



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



СБОРНИК

материалов

VIII

**международной
научно-практической конференции**

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

23-24 марта 2023 года

г. Донецк



УДК 796/.799(062.552)
ББК Ч51я431+Ч480.054я431+Р11(2)297я431
С 568

Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы VIII международной научно-практической конференции (г. Донецк, 23-24 марта, 2023 г.) / Под редакцией Л.А. Деминской; ИФКС. – Донецк, 2023. – 293 с.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные современным проблемам спорта высших достижений, массового и инвалидного спорта. Авторами проанализировано значение физической культуры в формировании здоровья современного человека и проблемы адаптивной физической культуры. Рассматриваются вопросы методологии и технологии профессиональной подготовки специалистов, а также проблемы непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Издаётся по решению Учёного Совета ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет".
Протокол № 5 от 31 мая 2023 г.

Рецензенты:

Белых С.И. – д.пед.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Ротерс Т.Т. – д.пед.н., профессор; профессор кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет».

Главный редактор:

Деминская Л.А., д.пед.н., доцент; заместитель директора института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Редакционная коллегия:

Зенченко И.П. – к.пед.н., доцент; и.о. директора института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Сидорова В.В. – к.н. по физ.восп. и спорту, доцент кафедры теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Дубревский Ю.М. – к.пед.н., доцент; заведующий кафедрой циклических видов спорта института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Батищева М.Р. – к. пед.н., доцент; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Москалец Т.В. – к.б.н., доцент; заведующий кафедрой спортивных игр института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Гришун Ю.А. – к.мед.н., доцент; заведующий кафедрой адаптивной физической культуры института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»;

Ершов С.И. – мастер спорта международного класса по косики каратэ, заведующий кафедрой спортивных единоборств института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

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

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

© Коллектив авторов, 2023
© ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»



УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ

VIII

международной научно-практической конференции "Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры"!

Приветствуем Вас на страницах данного научного издания, которое традиционно посвящено наиболее актуальным вопросам сегодняшнего дня в сфере физической культуры и спорта.

Данная научно-практическая конференция ежегодно собирает за круглым столом именитых специалистов, педагогов и молодых ученых для обмена мнениями и новыми знаниями, для обсуждения наиболее значимых вопросов по проблеме развития спорта и популяризации физической культуры в жизни современного человека. Неоспоримым является понимание того, что двигательная активность есть не только залог профессиональной активности и долголетия, но и средство восстановления и сохранения здоровья.

Понимая степень ответственности педагога в работе с детьми, безусловно важным является проблема качественной профессиональной подготовки будущих тренеров и учителей физической культуры, которые призваны своим личным примером воспитать в подрастающем поколении любовь к спорту, активному и здоровому образу жизни.

Участие в работе конференции является безусловным научным стартом для студенчества, которые пробуют свои силы в написании научных статей, в выражении собственных суждений и выводов научных изысканий. Уверены, что большинство из них продолжит свою научную деятельность в профессии и внесет весомый вклад в развитие науки.

Позвольте выразить благодарность всем участникам данной конференции, нашим уважаемым коллегам из Волгограда, Гомеля, Донецка, Ижевска, Каменки, Краснодар, Луганска, Макеевки, Москвы, Оренбурга, Ростова на Дону, Сочи, Ташкента, Тирасполя, Ульяновска, Челябинска за активное участие и возможность ознакомиться с Вашими научными работами.

Желаем всем участникам конференции крепкого здоровья, научных достижений и успехов в деле развития педагогической и научной составляющих сферы физической культуры и спорта!

С уважением,
и.о. директора института физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент

И.П. Зенченков



СОДЕРЖАНИЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ,
МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА

БАТИЩЕВА М.Р. СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ.....	8
БЕРГС Е.Ю. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМ СПОРТОМ.....	13
БАВИЛОВ В.В., КОНОВАЛОВА Л.В., ГУРЬЯНОВ А.М., НОВИКОВА О.С. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ ЗАНЯТИЮ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	20
ВОСТРИКОВ В.А. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АСПЕКТЕ ИХ НАДЕЖНОСТИ.....	25
ГОРЯЧЕВА Н.Л., ШАПОВАЛЕНКО Н.С., ПАТРИНА А.Д., СЕРГЕЕВА Е.В. БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД СОГНУВШИЕСЯ С СОГНУТЫХ РУК НИЖНЕГО В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.....	29
ГОРЯЧЕВА Н.Л., КУЗЬМИН Н.К., БЕЛОВА О.И. ОПРЕДЕЛЕНИЕ БАЗОВЫХ ВОЛЬТИЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МУЖСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ.....	36
ГУРЬЯНОВ А.М., КОНОВАЛОВА Л.В., ОРЛОВА Л.Н., ЗОРЕНКО О.М. ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ.....	39
ЖУКОВ А.А., МАЛЬКОВА А.А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	43
КОЛЧИНА Е.Ю. ГЕМОДИНАМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ОТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ У СПОРТСМЕНОВ.....	49
КОНОВАЛОВА Л.В., ГУРЬЯНОВ А.М., ОРЛОВА Л.Н., ЗОРЕНКО О.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	54
ЛЮГАЙЛО С.С. КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	56
МИЩЕНКО Д.В., ГРИЩЕНКО М.А. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В ВОСПИТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ - НАПАДАЮЩИХ.....	63
МИЩЕНКО Н.Ю. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	67
НАЙДЕНОВ П.К. МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ.....	76
ПАШКОВ А.А., КАПЛАНЕЦ И.В. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ.....	84
РЕПНЕВСКАЯ М.С. СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ И МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	90
САНИНА А.С. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ТХЭКВОНДО ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	96
СИДОРОВА В.В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	100

СИДОРОВА Д.М. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНА Д НА НЕРВНУЮ, ИММУННУЮ, ДЫХАТЕЛЬНУЮ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	105
СОВМИЗ З.Р. ОСОБЕННОСТИ КОЛЛЕКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ: ОБЗОР ПРОБЛЕМАТИКИ.....	108
СОКУНОВА С.Ф., КОСИХИН В.П. НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АЛАКТАТНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	113
СОКУНОВА С.Ф., КОНОВАЛОВА Л.В., ГУРЬЯНОВ А.М., ЛАРИОНОВА Е.В., ХАЛИЛОВ Г.Х. ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА.....	117
ТАРАПАТА Е.Н. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	121

МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ГОРБАЧЕВА О.И., ГРИГОРЬЕВ С.В. РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ.....	127
ДОЦЕНКО Ю.А. ПРОБЛЕМЫ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	131
КУХАРЕВА Н.Г., ДРОБИНА Д.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ С ПОМОЩЬЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ «МЕТОД ПРОЕКТА» ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН.....	137
СИНЕОК Н.П. ДЗЮДО В СИСТЕМЕ УРОЧНЫХ И ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В 1 – 11 КЛАССАХ.....	142

НЕПРЕРЫВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУЛЕМЗИНА Т.В., КРИВОЛАП Н.В., КРАСНОЖЕН С.В., МОРГУН Е.И. АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	148
ПЕТРОВ П.К. ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ.....	152
ПОХИЛЬЧУК Т.Г., ДЬЯЧЕНКО В.В. СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА РЕТРОСПЕКТИВУ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ.....	158
СКУБИЙ Ю.А. СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	163

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

БАЖЕНОВА М.В., ПЕТРОВ П.К. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ С ВУЗОМ.....	169
БАЙТУРАЕВ Т.Д. МЕСТО НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ.....	172
БЕЛКИН А.Н., КРЮЧЕНКО О.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....	175



**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

БОРИСЮК М.В., ПИНЧУК Н.И., ЗОЛОТО Т.А., ЗОЛОТО А.В. РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДО- ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	180
БУКАЦЕЛ Л.А. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО- ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ.....	190
ДОЛЖЕНКО Ю.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	195
ИЗOTOVA Е.А., ЛЕБЕДЕВА В.С., ДОНИЧЕНКО Е.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ.....	200
КИРИЧЕНКО А.В. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ МЛАД- ШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ОТНЕСЕННЫХ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕ- СКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	207
КОЛЧИНА Е.Ю., НИКОЛАЙЧУК И.Ю., НИКОЛАЙЧУК М.Н. АНАЛИЗ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ПОДРОСТКОВОГО ПОКОЛЕНИЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	215
ЛУЧКО Л.И. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА.....	221
МАКСИМОВА И.Б. К ВОПРОСУ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ.....	227
МАКСИМОВА Н.В. УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНО-НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....	231
НОВИК Г.В., ХОРОШКО С.А., ЗИНОВЬЕВА Е.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕН- ТОК 2 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ.....	236
ПАСТУШЕНКО А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	241
ПАШАРИНА Е.С., БАРЫКИНА М.А., ОВЕЧКИНА И.И. ВОЗМОЖНОСТИ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРО- ВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	245
СТОЙНОВА О.В. КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	249
ТИУНОВ Н.А., ПЕТРОВ П.К. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗО- ВАНИЯ И СПОСОБЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	253
АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
ГОРЯЧЕВА Н.Л., ИНЦОВА А.И., РЫНЗА А.А. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	259
ЗУБКО И.В. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	265
КАПЛАНЕЦ И.В., БОЛЬБАТОВА М.А. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	269
КУЛЕМЗИНА Т.В., КРАСНОЖЕН С.В., КРИВОЛАП Н.В., ПАПКОВ В.Е., МОРГУН Е.И., МОРОЗОВ В.К. ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ.....	275
ПАРТАС И.Г., КОМИНА А.И. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПЕРАКТИВНО- СТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	280
РЕПНЕВСКАЯ М.С., АЛЕКСЕЕВА О.В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	286

РАЗДЕЛ I
«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ,
МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА»



УДК 336.717.1(477.62)

Батищева Марина Робертовна
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Аннотация. В представленной работе рассматривается проблема сохранения численности занимающихся в группах начальной подготовки на примере отделения легкой атлетики и мотивации детей к занятиям данным видом спорта. В качестве решения поставленной проблемы, предлагается использование игрового и соревновательного методов, а также представлены способы укрепления детского коллектива. В статье также представлены результаты научного исследования, проведенного по данной проблеме.

Ключевые слова: легкая атлетика, группы начальной подготовки, сохранение, игровой метод, соревновательный метод, коллектив.

Annotation. *Batishcheva M.R. Ways of forming a steady interest among children in the age of 8-9 years old to work in the chosen kind of sports on the example of track and field athletics.* The presented work addresses the problem of maintaining the number of students involved in initial training groups on the example of the athletics department and motivating children to play this sport. As a solution to the problem, the use of gaming and competitive methods is proposed, as well as methods for strengthening the children's team. The article also presents the results of a scientific study conducted on this problem.

Key words: athletics, initial training groups, preservation, gaming method, competitive method, team.

Актуальность. Эмоционально-ценностное отношение к спорту не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретает занимающимся в процессе самой учебно-тренировочной деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в избранном виде спорта [2].

Поэтому стратегической целью спортивной тренировки в современных условиях должно выступать формирование спортивно-деятельной личности, стремящейся и способной к самостоятельному освоению ценностей современного спорта [2].

В данном исследовании акцентируется внимание на роли игрового и соревновательного методов в повышении мотивации юных спортсменов к занятиям избранным видом спорта, укреплении коллектива, формировании физических качеств в учебно-тренировочном процессе детей на этапе начальной подготовки.

Анализ литературы. Ряд отечественных и зарубежных исследователей изучали проблематику и значимость игрового метода и игровых форм работы в физическом воспитании и спорте. Среди них: И. Песталоцци с идеей развивающего обучения и главенствующей роли игрового метода в развитии ребенка; П. Лесгафт с теорией, классифицирующей игры в физическом воспитании детей в семье; А. Усова с теорией, рассматривающей игру как средство организации жизни и деятельности детей, а также воспитания и развития ребенка; Д. Эльконин с формированием концепции о значении творческих сюжетно-ролевых игр в формировании личности детей; В. Бальсевич, В. Усаков с программой здоровьесберегающего образования [3].

Концептуальные положения настоящего исследования базируются на научно-практических трудах и разработках, основанных на физиологических изысканиях Ю. Верхошанского [1]. Теоретическая и методологическая основа исследования базировалась на научно-практических разработках В. Никитина, Л. Ильиной, В. Солов-



цова и др. о применении игрового и соревновательного методов в работе с группами начальной подготовки, о возможностях регулирования нагрузок при развитии физических качеств [4, 5, 6]. Особенности технической подготовки спортсменов в процессе многолетних занятий спортом, методы совершенствования и оценки двигательных способностей и физических качеств рассмотрены в трудах В. Платонова [7].

Изучение литературных источников позволило установить актуальность проблемы и весь спектр уже изученных составляющих, а также установить, что целью данной статьи является исследование роли игрового и соревновательного методов при работе с детьми 8-9 лет, а также понимание важности стимуляции уровня мотивации к занятиям избранным видом спорта и укреплению детского спортивного коллектива.

Результаты исследования. Мотивация, равно как и волевые качества личности, не формируется за непродолжительное время, следовательно, проблемы ее воспитания должны решаться до того, как спортсмен попадает в Училища олимпийского резерва, т.е. на этапе начальной спортивной подготовки. По неофициальным данным, полученным в результате опросов практикующих детских тренеров в Ростовской области, в течение первых 1,5-2 лет спортивной подготовки до 40% юных спортсменов прекращают регулярные занятия по причинам личного характера, среди которых ведущее место занимает отсутствие (или снижение) у детей мотивации к занятиям спортом [8].

