероидов во время проведения специальных исследований по допинг контролю – антибиотик.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

1. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики).
2. Наркотики (наркотические анальгетики).
3. Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства.
4. Бета-блокаторы.
5. Диуретики.

Далее рассмотрим конкретные запрещенные препараты

ПРЕПАРАТ "КОМПЛИВИТ" необходимо с осторожностью применять в спорте. Данный препарат содержит кобальт - субстанцию, которая включена в Список запрещенных субстанций и методов в классе S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции миметики.

Кобальт не является запрещенным в тех случаях, когда натуральным образом содержится в продуктах питания. Применение пищевых добавок и витаминных комплексов, где дозы не превышают рекомендованные суточные дозы (20-50 мкг, но не более 10 мкг на 10 кг массы тела человека) не будет считаться запрещенным. В то же время, применение биологически активных добавок и витаминно-минеральных комплексов, где доза неорганического кобальта (хлорид кобальта и др.) превышает суточную рекомендованную дозу, является запрещенным. Обращаем внимание на необходимость тщательной проверки ингредиентов препаратов на предмет содержания запрещенных субстанций.

FG-4592 – соединение, которое находится в фазе клинических испытаний и его влияние на организм человека до конца не изучено. Использование препаратов, не прошедших клинические испытания, опасно для здоровья! Данный класс соединений запрещен согласно Списку запрещенных субстанций и методов. Производители лекарств все больше сотрудничают с антидопинговыми властями, чтобы быть на шаг впереди обманщиков. Фармакологические компании начали разрабатывать методы обнаружения лекарств, которые могут повысить результативность, до того, как лекарство выходит на рынок, так как спортсмены умудряются раздобыть такие лекарства еще на стадии их разработки. Компания Roche сотрудничала с WADA для совершенствования тестов на ЕРО, чтобы разработать методы обнаружения своего лекарства CERA, которое появилось в 2008 году во время проведения Тур де Франс. Glaxo подписала договор о сотрудничестве с WADA в 2011 году, а в 2014 году такое соглашение подписала и компания Pfizer.

Национальное антидопинговое агентство обращает внимание на то, что участились случаи употребления спортсменами КЛЕНБУТЕРОЛА (Clenbutero)

КЛЕНБУТЕРОЛ является широко применяемым средством при простудах и бронхитах. Этот препарат чаще всего выпускается в сиропе, но его также можно встретить

в виде таблеток. КЛЕНБУТЕРОЛ доступен в аптеках в свободной продаже (даже без рецепта врача). Спортсмен должен знать, что КЛЕНБУТЕРОЛ входит в Список запрещенных веществ и методов, относится к классу S1 (анаболические агенты) и запрещен в соревновательный и вне соревновательных периодов.

В соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом за применение КЛЕНБУТЕРОЛА предусматривается дисквалификация от 2 до 4-х лет. В случае назначения КЛЕНБУТЕРОЛА врачом, спортсмену необходимо своевременно подать заявку на терапевтическое использование

1,3–диметилбутиламин (Класс S6 Запрещенного списка 2015).

Может входить в состав БАД с маслом герани или АМР-Citrate. Данная субстанция является стимулятором. 1,3–диметилбутиламин не указан в Списке ВАДА, но обладает химической структурой или биологическим эффектом схожими с метилгексанамином. А согласно списку запрещенными являются не только субстанции, перечисленные в нем, но и подобные субстанции.

Таким образом из выше перечисленного хотелось бы обратить внимание на необдуманное применение некоторых препаратов и заботой о организме в целом. Не всегда безобидные травяные композиции могут как облегчить состояние так его и ухудшить.

#### **Список литературы**

1. Допинг и аллергия. / Федорович С. В. / Мн.: БИТ «Хата», 1994 г.
  2. Морозов В. И., Косолапов В. А., Федорович С. В. Допинг в спорте: Методическая разработка. – Мн., 1989 г.
  3. Спортивная медицина / Под ред. В. Я. Карпмана. – М., 1987 г.
- zspopovy@tut.by**

**Корневская Елена Николаевна  
Столяренко Анатолий Васильевич**

### **ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ**

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»**

***Аннотация.** В статье «Особенности тренировки спортсменов в условиях среднегорья» авторы Корневская Е.Н., Столяренко А.В. рассматривают влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсменов, изучают принципы построения тренировочных занятий в условиях среднегорья.*

***Annotation.** In the article "Peculiarities of sportsmen training in the conditions of middle mountains" the authors Korenevskaya E.N., Stolyarenko A.V. consider the influence of the conditions of the middle and high mountains on the body of athletes, study the principles of organizing training sessions in the conditions of the middle mountains.*

***Ключевые слова.** Условия среднегорья, тренировочный процесс, спортивные достижения.*

***Keywords.** Midland conditions, training process, sports achievements.*

**Введение.** В последние годы значительно расширилась география проведения спортивных соревнований, которые проходят в различных климатогеографических условиях, значительно отличающихся от условий постоянного проживания атлетов. При

переездах легкоатлеты часто попадают в города с другим часовым поясом, другим климатом.

Для успешного выступления в новых условиях необходима хорошая адаптация организма. В то же время для повышения спортивных достижений в привычных условиях, на равнине, в систему подготовки спортсменов различных специализаций начали включать тренировку в горной местности – на высотах от 1000 до 2500 м над уровнем моря.

В ходе подготовки к Олимпийским играм в Мюнхене, Монреале, Москве, Сеуле, Афинах, Барселоне, Атланте, Сиднее, Пекине, Лондоне, а также перед различными первенствами мира, Европы в условиях среднегорья готовились представители многих зимних видов спорта, легкоатлетического бега (от спринта до марафона), метатели, прыгуны, многоборцы, пловцы, борцы, боксёры, штангисты, гребцы, велосипедисты, баскетболисты, волейболисты, футболисты, гимнасты. Широко используется подготовка спортсменов в условиях среднегорья в США, Германии, Болгарии, Франции, Швеции, Норвегии, Финляндии, Швейцарии, Италии и других странах.

**Обзор литературы.** В настоящее время накоплен большой фактический и экспериментальный материал, который позволяет утверждать, что тренировка на высотах 1500 – 2000м над уровнем моря достаточно эффективна как для начинающих, так и для высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в беге на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции. По мнению специалистов, [1,2,3,4] начинать тренировку на среднегорье следует не раньше, чем в 16-17 лет, т.е. на последнем году занятий в учебно-тренировочных группах СДЮШОР.

**Цель и задачи исследований.** Изучить воздействие на организм спортсменов тренировки в условиях среднегорья и высокогорья.

**Результаты исследований.** Рост спортивных достижений на равнине после возвращения из среднегорья обусловлен повышением производительности аэробных и анаэробных источников энергообеспечения; наблюдается также экономизация при стандартной работе, повышается устойчивость к гипоксии, общая и специальная резистентность организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Это является следствием активации генетического аппарата клетки, приводящей к увеличению массы и числа митохондрий и повышению ресинтеза АТФ.

В условиях среднегорья значительно возрастают абсолютная сила, скоростно - силовые способности спортсменов к проявлению взрывных усилий, улучшаются показатели элементарных форм быстроты, происходит овладение новыми, более тонкими нервно-мышечными координациями, способствующими преодолению «скоростного барьера».

Установлено, что скоростно-силовые показатели достигают максимума к 11-12-му дню адаптации в горах, а после спуска положительные сдвиги сохраняются на достаточно высоком уровне около 50-60 дней, что способствует достижению высоких спортивных результатов. Тренировка на среднегорье позволяет определить слабое звено в функциональных системах организма, что особенно важно при подготовке молодых бегунов, так как позволяет тренеру и врачу правильно спланировать дальнейшую подготовку и скорректировать нагрузки, направленные на развитие отстающих качеств.

При подъёме в горы на человека действует ряд специфических климатических факторов: пониженное атмосферное и парциальное давление кислорода, умеренная влажность, колебания температуры. Усиленное ультрафиолетовое излучение, повышенная ионизация воздуха, повышенное содержание озона, постоянная роза ветров и другие физические факторы.

Наряду с этим в работах по климатофизиологии и спортивной тренировке приводятся данные о том, что на одинаковых высотных уровнях, но в разных горных системах зафиксированы разные вегетативные реакции человека на действие основных климатических факторов.

Люди по-разному переносят одинаковые высоты, например, на Тянь-Шане и Кавказе. В то же время одинаковые функциональные сдвиги могут отмечаться на разных уровнях.

Это объясняется двумя причинами: специфическим воздействием на организм человека условий разных горных районов, имеющих свои географические особенности и отличающихся различными сочетаниями факторов природной среды и широкими индивидуальными различиями в переносимости этих условий.

Потому было выдвинуто положение об интегральном влиянии горного климата на человека. Установлено, что наиболее значительно климатические факторы влияют на человека в фазе острой (аварийной) акклиматизации в первые дни пребывания в горах. Наибольшее влияние оказывает изменение парциального давления кислорода, температуры и влажности воздуха. Сочетание этих трёх параметров климата получило название «эффективной высоты», а так как в различное время года и в разных горных системах соотношение этих факторов различно, то абсолютная высота не всегда совпадает с «эффективной».