В рамках исследования возможностей повышения мотивации к занятиям избранным видом спорта и сохранения контингента групп начальной подготовки в Донецкой Народной Республике, были изучены спортивные рапорты на зачисление и отчисление детей в отделениях легкой атлетики.

По результатам этих рапортов, было определено, что в нашем регионе уровень сохранения контингента групп по легкой атлетике на 2012 год составлял 90 % от основной массы поступивших в спортивную школу, тогда как на конец 2021 года этот показатель упал до 40 %, т.е. численность занимающихся легкой атлетикой значительно уменьшилось.

Так же, был проведен опрос тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ, с целью определения, проблем, возникающих при наборе детей в спортивные группы. В результате опроса большинство тренеров отметили плохую наполняемость и сложности формирования групп молодыми специалистами, которые не обладают достаточным опытом, наработанным при многолетней практике.

Заинтересованность у детей в поступлении в секцию легкой атлетики, можно решить посредством активной рекламы. Тогда как сохранение интереса у детей к занятиям спортом, зависит от содержания, особенностей построения учебно-тренировочного процесса и других показателей, учтенных и воплощенных тренером-преподавателем.

Если специалисты форсируют процесс подготовки, то в результате естественного отбора в группах останутся самые выносливые и физически развитые дети, которые сохранят интерес к занятиям на фоне побед на соревнованиях. Однако, те спортсмены, у которых потенциал может раскрыться только со временем, при отсутствии достижений на начальном этапе могут быстро потерять интерес к занятиям. Именно поэтому, в работе с группами на этом этапе подготовки, необходимо поставить первоочередной задачей не достижение быстрых результатов, а закрепление устойчивого интереса к занятиям, чтобы подвести детей к многолетнему циклу подготовки.

Был проведен научный эксперимент, который заключался в разработке экспериментальной программы занятий этим видом спорта с детьми и внедрении ее на протяжении года в группы начальной подготовки 1-го года обучения.

Дети, зачисленные при отборе в упомянутую группу в количестве 24 человек, находились в одинаковых условиях при сдаче нормативных требований. Проанализировав их результаты, были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспери-



ментальная (ЭГ), при равном распределении участников этих групп по успешности констатирующего тестирования. Нужно отметить, что среди детей, только 8 человек выполнили нормативные требования, что свидетельствует о низком уровне развития физических способностей детей.

В КГ применялся стандартный набор игр, которые используют в работе с маленькими детьми. Тем самым, было отмечено, что игра была вынесена за пределы основной тренировочной нагрузки для детей. В основной части все упражнения выполнялись без сюжетной линии, как отдельные составляющие при подготовке занимающихся. Скоростная подготовка, была заключена в преодолении характерных ей отрезков. Силовая подготовка в выполнении комплекса упражнений. Также можно и охарактеризовать работу над выносливостью, гибкостью, координацией. Иначе говоря, игровой и соревновательный методы использовались лишь в незначительном по времени отрезке, чаще всего при завершении основной части.

В ЭГ игровой и соревновательный методы были включены во все части тренированного занятия. В подготовительной части тренер-преподаватель вносил игровой сценарий и образность в выполняемые упражнения, проводил разминку с детьми в игровой форме.

В основной части, все способы развития физических качеств, были преобразованы в упражнения, носящие игровую или соревновательную форму. Например, эстафеты, работа в парах, фронтальная работа со всей группой. Направленность «сценария» игры на тренировке могла иметь различный характер и формы, в которых сам тренер принимал активное участие, выполняя роль «водящего», «противника» всей команды или просто контролирующего процесс. Нужно также отметить, что в исследовании было уделено внимание и тем играм, которые способствовали развитию отношений внутри группы, а так же, давали возможность заинтересовать детей в общении друг с другом, что позволило им создать коммуникации внутри группы и укрепило их интерес к тренировкам и общению.

В конце учебного года учащиеся школы вторично сдавали контрольные нормативы, проводился формирующий эксперимент. По их результату были выделено следующее: одним из важных аспектов, явилось количество детей, сдававших нормативы. В КГ их число составило 50 % от основного набора. В ЭГ - 10 человек из 12. Нужно отметить, что это было связано со спецификой проведения самих занятий, а также с направленностью на развитие мотивации и сплоченности детей. Так как в ЭГ этому уделялось значительное внимание, то соответственно улучшилась посещаемость, и собранность группы в большей степени, нежели в КГ.

Перейдя непосредственно к анализу показанных результатов, нужно отметить, что в обеих группах они были улучшены. Основной коэффициент улучшения результата на беговых дистанциях в КГ составлял 1-2 десятые секунды. В прыжке в длину 0,05-0,10 м. А в броске килограммового мяча 0,20-0,30 м. В этой группе нормативные требования на конец года сдали 2 человека из 6. Остальные члены группы просто улучшили свои собственные результаты.

В ЭГ основной коэффициент улучшения результата на беговых дистанциях составляет 2-4 десятые секунды. В прыжке в длину 0,10-0,20 м. А в броске килограммового мяча 0,30-0,40 м. В этой группе нормативные требования, на конец года сдали 6 человек из 10, из них 2 мальчика и 4 девочки.

Опираясь на этот эксперимент, были разработаны методические рекомендации для работы с группами начальной подготовки 1-го года обучения легкой атлетике, которые акцентированы на введение игрового и соревновательного методов в каждую из частей тренировочного занятия.

В подготовительной части занятия, при разминке рекомендуется использовать образные примеры, которые проговариваются детям как методические указания. Это

может быть сравнение с определенной формой предмета, с природными явлениями, с поведением животного. Было отмечено, что в данном случае у детей включается образная память и ассоциативный ряд, который помогает им лучше запомнить, воспроизвести упражнения, а также это повышает интерес к их выполнению. Предлагалось использовать игры «Угадай водящего» и «Движение по вызову».

В основной части, при решении учебной задачи по обучению двигательному действию рекомендовано использовать игры «Повторяйка» или «Помощник», «Память», «Тренер», в процессе применения которых все дети включались в работу, а в группе развивались благоприятные отношения.

При решении задач, связанных с развитием физических качеств: скорости, силы и выносливости, рекомендовалось использовать различные виды эстафет, которые по своему характеру и вариативности можно комплектовать из необходимых упражнений. В зависимости от интенсивности, объема, а также характера выполняемых упражнений, можно работать над развитием каждого из перечисленных качеств. При этом важно, чтобы в выполнении этих связанных в эстафеты упражнений. Именно поэтому важен соревновательный фактор в играх, или образность, сюжет. Можно использовать круговые эстафеты, или эстафеты на выбывание участников, на выигрыш и командный зачет или личное первенство, а также это могут быть игры с противостоянием тренеру, например, «Выбивной», «Крокодил» и т.д.

Координационные способности рекомендовалось развивать с помощью игр, в которых используются снаряды, например, это может быть гимнастическая скамейка, перевернутая тонкой стороной вверх. Возможно использование вариативного прохождения данной прямой, с усложненными и интересными задачами, а также игры в мяч или с другими предметами при нахождении на жерди. Так же рекомендуется использование подвижных игр, в которых используются предметы или снаряды. Например, игра «Волейбол двумя мячами», «Выбивной на время», «Выбивной по командам», «33», «Баскетбол на одно кольцо». Возможно использование игр с наличием элемента соревнования.

Для развития гибкости лучше применять упражнения в парах или малых группах. Можно использовать музыкальное сопровождение и упражнения из восточной практики детской йоги, в которой все упражнения адаптированы к образным формам. Также рекомендуется использовать спокойную музыку, с целью снижения излишней активности детей, так как им достаточно сложно долго выполнять упражнения на гибкость.

В заключительной части, помимо рекомендаций тренера и подведения итогов можно использовать игру «Заслуженная похвала». Это очень благоприятная практика для восстановления отношений, создания связей в группе и воспитания здорового стремления к первенствованию.

Выводы. Изучив особенности применения игрового и соревновательного методов в группах начальной подготовки, было выявлено, что эти методы является наиболее эффективным для начальной спортивной подготовки детей исследуемого возраста, в связи с невысоким уровнем их физиологических возможностей. Результат исследования показал, что эти методы обеспечивает возможность максимального включения детей в тренировочный процесс, сохраняя высокий уровень их заинтересованности и активности, и в то же время позволяет контролировать процесс повышения интенсивности нагрузки, ее вариативность и отдых. Установлено, что эти методы способствуют формированию устойчивого интереса у детей к занятиям избранным видом спорта и развивают коммуникационные связи между ними.

Применение на начальном этапе обучения в значительном объеме игр и игровых упражнений, направленных на развитие скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости, способствует более успешному формированию и развитию двигательных



навыков, необходимых для легкоатлета, так как одной из основных задач начальной подготовки является общая физическая подготовка юных спортсменов.

Перспектива дальнейшего исследования лежит в изучении влияния игрового и соревновательного методов на развития физических качеств юных спортсменов.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2021. – 332 с.
2. Драндров, Г. Л. Развитие интереса детей к занятиям избранным видом спорта в процессе обучения в спортивной школе / Г. Л. Драндров // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 1. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=31445> (дата обращения: 02.03.2023).
3. Кошман, М. Г. Дети и здоровье : физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / М. Г. Кошман, Н. В. Гуцко. – 2-е изд. – Мозырь : Содействие, 2008. – 264 с.
4. Никитин, В. Л. Развития основных двигательных качеств у детей по средствам игрового метода : учебное пособие / В. Л. Никитин. – Москва : Спорт, 2017. – 160 с.
5. Ильина, Л. Е. Особенность формирования групп начальной подготовки : учебное пособие / Л. Е. Ильина. – Москва : Спорт, 2008. – 231 с.
6. Соловцов, В. В. Применение игрового и соревновательного методов на этапе начальной спортивной специализации юных легкоатлетов : учебное пособие / В. В. Соловцов. – Минск, 2010. – 22 с.
7. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки : учебник / В. Н. Платонов. – К. : Высшая школа, 2009. – 352 с.
8. Польшина, Г. И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Г. И. Польшина. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-detey-k-zanyatiyam-sportom-na-etape-nachalnoy-sportivnoy-podgotovki/viewer>

© Батищева Марина Робертовна, 2023



МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМ СПОРТОМ

Аннотация. Проанализированы особенности развития координационных способностей у детей. Разработана методика повышения координации в конном спорте, при помощи существующих упражнений верхом, а также применения специальных тренажеров. Эффективность разработанной методики оценивалась по нормативам заданных Федерацией конного спорта по нормам Единой спортивной классификации.

Ключевые слова: конный спорт, дети 10-12 лет, методика, координационные способности.

Annotation. The features of the development of coordination abilities in children are analyzed. A technique for correcting coordination in equestrian sports has been developed, using existing exercises on horseback, as well as the use of special simulators. The effectiveness of the developed methodology was evaluated according to the standards set by the Equestrian Federation according to the standards of the Unified Sports Classification.

Keywords: equestrian sport, children 10-12 years old, technique, coordination abilities.

Актуальность. Занятия конным спортом позволяют не только укрепить физическое состояние организма занимающихся, но и положительно влияет на самочувствие человека в психологическом, эмоциональном плане (рисунок 1). Оздоровительная верховая езда – «Иппотерапия» [1], помогает людям справиться с расстройствами психоэмоциональной сферы, неврологическими заболеваниями. Во время взаимодействия с лошадью верхом человек полностью погружается в этот процесс, ведь ему нужно наладить контакт с живым существом, которое в несколько раз больше него. Лошадь является непредсказуемым животным, и в то же время она тонко воспринимает эмоциональное состояние человека, сидящего на ней верхом, реагирует на его действия и сигналы. Именно поэтому всадник, погруженный во взаимодействие с животным, запоминает, как лошадь реагирует на его действия, старается почувствовать её настроение и характер. По этой причине улучшается так же и умение человека концентрироваться на определенных задачах. Развиваются такие когнитивные способности, как внимание, мышление, память [7].



Рисунок 1 – Положительные эмоции при контактах с лошадью

Среди многих проблем в спортивной практике одной из важнейших всегда была проблема координационных способностей в конном спорте (для профилактики травматизма) [4, 6]. Актуальность статьи состоит в необходимости эффективного развития координационных способностей у занимающихся, как базы, для формирования фонда новых умений и навыков.

Анализ литературы. Физиологически обоснованный анализ развития координационных способностей спортсменов невозможен без глубокого и детального рассмотрения механизмов координации движений. Углубленные исследования позволили Р. Hirtz (1977, 1980; 1981) выделить факторы, образующих структуру координационных способностей: способности к пространственной ориентации, кинестетическому дифференцированию, ритму, равновесию и реакции [3].

В.Н. Платонов (2015) к перечисленным выше координационным способностям добавляет еще 2 вида, которые, на его взгляд, являются относительно самостоятельными [2]:

- способности к межмышечной и внутримышечной координации, к произвольному расслаблению мышц;
- координированность движений.

Специалисты разделяют координационные способности на отдельные виды по особенностям проявления, способам тестирования и факторам, которые их определяют [3]:

- кинестетическая дифференциация и регулирование;
- ориентация в пространстве;
- способность к сохранению равновесия;
- ритмические способности;
- способность к произвольному напряжению и расслаблению мышц;
- ловкость.

Освоение и совершенствование координационных способностей.

Для спортсменов, занимающихся конным спортом, традиционно применяются несколько упражнений на развитие координационных способностей (в седле, под приглядом тренера) [7]:

1) И.п. – руки в стороны, ладони вниз, пальцы разведены: на счет 1–2 поворот влево; на 3–4 то же вправо;

2) И.п. – руки свободно вдоль тела: на счет 1–4 наклон вперед, руками обнимают шею лошади; на 5–8, то же назад, полностью ложась на круп лошади, подъем за счет удержания себя ногами в седле;

3) «Воспроизведение ритма»: выполнение хлопков по заданному ритму (ритм можно задавать метрономом, музыкальным сопровождением и т.д.);

4) «Перекрестная координация»: сидя в седле достать одной из рук пальцев противоположной ноги, в обе стороны поочередно;

5) «Ножницы» (сидя в седле). Наклон вперед с одновременным махом ногами сзади, в этот момент, скрещивая ноги, всадник переворачивается в ту или иную сторону, тем самым переворачиваясь и сидя в седле, спиной к голове лошади, лицом к крупу. Выполняется в обе стороны;

6) Сидя в седле, всадник поочередно переносит ноги по или против часовой стрелки, проворачиваясь в седле на 360°;

7) «Переключение двигательных действий»: и.п. – основная стойка: на счет 1 – правая рука к плечу, левая за голову; 2 – правая рука вперед, левая рука к плечу; 3 – правая рука к плечу, левая рука вперед; 4 – и.п.;

8) «Заводная кукла»: и.п. – правая рука на голове, левая рука на животе: на счет 1–4 – одновременно поглаживать правой рукой голову, левой живот. То же, поменяв руки.

Цель статьи: разработка и обоснование эффективности методики повышения координационных способностей девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом.

Организация исследований. В исследовании приняли участие 10 девочек от 10 до 12 лет, занимающиеся в начальной группе МБУ СШ №15 поселка Дагомыс, занимающиеся от 2 до 3 раз в неделю на территории спортивной школы. Предложенные выше упражнения выполняются каждую тренировку как обязательная разминка перед тренировкой, верхом.

Нормативы, прописанные Федеральным стандартом для группы ТЭ (10-12 лет) включали в себя: вестибулярную устойчивость, координационные способности, силовую выносливость, гибкость, скорость седловки лошади, техническое мастерство (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы ОФП и СПФ для ТЭ Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Конный спорт»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) для спортивных дисциплин		
	«Выездка», «Драйвинг»	«Конкур», «Троеборье», «Пробеги»	«Вольтижировка»
Вестибулярная устойчивость (баллов)	Вращение на двух ногах вокруг своей оси, глаза открыты, руки на поясе, 10 оборотов не более чем за 25 с (после остановки пройти по прямой ровно)		
Координационные способности (баллов)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)		
Силовая выносливость ног (раз)	Приседание без остановки		
	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 18 раз
Сила рук (раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
	Не менее 6 раз	Не менее 8 раз	Не менее 12 раз
Силовая выносливость туловища (раз)	Подъем туловища из положения лежа		
	Не менее 8 раз	Не менее 10 раз	Не менее 15 раз
Гибкость туловища (баллов)	Наклон вперед, из положения сидя, ноги врозь, с касанием ступней кистями рук	Наклон вперед, из положения сидя, ноги выпрямленные вместе, с касанием ступней кистями рук	
Гибкость ног (баллов)	Подъем ноги, согнутой в колене, из положения стоя (перпендикулярно опорной ноге)	Подъем прямой ноги, перпендикулярно опорной ноге из положения стоя	

Результаты исследований.

В начале исследования в тестируемой группе выявлен низкий общий уровень физической подготовки, в сравнении с Федеральным стандартом подготовки (таблица 2).



Таблица 2 – Исходный уровень показателей ОФП и СФП девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом

№	Показатели	Исходный уровень $X \pm \sigma$	Требование Федерального стандарта
1	Вестибулярная устойчивость (баллов)	3,4±2,1	5 (баллов)
2	Координационные способности (баллов)	4,2±1,7	5 (баллов)
3	Силовая выносливость ног (раз)	14,0±1,8	12 (раз)
4	Сила рук (раз)	8,6±1,0	8 (раз)
5	Силовая выносливость туловища (раз)	10,3±1,3	10 (раз)
6	Гибкость туловища (баллов)	3,4±2,1	5 (баллов)
7	Гибкость ног (баллов)	4,6±1,3	5 (баллов)

Проведенный корреляционный анализ не выявил достоверных корреляционных показателей между большинством показателей физической подготовленности девочек, занимающихся конным спортом (таблица 3).

Таблица 3 – Корреляционный анализ показателей ОФП и СФП девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом

	Вестибулярная устойчивость	Координационные способности	Силовая выносливость ног	Сила рук	Силовая выносливость туловища	Гибкость туловища	Гибкость ног
№	1	2	3	4	5	6	7
1		0,102	0,243	0,089	0,193	0,166	-0,272
2			-0,448	-0,491	-0,078	0,612	0,667
3				0,326	0,282	-0,244	-0,398
4					0,017	0,089	-0,509
5						0,193	-0,447
6							0,408
При 10 испытуемых: $r = 0,549; p < 0,1$ $r = 0,632; p < 0,05$ $r = 0,765; p < 0,01$							

За исключением достоверной связи между гибкостью ног и координационными способностями ($r=0,667; p<0,05$), и, тенденции к связи между координационными способностями и гибкостью туловища ($r=0,549; p<0,1$). Из этого можно сделать вывод, что дальнейшее дополнительное развитие всех групп мышц намного приумножит показатели юных спортсменок в данном виде спорта.

Разработана методика совершенствования координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом, содержащие эффективные упражнения (таблица 4).



Таблица 4 – Методика совершенствования координационных способностей у девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом

Упражнения
Стоя на коленях, на гимнастическом мяче, сохранение баланса с поворотами вправо-влево (для повышения уровня сложности можно добавить утяжелители в руки)
Стоя на утяжеленном мяче, сохраняя устойчивое положения, делаются приседания, медленно, заостря внимание на дыхании
Приседания на одной ноге с сохранением устойчивого положения (на полу, или полусфере)
Наклоны «маятником», наклоняясь, параллельно полу поднимаются противоположные нога и рука (можно добавить утяжелители: гири, гантели)
Планки: – на прямых руках с поочередным поднятием ног вверх; – на прямых руках, ноги, стоя на полусфере, поочередно поднимаются; – Планка, на вытянутых руках, с опусканием на локти и обратно.
Дополнительная растяжка и расслабление поясов верхней и нижней конечностей, позвоночного столба (для повышения мобильности грудного, тазового отделов, тазобедренных суставов, расслаблением зажимов тела)

Выявлено, что координационные способности девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом, а также другие, не менее важные показатели ОФП и СФП возможно повысить при помощи дополнительных занятий не только верхом, но и с использованием соответствующего инвентаря, как в спортивном зале, так и в домашних условиях.

Определение эффективности внедренной методики

Проведен 2-месячный педагогический эксперимент, в процессе которого испытуемые в недельном микроцикле применяли одну-две 30-ти минутные тренировки с использованием соответствующего инвентаря. Показатели эффективности внедренной методики представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Определение эффективности внедренной методики совершенствования координационных способностей у девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом

№	Показатели	«ДО» ($X \pm \sigma$)	«ПОСЛЕ» ($X \pm \sigma$)	Достоверность изменений (p)
1	Вестибулярная устойчивость (баллов)	3,4±2,1	4,6±1,2	p<0,01
2	Координационные способности (баллов)	4,2±1,7	4,6±1,2	p<0,05
3	Силовая выносливость ног (раз)	14,0±1,8	14,5±1,5	p<0,05
4	Сила рук (раз)	8,6±1,0	8,6±1,0	p>0,05
5	Силовая выносливость туловища (раз)	10,3±1,3	11,6±1,6	p<0,05
6	Гибкость туловища (баллов)	3,4±2,1	3,4±2,1	p>0,05
7	Гибкость ног (баллов)	4,6±1,3	4,2±1,6	p<0,05

Сравнив данные значений «ДО» и «ПОСЛЕ», рассматривая достоверность изменений, мы наблюдаем улучшение большинства показателей по сравнению с уже существующей программой упражнений:

Вестибулярная устойчивость испытуемых значительно улучшилась с 3,4±2,1 до 4,6±1,2 баллов (p<0,01).



Координационные способности повысились с $4,2 \pm 1,7$ до $4,6 \pm 1,2$ баллов ($p < 0,05$).
Силовая выносливость ног изменилась с $14,0 \pm 1,8$ до $14,5 \pm 1,5$ раз ($p < 0,05$).
Сила рук практически не изменилась: $8,6 \pm 1,0$ и $8,6 \pm 1,0$ раз ($p > 0,05$).
Силовая выносливость туловища повысилась с $10,3 \pm 1,3$ до $11,6 \pm 1,6$ раз ($p < 0,05$).
Гибкость туловища не изменилась: $3,4 \pm 2,1$ и $3,4 \pm 2,1$ баллов ($p > 0,05$).
Гибкость ног достоверно ухудшилась с $4,6 \pm 1,3$ до $4,2 \pm 1,6$ баллов ($p < 0,05$).

Результаты педагогического эксперимента показали, что для совершенствования координационных способностей у девочек 10–12 лет, занимающихся конным спортом, необходимо добавлять дополнительную физическую нагрузку (с использованием соответствующего инвентаря) для улучшения показателей ОФП и СФП.

Педагогические наблюдения выявили положительное влияние дополнительных упражнений на психоэмоциональное здоровье детей, устранение психологических страхов (при работе в паре с лошадью) за счет улучшения физической подготовленности. Что положительно скажется на дальнейшем развитии спортивного пути и повышении квалификации занимающихся, получении спортивных достижений.

Выводы. Выявлены проблемы низкой ОФП и СФП у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом в сравнении с Федеральным стандартом подготовки.

Проведенный корреляционный анализ не выявил достоверных корреляционных показателей между большинством показателей физической подготовленности девочек, занимающихся конным спортом. За исключением достоверной связи между гибкостью ног и координационными способностями ($r = 0,667$; $p < 0,05$), и, тенденции к связи между координационными способностями и гибкостью туловища ($r = 0,549$; $p < 0,1$). Из этого можно сделать вывод, что дальнейшее дополнительное развитие всех групп мышц улучшит показатели юных спортсменов в данном виде спорта.

Разработана методика совершенствования координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом, содержащие эффективные упражнения с использованием дополнительного инвентаря (массивные мячи, полусферы, гири, гантели и т.д.).

Результаты данного педагогического исследования показали улучшение большинства показателей занимающихся, по сравнению с результатами уже существующей программой тренировок: вестибулярная устойчивость испытуемых значительно улучшилась ($p < 0,01$); координационные способности повысились ($p < 0,05$); силовая выносливость ног улучшилась ($p < 0,05$); сила рук практически не изменилась ($p > 0,05$); силовая выносливость туловища повысилась ($p < 0,05$); гибкость туловища не изменилась ($p > 0,05$); гибкость ног достоверно ухудшилась ($p < 0,05$).

Результаты педагогического эксперимента показали, что для совершенствования координационных способностей у девочек 10-12 лет, занимающихся конным спортом, необходимо добавлять дополнительную физическую нагрузку (с использованием соответствующего инвентаря) для улучшения показателей ОФП и СФП.

Перспективы продолжения дальнейших исследований. Короткий период проведения педагогического эксперимента не позволяет делать далеко идущие выводы по тренировке школьников в конном спорте. Использование простейших тренажеров, безусловно, разнообразило тренировочный процесс и вызвало интерес девочек к новым тренировочным упражнениям. Но не изучен механизм привыкания к новым сложно-координационным упражнениям. И не разработан учет иерархичности использования средств формирования видов координационных способностей, как необходимое условие совершенствования процесса их развития [5]. Что будет темой наших дальнейших научных исследований.

Список литературы

1. Влияние верховой езды на психологическое состояние человека и иппотерапия // Научный форум. – URL: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018033554> (дата обращения 10.02.2023).
2. Городничев, Р. М. Физиология координационных способностей спортсменов: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. – Москва : Спорт, 2022. – 152 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/125863.html> (дата обращения: 14.11.2022).
3. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / И. Ю. Горская. – Омск, 2001. – 47 с.
4. Иванова, Е. В. Развитие координационных способностей у занимающихся экстремальными видами деятельности / Е. В. Иванова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-u-zanimayuschihsvya-ekstremalnymi-vidami-deyatelnosti> (дата обращения 26.11.2022).
5. Калмыков, Д. А. Учет иерархичности использования средств формирования видов координационных способностей как необходимое условие совершенствования процесса их развития / Д. А. Калмыков, Г. И. Дерябина, О. С. Терентьева, В. Л. Лернер // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – Тамбов, 2018. – Т. 23. – № 175. – С. 69–80. – URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/uchet-ierarhichnosti-ispolzovaniya-sredstv-formirovaniya-vidov-koordinatsionnyh-sposobnostey-kak-neobhodimoe-uslovie](https://cyberleninka.ru/article/n/uchet-ierarhichnosti-ispolzovaniya-sredstv-formirovaniya-vidov-koordinatsionnyh-sposobnostey-kak-neobhodimoe-uslovie-soversheniya-protsessa-ih-razvitiya) (дата обращения: 14.11.2022).
6. Капустин, А. Г. Проблемы развития координационных способностей в любительском конном спорте / А. Г. Капустин, А. В. Назарова // Вестник Шадринского Государственного Университета. – 2019. – №4 (44). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-lyubitelskom-konnom-sporte> (дата обращения: 26.11.2022).
7. Эзе, Э. Конный спорт. Обучение верховой езде / Эрих Эзе. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – URL: <https://horse-way.ru/informatsiya/informatsiya2/knigi/kniga-1-konnyj-sport-pod-red-eriha-eze/> (дата обращения 18.03.2023).