Исследования, проведенные в рамках Международной биологической программы, определили границей высокогорья уровень 2500 м. В настоящее время в нашей стране и за рубежом для подготовки к соревнованиям на равнине молодых и опытных бегунов установлен уровень 1700-2300 м.

С постепенным увеличением высоты в организме человека при выполнении напряжённой и длительной физической работы развиваются явления, тормозящие развёртывание физиологических и биохимических функций, обеспечивающих высокую спортивную работоспособность, а в отдельных случаях и представляющие опасность для здоровья.

В литературе описаны случаи патологических изменений у солдат, шахтёров, горнолыжников, выполняющих напряжённую мышечную работу на высоте 3500-3600 м. Поэтому высоты более 3000 м в наших, умеренных широтах считаются неблагоприятными для проживания и деятельности человека.

Ударный объём сердца при мышечной работе с подъёмом на высоту свыше 2800 м снижается, что уменьшает аэробную производительность. На высокогорье уменьшается также буферная ёмкость крови и тканей. В то же время на средних высотах такие явления не отмечались.

Кислородная ёмкость крови при подъёме на высоту увеличивается, однако с определённого уровня начинает уменьшаться объём крови за счёт уменьшения плазмы. Возросшая вязкость крови на высотах свыше 2800 м над уровнем моря является фактором,

лимитирующим спортивную тренировку. На высоте более 4000 м уменьшается сила мышц, что может нарушить технику выполнения упражнений. В то же время на высоте 2000-2500 м таких явлений не отмечено [5].

Возможно, здесь имеет место частное проявление общего принципа, который состоит в том, что увеличение интенсивности функционирования физиологических систем всегда сопряжено с увеличением мощности тормозных механизмов, обеспечивающих демобилизацию этих систем и тем самым их высокую надёжность [4]. В то же время сравнительных исследований эффективности использования различных высотных уровней для тренировки в видах спорта «выносливость» проведено очень мало.

Американские исследователи (Балке, Фолкнер, Даниельс, 1980-1995) изучали эффективность тренировки на высотах 2000-2500, 3000, 4000, 5000 м над уровнем моря. Выяснилось, что наибольший эффект даёт высота 2000 – 2500 м. Ряд учёных считают, что тренировка на высоте 4000 м и выше опасна для здоровья. Наиболее эффективным является пребывание (размещение и отдых) на высоте 2000 м и тренировка для повышения выносливости – на высоте 2500-2600 м (при максимуме 2800 м). Использование высот более 2800 м не эффективно, так как при этом нужно намного снижать интенсивность тренировочных нагрузок.

В связи с изменением климатических факторов с подъёмом на высоту были выработаны определённые требования к построению тренировочных занятий.

Низкогорье, или предгорье (до 1200 м над уровнем моря), требует от здорового человека уже некоторой адаптации. Выполнение длительных упражнений умеренной и большой мощности в первые дни пребывания в этом климате вызывает раннее утомление. Однако уже с 3-4-го дня пребывания на этой высоте тренировка может проводиться без ограничений.

Низкогорье даёт эффект после возвращения на равнину не за счёт адаптации к гипоксическому фактору, а главным образом в связи с благоприятным воздействием комплекса климатических модификаторов, характерных для этих высот. Предгорье используется для активного отдыха и подготовки бегунов во многих странах.

Среднегорье, или умеренные высоты (1300-2500 м над уровнем моря), наиболее широко используются в организации активного отдыха и для тренировки легкоатлетов перед важнейшими соревнованиями, проводящимися на равнине. В первом случае лучше использовать нижний пояс до 2000 м, во втором - верхний – 2000-2500 м.

В условиях среднегорья, начиная со второй недели пребывания, организм человека работает в режимах, соответствующих, а иногда и превышающих уровень равнины. Однако в этих условиях при выполнении напряжённой мышечной работы длительной, но умеренной по интенсивности требования к организму повышены.

Высокогорье (свыше 2500 м над уровнем моря) предъявляет к организму ещё более высокие требования.

Комплекс климатических факторов, главный из которых – пониженное парциальное давление кислорода в окружающем воздухе, вместе с пониженной влажностью, перепадом температуры, представляет серьёзную опасность для здоровья спортсмена, недостаточно подготовленного и выполняющего длительную физическую работу высокой интенсивности.



В то же время в организме может возникнуть стойкое охранительное торможение, не позволяющее вывести отдельные физиологические системы на уровень, необходимый для обеспечения такой работы.

Поэтому высокогорье рекомендуется использовать лишь как вспомогательное средство, используя кратковременные прогулки со среднегорных лагерей и баз. Повышение эффективности спортивной тренировки условия среднегорья и высокогорья связано с разграничением задач подготовки.

В практике приходится постоянно сталкиваться с двумя вариантами использования горных условий: первый – это тренировка в горах с целью выступления в соревнованиях на такой же или близкой к ней высоте; второй – тренировка в горах с целью повышения спортивных достижений на равнине или в предгорье.

Поэтому следует выделить и два пути построения тренировки в среднегорье и использования её в годичном цикле подготовки спортсменов, тренирующихся в беге на короткие и средние дистанции.

Первый – подготовка к соревнованиям, проводящимся в условиях среднегорья и высокогорья. В этом случае длительная тренировка в горах улучшает адаптацию организма. Поэтому необходимы несколько выездов в горы по 15-24 дня, что ведёт к увеличению горного стажа. Необходимо планировать плавное повышение интенсивности тренировочных нагрузок на горном этапе. Это обеспечит постепенное приспособление организма к действию климатических факторов, соревновательных и тренировочных нагрузок.

Второй путь – подготовка к соревнованиям в условиях равнины или предгорья (до 1000 м). Он связан с более редкими выездами, ростом нагрузок от сбора к сбору, особенно по интенсивности. С этой целью для бегунов на короткие и средние дистанции рекомендуется в годичном цикле 2 - 4 выезда в горы длительностью от 10 до 20 дней. Для бегунов на короткие дистанции достаточно двух выездов длительностью 10 – 20 дней.

В переходном и соревновательном периодах эти сроки обычно короче – от 10 до 20 дней, а в подготовительном – от 15 до 24 дней.

Эти разграничения в использовании горной тренировки для подготовки к соревнованиям имеют научное обоснование. Исследования путей адаптации к гипоксии показывают, что родившийся на высоте человек имеет определённые генетические особенности, выраженные в способности самих тканей эффективно функционировать при пониженном содержании кислорода во внутренней среде. Организм такого человека наиболее устойчив к природной гипоксии. Исходя из этого, учёные рекомендовали длительную предварительную тренировку перед Олимпийскими играми в Мехико (как непрерывную, так и дискретную).

В отличие от аборигенов гор, организм человека, проживающего на равнине приехавшего в горы, адаптируется к гипоксии путём сохранения уровня обеспечения тканевых процессов кислородом за счёт увеличения функционирования транспортных систем дыхания и кровообращения.

В его организме происходит увеличение производительности системы окислительного ресинтеза АТФ, что является предпосылкой для повышения работоспособности на равнине после тренировки в среднегорье.

Обобщение опыта подготовки в различных видах спорта показывает, что высокая работоспособность на соревнованиях в среднегорье и на равнине после тренировки в горах связана с различными приспособительными функциональными механизмами. Следовательно, сроки тренировки в горах в этом случае могут быть значительно меньшими, чем при проведении соревнований на высокогорье. Это позволяет объяснить ряд высоких достижений, наблюдавшихся после кратковременной подготовки в среднегорье сроком от 6 до 12 дней некоторых ведущих юных и опытных бегунов на короткие и средние дистанции.

**Выводы.** Тренировка в условиях среднегорья и высокогорья оказывает заметное воздействие на функционирование всех систем организма спортсменов. На тренировочные сборы в горах не следует привлекать спортсменов 16-17 лет и моложе. Тренировка в горах может обеспечить заметный рост спортивной работоспособности при условии её проведения с учётом факторов, выявленных в ходе исследований.

#### **Список литературы.**

1. Мозжухин, А.С. Проблема функциональных резервов спортсмена // Теория и практика физ. Культуры. 1982. - №3.-С. 49-91
2. Мохнов, В.Д. Метод вариативного развития специальной выносливости у спортсменов в беге на 400 м.: Автореф. дис...канд. пед.наук.- Л.,1983.-24с.
3. Набатникова, М.Я. Специальная выносливость спортсменов / М.Я. Набатникова.- М.: Физкультура и спорт, 1972.-261с.
4. Никитушкин, В.Г. Подготовка юных бегунов / В.Г. Никитушкин, Г.Н. Максименко, Ф.П. Суслов.- К.: Здоровье, 1988.-112с.
5. Платонов, В.Н. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н. Платонова.- Киев: Высшая шк., 1987.- 424с.