© Бергс Евгения Юрьевна, 2023



Вавилов Владимир Валентинович

кандидат педагогических наук

Коновалова Лариса Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

Гурьянов Андрей Михайлович

кандидат педагогических наук, доцент

Новикова Ольга Сергеевна

ассистент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»

г. Ульяновск, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье представлена модель улучшения физической подготовленности в скоростно-силовых показателях, включенных в комплекс ГТО, выявлены структурные компоненты модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой.

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО, самосовершенствование, атлетическая гимнастика, студенты, аэробный и анаэробный компонент.

Abstract. The article presents a model for improving physical fitness in terms of speed-strength indicators included in the GTO complex, and reveals the structural components of a model for increasing the effectiveness of athletic gymnastics.

Keywords: physical fitness, GTO complex, self-improvement, athletic gymnastics, students, aerobic and anaerobic components.

Актуальность: повышение физической подготовленности средствами атлетической гимнастики обеспечивает решение сразу нескольких задач это укрепление здоровья, улучшение умственной и физической работоспособности, приобретение новых профессиональных знаний и навыков.

Введение с сентября 2014 года нового комплекса ГТО - нормативной основы физического воспитания - ставит целью улучшение уровня здоровья населения страны, приобщение к ценностям физической культуры и спорта, здорового образа жизни. В указе Президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» «Готов к труду и обороне» (ГТО) говорится: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, ввести в действие с 1 сентября 2014 года комплекс ГТО - программную и нормативную основу физического воспитания населения». Подчеркнутая В.В. Путиным значимость возвращения к сдаче нормативов комплекса ГТО с учётом новых условий жизнедеятельности, изменившейся политической ситуации, заключается в том, чтобы поднять систему физического воспитания на качественно новый уровень

Цель: разработать модель улучшения физической подготовленности в скоростно-силовых показателях, включенных в комплекс ГТО, выявить структурные компоненты модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой.

Физическая подготовленность является результатом деятельности студентов в процессе физического воспитания. Процесс изменения физической подготовленности происходит постоянно с течение всей жизни человека и зависит от регулярности



занятий и перестройки организма под воздействием физических упражнений [2, 4].

Определение уровня физической подготовленности и физического состояния студентов является важным показателем для дальнейшего планирования учебного процесса и дополнительных занятий.

Подобные исследования показывают динамику полученных результатов и свидетельствуют о достоверной эффективности или о положительной динамике искомых показателей. Физическая подготовленность быстро утрачивается, если не поддерживается самостоятельно. Для наибольшей эффективности самостоятельной работы над своей физической подготовленностью следует четко определить цели и поставить задачи [3, 4].

Методы и организация исследования.

В исследовании приняли участие 19 юношей в возрасте от 21-23 лет, которые занимались на курсах по выбору по программе «Атлетизм». Для контрольных испытаний отобраны скоростно-силовые упражнения, включенные в комплекс ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивания на высокой перекладине, прыжок в длину с места, рывок гири подбирались по весовым показателям занимающихся, после чего подсчитывался силовой коэффициент. Тестирование в контрольных испытаниях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводилось в соревновательной форме, что побуждает испытуемых показывать максимальный результат, тем самым побуждая и «подогревая» интерес к занятиям по физической культуре. Занятия проводились на базе Ульяновского государственного университета. Опыт самообразования и самосовершенствования необходим для качественного осуществления деятельности, которая напрямую связана с выбором, освоением и совершенствованием себя в новых направлениях. Структурным компонентом модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой являются условия обеспечения результативности занятий: определение ведущих мотивов выбора вида двигательной деятельности для решения задач укрепления здоровья, разностороннего, гармоничного развития, улучшения имиджа, повышения физической подготовленности, а также способность управления психоэмоциональным состоянием, что особенно важно на этапе адаптации организма к непривычной тренировочной нагрузке [1,2,3]. Значимость данных условий состоит в оказании существенной поддержки при преодолении некомфортного состояния организма под воздействием направленной тренировочной нагрузки, обеспечивающей совершенствование двигательной функции. Чувство удовлетворенности, возникающее в процессе применения средств атлетической гимнастики, является основой позитивного эмоционального состояния занимающихся. Разработана модель повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой на основе рационального сочетания аэробного и анаэробного компонентов тренировочных средств, обеспечивающая подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, позволяет увеличить положительное воздействие силовых упражнений в сочетании с циклическими, обеспечить более значимый оздоровительный эффект, улучшение физической работоспособности. Выявление и реализация личностно-ориентированных и социально значимых мотивов использования средств атлетической гимнастики являются одним из факторов, стимулирующих стремление к подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. Это способствует формированию потребности в увеличении объема двигательной активности у студентов. Одним из средств физического, психического и духовного оздоровления занимающихся является активное вовлечение в занятия физической культурой с использованием разнообразных физических упражнений.

**Модель
повышения эффективности занятий по программе «Атлетизм»**

Цель: достижение и поддержание общественно значимого фенотипического статуса двигательного компонента.	
Задачи: улучшение аэробной и анаэробной подготовленности, физических параметров, повышение работоспособности, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.	
Принципы: систематичность, доступность, постепенность повышения тренировочной нагрузки.	
<i>Физиологический механизм воздействия средств атлетической гимнастики</i>	
Анаэробный компонент: <ul style="list-style-type: none">- беговые и прыжковые упражнения,- динамические силовые упражнения,- комбинированные силовые упражнения.	Анаэробный компонент: <ul style="list-style-type: none">- статические силовые упражнения,- собственно силовые упражнения.
<i>Методика занятий атлетической гимнастикой:</i>	
Средства: Бег на 100 м, кросс 2-3 км, ходьба и бег на лыжах; Динамические, статические и смешанные силовые упражнения; Упражнения на тренажерах различной направленности.	
Методы: круговой, повторный, переменный, равномерный, интервальный, соревновательный.	
Критерии оценки показателей: физическая и техническая подготовленность.	
Условия обеспечения результативности занятий по программе «Атлетизм»: <ul style="list-style-type: none">- управление мотивационной сферой студентов;- обеспечение положительного психо-эмоционального компонента;- формирование удовлетворенности занятиями атлетической гимнастикой.	

Одним из важных структурных компонентов модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой является специально разработанная методика использования средств атлетической гимнастики на основе сочетания аэробного и анаэробного компонентов. В её содержание включены упражнения, направленные на укрепление и развитие основных мышечных групп, ослабленных в результате недостаточного объёма двигательной деятельности. В зависимости от физического и функционального состояния студентов в рамках рассматриваемого возрастного диапазона выполняли серию упражнений с гантелями, вес которых подбирался индивидуально; для каждого занимающегося устанавливался оптимальный темп и ритм двигательных действий.

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что модель повышения эффективности занятий по программе «Атлетизм» для улучшения скоростно-силовых показателей работает успешно. По всем контрольным испытаниям наблюдается прирост показателей. На первой диаграмме представлены результаты в прыжке в длину с места, где наблюдается прирост результата на 8,73%.



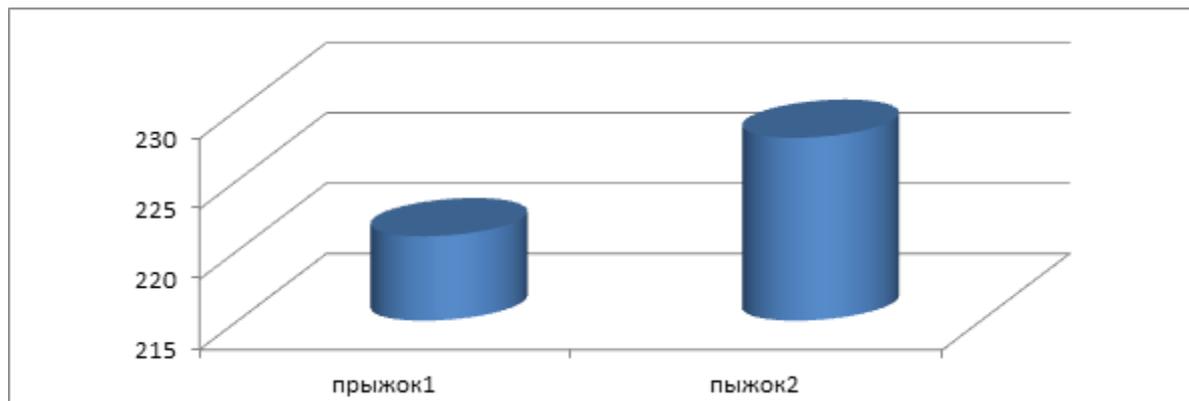


Рисунок 1 - Показатели изменения результатов прыжков в длину до и после эксперимента

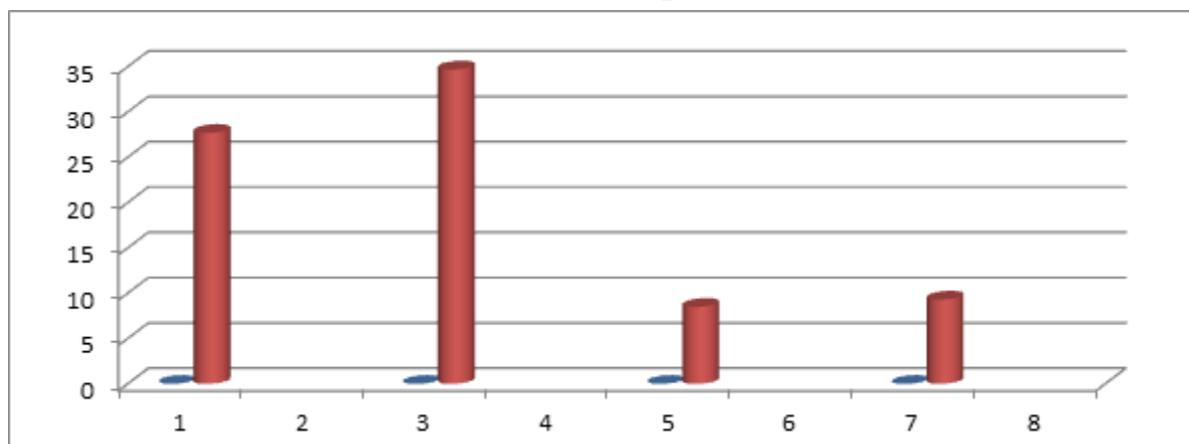


Рисунок 2 - Динамика изменения результатов силовых показателей

Во второй диаграмме видим улучшения силовых показателей в контрольном упражнении сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях прирост результата повысился на 25,27%.

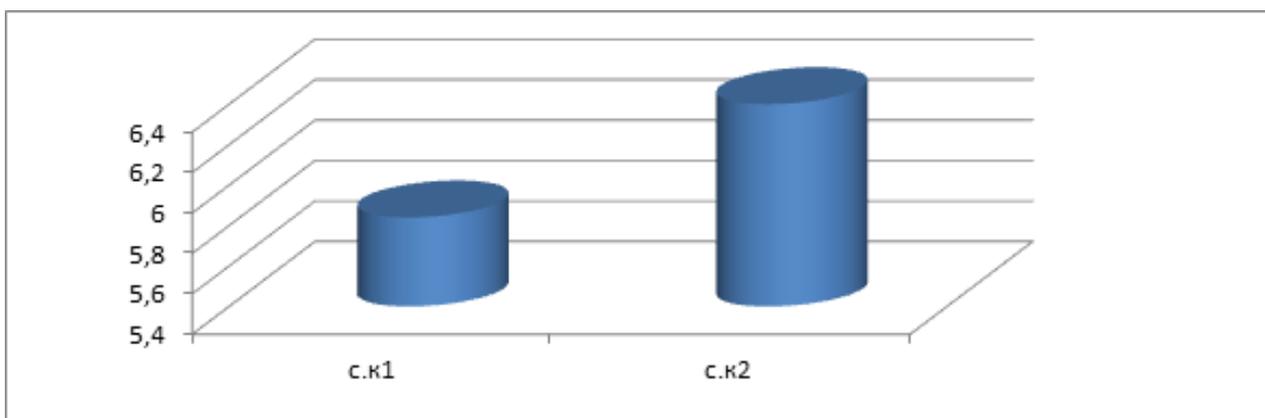


Рисунок 3 - Динамика изменения силового коэффициента

На диаграмме 3 представлены данные силового коэффициента, где наблюдается положительная динамика в контрольном упражнении рывок гири, весом 16 кг, прирост результата составил 3,17 %.



Выводы.

Исходя из полученных результатов, в данном исследовании, можно сделать вывод, что представленная модель повышения эффективности занятий по программе «Атлетизм» может быть использовано в учебном процессе для повышения мотивации как на занятиях по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорт», так и самостоятельных занятий для совершенствования своих физических показателей и повышения уровня здоровья студентов.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29-31.
2. Вавилов, В. В. Процесс оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях атлетической гимнастикой / В. В.Вавилов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта». – Санкт-Петербург. – 2011. – №10 (80). – С.49-51.
3. Виноградов, Г. П. Атлетизм : теория и методика тренировки : учебник / Г. П. Виноградов. – Москва : Советский спорт. – 2009. – 328 с.
4. Голубева, О. В. Научно-методическое обеспечение мотивации лиц с ограниченными возможностями в условиях реализации спортивного стандарта ГТО (на примере студентов специальных медицинских групп) / О. В.Голубева, Л. В. Коновалова, Д. А. Карташова, О. А. Леонтьева // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика. – Санкт-Петербург : Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2022. – С.66 –70.