**korenevskaya-e@mail.ru**

**Сидорова Виктория Викторовна  
Прилуцкий Владислав Дмитриевич**

### **ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ**

**ГОУ ВПО «ДонНУ» Институт физической культуры и спорта**

***Аннотация.** Точность движений как показатель мастерства футболистов. Сидорова В.В. Прилуцкий В.Д. В статье обоснована необходимость разработки методики развития точности движений у футболистов. Приводятся разновидности параметров точности движений в футболе и психофизиологические основы их развития. Дана характеристика концепции управления точностью двигательными действиями на основе сенсорных коррекций.*

***Ключевые слова:** футбол, точность движений, психомоторика, сенсорные системы.*

***Annotation.** Accuracy of movements as an indicator of the skill of football players. V.V. Sidorova Prilutsky V.D. The article substantiates the need to develop a methodology for developing the accuracy of movements in football players. Varieties of parameters of the accuracy of movements in football and the psychophysiological foundations of their development are given. The characteristic of the concept of controlling the accuracy of motor actions based on sensory corrections is given.*

***Keywords:** football, accuracy of movements, psychomotor skills, sensory systems.*

Особая часть двигательной подготовки в футболе – функциональная подготовка, которая связана с сенсо- и психомоторикой спортсменов. Важнейшими функциональными способностями являются: чувство пространства, времени, мышечных усилий, темпа и ритма, а также устойчивость вестибулярного аппарата. Управление точностью движений невозможно без таких проявлений психомоторики, как ощущения разной модальности, специализированных восприятий, простых, сложных и антиципирующих реакций. Совершенствование регуляторных функций психомоторики – дополнительный путь реализации скрытых резервов спортсмена [1, 6].

Из большого числа проблем, связанных с сенсо- и психомоторикой футболистов, особое место занимает развитие у занимающихся способности давать точную оценку движениям, и на этой основе сознательно управлять движениями в пространстве и во времени. В основе этой способности (умений, навыков) лежит совершенная деятельность анализаторных систем организма человека и прежде всего двигательного анализатора, которые обеспечивают точные ощущения восприятия и представления собственных действий, в том числе и в футболе [7].

Футбол, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к личному успеху, «соревнуясь» с метрами, килограммами и секундами. Современная спортивная игра в футболе это многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуются физическая выносливость, координационные способности, волевые напряжение и значительные усилия мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать ни большого мастера, ни рядового «игрока», способного выступать на соревнованиях [6].

Футбол связан с большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Вышеперечисленные характеристики игры требуют от футболистов проявления высокого уровня развития двигательных способностей, в том числе и точности движений [3].

Развитие точности движений в футболе способствует повышению уровня технико-тактической подготовленности игроков: результативности, стабильности и экономичности выполнения двигательных действий в игре. Особое значение имеет чувство пространственной, динамической, пространственно-временной точности, контроль над движениями в разнообразных сочетаниях и последовательности и т.д. Поэтому современные методики спортивной тренировки футболистов предлагают ряд средств и методов развития координационных способностей, включая и точность движений [7].

Роль точности движений в структуре технической подготовки футболистов давно признана специалистами как ведущая, однако большинство авторов в своих исследованиях дают лишь общие рекомендации по вопросам методических особенностей развития точности движений, хотя и определяют их большую важность для футболистов любого возраста [4]. Поэтому можно констатировать, что данные

вопросы изучены недостаточно. Анализ специальной литературы по футболу показал противоречие между необходимостью достижения высоких результатов и недостаточной эффективностью реализации точности движений в условиях игры на соревнованиях. Не смотря на потребности тренеров и спортсменов в научном обосновании вопросов процесса развития точности движений футболистов, данная тема остаётся недостаточно изученной, особенно для учебно-тренировочных групп.

**Цель исследования** – обосновать необходимость разработки методики развития точности движений у футболистов на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.

**Задачи исследования.**

1. На материале специальной литературы изучить разновидности параметров точности движений в футболе и психофизиологические основы их развития.

2. Обобщить данные специальной литературы относительно концепции управления точностью двигательными действиями на основе сенсорных коррекций.

Установленный к настоящему времени всеобщий факт афферентной регуляции и контроля двигательных действий человека вводит нас в закономерности запоминания движений. Важным моментом точного воспроизведения двигательных действий является осведомительная афферентация, текущая по внешнему и внутреннему кольцу обратной связи [8].

Одновременно с контролем и регуляцией за смысловой и моторной сторонами движения происходит “запоминание хода управления движением” с целью разгрузки смысловой части управления движением за счёт готовых автоматизмов. Этим, вероятно, и объясняется лёгкость овладения незнакомым движением, когда спортсмен обладает большим количеством двигательных навыков, что в подготовке и спортивной практике называется положительным переносом готового навыка [5].

Изучение вопросов точности движений имеет довольно длительную и богатую исследовательским материалом историю. Однако, в настоящее время нет достаточных оснований считать, что основные теоретические аспекты данной проблемы разработаны на достаточном уровне.

Прежде всего это следует отнести к вопросу об определении самого понятия “точность движений”.

На фоне обширного, хотя и не всегда в должной мере систематизированного материала, попытки дать определение этому понятию выглядят явно недостаточными и малоубедительными. На наш взгляд, наиболее полно раскрывает сущность понятия определение, предложенное В.П. Лукьяненко.

*Точность движений* - это интегральная качественная характеристика, отражающая степень соответствия процесса координации усилий в пространстве и во времени особенностям двигательной задачи и условиям её реализации [2].

Немаловажное достоинство предлагаемой формулировки – выделение на её основе других системообразующих связей, благодаря чему становится возможным более точно представить содержание близких или родственных понятий и формулировать для них определения.

*Точное выполнение движений* – это высокая степень соответствия процесса координации усилий в пространстве и во времени особенностям двигательной задачи и условиям её реализации.

*Координация движений* – это процесс управления мышечной активностью, в результате которого достигается определённая степень соответствия последовательности и градации мышечных напряжений особенностям двигательной задачи и условиям её реализации.

Во всём многообразии задач, решаемых в рамках рассматриваемой проблемы, можно выделить следующие основные направления [4]:

- исследования, направленные на изучение способностей к точному анализу движений в процессе возрастного развития;
- исследования, направленные на изучение влияния различных факторов на точность выполнения движений;
- исследования, имеющие своей главной целью обоснование и разработку методов совершенствования точности движений.

В данной работе мы акцентировали внимание на некоторых факторах, относящихся ко второму направлению – спортивной специализации и развитию физических качеств.

Анализируя литературу по данной теме, мы столкнулись с рядом противоречий. В одних источниках указывается, что точность воспроизведения различных параметров равномерно возрастает с повышением спортивного мастерства и развитием физических качеств, в других, что существенной связи не существует. Большинство причин подобных разногласий, по-видимому кроется в использовании различных моделей движений, различных методов оценки и обработки результатов исследований. Кроме того, подобная связь может существенно различаться в зависимости от вида спортивной специализации.

Спортсмены разных видов спорта также имеют специфические отличия в уровне различительной чувствительности по основным переменным движений. Таким образом, даже краткий анализ состояния некоторых важных аспектов проблемы точности движений показывает, что она нуждается в дальнейшей более глубокой разработке.

Процесс игры в футбол насыщен большим количеством перемещений, физическим контактом в противоборстве с соперником, постоянной сменой игровых действий, осуществляемых в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях. Повышение уровня способностей юных футболистов к точности движений, в итоге способствует развитию в целом ловкости, правильному формированию основных двигательных действий, более быстрому овладению разнообразнейшими двигательными умениями, а также развитию основных физических качеств при выполнении различных физических упражнений. В то же время существует мнение, что для лучшего развития точности движений в процессе спортивной тренировки в футболе необходимо определить и развивать, в первую очередь, специфические виды способностей к точному дифференцированию и воспроизведению различных

параметров движений. Для освоения действий в футболе важное значение имеет умение спортсменов тонко чувствовать и анализировать свои движения, точно воспроизводить и дифференцировать пространственные перемещения тела и динамические характеристики действий [3, 7].

Точность воспроизведения и дифференцирования движений с пространственно-временными и силовыми параметрами имеет большое значение при освоении ведущего звена техники любого двигательного действия. Продуктивное изучение вопросов важных для воспитания двигательных качеств, возможно только на основе специальных онтогенетических исследований психомоторного развития юных футболистов [1, 6].

Основными компонентами системы, обеспечивающей функции двигательных анализаторов человека, которые регулируют точность движений, следует рассматривать деятельность анализаторов, которые информируют двигательные центры коры об амплитуде движений, усилиях мышц, степени перемещения звеньев тела относительно друг друга. На основе мышечно-двигательных, зрительных, кожных, вестибулярных и других видов ощущений, а также знаний и прошлого опыта создаются восприятия человека о движениях.

На основании сенсорной информации, которая поступает от анализаторов, происходит запуск, регуляция, контроль и коррекция движений. Вместе с тем, сам процесс движения связан с возникновением и изменением сенсорной информации.

Сенсомоторика – это управление движениями тела, координация и точность движения [5]. Координация сенсорных и моторных компонентов двигательного акта, через общую структуру схемы организации сенсомоторных процессов - рефлекторное кольцо, добавляет ему целесообразно-приспособительный характер и является самым важным условием функционирования сенсорных систем [4].

Практическая значимость рассматриваемой способности выходит далеко за пределы узкоспециального интереса подготовки футболистов. И ее трудно переоценить уже потому, что она имеет прямую связь с эффективностью формирования двигательного навыка, двигательного совершенствования и создания предпосылок для будущей спортивной специализации. Развитие у детей способностей к точным двигательным дифференцировкам обладает большой эффективностью для дальнейшего спортивного совершенствования. Правильно организованный педагогический процесс позволяет осуществлять направленное развитие необходимых способностей одновременно с освоением учебного материала программы подготовки в разных видах спорта и решением общих и частных задач. В данном случае у спортсменов могут совершенствоваться не только моторно-анализаторные функции, но и наблюдаться улучшения уровня технической подготовленности, дети получают большой опыт, позволяющий владеть своим телом на достаточно высоком уровне.

#### **Выводы.**

1. Для освоения сложнокоординационных упражнений в футболе важное значение имеет умение спортсменов тонко чувствовать и анализировать свои движения, точно воспроизводить и дифференцировать пространственные

перемещения тела и динамические характеристики действий. Точность воспроизведения и дифференцирования движений с пространственно-временными и силовыми параметрами имеет большое значение при освоении ведущего звена техники любого двигательного действия. Продуктивное изучение вопросов важных для воспитания двигательных качеств, возможно только на основе специальных онтогенетических исследований психомоторного развития юных футболистов.

2. Основными компонентами системы, обеспечивающей функции двигательных анализаторов человека, регулирующих точность движений, следует рассматривать деятельность анализаторов, которые информируют двигательные центры коры об амплитуде движений, усилиях мышц, степени перемещения звеньев тела относительно друг друга. На основе мышечно-двигательных, зрительных, кожных, вестибулярных и других видов ощущений, а также знаний и прошлого опыта создаются восприятия человека о движениях.

Первостепенная (базовая) роль в актах управления действиями принадлежит психомоторике. Процесс сознательного овладения собственным телом связан с интенсивными физическими нагрузками и многими стресс-факторами, которые обуславливают протекание психомоторных процессов и требуют от занимающихся умений, необходимых для контроля и самоконтроля за адекватностью, точностью, быстродействием и своевременностью движений, которые они выполняют.

Принципиальной схемой управления двигательной активностью человека является архитектура функциональной системы, которая состоит из пяти, связанных между собой блоков: афферентного синтеза; принятие решений; формирование программы действия; выполнение и получение результата (акцептор результата действия), а также блок обратной связи, который поставляет информацию о результатах совершенного действия.

**Перспективой дальнейших исследований** является разработка методики развития точности движений у футболистов и проверка её эффективности.

#### **Список литературы**

1. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: учебник / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
2. Назаренко Л. Д. Место и значение точности как двигательно-координационного качества / Л. Д. Назаренко // Физическая культура. – 2001. – № 2. – С. 4–9.
3. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно - тренировочном процессе: метод. рек. / сост. В. А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. - 22 с.
4. Ровный А. С. Сенсорные механизмы управления точностными движениями человека: науч. моногр. / А.С. Ровный. – Харьков: ХаГИФК, 2001. – 220 с.
5. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ): науч. моногр. / А. Г. Рыбковский. - Донецк, Дон ГУ, 1998. – 300 с.
6. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсменов: моногр. / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
7. Чирва Б. Футбол: тренировка точности у юных спортсменов: науч. моногр. / Б. Чирва. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 71с.
8. Чхаидзе Л. В. Об управлении движениями человека: науч. моногр. / Л. В. Чхаидзе. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 136с.

Тё Светлана Эдуардовна  
Тё Сергей Юрьевич  
Тё Ольга Сергеевна

## ПАЛЬЦЕВЫЙ РИСУНОК, КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

**ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»**

**Омский автобронетанковый инженерный институт филиал Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва  
г. Санкт-Петербург**

**ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»**

***Аннотация.** В представленной статье: «Пальцевый рисунок, как фактор развития двигательных качеств» авторы – Тё С. Э., Тё С. Ю., Тё О. С. рассматривают вопросы, затрагивающие проблему оптимального развития двигательных качеств женщин-спортсменок, которые предпочитают тренировку скоростно-силовой направленности. В этом отношении тяжёлая атлетика является на сегодняшний день единственным силовым видом спорта, входящим в программу Олимпийских игр современности. Проблемы, связанные с соревновательной подготовкой квалифицированных спортсменок, с их биологической природой, и их морфофункциональными особенностями выходят на первое место в ряду прочих.*

***Abstract.** The present article: «Finger drawing as a factor in development of motor qualities», by the authors-Tyo S. E., Tyo S. Yu., Tyo O. S. considers issues affecting the problem of optimal development of motor qualities of female athletes who prefer speed-strength training. In this regard, weightlifting is currently the only power sport included in the program of the Olympic Games of our time. Problems associated with competitive training of qualified athletes, with their biological nature and their morphofunctional features are on the top among others.*

***Ключевые слова:** тяжёлая атлетика, двигательные качества, женщины-спортсменки, спортивная подготовка, пальцевый рисунок, фактор.*

***Keywords:** weightlifting, motor qualities, female athletes, sport training, finger drawing, factor.*

**Введение.** Актуальность рассматриваемой в статье проблемы кроется в биологической природе человека – каждый отдельно взятый человек – это уникальное и неповторимое создание природы. Каждый человек получает себе в дар определённый пакет различных способностей и в том числе способностей физических. Он потому и отнесён природой к отдельному виду *Homo sapiens* – человек разумный, со всеми его достоинствами и недостатками, которые, по утверждению учёных, зашифрованы в индивидуальных, только ему свойственных, пальцевых рисунках. В.М. Зацюрский считает [3], «...что каждый человек обладает определёнными двигательными возможностями (например, может поднять какой-то вес, пробежать какую-либо дистанцию, метнуть копьё или толкнуть ядро)». Если вникнуть в глубинную суть вопроса, то можно получить целый ряд ответов на то – почему человек ведёт себя так, а не иначе; почему он так двигается; почему он так мыслит; почему он так живёт, а потому что – **генетический код** человека индивидуален и не повторяется дважды – поэтому человек и является **индивидуумом**. Индивид (от лат. *individuum* – неделимое) в первом понимании этого определения человек как единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*, продукт филогенетического и онтогенетического



развития, единства врождённого и приобретённого, носитель индивидуально своеобразных черт (задатки, влечения и т.д.) [4]. В другом понимании – это отдельный представитель человеческой общности; выходящий за рамки своей природной (биологической) ограниченности такое социальное существо, которое использует орудия, знаки и через них овладевает собственными поведенческими признаками и конкретными психическими процессами [4]. Оба значения термина «индивид» взаимосвязаны и описывают человека в аспекте его своеобразной отдельности и личной обособленности. Наиболее общие характеристики индивида: целостность психофизиологической организации; устойчивость во взаимодействии с окружающим миром, активность [4].

Из обзора литературных источников видно, что по пальцевым рисункам можно вычислить, насколько человек подходит к тому или иному виду двигательной деятельности, в том числе и спортивной. Это прерогатива дерматоглифики – науки о кожных рисунках.

Кожные узоры могут подсказать, каким видом спорта может заниматься тот или иной человек, где бы он мог достичь максимальных результатов, чтобы не тратить силы на тот вид спорта, к которому он не предрасположен и, к которому у него нет природных способностей.

Необходимо качественно проводить спортивный отбор, используя в том числе и современные методы дерматоглифики. Правильно выбранная специализация помогает спортсменам быстро прогрессировать и достигать больших высот в спорте. Поэтому очень важно правильно выделить возможности молодого спортсмена, подобрать соответствующий ему вид спортивной деятельности и построить оптимальный как учебный, так и тренировочный процесс. Знание врожденного природного потенциала физических способностей позволяет выявить слабые и сильные стороны спортсмена, соответственно совершенствовать сильные качества и одновременно (сопряжённо) развивать слабые стороны физической подготовленности спортсмена, т.е. отстающие качества (способности).

Первыми предсказывать настоящее и будущее человека по кожным узорам и линиям на его руках начали так называемые хироманты. Несколько позже рисунками на кончиках пальцев заинтересовались криминалисты, создав науку дактилоскопию. И вот пришло время генетиков и специалистов по дерматоглифике. Первая группа специалистов использует изучение пальцевых узоров для диагностики наследственных и других заболеваний. Вторая – определяет, насколько человек работоспособен, здоров, уживчив, терпелив, пригоден для определённых видов деятельности.

Кожными рисунками обладает только человек и высшие приматы (обезьяны). Наиболее характерные рисунки находятся на подушечках наших пальцев. Информация о своеобразии характера, двигательных способностях, болезнях буквально нарисована на подушечках наших пальцев.