© Вавилов Владимир Валентинович, 2023

© Коновалова Лариса Викторовна, 2023

© Гурьянов Андрей Михайлович, 2023

© Новикова Ольга Сергеевна, 2023



Востриков Владимир Алексеевич
кандидат технических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный
педагогический университет»
г. Оренбург, Российская Федерация

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В АСПЕКТЕ ИХ НАДЕЖНОСТИ

Аннотация. В представленной статье рассмотрены вопросы характеристики работоспособности спортсменов как основание и критерий повышения их надежности. Приведет математический аппарат характеристик работоспособности, изучение и применение которых может оказать существенное влияние на управление работоспособности и конечном итоге повысить надежность спортсменом.

Ключевые слова: работоспособность, спортсмен, критерии, надежность, обеспечение работоспособности.

Annotation. In the presented article, the issues of the performance characteristics of athletes as the basis and criterion for increasing their reliability are considered. He will give a mathematical apparatus of performance characteristics, the study and application of which can have a significant impact on performance management and ultimately increase the reliability of an athlete.

Keywords: efficiency, athlete, criteria, reliability, performance assurance.

Актуальность. Возможность достижения спортивного результата обусловлена надлежащим функционированием всех внутренних органов и систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективность его тренировочной и соревновательной деятельности.

Одним из факторов способствующим данному процессу, на наш взгляд, должно отводиться работоспособности спортсмена, находящейся в прямо пропорциональной зависимости педагогических воздействий и реакций систем организма на них.

Актуальность данной статьи обусловлена поиском решений выявления признаков работоспособности спортсменов как критерия их надежности, в отношении которых стоит выстраивать исследование и осуществлять подбор мер педагогических воздействий для повышения качества данного процесса.

Анализ литературы. Анализ литературных источников ученых занимающихся проблемой работоспособности и надежности спортсменов, собственные исследования позволили очертить круг вопросов возможных для рассмотрения в данной статье. Для понимания сущности работоспособности спортсмена следует отметить, что из многих компонентов работоспособности для нас важным является безотказность, безошибочность и своевременность действий

Безотказность деятельности понимается как способность спортсмена сохранять заданный уровень работоспособности, а *безошибочность* – как меру устойчивой его работоспособности на протяжении заданного тренировочного цикла. *Своевременность* действий, основана на оценке скорости достижения определенной цели. Здесь же следует добавить такую категорию как *устойчивость под которой* понимается способность спортсмена удерживать параметры деятельности и его функциональную активность на уровне, обеспечивающем заданные показатели процесса противодействия экстремальных факторов среды и во внезапно изменяющихся ситуациях [1].

Степень работоспособности спортсмена помимо безотказности напрямую связана с его скоростью восприятия, реагирования и быстроте выполнения



двигательных действий, что косвенно подтверждено Ломовым Б.Ф. на примере деятельности исполнителей рабочих профессий [3].

Кроме перечисленных критериев на работоспособность спортсмена будут оказывать влияние умственные способности, которые в быстроте своих проявлений оказывают управляющие функции на двигательную деятельность спортсмена.

В принципе соглашаясь с В.Д. Шадриковым [4], в умственных способностях выделяем три взаимосвязанные стороны: функциональную, операционную и мотивационную.

Первая – характеризует способность как функцию мозга: сенсорную, моторную, мнемическую и др. Каждая функция имеет определенные пределы – пороги чувствительности в ощущениях, скорость образования следа и длительность его сохранения – в памяти, объем кратковременной памяти и т.п. Важной характеристикой функции является ее оптимальная зона – зона, в которой данная функция проявляется наиболее полно. Вторая сторона способности – операционный состав, совокупность тех когнитивных операций, которыми овладевает индивид в процессе своего развития. Например, глазомерные операции, приемы шкалирования сенсорных сигналов, запоминания, умственные действия и др. Третья сторона – мотивационная – склонности, связанные с потребностью в познании.

Цель статьи. Работоспособность спортсмена есть функция переменная и для качественного управления ею необходимо изучение многих аспектов работоспособности, как комплексного, так и точечного характера.

В спортивной подготовке работоспособность определяется объемом и интенсивностью нагрузочных воздействий. Причем физические единицы, в которых выражается объем нагрузки, зависит от того, в каких единицах выражена их интенсивность. Во всяком случае, предельный объем нагрузки на спортсмена определяется произведением интенсивности на предельное время работы при данной интенсивности:

$$A = I t$$

где:

A- предельный объем нагрузки,

I- интенсивность нагрузки,

t- предельной время выполнения нагрузки при данной интенсивности A.

В свое время предельное время работы, в свою очередь, зависит от интенсивности нагрузки. Согласно уравнению Мюллера, эта зависимость не линейна и выражается формулой:

$$t = eb/wa$$

где:

t- предельной время работы,

w - мощность (интенсивность) нагрузки,

e - основание натуральных логарифмов, a и b- коэффициенты.

Управление работоспособностью спортсмена строится на информации о его состоянии, при чем информация должна быть как можно более полной. Выразив в количественных выражениях меру недостатка информации о системе, т.е. энтропию, отмечаем эквивалентность энтропии и количество информации простым законом сохранения: сумма информации и энтропии при данном распределении вероятностей состояния системы постоянна и равна максимальной получаемой информации при минимальной энтропии в данных условиях. Увеличение информации связано с уменьшением энтропии и наоборот.



Результаты исследования. С учетом выше представленных данных, считаем, что показатели работоспособности спортсменов целесообразно расчленить на две группы: показатели, характеризующие энергетическую (в широком понимании) и информационную обеспеченность работоспособности, а также показатели, свидетельствующие о состоянии активационных процессов, реализующих потенциальные возможности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

В общем случае исследование работоспособности спортсменов основывалось на принципах аэробной работоспособности R_r , суть которого заключалась в том, что по количеству поглощенного кислорода O_2 может измерена аэробная стоимость мышечной активности R_a испытуемого, и по величине его аэробной работоспособности R_r и аэробной стоимости мышечной деятельности R_a может быть вычислен резерв R_o , которым располагает организм для обеспечения работы мышц [2]:

$$R_o = R_r - R_a$$

Показатели энергетической обеспеченности позволяют оценить состояние почти всего комплекса вегетативных функций организма, обуславливающих течение процессов тканевого обмена. Наиболее широко используются показатели состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, системы органов движения и некоторые биохимические характеристики, отражающие биоэнергетические особенности тканевого обмена.

Отмечается, что одним из объективных показателей состояния сердечно-сосудистой системы организма спортсмена является частота сердечных сокращений, которая увеличивается по мере увеличения физической нагрузки. Однако, при большом увеличении частоты сердечных сокращений наблюдается возрастание кислородной задолженности, которая может привести или к снижению интенсивности работы или к ее прекращению.

Нами была установлена зависимость частоты сердечных сокращений от величины нагрузки. В частности было выявлено, что увеличение частоты сердечных сокращений у спортсменов выше определенного уровня 170-180 уд/мин наблюдается неадекватность физической нагрузки функциональным показателям организма спортсмена, которая грозит снижением эффективности работоспособности и функциональным срывом.

При нижнем значении частоты сердечных сокращений 120 уд/мин спортсмен оказывается в зоне неэффективного использования своих возможностей и, как правило, низкой эффективности работоспособности.

Предварительные выводы на основании проведенных исследований позволяют создать представление о влиянии физического (функционального) состояния организма спортсмена на его работоспособность и определить параметры функционирования его сердечно-сосудистой системы.

Изучение динамики работоспособности спортсменов позволили выявить общую закономерность ее изменения присущую спортсменам многих видов спорта. Отмечено, что через 30-32 мин выполнения двигательной деятельности работоспособность спортсменов снижается на 27-33% к окончанию второго часа тренировки, что свидетельствует о неадекватности нагрузки функциональному состоянию спортсменов вследствие недостаточной их физической подготовленности.

Также выявлены закономерности снижения работоспособности спортсменов вследствие нарастания как общей, так и локальной утомляемости.

Говоря об информационной обеспеченности работоспособности спортсменов следует отметить, что до 90% всей поступающей информации спортсмен воспринимает



через зрительный анализатор, причем максимальная скорость переработки им информации не превышает 50 двоичных единиц в секунду, в пределах 10,7-70 бит/с.

Как было отмечено выше информация и ее недостаток (энтропия) выражается в одинаковых единицах - битах или в единицах энергии, деленной на температуру.

Эквивалентность информации и энтропии сравнима как эквивалентность массы и энергии по Эйнштейну:

$$m = C^{-2} E$$

где:

$C = 3 \cdot 10^{10}$ см/с- скорость света; $E = \text{эрг}$ -1эрг эквивалент 10^{-2} г массы.

Управление работоспособностью спортсмена осуществляется в режиме мониторинга показателей каких-либо функций организма. При этом логическую модель, определяемую алгоритмом деятельности спортсмена можно объективно охарактеризовать коэффициентом стереотипности и логической сложности. Коэффициент стереотипности β позволяет оценить количество последовательно выполняемых двигательных действий за цикл тренировки:

$$\beta = \sum_{i=1}^n P_{\sigma}^i$$

где:

P_{σ}^i частности 1,2,... группы действий в алгоритме;

n-число одинаковых действий, выполненных за цикл.

Коэффициент логической сложности действия γ зависит от количества задач и числа вариантов решения каждой из них.

Обобщенный показатель стереотипности и логической сложности, как коэффициент сложности K определяется произведением :

$$K = \beta \gamma$$

Данное положение справедливо для количественно-качественных характеристик работоспособности.

Выводы. Работоспособность спортсмена как критерий эффективности и надежности его деятельности должна основываться на регулярном приеме и анализе спортсменом и тренером информации о характеристиках параметров деятельности, формировании управляющих воздействий на эффективность работоспособности спортсменов, своевременного выявления момента снижения работоспособности и коррекции действий функциональных систем организма приводящих работоспособность в надлежащие состояние.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в обосновании всестороннего подхода к изучению проблемы надежности спортсменов, выявлении скрытых и явных резервов деятельности спортсмена в аспекте его надежности, распределении акцентов на параметрах надежности которые характерны для каждого спортсмена и приоритетное изучение, и развитие их при параллельном выявлении недостаточных факторов и подтягивания их до разумной степени проявления. Видится необходимым привлечение к заявленной проблеме специалистов, медико-биологического и психологического блока деятельность которых может придать недостающие порой сведения о надежности спортсменов.

Список литературы

1. Бодров, В. А. Психология и надежность : человек в системах управления техникой / В. А. Бодров, В. Я. Орлов. – Москва : Изд-во ИП РАН, 1998. – 288 с.



2. Востриков, В. А. Повышение эффективности работы оператора в системе «Человек-машина-животное» (на примере машинного доения) : специальность 05.20.01 «Технологии и средства механизации сельского хозяйства» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата технических наук / Востриков Владимир Алексеевич. – Оренбург, 1997. – 18 с.
3. Ломов, Б. Ф. Деятельность оператора в системе «человек-машина» // Основы инженерной психологии / Под ред. Б.Ф. Ломова. – Москва : Высшая школа, 1986.
4. Шадриков, В. Д. О содержании понятий «способности» и «одаренность» / В.Д.Шадриков // Психологический журнал. – 1983. – Т.4. – № 5.

© Востриков Владимир Алексеевич, 2023

УДК 796.47

Горячева Наталья Леонидовна

кандидат педагогических наук

доцент кафедры теории и методики гимнастики,

танцевального спорта и аэробики

Шаповаленко Никита Сергеевич

студент, мастер спорта России по спортивной акробатике

Патрина Алина Денисовна

студент, кандидат в мастера спорта России по художественной гимнастике

Сергеева Екатерина Вениаминовна

студентка, мастер спорта России по спортивной акробатике

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»

г. Волгоград, Российская Федерация

БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРОЙНОГО САЛЬТО НАЗАД СОГНУВШИЕСЬ С СОГНУТЫХ РУК НИЖНЕГО В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В СПОРТИВОЙ АКРОБАТИКЕ

Аннотация. В статье рассмотрены кинематические параметры техники двигательных действий партнеров при выполнении тройного сальто назад согнувшись с согнутых рук нижнего. В результате анализа сложного двигательного действия были выделены стадии, определен фазовый состав упражнения, определены ведущие действия верхнего и нижнего партнеров.

Ключевые слова: спортивная акробатика, биомеханический анализ, вольтижные упражнения.

Abstract. The article discusses the kinematic parameters of the technique of motor actions of partners when performing a triple backflip bent from the bent arms of the bottom. As a result of the analysis of a complex motor action, the stages were identified, the phase composition of the exercise was determined, the leading actions of the upper and lower partners were determined.

Keywords: sports acrobatics, biomechanical analysis, vaulting exercises.