В конце XIX века дерматоглифика стала активно использоваться в криминалистике. Первое раскрытие криминального преступления по отпечаткам пальцев случилось в 1905 году. Научное изучение папиллярных узоров связано с именем английского генетика Фрэнсиса Гальтона (1822-1911). Термин «дерматоглифика» (derma – кожа, glyphe – гравировать) предложен в 1926 году. В

первой половине XX века изучение кожных узоров берут себе на вооружение генетики, биологи, антропологи. В настоящее время областей применения стало много больше – это этнография, педагогика, физическая антропология, спортивная генетика, медицинская генетика и некоторые другие.

Первая классификация пальцевых узоров, предложенная Ф. Гальтоном, включала три основных узорных типа: завиток, петлю и дугу. Такая трёхтипная классификация пальцевых узоров оказалась недостаточной для персональной идентификации и для некоторых биологических исследований, где необходим более тонкий анализ рисунков кожных гребешков. Поэтому вскоре эти три типа пальцевых узоров были детализированы самим Ф. Гальтоном, а, позднее, многими другими исследователями. Но из большинства предложенных классификаций, наиболее широко используется более прогрессивная система Фулдса Генри, которая включает четыре узорных типа: дуги, петли, истинные завитки и сложные, или составные, узоры.

Классификация пальцевых узоров по Ф. Генри:

- **дуги** – простая дуга не имеет дельты и состоит из гребней, пересекающих поперек пальцевую подушку и слегка выпуклых дистально. Это ровные, прямые полуовалы;

- **петли** – петли имеют одну дельту. Это полузамкнутый узор, в котором кожные гребешки начинаются от одного края пальца, идут, изгибаясь дистально, к другому краю, но, не доходя до него, возвращаются к тому краю, от которого начались. Это один из самых простых рисунков, который напоминает закинутое лассо.

- **завитки** (спирали) – истинные завитки имеют две дельты. Это замкнутая фигура, в которой папиллярные линии идут концентрически вокруг сердцевины узора. Она может быть в виде островка, короткого прямого гребня, маленького кружочка или эллипса. Это фигурная линия из центра по кругу.

- **составные, или сложные узоры** – составной узор имеет две и более дельты и составлен из двух, а иногда и более, простых рисунков, которые в итоге составляют достаточно сложную композицию.

Прогнозирование спортивных задатков так же можно осуществлять на основе пальцевых узоров. Первые работы, посвященные связям папиллярных узоров и физических качеств, появились только в 70-80 гг. XX века в Польше и Советском Союзе (СССР) [2, 3]. В настоящее время среди прочих выделяются исследования, выполненные в лаборатории спортивной антропологии Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта под руководством Тамары Фёдоровны Абрамовой [1]. Исследования, проведённые с 1984 по 1999 г. позволили определить чёткую зависимость физического потенциала занимающихся от характера изменчивости признаков пальцевой дерматоглифики.

Результаты исследований показали, что пальцевые дерматоглифы являются надежными и стабильными биологическими маркерами при тестировании физических способностей спортсменов и людей, стоящих перед выбором определенного вида спортивной деятельности [5].

При изучении отпечатков пальцев рук учитываются типы узоров (дуги, завитки и петли), а также, так называемый, гребневой счет, т.е. общее количество гребешков, которые формируются из линий на пальцах. Гребневой счет, как тип и ориентация

узора, стабильная, не изменяющаяся с возрастом характеристика, этим и определяется его значение. Оценивается по числу гребней в центральном фрагменте узора на линии. Гребневой счет дуги равен нулю, в связи с отсутствием дельты.

Если на пальцах много дуг и петель, а гребневой счет небольшой, будущему спортсмену лучше заняться скоростно-силовыми видами спорта, где нужно максимально выложиться в короткое время (бег и плавание на короткие дистанции, разновидности метаний, тяжелая атлетика, прыжки и т.д.).

Преобладание завитков при высоком гребневом счете гарантирует успехи там, где требуется сложная координация движений и выносливость (фигурное катание, горные лыжи, единоборства, волейбол, теннис).

Промежуточная позиция по этим показателям предполагает ориентацию на выносливость и статическую устойчивость (лыжные гонки, плавание и бег на длинные дистанции, футбол).

Для определения спортивной ориентации необходимо определить свой дельтовый индекс (Д10), так как одного вида узора практически не бывает, чаще всего встречаются различные комбинации и сочетания [1].

Дельтовый индекс определяется как сумма дельт на подушечках пальцев обеих рук (левой и правой). Завиток равен 2 (двум) единицам, петля = 1 (одной), дуга приносит в общую копилку – 0 (ноль). Максимальный показатель = 20 (сумма дельт всех пальцев рук), минимальный = 0. Таким образом, для исследуемого спортсмена с 10 дугами дельтовый индекс Д10 составит 0, для человека с 10 петлями – 10, а для человека с 10 завитками – 20. Для человека с 5 завитками и 5 петлями индекс Д10 составит 15 (так как каждая петля имеет только одну дельту, а каждый завиток – две). Таковая практика по процедуре изучения пальцевых рисунков проводится с каждым исследуемым.

Низкий дельтовый индекс (до 10) – характеризует незаурядные скоростно-силовые качества – велоспорт, лёгкая атлетика, коньки, тяжёлая атлетика, в спортивных играх (футболе и баскетболе) – это нападающие.

Средний дельтовый индекс (от 10 до 13) – показатель выносливости – лыжи, велогонки, стайерские дистанции, длительный бег.

Высокий дельтовый индекс (выше 13) – свидетельствует о природных способностях к сложно-координированной деятельности – фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, бокс, прыжки в воду и на батуте, настольный и большой теннис, в футболе и баскетболе это защитники и вратари.

Цель исследования – заключалась в правильности оптимального выбора специализации в спорте с использованием современных методов дерматоглифики, в частности, взятия отпечатков пальцев.

Гипотеза исследования: было предположено, что исследуемая спортсменка, занимающаяся сначала спортивной гимнастикой, а затем тяжёлой атлетикой, выбрала для себя правильную специализацию, в соответствии со спортивной предрасположенностью.

Задачи исследования были сформулированы следующим образом:

1. Исследовать отпечатки пальцев у Тё Ольги, занимающейся спортивной гимнастикой и тяжёлой атлетикой, на предмет предрасположенности её к данным видам спорта.

2. Провести анализ результатов практических исследований и дать рекомендации по отбору для занятий конкретными видами спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ и обобщение полученных данных и интересующих нас показателей тестирования показывает, что у спортсменки – Тё Ольги выбор первоначальной специализации был интуитивным: по настоянию родителей, продиктованному близостью спортивной базы, но при этом занятия спортивной гимнастикой оказались, в соответствии с требованиями к виду спорта и спортивной предрасположенностью ребёнка к этой деятельности. Если говорить о другой части спортивной специализации – тяжёлой атлетике, то здесь выбор был осознанным, по желанию самой спортсменки в связи с продолжением карьеры. Материалы эмпирического исследования подтверждают вышесказанное (Табл.1). Выбор спортивной специализации (вида спорта) должен быть рекомендован специалистом сферы этой деятельности, тренером, спортивным врачом, преподавателем физической культуры и так далее и тому подобное. Время активных занятий спортивной гимнастикой приходится на период: начало – 4 года; окончание – 17 лет. Суммарное время активных занятий гимнастикой составило 13 (тринадцать) лет.

**Таблица 1 - Показатели пальцевой дерматоглифики спортсменки высокой квалификации**

№ п/п	ФИ	Год рождения	Разряд	Весовая категория	правая/левая					Д10	Тип ВНД	Δ п/л
					Б.	Ук.	Ср.	Без.	Мез.			
1	Тё Ольга	1996	МСМК	59	2/1	2/2	2/2	2/2	2/1	18	интроверт	-2

**Примечание:** Д10 – дельтовый индекс; Δп/л – суммарная разница показателей обеих рук.

Тяжелоатлетическая специализация исследуемой спортсменки также не имеет расхождения со своей спортивной предрасположенностью, что подтверждается становлением её спортивного мастерства.

Соответственно видам спорта высшими достижениями, например, в спортивной гимнастике является абсолютное первенство в многоборье на чемпионате Сибирского федерального округа (СФО) по программе мастеров, а в тяжёлой атлетике – это уже Кубок и чемпионат страны, чемпионат Европы среди юниоров (U-23), международные соревнования «Янтарная штанга» и первенства России.

Всегда важно помнить: чтобы стать чемпионом, недостаточно иметь соответствующие наклонности – нужны сила воли и настойчивость для их реализации – и надо отметить, что спорт как раз и формирует таковые качества.

**Заключение.** Подводя некоторые итоги проведённого на сегодняшний день исследования можно однозначно констатировать, что выбор Ольгой Сергеевной видов спорта был со 100 % попаданием в цель. Её высокие достижения – яркое тому подтверждение.

**Выводы.** 1. Зафиксированные показатели пальцевой дерматоглифики Тё Ольги подтвердили правильность выбора спортивной специализации.

2. Интенсивные занятия спортивной гимнастикой послужили базовой подготовкой для успешной соревновательной деятельности в тяжёлой атлетике.

3. Занятия сначала одним, а потом другим видом спорта определяют направленность спортивного отбора и показывают пути совершенствования спортивной деятельности вообще, а также конкретной специализации в частности.

**Дальнейшие исследования** в данной области научного знания наталкивают на мысль, что пальцевая дерматоглифика имеет феноменальные перспективы для базовых исследований, как для отбора, так и для становления и совершенствования спортивного мастерства при достижении квалифицированным спортсменом своего индивидуального максимума.

#### **Список литературы**

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности / Т.Ф. Абрамова. – Автореф. дисс... докт. биол. наук. – М., 2003. – 51 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой тренировки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 4-е изд. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. – 216 с.

3. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зацюрский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).

4. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

5. Олейник, Е.А. Особенности пальцевой дерматоглифики у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Е.А. Олейник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 7 (101). – С. 102-105.

*tes69@mail.ru*

**Ямилова Елена Александровна  
Бешевли Надежда Александровна**

## **СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦОВ**

### ***ГОУ ВПО «Донецкий Национальный Технический Университет»***

*Научная статья «Соревнования и соревновательная деятельность пловцов» составлена Ямиловой Е. А. и Бешевли Н. А. Она посвящается исследованию процесса соревнований и соревновательной деятельности пловцов высокого уровня подготовки. Особое внимание обращается авторами на составляющие части подготовки пловца к соревновательному процессу. В данной публикации затрагивается тема дифференцированного подхода в ходе подготовки к соревнованиям, в зависимости от проплываемой спортсменом дистанции.*

*The scientific article "Competitions and competitive activity of swimmers" was compiled by Yamilova E. A. and Beshevlі N. A. It is devoted to the study of the process of competition and competitive activity of swimmers of a high level of training. The authors pay special attention to the components of the swimmer's preparation for the competitive process. This publication touches upon the topic of a differentiated approach during preparation for a competition, depending on the distance traveled by an athlete.*

**Ключевые слова:** *пловец, соревновательная деятельность, старт, поворот, скорость, финиш, эффективность, дистанция.*

**Key words:** *swimmer, competitive activity, start, turn, speed, finish, efficiency, distance.*

В последнее время преимущественно поверхностные представления о соревновательной деятельности и подготовленности пловцов дополнились объемным количественным материалом. Наличие достаточно четких представлений об основных компонентах соревновательной деятельности в плавании, роли каждого из них для достижения высоких спортивных результатов, взаимосвязи различных компонентов позволяет в значительной мере систематизировать и упорядочить весь процесс подготовки пловцов.

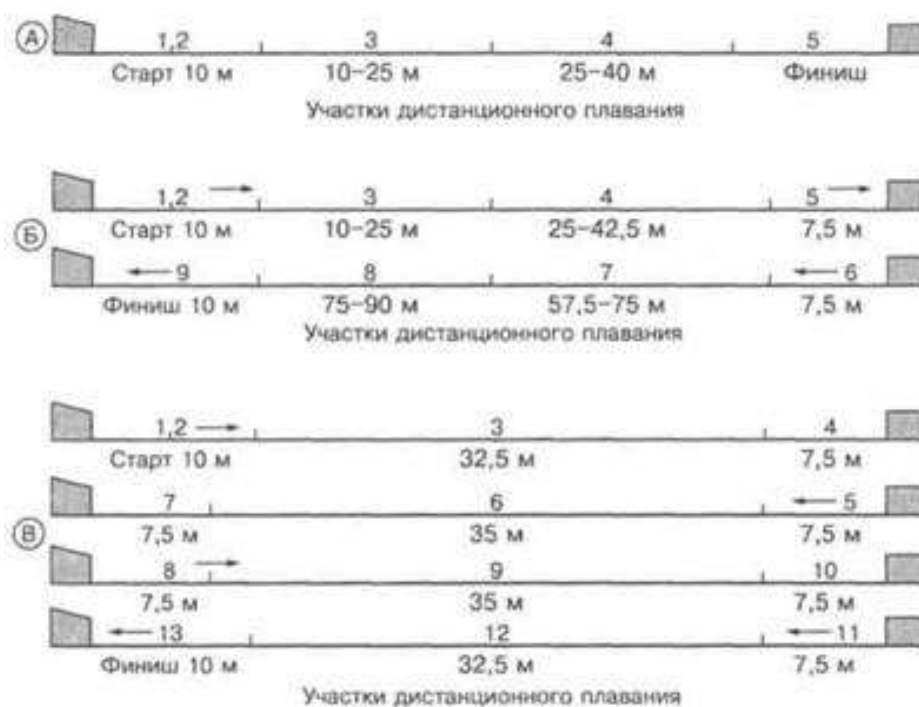
Для рассмотрения структуры соревновательной деятельности и подготовленности требуется четкое различение следующих субординационных уровней:

- 1) соревновательная деятельность как общая характеристика подготовленности спортсмена;
- 2) основные компоненты соревновательной деятельности (старт, уровень дистанционной скорости, поворот, финиш и др.);
- 3) физические качества, определяющие эффективность действий пловца в процессе соревнований - специальная выносливость и скоростные способности;
- 4) основные функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень развития физических качеств, (например, по отношению к специальной выносливости такими характеристиками являются показатели мощности и емкости систем энергообеспечения, экономичности работы, устойчивости и подвижности в деятельности основных функциональных систем и т. п.);
- 5) частные показатели, определяющие уровень основных функциональных параметров и характеристик.

Такой подход позволяет упорядочить процесс управления, тесно увязав структуру соревновательной деятельности с системой совершенствования всех сторон подготовленности спортсмена — технической, физической, тактической, психологической.

Изучению структуры соревновательной деятельности пловцов высокого класса с использованием современных видеокomпьютерных систем в последние десятилетия уделяется большое внимание в различных странах с развитым спортивным плаванием. Первые серьезные работы в этом направлении были проведены в ГДР в 70-х г. г — начале 80-х — в СССР, в конце 80-х — начале 90-х - в США. В этих исследованиях выделялось несколько важнейших компонентов. Например, в 70 —80-е гг., в практике подготовки сборных команд ГДР и СССР, была широко распространена система (рис. 1), позволявшая оценить следующие параметры соревновательной деятельности:

- а) эффективность старта — по времени преодоления отрезка 10 м со старта, с;
- б) эффективность поворота — по времени преодоления отрезка 15 м (7,5 м — до поворотного щита, 7,5 м — после него), с;
- в) скорость на участке циклической работы — 65 м (для 100-метровой дистанции), с;
- г) эффективность финиша —10 м, с.



**Рисунок 1. - Компоненты соревновательной деятельности пловца при проплывании дистанций 50 м (А), 100 м (Б), 200 м и более (В)**

С помощью этих показателей оценивалась эффективность важнейших составляющих соревновательной деятельности, выявлялись сильные и слабые стороны каждого спортсмена, определялись индивидуальные резервы дальнейшего роста мастерства. Этому способствовало также определение темпа и шага гребков.

Вместе с тем, можно сказать, что приведенная система контроля соревновательной деятельности носит слишком общий характер и не позволяет достаточно полно охарактеризовать ее структуру, хотя до сих пор используется в практике спорта высших достижений. Понятно, что каждый из приведенных компонентов включает несколько относительно независимых составляющих. Например, скорость на первом и втором 50-метровых отрезках, в значительной мере обуславливается разными факторами. Так как первая половина дистанции преодолевается при отсутствии утомления, а вторая — при прогрессирующем утомлении, особенно тяжелом в конце дистанции, скорость при подплывании к повороту, в первую очередь определяется координационными возможностями пловца и техникой вхождения в поворот, а при отплывании — силой толчка и положением тела при скольжении и т. д.

Поэтому, более детальное деление соревновательной дистанции на различные, относительно самостоятельные составляющие, оправдано, так как позволяет объективно охарактеризовать соревновательную деятельность пловца и выявить резервы роста его мастерства.

Эффективная оценка соревновательной деятельности требует дифференцированного подхода к различным дистанциям. В частности, для оценки эффективности соревновательной деятельности на дистанции 50 м рекомендуются следующие показатели:

1 — время сложной реакции на старте (время от подачи стартового сигнала до отрыва ног пловца от стартовой тумбы), с;

2 — скорость на 10-метровом стартовом участке, м/с;

3 — скорость на первом участке дистанционного плавания — от 10 до 25 м, м/с;

4 — скорость на втором участке дистанционного плавания — 25 — 40 м, м/с;

5 — скорость на 7,5-метровом участке подплывания к поворотному щиту, м/с;

6 — скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м/с;

7 — скорость на третьем участке дистанционного плавания — 57,5 — 75 м, м/с;

8 — скорость на четвертом участке дистанционного плавания - 75-90 м, м/с;

9 — скорость на 10-метровом финишном отрезке, м/с.