Актуальность исследования. Одним из основных путей достижения высокого спортивного мастерства в спортивной акробатике является совершенствование техники вольтижных упражнений. Стремительное повышение сложности вольтижных упражнений ставит перед специалистами ряд задач, направленных на анализ техники и разработку методики обучения элементам данной группы. Невозможность спортсменов исполнять элементы высшей группы трудности побуждает искать все



новые пути решения данной проблемы. Изучение научно-методической литературы показало, что в ней отсутствуют программы и методики обучения вольтижным упражнениям повышенной трудности [1,2]. В этой связи в современной спортивной акробатике для анализа техники исполнения и последующей разработки методики обучения вольтижным упражнениям повышенной сложности необходимо проводить качественный биомеханический анализ, который позволит определить модельные характеристики и на этой основе осуществить подбор соответствующих подготовительных и подводящих упражнений [3-5].

В парной акробатике тройное сальто назад преимущественно выполняется в смешанных парных упражнениях, причем далеко не все спортсмены способны исполнить данный элемент. Помимо соответствующей специальной физической подготовки и технической готовности к освоению сальто с многократными вращениями, требуется и соответствующая разница в весе между верхним и нижним партнером. В смешанных парах, демонстрирующих рекордную сложность, она составляет 30 кг и более.

Выполнение ведущими акробатами мировой элиты многократных вращений, в частности тройного сальто назад с согнутых рук нижнего в смешанных парах и отсутствие в теории описания техники исполнения и методики обучения данному элементу создает проблему, которая заключается в научном теоретическом обосновании техники исполнения данного элемента.

Цель исследования: определить кинематические параметры ведущих двигательных действий партнеров.

Основным методом исследования является биомеханический анализ техники тройного сальто назад согнувшись. Определение основных параметров движений осуществлялось при помощи программы Kinovea 0.9.5.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения кинематических характеристик и установления ведущих параметров техники применялся видеоанализ тройного сальто назад согнувшись с согнутых рук нижнего партнера в исполнении неоднократных чемпионов мира и Европы, мастеров спорта международного класса Черновой Марины и Георгия Патарая (рис.1, 2).



**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ,
МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА»**

Стадии	Подготовительная		Отталкивание-толчок	Основная		Заключительная
	Замах	Приседание		Полет		
Фазы	Замах	Приседание	Отталкивание-толчок	взлет	снижение	Приземление
Верхний	1,27	0,82	0,35	0,39	0,78	0,6
Нижний	1,42	0,67	0,35	0,14	0,11	1,52
Ведущие действия верхнего	Отведение рук назад	Полуприсед с отведением рук назад	Полное выпрямление ног с махом руками за голову и отрыв от опоры с прогибом в спине	Набрасывание ног в складку ноги вместе с последующим захватом ног руками	Удержание положения согнувшись ноги вместе	Полуприсед с последующем разгибанием в коленном и тазобедренном суставе
Ведущие действия нижнего	Подъем плеч	Полуприсед	Полное выпрямление ног и рук	Отрыв от опоры с прогибом в спине	Подготовка к ловле	Ловля партнера с последующем выпрямлением ног

Рисунок 1- Техническая структура тройного сальто назад согнувшись с согнутых рук нижнего партнера



Стадии	Подготовительная		Основная			Заключительная
Фазы	Замах	Приседание	Отталкивание-толчок	Полет		Приземление
				взлет	снижение	
Верхний	1,27	0,82	0,35	0,39	0,78	0,6
Нижний	1,42	0,67	0,35	0,14	0,11	1,52

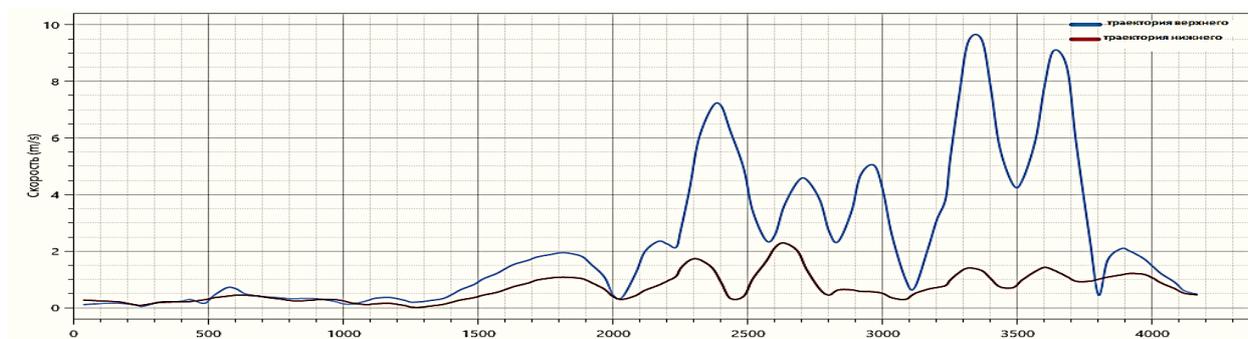


Рисунок 2 – График скорости тройного сальто назад

В результате анализа были выявлены пространственные и временные характеристики движений партнеров, выделены периоды (опорный, безопорный) и стадии движений (подготовительная, основная, заключительная). Каждая стадия включает определенные фазы, направленные на решение конкретных задач. В частности, подготовительная стадия включает в себя фазы замаха и полуприседания; основная стадия состоит из фазы отталкивания (толчка) и фазы полета (взлет, снижение); заключительная стадия содержит фазу ловли и приземления.

Определено время выполнения упражнения, его продолжительность составляет 4,21с.

Длительность подготовительной стадии составляет – 2,09с и включает в себя следующие фазы:

- фазу замаха;
- фазу приседания.

Фаза «замаха» для верхнего партнера длится 1,27с, а для нижнего 1,42с. Верхний партнер выполняет отведение рук назад на 40°, далее задерживается в этом положении на 0,35с, после чего нижний партнер начинает движение плечами вверх.

Фаза «приседания» длится 0,82с для верхнего партнера и 0,67с для нижнего партнера. Верхний партнер выполняет полуприсед с наклоном вперед. Угол в тазобедренном суставе составляет 72°, в коленном суставе –101°. Нижний партнер выполняет полуприсед. Угол в тазобедренном суставе составляет 105°, в коленном суставе – 90° (таблица 1).

Таблица 1 - Величина углов в фазе приседания (градусы)

Суставные углы	Коленный сустав		Тазобедренный сустав	
	Нижний	Верхний	Нижний	Верхний
Вольтижное упражнение				
Тройное сальто назад (12/4)	90	101	105	72

Примечание: Н – нижний, В – верхний.

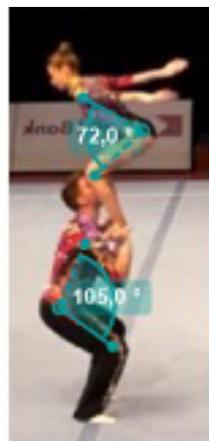
На рисунке 3 представлены пространственные характеристики движений партнеров.

Основная стадия для верхнего партнера длится 1,52с и 0,6с для нижнего партнера и содержит следующие фазы:

- фазу отталкивания-толчка;
- фазу полета, которая включает в себя фазу взлета и снижения.



А) коленный сустав



Б) тазобедренный сустав

Рисунок 3 - Пространственные характеристики партнеров в фазе приседания

Фаза «отталкивания-толчка» длится 0,385 с. Верхний партнер выполняет активный мах руками вверх и с разгибанием в плечевых (120°), коленных (151°), голеностопных, тазобедренном ($150,5^\circ$) суставах и с отклонением туловища от вертикали на $67,5^\circ$. Нижний партнер полностью выпрямляет ноги в коленном суставе ($170,5^\circ$), с разгибанием в тазобедренном суставе (138°) и отклонением туловища от вертикали на 28° . В таблице 2 и на рисунке 4 представлены пространственные характеристики в фазе отталкивания.

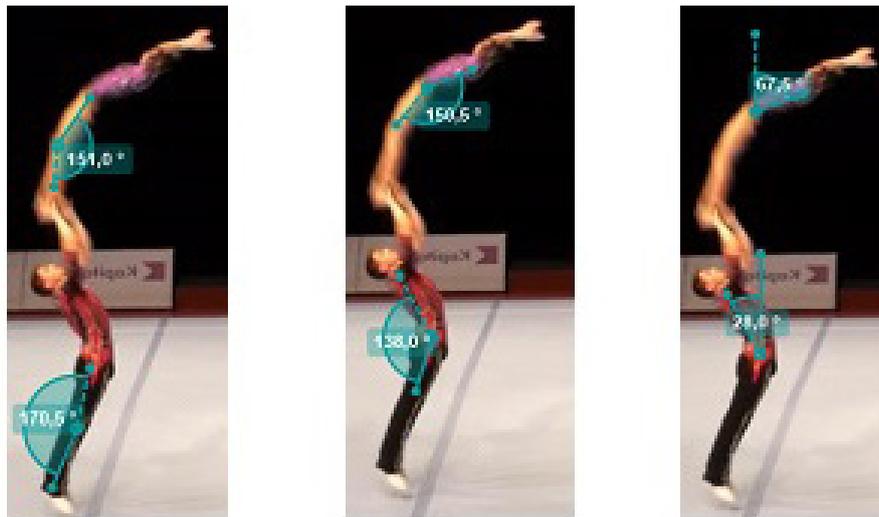
В фазе полета верхний партнер выполняет набрасывание ног в положение согнувшись и выполняет вращение относительно фронтальной оси на 1080° . Нижний партнер выполняет полное выпрямление рук и отрыв от опоры с разгибанием в тазобедренном суставе на 140° , угол отклонения от вертикали составляет 15° . Во время взлета скорость верхнего партнера достигает 5 м/с, а скорость нижнего партнера 2 м/с. В ходе «снижения» скорость верхнего партнера значительно повышается и достигает 9 м/с, а скорость нижнего партнера увеличивается до 2,3 м/с. Завершается фаза полета выполнением ловли нижним партнером.

Таблица 2 - Величина углов в фазе отталкивания – толчка (градусы)

Суставные углы Вольтижное упражнение	Коленный сустав		Тазобедренный сустав		Отклонение туловища от вертикали	
	Н	В	Н	В	Н	В
Тройное сальто назад (12/4)	170.5	151	138	150.5	28	67.5

Примечание: Н – нижний, В – верхний.





А) коленный сустав Б) тазобедренный сустав В) отклонение туловища от вертикали

Рисунок 4 - Пространственные характеристики партнеров в фазе отталкивания-толчка

Заключительная стадия для верхнего партнера длится 0,6с, для нижнего – 1,52с и состоит из одной фазы – фазы приземления.

В фазе «приземления» верхний партнер соприкасается с точкой опоры под углом 85° в тазобедренном суставе и 120° в коленном суставе. Нижний выполняя ловлю переходит в полуприсед, удерживая верхнюю под плечи снизу. Угол в тазобедренном и коленном суставе составляет 100° и 130° соответственно. Далее партнеры выпрямляют ноги, заканчивая упражнение.

Выводы.

Проведенные исследования позволили определить кинематические параметры техники двигательных действий партнеров при выполнении тройного сальто назад согнувшись с согнутых рук нижнего.

Установлено, что исполнение данного элемента возможно при соблюдении следующих условий:

- рационального расположения суставных углов верхнего и нижних партнёров в фазе приседания и в фазе отталкивания;
- угла отклонения туловища от вертикали верхнего и нижнего партнеров в фазе отталкивания;
- временных параметров фазы ускоренного приседания и отталкивания;
- оптимальной скорости в фазе ускоренного приседания, отталкивания, вращения;
- расположения ОЦМ тела верхнего партнёра в фазе отталкивания в проекции эффективной площади опоры.

Соблюдение вышеперечисленных условий будет способствовать овладению рациональной и эффективной техникой исполнения тройного сальто назад согнувшись в смешанных парных упражнениях.

Список литературы

1. Айвазова, К. Анализ техники исполнения прыжков на двойном минитрампе, на примере двойного сальто назад в группировке / К. Айвазова, С. В. Фомиченко // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – № 1. – С. 6 – 11.
2. Горячева, Н. Л. Модельные характеристики тройного сальто назад с соединенных рук нижних партнеров в групповой акробатике / Н. Л. Горячева, В. В. Анцыперов, А. Ю. Бахтина // Инновации в образовании. – 2016. – № 3. – С. 74 – 79.
3. Парахин, В. А. Методика обучения сложным акробатическим элементам / В. А. Парахин, К. С. Артемова, А. А. Герасимова // Энигма. – 2019. – № 10-1. – С. 470 – 475.
4. Трифонов, А. Г. Техника выполнения сальто назад прогнувшись с согнутых рук нижнего партнера в парных акробатических упражнениях / А. Г. Трифонов, Н. Л. Горячева, Р. С. Иванов // Международные спортивные игры «Дети Азии» - фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва : материалы международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране, Якутск, 08 июля 2016 года / Под общей редакцией М.Д. Гуляева. – Якутск : ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2016. – С. 507–509.
5. Харитоновна, Е. А. Анализ техники двойного сальто назад согнувшись с «решетки» в соскок в женских группах спортивной акробатике / Е. А. Харитоновна, А. Г. Трифонов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары : Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 596 – 601.