Оценка соревновательной деятельности на 200-метровой дистанции осуществляется аналогично, за исключением того, что дистанционная скорость может измеряться как на 25-, так и на 50-метровых отрезках. В частности, регистрируются следующие показатели:

1 — время сложной реакции на старте, с;

2 — скорость на 10-метровом стартовом участке, м / с;

3 — скорость на первом участке дистанционного плавания (10 — 42,5 м), м/с;

4 — скорость на 7,5-метровом участке подплывания к поворотному щиту, м/с;

5 — скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м/с;

6 — скорость на втором участке дистанционного плавания (57,5 — 92,5 м), м/с;

7 — скорость на 7,5-метровом участке при подплывании к поворотному щиту, м / с;

8 — скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м/с;

9 — скорость на третьем участке дистанционного плавания (107,5-142,5 м), м/с;

10 — скорость на 7,5-метровом участке при подплывании к поворотному щиту, м / с;

11 — скорость на 7,5-метровом участке при отплывании от поворотного щита, м/с;

12 — скорость на четвертом отрезке (157,5—190 м) дистанционного плавания (7,5 — 40 м), м/с;

13 — скорость на 10-метровом финишном отрезке, м / с.

Так же оценивается соревновательная деятельность при проплывании дистанций 400, 800 и 1500 м. В случае необходимости, при анализе фактического материала отдельные показатели могут быть объединены. Например, при анализе соревновательной деятельности на 1500-метровой дистанции эффективность старта следует оценивать по сумме первых двух показателей с определением общего времени — от стартового сигнала до пересечения 10-метровой отметки дистанции. Может определяться средняя скорость двух поворотных участков и т. д.



В зависимости от длины дистанции следует отдельно подходить к оценке эффективности финиша. Если при проплывании дистанции 100 м это делается по времени преодоления заключительного 10-метрового отрезка, то на более длинных дистанциях оценивается, соответственно, более длинный отрезок: на дистанции 200 м — 25 м, 400 м - 50 м, 800 м - 100 м, 1500 м - 200 м.

Эффективность старта в значительной мере определяется техникой его выполнения, способностью к быстрому реагированию на звуковой сигнал, к быстрому выполнению одиночного движения со сложной координационной структурой, скоростными и скоростно-силовыми возможностями, в первую очередь мышц — разгибателей нижних конечностей.

Роль старта для достижения высокого результата особенно велика на дистанциях 50 и 100 м. С увеличением дистанции она уменьшается.

Эффективность поворота обуславливается координационными возможностями спортсмена, скоростно-силовым потенциалом мышц нижних конечностей, наличием у спортсмена гибкой, легко приспосабливающейся к неожиданным ситуациям техники движений.

В наибольшей мере эффективность поворота определяет результат на длинных дистанциях. С уменьшением дистанции его роль постепенно убывает.

Значение участков циклической работы наибольшее вне зависимости от длины дистанции и на 70 — 80 % определяет результат соревновательной деятельности.

С увеличением длины дистанции значение 10-метрового заключительного отрезка уменьшается и на дистанциях 800 и 1500 м становится несущественным. В то же время на этих дистанциях очень важна оценка финиша по времени преодоления спортсменом заключительных 100 и 200 м.

Важнейшей составляющей частью соревновательной деятельности пловца является тактика проплывания дистанции. Под тактикой соревновательной деятельности следует понимать целенаправленные способы использования технических приемов, для достижения высокого результата с учетом ситуации, сложившейся в конкретных соревнованиях: собственного функционального и психологического состояния, состава соперников и их возможностей, общего количества соревновательных стартов в данных соревнованиях, условий для разминки, психологического настроя и др.

Основная задача тактического совершенствования пловца — это разработка и реализация оптимального распределения сил на дистанции, которая привела бы к наиболее полному использованию функционального и технического потенциала. В числе частных задач, которые нужно решать пловцу в процессе тактической подготовки:

- изучение сущности и основных особенностей соревнований в плавании, их программы, факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов;
- усвоение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов тактики преодоления разных соревновательных дистанций;

- изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности;
- изучение мест проведения предстоящих соревнований, их климатических особенностей, состояния и оборудования спортивных баз и др.;
- практическое совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях;
- реализация тактической схемы преодоления дистанции в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

В процессе тактической подготовки пловцов теоретические разделы логично переплетаются с практическими так, чтобы ознакомление с теми или иными вопросами теории предшествовало практическому решению тактических задач. Более того, процесс тактической подготовки должен быть постоянно связан с совершенствованием техники движений, двигательных качеств и способностей.

Таким образом, выбор того или иного тактического варианта, его отработка и реализация в соревновательной деятельности обусловлены: техническим мастерством спортсмена, его физической и психической подготовленностью и возможностями важнейших функциональных систем. Поэтому процесс тактической подготовки можно рассматривать как своего рода объединяющее начало по отношению к другим составляющим спортивного мастерства.

#### **Список литературы.**

1. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов - спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности. - Киев, 1990. - 224 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Азбука спорта, 1999. - 203 с.
3. Велитченко В.Д. Как научиться плавать. - М.: Наука, 2000. - 123 с.
4. Викулов А.Д. Плавание. - М.: АСТ, 2004. - 276 с.

**negel.ru@gmail.com**

## СОДЕРЖАНИЕ

### Секция 1. Научно-методическое обеспечение физического и военного воспитания в образовательных учреждениях

<b>Бондаренко Алла Евгеньевна</b> ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	4
<b>Бондаренко Алла Евгеньевна</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ В МЛАДШИХ КЛАССАХ.....	7
<b>Горбачева Ольга Ивановна, Григорьев Сергей Васильевич</b> ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	11
<b>Жихарь Александр Сергеевич</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИ ОТБОРЕ И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ.....	15
<b>Зеленин Леонид Александрович, Леготкин Александр Николаевич</b> <b>Паначев Валерий Дмитриевич</b> ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫМИ ПРАКТИКАМИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ.....	19
<b>Максимова Ирина Богдановна</b> МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ.....	27
<b>Овсянникова Инна Николаевна, Томилин Константин Георгиевич</b> <b>Васильковская Юлия Алексеевна, Лактионова Эльвира Геннадьевна</b> <b>Мальгина Людмила Валентиновна</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ «ИГРОВОГО МЕТОДА» НА ЗАНЯТИЯХ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	33
<b>Пегов Владимир Анатольевич</b> КРИТИЧЕСКОЕ РАССМОТРЕНИЕ ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ИНИЦИАТИВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	38
<b>Прихода Игорь Викторович, Кобелев Сергей Юрьевич</b> СИСТЕМА РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	44
<b>Репневский Станислав, Попов Василий, Репневская Майя</b> <b>Белохвостов Александр, Жеванова Марина</b> ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА.....	49
<b>Решик Наталья Эдуардовна</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	56
<b>Сергиенко Лиана Геннадьевна, Сергиенко Лилия Георгиевна</b> РАЗВИТИЕ АКТИВНОЙ И ПАССИВНОЙ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	62
<b>Толстенков Андрей Николаевич, Селиверстова Наталья Викторовна</b> ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	67
<b>Толстенков Андрей Николаевич, Палашенко Мария Юрьевна</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ.....	72
<b>Харьковская Лина Валентиновна, Муравьев Анатолий Васильевич</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	76

<b>Секция 2. Педагогические и психологические аспекты подготовки учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом</b>	
<b>Акопов Эрнест Арсенович</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА.....	83
<b>Безуглая Лариса Ивановна</b> РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ФИЛОЛОГОВ.....	88
<b>Бешевли Александр Павлович, Войтова Валентина Анатольевна, Ерошкин Виталий Александрович</b> ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В СПОРТЕ.....	93
<b>Васильковская Юлия Алексеевна, Томилин Константин Георгиевич</b> <b>Малыгина Людмила Валентиновна, Тумасян Юлия Александровна</b> <b>Максименко Виктория Георгиевна</b> КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ПРИЕМЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ.....	99
<b>Гордиевская Татьяна Васильевна</b> ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА.....	104
<b>Дятлова Елена Игоревна, Доценко Юрий Алексеевич</b> <b>Москалец Татьяна Валентиновна</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ.....	110
<b>Ерашов Виталий Викторович</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ОСНОВА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	115
<b>Зенченков Илья Петрович</b> ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	120
<b>Зубко Ирина Васильевна</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И ПОВЕДЕНИЕ СКАЛОЛАЗА В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОДЫ ПОДГОТОВКИ.....	126
<b>Изгарева Татьяна Александровна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ. МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	131
<b>Ковальчук Полина Степановна</b> МОТИВАЦИЯ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОК БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГГУ ИМ. Ф. СКОРИНЫ.....	135
<b>Крайнюк Ольга Поликарповна</b> КОМПОНЕНТЫ ЗОЖ ШКОЛЬНИКА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ.....	139
<b>Кривец Ирина Григорьевна, Панасюк Оксана Владимировна</b> ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	144
<b>Лапицкая Людмила Анатольевна, Романенко Валерия Валерьевна</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	150
<b>Лежнева Евгения Александровна</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	153
<b>Луханина Александра Николаевна, Яковлева Любовь Николаевна</b> ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	158