© Горячева Наталья Леонидовна, 2023

© Шаповаленко Никита Сергеевич, 2023

© Патрина Алина Денисовна, 2023

© Сергеева Екатерина Вениаминовна, 2023



УДК 796.47

Горячева Наталья Леонидовна

кандидат педагогических наук

*доцент кафедры теории и методики гимнастики,
танцевального спорта и аэробики*

Кузьмин Никита Константинович

студент, мастер спорта России по спортивной акробатике

Белова Ольга Ивановна

студентка, кандидат в мастера спорта России по спортивной акробатике

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»
г. Волгоград, Российская Федерация**

ОПРЕДЕЛЕНИЕ БАЗОВЫХ ВОЛЬТИЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В МУЖСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ

Аннотация. В статье представлены базовые вольтижные упражнения в мужской групповой акробатике на тренировочном этапе подготовки. На основе видеоанализа Первенства России 2020 г. было определено количественное соотношение вольтижных упражнений мужских групп. Проведенный анализ позволил выявить наиболее часто выполняемые элементы вольтижных композиций, определить трудности при их выполнении, обосновать их принадлежность к базовым.

Ключевые слова: спортивная акробатика, видеоанализ, базовые вольтижные упражнения.

Abstract. The article presents basic vaulting exercises in men's group acrobatics at the training stage of preparation. Based on the video analysis of the Championship of Russia in 2020, the quantitative ratio of vaulting exercises of men's groups was determined. The analysis made it possible to identify the most frequently performed elements of vaulting compositions, to determine the difficulties in their implementation, to justify their belonging to the basic ones.

Keywords: sports acrobatics, video analysis, basic vaulting exercises.

Актуальность исследования. На сегодняшний день спортивная акробатика находится в условиях возрастающей конкуренции. Стремительно возрастающая сложность упражнений заставляет развиваться этот вид спорта стремительными темпами во всех своих проявлениях, в связи с чем достижение высшего технического мастерства, является более трудоёмким и продолжительным. В этой связи необходимо уделять все более пристальное внимание базовой технической подготовке акробатов. Наиболее значимыми оказываются вопросы поиска новых средств и методов повышения эффективности освоения юными спортсменами базовых акробатических упражнений. Выявлена необходимость научных разработок по важным теоретическим, методическим и практическим вопросам. Одним из основных путей к достижению высокого спортивного мастерства в акробатике является совершенствование техники упражнений, в том числе и базовых вольтижных упражнений. В практической деятельности обучению данным элементам уделяется недостаточно внимания.

Вопросы обучения базовым вольтижным упражнениям в мужской групповой акробатике освещаются крайне редко и недостаточно подробно [1-4]. Актуальность выявленной проблемы является основанием для ее научного изучения, что определяет тему настоящего исследования.

Цель исследования: определить базовые вольтижные упражнения в мужской групповой акробатике.

Основным методом исследования является видеоанализ вольтижных композиций Первенства России 2020 г.

Результаты исследования и их обсуждения.

С целью определения базовых вольтижных упражнений в мужских группах на тренировочном этапе подготовки, был проведён видеоанализ 30-ти вольтижных



композиций Первенства России 2020 г. в возрастной категории 11-16 лет.

В результате обработки данных было определено количественное соотношение базовых вольтижных упражнений мужских групп на тренировочном этапе подготовки. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количественное соотношение базовых вольтижных упражнений в мужской групповой акробатике

№ п/п	Название, краткое описание	Графическое изображение	%
1	Курбет с соединённых рук нижних в «китайский» хват с заменой		24%
2	Темп назад с рук среднего на соединённые руки нижних		22%
3	Сальто назад прогнувшись из купе на сход		21%
4	Темп с соединённых рук нижних в руки среднему		17%
5	Темп с соединённых рук нижних с заменой		16%

Анализ вольтижных композиций позволил определить, что наиболее часто акробаты мужских групп выполняют курбет с соединённых рук нижних в «китайский» хват с заменой (24%). 22 % от общего количества вольтижных упражнений составляет элемент темп назад с рук среднего партнера на соединённые руки нижних, 21 % приходится на сальто назад прогнувшись из «купе» в соскок.

Реже встречаются темп с соединённых рук нижних в согнутые руки среднего (17%) и темп с соединённых рук нижних с заменой (16%).

На диаграмме наглядно представлено соотношение базовых вольтижных упражнений мужских групп категории 11-16 лет.

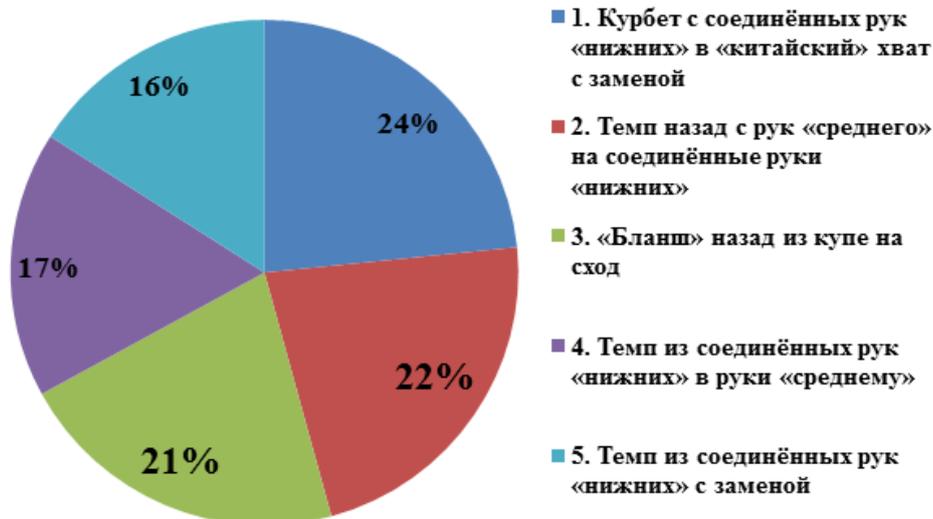


Рисунок 1 – Количественное соотношение вольтижных упражнений в мужских группах

Курбет с соединённых рук нижних в «китайский» хват с заменой является наиболее популярным элементом в возрастной категории 11-16 лет (24%), имеет под собой разное в своей базе исходное и конечное положение, бросок с «решётки» с вращением на 2/4 оборота вперед и ловлю в стойку на руках нижними («китайский» хват). Оценивается высота полетной фазы, чистота линий в полете и в стойке на руках, а также ловля партнеров.

Темп назад с рук среднего партнера на соединённые руки нижних является так же одним из самых распространенных (22%) вольтижных упражнений. Бросок начинается в паре. Верхний, стоя в согнутых руках среднего партнера, выполняет темп с незначительным продвижением назад и приземлением в «решётку». Оценивается высота полета верхнего и точная ловля нижними.

Сальто назад прогнувшись из купе на сход. Третий по популярности элемент (21%), который также имеет разную базу в исходном и конечном положении. Исходным положением является «купе». Верхний в стойке ногами на соединённых руках нижних, находящихся в полуприседе, плечом к плечу, с опорой руками о головы нижних выполняет сальто назад прогнувшись (4/4). Оценивается высокий вылет, прямое тело верхнего, и точность приземления с поддержкой нижними под руки.

Темп с соединённых рук нижних в руки среднему, элемент-альтернатива второму броску (темп назад с рук среднего партнера на соединённые руки нижних). Оценивается высота вылета и точность ловли.

Темп с соединённых рук нижних с заменой. Наиболее часто выполняемый элемент с темпом из решётки и заменой нижних при ловле в решетку. Особенностью является наличие согласованных действий партнеров, синхронность в работе всех четырех акробатов. Оценивается высокий темп и чистая ловля.

Анализируя вольтижные элементы мужских групп, следует отметить, что количество вращений, выполняемых верхним партнером относительно фронтальной оси, составляет от 0/4 до 6/4 оборотов. Исходные и конечные положения партнеров («купе», «решётка», согнутые руки) схожи со многими элементами высшего мастерства, что позволяет считать рассматриваемые вольтижные упражнения базовыми.

Вывод. В результате проведенного видеонализа Первенства России 2020 г. были определены базовые вольтижные упражнения мужских групп и установлено

их количественное соотношение. Анализ базовых вольтижных упражнений позволил установить базовые исходные и конечные положения партнеров, определить количество вращений верхнего, установить структурное сходство с элементами высшего мастерства.

Список литературы

1. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Морозевич, Т. А. Метод базовых элементов как основа повышения эффективности подготовки акробатов / Т. А. Морозевич // Материалы итоговой научной конференции факультета СП МВС БГАФК за 2002 г. – Минск : БГАФК, 2003. – С 34-38.
3. Белохвостов, Б. Н. Вольтижная акробатика / Б. Н. Белохвостов. – Москва : Издательство ЛКИ, 2008. – 304 с.
4. Коркин, В.П. Спортивная акробатика / В. П. Коркин. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 236 с.

© Горячева Наталья Леонидовна, 2023

© Кузьмин Никита Константинович, 2023

© Белова Ольга Ивановна, 2023

УДК 796.012-057.875:796.332

Гурьянов Андрей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент

Коновалова Лариса Викторовна

кандидат педагогических наук, доцент

Орлова Людмила Николаевна

старший преподаватель

Зоренко Ольга Михайловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»

г. Ульяновск, Российская Федерация

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Аннотация. В статье рассматривается физическая, социальная и трудовая реабилитация людей с ограниченными возможностями. Опыт привлечения студенческой молодежи для работы с инвалидами-колясочниками, 70 которые относятся к центру социальной реабилитации «Исток» г. Ульяновск.

Ключевые слова: социальная работа, инвалиды-колясочники, реабилитация, социальная адаптация, здоровье.

Abstract. The article examines the experience of physical, social and labor rehabilitation of people with disabilities. The experience of attracting students to work with wheelchair users belonging to the social rehabilitation center «Istok» Ulyanovsk.

Keywords: social work, wheelchair users, rehabilitation, social adaptation, health.

Социальная работа с инвалидами была и остается довольно сложным и противоречивым процессом. Количество социальных работников невелико, поэтому помощь студентов-волонтеров в социализации инвалидов просто необходима. Работа с



инвалидами относится к категории острейших вопросов в социальной работе. Проблема социальной адаптации и социальной реабилитации инвалидов это, по сути, проблема приспособленности инвалидов к полноценной жизни в обществе здоровых людей приобрела в последнее время особую важность. Так как людей, получивших инвалидность, либо родившихся инвалидами становится с каждым годом все больше и больше на наш взгляд необходим поиск новых подходов к работе с ними. Это и определяет актуальность настоящего исследования.

Целью нашей работы является выявление роли и значения студентов-волонтеров в комплексной реабилитации инвалидов, их социализации и адаптации к новым условиям жизни.

Очень большое количество людей получили инвалидность по неосторожности. В перспективе ожидается и дальнейший рост числа этой категории населения. Рост числа людей, имеющих инвалидность, следует рассматривать, как постоянно действующий фактор, требующий планомерных социальных решений. Роль социальных работников, студентов-волонтеров и специалистов в области социальной работы в вопросах медико-социальной и трудовой реабилитации людей с ограниченными возможностями является ключевой. Но, несмотря на это, в России еще мало учреждений, которые ведут работу по оказанию инвалидам социальной, социально-медицинской, материальной и другой помощи, а они очень нуждаются в любой помощи, т. к. ограничены и в общении и в движении [3, 4, 5, 9].

В ходе **анализа научно – методической литературы** нами выявлено, что проблемам работы с инвалидами посвящено ряд исследований. В настоящее время, ряд исследователей (Е.И. Холостова, М.Э. Бочко, П.В. Павленко) изучают и разрабатывают различные технологии социально психологического и медицинского сопровождения инвалидов [5, 10]. Инвалиды были и остаются одной из самых социально уязвимых категорий населения, так как их потребности в значительной мере превышают их доход. Они ограничены в движении, а соответственно и в общении с окружающими, что несомненно откладывает отпечаток на их психо-эмоциональное состояние. «Инвалид, – говорится в Законе «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации, – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеванием, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограниченной жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты» [1, 2]. В комплексном центре социального обслуживания населения «Исток» планируются и составляются различные социальные программы, проводится различная совместная работа сотрудников и студентов-волонтеров. Проводятся различные семинары с руководящими и практическими работниками, организована бригадная форма медико-социального обслуживания инвалидов колясочников. Созданы комнаты бытового обслуживания и медико-социальной помощи. Подготовка студентов к волонтерской деятельности с лицами с ограниченными возможностями может стать одним из приоритетных направлений их профессиональной деятельности, способствует самореализации, личностному росту и самосовершенствованию. Важно создать условия для реализации. Для достижения одинакового уровня жизни со своими гражданами, уровня доходов, возможности получить образование и реализовать себя в профессиональной и трудовой деятельности, государство призвано создавать и обеспечивать необходимыми условиями граждан, имеющих инвалидность. Студенты-волонтеры способствуют комплексной реабилитации инвалидов, их социализации и адаптации к новым условиям жизни (организуют общение в социальных сетях, помогают в установке компьютерных программ, составляют обращения в органы социальной защиты [8, 9].

В последнее время активно набирает темпы реабилитационная индустрия. Разрабатываются программы, создаются модели реабилитационных учреждений, вне-



дряются инновационные технологии [8, 9]. В настоящее время в центре социальной реабилитации инвалидов «Исток» совместно со студентами-волонтерами проводятся различные мероприятия: соревнования по различным видам спорта, эстафеты. Наши подопечные любят играть в широко распространенную игру среди инвалидов – бочче, в баскетбол, бадминтон, новус.

На фотографии наши подопечные в компании волонтеров, играют в лазертаг, который проводили на базе Ульяновского государственного педагогического университета.