<b>Пегов Владимир Анатольевич, Грибкова Людмила Павловна</b> <b>Матвеева Анна Владимировна</b> ТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ ЧЕЛОВЕКА В ПРОСТРАНСТВЕ ПРИМИТИВНЫХ НАРОДОВ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕСЕНИЯ ДАННОГО ОПЫТА В СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ.....	163
<b>Попова Галина Викторовна, Калюжин Владимир Георгиевич</b> АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕС- ЙОГОЙ.....	168
<b>Репневская Майя Станиславовна</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗАХ ДНР.....	176
<b>Фалькова Наталья Ивановна, Ушаков Андрей Владимирович</b> <b>Лавренчук Александр Александрович</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	181
<b>Секция 3. Управленческие аспекты профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта</b>	
<b>Черных Елена Васильевна</b> МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ.....	187
<b>Секция 4. Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры</b>	
<b>Бусел Татьяна Александровна, Гридина Юлия Олеговна</b> СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	192
<b>Войтюк Юрий Петрович, Гычев Николай Дмитриевич</b> <b>Родченко Алина Константиновна</b> РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	195
<b>Гуленок Александр Евгеньевич, Небесная Виктория Владимировна</b> ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	200
<b>Зыкун Жанна Антоновна, Кривошей Наталья Николаевна</b> ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	206
<b>Калоерова Валентина Георгиевна, Степанова Юлия Павловна</b> <b>Якушонок Нина Владимировна</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОСЛАБЛЕННЫХ ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НАРОДНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	210
<b>Калюжин Владимир Георгиевич, Вусик Янина Олеговна</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	215
<b>Ковальчук Полина Степановна</b> ПРИМЕНЕНИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ.....	219
<b>Лапицкая Людмила Анатольевна, Палашенко Мария Юрьевна</b> <b>Осадчая Кристина Юрьевна</b> ПРОБЛЕМЫ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.....	224
<b>Лукьянчук Михаил Александрович, Панов Ярослав Владимирович</b> НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ «КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА» И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	228
<b>Маргинович Светлана Владимировна, Лапицкая Людмила Анатольевна</b> <b>Трусков Леонид Витальевич</b> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	231

<b>Марушак Наталья Владимировна, Косорукова Наталья Владимировна</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРВАЛЬНО – ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ТАБАТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗА.....	234
<b>Мещеряков Александр Ильич</b> ПРОБЛЕМА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	238
<b>Николаичева Анна Сергеевна, Гацук Екатерина Александровна</b> <b>Панас Ирина Викторовна</b> РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТАТИЧЕСКИХ АСАН ХАТХА-ЙОГИ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП В ФОРМЕ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ.....	242
<b>Палашенко Мария Юрьевна, Лапицкая Людмила Анатольевна</b> <b>Новик Анастасия Сергеевна</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....	249
<b>Савко Эмилия Иосифовна</b> СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ, СО СТУДЕНТАМИ СУО.....	252
<b>Савко Эмилия Иосифовна, Бабич Юрий Казимирович</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ...	257
<b>Юрошкевич Елена Владимировна, Юрошкевич Алексей Владимирович</b> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ IT СФЕРЫ.....	264

#### **Секция 5. Современные методы и медико-биологические аспекты адаптивной физической культуры**

<b>Афанасьева Татьяна Юрьевна, Калюжин Владимир Георгиевич</b> АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С НЕЙРОСЕНСОРНОЙ ТУГОУХОСТЬЮ.....	270
<b>Еншина Анна Николаевна, Калюжин Владимир Георгиевич,</b> <b>Бачище Татьяна Николаевна</b> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ.....	274
<b>Калюжин Владимир Георгиевич, Сипайло Ольга Иосифовна</b> МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ДИЗАРТРИЕЙ.....	278
<b>Кудрявцев Алексей Сергеевич</b> МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	283
<b>Кулемзина Татьяна Владимировна, Криволап Наталья Викторовна</b> <b>Красножон Светлана Владимировна</b> АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА.....	291
<b>Лавренчук Светлана Сергеевна, Чернец Григорий Александрович</b> <b>Шейкова Марина Ивановна</b> ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ..	295

#### **Секция 6. Исторические аспекты развития физической культуры и спорта на этапе XX – XXI вв**

<b>Агишева Екатерина Владимировна</b> ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	302
<b>Батищева Марина Робертовна</b> СТАЛИНСКИЕ СПОРТСМЕНЫ В СОСТАВЕ СБОРНЫХ КОМАНД СССР (1951-1961 гг.)...	307
<b>Обелевский Алексей Аркадьевич, Обелевский Аркадий Григорьевич</b> ИСТОРИОГРАФИЧЕСКИЕ ТРАДИЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	316

<b>Ротерс Татьяна Тихоновна</b> ИСТОРИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	319
<b>Саенко Оксана Владимировна</b> ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЭТАПЕ XX – XXI ВВ. ....	324
<b>Секция 7. Современные проблемы спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта</b>	
<b>Беспутчик Владимир Георгиевич</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	331
<b>Востриков Владимир Алексеевич</b> ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАДЕЖНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.....	336
<b>Гришун Юлия Анатольевна, Загаренко Дмитрий Олегович</b> СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ.....	
<b>Крещук Елена Петровна, Загной Татьяна Владимировна</b> ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	346
<b>Люгайло Светлана Станиславовна</b> ВАРИАНТЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ДИАГНОЗА СПОРТСМЕНА: ОСОБЕННОСТИ ОБОСНОВАНИЯ СТРАТЕГИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ.....	350
<b>Матченко Роман Георгиевич</b> СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ.....	356
<b>Секция 8. Разработка и практическое использование современных методик обучения в системе спортивной подготовки</b>	
<b>Акопов Владислав Эрнестович, Гаев Константин Михайлович</b> КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС.....	361
<b>Акопов Владислав Эрнестович, Гаев Константин Михайлович</b> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БРАСС.....	367
<b>Акопов Владислав Эрнестович, Шадрин Игорь Игоревич</b> ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	374
<b>Акопов Владислав Эрнестович, Шадрин Игорь Игоревич</b> ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.....	381
<b>Акопов Владислав Эрнестович, Шудрук Сергей Константинович</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ПЛАВАНИИ СПОСОБОМ БАТТЕРФЛЯЙ.....	387
<b>Ершов Сергей Иванович, Галяс Богдана Владимировна, Гаврилина Анастасия Викторовна</b> ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 12-13 ЛЕТ....	394
<b>Дородний Денис Сергеевич</b> РАЗРАБОТКА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	400
<b>Дубко Татьяна Валерьевна, Новицкий Павел Иванович</b> АСИММЕТРИЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 7 - 8 ЛЕТ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	405

<b>Клейменова Евгения Сергеевна, Зыкун Жанна Антоновна</b> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ КИТАЯ И ЯПОНИИ..	410
<b>Ковалёва Яна Леонидовна</b> РАЗРАБОТКА И ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	415
<b>Лебедь Анастасия Дмитриевна, Коршук Михаил Михайлович</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ.....	422
<b>Перминова Анастасия Олеговна, Галеева Ольга Борисовна</b> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ГЛУБОКОГО БАССЕЙНА..	427
<b>Пинчук Наталья Ивановна, Гаврилин Александр Александрович</b> УМЕНИЕ ДЫШАТЬ В НЕПРИВЫЧНОЙ СРЕДЕ, КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ СТУДЕНТОВ.....	433
<b>Полетаева Екатерина Николаевна, Залозный Николай Иванович</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	439
<b>Рыбалкина Рита Сергеевна</b> ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ БОРЦОВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ: ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-БОРЦОВ С УЧЕТОМ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА.....	445
<b>Секция 9. Проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации</b>	
<b>Бондаренко Константин Константинович</b> ОЦЕНКА СИЛОВОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ.....	451
<b>Бондаренко Константин Константинович</b> ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАРАТЭ.....	455
<b>Волкова Софья Сергеевна, Бондаренко Константин Константинович</b> ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦ ПЛОВЦОВ.....	460
<b>Зыкун Жанна Антоновна, Конон Александр Иванович</b> ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА.....	465
<b>Корневская Елена Николаевна, Столяренко Анатолий Васильевич</b> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ.....	469
<b>Сидорова Виктория Викторовна, Прилуцкий Владислав Дмитриевич</b> ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ МАСТЕРСТВА ФУТБОЛИСТОВ.....	474
<b>Тё Светлана Эдуардовна, Тё Сергей Юрьевич, Тё Ольга Сергеевна</b> ПАЛЬЦЕВЫЙ РИСУНОК, КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.....	480
<b>Ямилова Елена Александровна, Бешевли Надежда Александровна</b> СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЛОВЦОВ.....	485



Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

МАТЕРИАЛЫ VI  
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
**25 марта 2021 года**

Под редакцией Ю.А. Доценко

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Донецкий национальный университет»  
Институт физической культуры и спорта