На другом снимке наши мальчики осваивают кулинарное искусство. В период пандемии наши работники проводили занятия лечебной физической культурой на дому, помогали с доставкой продуктов и лекарств, как же один раз в неделю встречались в ZOOM, обсуждали различные проблемы, делились новостями. Главная задача в работе с инвалидами это социальная адаптация, ведь им очень не хватает общения. Даже элементарный поход в поликлинику становится большой проблемой.



Также инвалиды с удовольствием занимаются со студентами-волонтерами спортивной реабилитацией со снарядами и эспандерами, разучивают танцы и выступают на различных мероприятиях со своими номерами. В период пандемии сотрудники комплексного центра социального обслуживания населения «Исток» вместе со студентами-волонтерами проводили занятия по лечебной физической культуре на дому, помогали с доставкой продуктов и лекарств, один раз в неделю встречались в ZOOM, обсуждали различные проблемы, делились новостями. Главная задача в работе с инвалидами – это социальная адаптация, ведь им очень не хватает общения. Даже элементарный поход в поликлинику становится большой проблемой.

Основные направления реабилитации инвалидов включают в себя:

- восстановительные медицинские мероприятия, реконструктивную хирургию, протезирование, санаторно-курортное лечение;
- профессиональную ориентацию, обучение и образование, содействие в трудоустройстве, производственную адаптацию;
- социально-средовую, социально-педагогическую, социально- психологическую и социокультурную реабилитацию, социально-бытовую адаптацию;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия, спорт [9]. В настоящее время основные направления социальной работы связаны с возрастающим спросом на различные формы социальной защиты, а студенты волонтеры помогают в проведении и реализации различных мероприятий.

Выводы. Подготовка студентов к волонтерской деятельности с лицами с ограниченными возможностями может стать одним из приоритетных направлений их профессиональной деятельности. Привлечение студенческой молодежи для работы с инвалидами колясочниками позволяет помочь инвалидам в комплексной реабилитации инвалидов, их социализации и адаптации к новым условиям жизни.

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 10 декабря 1995 г. «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8574/a81a83af656fa07aeabc6420ca326acebe49a743/ (Дата обращения: 06.02.2016 г.)
2. Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. N 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» // Российская газета. – 2013. – № 6271.
3. Абзалова, Р. А. Роль социального работника в здравоохранении : методические указания // Р.А. Абзалова. – Астана : Демеу, 2005. – 51 с.
4. Василенко, Н. Ю. Основы социальной медицины // Н.Ю. Василенко. – Владивосток : Изд-во Дальневосточного университета, 2004. – 129 с.
5. Вязьмин, А. М. Социально-медицинская работа : методическое пособие // А.М. Вязьмин, А.Л. Санников, Ж.Л. Варакина. – Архангельск : Северный государственный университет, 2008. – 474 с.
6. Голубева, О. В. Научно-методическое обеспечение мотивации лиц с ограниченными возможностями в условиях реализации спортивного стандарта ГТО (на примере студентов специальных медицинских групп) / О. В. Голубева, Л. В. Коновалова, Д.А. Карташова, О.А. Леонтьева //Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика/ Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2022. – С.66 -70.



7. Зайнышев, И. Г. Технология социальной работы : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. И.Г. Зайнышева. – Москва : ВЛАДОС, 2002. – 236 с.
8. Павленок, П. Д. Основы социальной работы / П.Д. Павленок [и др.] // Под ред. П.Д. Павленка. – Москва : ИНФРА-М, 2007. – 560 с.
9. Социальная работа в системе здравоохранения и социальной защиты населения: сборник трудов кафедры социальной работы УГМУ (2011-2014 гг.) / Под ред. К.В. Кузьмина. – Екатеринбург : УГМУ, 2014. – 494 с.
10. Социальная работа с инвалидами [Электронный ресурс]. – URL: revolution.allbest.ru/sociology/00559229_0.html.
10. Холостова Е.И. Настольная книга специалиста: социальная работа с инвалидами: учеб. пособие / Е.И. Холостова. – Москва : Юрист, 2010. – 334 с.
11. Холостова, Е. Н. Настольная книга специалиста : Социальная работа с инвалидами [Текст] : учеб. пособие / Е.И. Холостова. – Москва : Юрист, 2010. – 334 с.

© Гурьянов Андрей Михайлович, 2023

© Коновалова Лариса Викторовна, 2023

© Орлова Людмила Николаевна, 2023

© Зоренко Ольга Михайловна, 2023

УДК 796.853.23: 796.136

Жуков Александр Адольфович
*старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры
мастер спорта СССР международного класса по легкой атлетике*

Малькова Алена Александровна
магистрант, 1 разряд по дзюдо
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация. В статье представлены теоретические аспекты скоростно - силовой подготовки дзюдоистов. Результаты исследования позволили выделить метод круговой тренировки как одного из наиболее эффективных методов развития и совершенствования силовых способностей юношей допризывного возраста.

Ключевые слова: скоростно - силовая подготовка, взрывная сила, дозирование тренировочной нагрузки, физические упражнения.

Annotation. The article presents theoretical aspects of speed and force training of judoists. The results of the study allowed to identify the method of circular training as one of the most effective methods of development and improvement of the strength abilities of young men of pre-preparation age.

Keywords: speed - strength training, explosive force, dosing of training load, physical exercises.

Актуальность. Борьба дзюдо - это единоборство двух спортсменов. В дзюдо каждый из соперников старается одержать победу, проведя эффективный бросок, удержание или болевой прием. При этом для того, чтобы прием был высоко оценен,



надо технично бросить своего соперника на спину, контролируя его до конца падения. Обязательным условием для высокой оценки является сила и скорость проведения приема.

Подчеркнем, что в настоящее время в Донецкой Народной Республике особое внимание уделяется подготовке спортивного резерва.

Дзюдоист должен обладать высоким уровнем развития всех физических качеств. Только при определенном развитии ловкости возможно избежать атаки соперника и провести какой-либо прием. Без должного уровня выносливости невозможно вести схватку на протяжении заданного времени. Силовые способности являются необходимыми для того, чтобы можно было выполнить тот или иной прием, так как зачастую приходится преодолевать не только вес соперника, но и его активное сопротивление. Сила, применяемая в борьбе, непрерывно меняется по величине, направлению и характеру. Это определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. Поэтому силовые проявления в борьбе мы наблюдаем в сочетании с другими физическими качествами. Также характерной чертой современной борьбы дзюдо являются повышенные требования к проявлению максимальных усилий в кратчайшее время, максимально быстро, чтобы прием был неожиданным для соперника.

Автор книги «Теория и практика дзюдо» В.Б. Шестаков говорит о том, что проведение приемов (контрприемов) и сопротивление действиям соперника в дзюдо требуют высокого уровня развития силы самых различных мышечных групп. И упоминает о том, что в большинстве случаев проявление силы в борьбе носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой [10].

Автор книги «Борьба дзюдо» Я.К. Коблев также говорит о преимуществах, которые имеет спортсмен, способный выполнять силовые действия (приемы и контрприемы) с максимальной быстротой [3].

Таким образом, несмотря на то, что ко всем физическим качествам в дзюдо предъявляются высокие требования, наиболее востребованными являются скоростно-силовые способности.

Отметим, что в исследованиях, посвященных скоростно-силовой подготовке юных дзюдоистов отмечается необходимость методического и практического обоснования содержания данного вида подготовки спортсмена [2, 8].

Анализ литературы. Скоростно-силовая подготовка современных борцов-дзюдоистов должна быть направлена на максимальное повышение показателей силы и быстроты. При этом предполагается, что тренер может комбинировать в рамках одной тренировки разные типы подготовки, попеременно переходя от игрового метода к соревновательному. Это связано и с тем, что каждый из методов обеспечивает различную двигательную нагрузку, при этом соревновательный метод помогает оценить качество владения определенными техническими действиями.

Скоростно-силовые способности связаны преимущественно с атакующими действиями спортсмена, их разработанность в арсенале приемов спортсмена имеет ведущее значение. Как отмечают исследователи, на данный момент можно выделить несколько эффективных скоростно-силовых комплексов упражнений [1, 4]:

1. Совершенствование межмышечной координации (обеспечивается упражнениями соревновательного типа).
2. Совершенствование внутримышечной координации (развивается упражнениями с использованием отягощения).
3. Совершенствование собственной реактивности мышц (формируется за счет использования упражнений с применением методов «повторного максимума»).

Скоростно-силовые способности связаны с атакующими действиями спортсме-



на, их разработанность в арсенале борца имеет высокое значение. В.П. Филин отмечает, что скоростно-силовые способности учитывают не только специфику движений конкретного вида спорта, но и позволяют рассчитать возможный эффективный предел двигательного усилия в различных комплексах упражнений [5].

Рассматривая понятия «скорость» и «сила» по отдельности необходимо обратить внимание на содержательную сторону данных категорий.

Быстрота - это скоростная характеристика, проявляющаяся в частоте движений. В спортивных единоборствах, в частности дзюдо, быстрота является комплексом показателей выполнения технических действий и подразумевает сочетание реакции и скорости. Измерить данные показатели быстроты, можно не разбивая движения на составные элементы, так как соотношение компонентов приема борьбы невозможно расчленить на равнозначные по содержанию единицы. Быстрота как качество дзюдоиста развивается на начальных этапах подготовки [9].

Автор книг по теории и методике спорта, Г.В. Данько, выявляет три уровня проявления быстроты, которая не проявляется в чистом виде: «латентная, одиночная, частотная» [2]. В этом смысле затруднительно отделить силу броска от его скорости, так как они находятся в тесной взаимосвязи.

Анализ научной литературы по теме исследования показал, что развитие скоростно-силовых качеств в подготовке юных дзюдоистов имеет ведущее значение. Решение задач развития скоростно-силовых качеств затрагивает различные аспекты подготовки спортсмена: от физиологических особенностей борцов до развития специфических навыков единоборства. Таким образом, при реализации скоростно-силовых возможностей решается одна из основных задач выполнения высокоэффективных атакующих действий дзюдоиста при значительном сопротивлении соперника.

Цель исследования - изучить теоретические аспекты скоростно-силовой подготовки дзюдоистов (учебно-тренировочные группы).

Задачи исследования: анализ литературы по проблеме исследования и на этой основе - обобщение опыта ведущих отечественных ученых в дзюдо.

Результаты исследования. Выбор средств и методов скоростно - силовой подготовки дзюдоистов обусловлен особенностями воздействия определенных упражнений на организм спортсмена в зависимости от ряда факторов: индивидуальных физиологических особенностей, половых и возрастных показателей, уровня общей физической подготовки, возраста вхождения в спортивную деятельность, продолжительностью тренировок. Специфика подготовки дзюдоистов отличается многообразием, соответственно, в методических рекомендациях наблюдается разноплановость, разноаспектность и разнонаправленность самого тренировочного процесса и подходов к нему. В некоторых случаях можно отметить смещение акцента к какому-либо одному направлению подготовки.

Так, Ю.В. Верхошанский отмечает, что при специальной скоростно-силовой подготовке целесообразно использовать комплексную систему средств [1].

Практикующие тренеры считают, что техника выполнения упражнений зависит от цели развития конкретного навыка: силового или скоростного компонента взрывной силы. Если какой-то из названных навыков развит слабо, то необходимо в процессе тренировки уделить ему больше внимания.

Определенным позитивным изменением в методике преподавания боевых искусств, в том числе и дзюдо, стало то, что при выполнении упражнения стала учитываться двигательная специфика данного вида спорта. То есть, наполнение средств тренировки стали подбираться индивидуально к каждому боевому искусству и спортсмену. При развитии скоростно-силовых качеств в процессе тренировок дзюдоистов используются комплексы упражнений различной направленности: от общей физической подготовки до разработки специфических (локальных) групп мышц. Данные мышцы тренируются за счет использования специально-подобранных упражнений,

которые соответствуют структуре движений и технике в определенном виде спорта [3, 6].

Тренер при развитии скоростно-силовых качеств борцов учитывает характеристику движения, используя специальные упражнения. При этом необходимо отметить, что он может подобрать соревновательные упражнения, исходя из индивидуальных качеств спортсмена. Таким образом, исследователи приходят к выводу, что воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют специфике спортивной борьбы и, в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий [1, 5, 10].

Л.С. Хоменков утверждает, что на каждую группу мышц необходимо применять специальные упражнения. При подготовке борцов задействованы специфические мышцы, которые тренируются специальными техническими упражнениями [7].

В.А. Романенко, в своих исследованиях приходит к выводу, что межмышечная координация повышается, когда скоростно-силовые качества затрагивают те мышцы, которые выполняют основную нагрузку в силовом виде спорта. При этом он отмечает разницу между предельным и оптимальным значением мышечного напряжения: «при проявлении скоростно-силовых качеств в многосуставном движении наилучший конечный эффект имеет место, когда напряжение отдельных мышц достигает не предельных, а оптимальных величин». Автор исследования отмечает негативный эффект предельного напряжения мышц в ходе тренировок: «Искать возможности повышения результатов необходимо не на основе интенсификации отдельных усилий отдельных мышц, а прежде всего на основе выявления таких оптимумов их активности, при которых будут обеспечены смены фаз движений» [4].

Так как скоростно-силовые качества являются ведущими в применении приемов дзюдо, то немаловажным является учет сопротивления партнера. Для более эффективного использования этого приема практикующие тренеры предлагают в процессе тренировки использовать мешки с песком, гантели, мячи и другие амортизирующие утяжелители. Ряд исследователей предлагают комплексные тренировки при развитии скоростно-силовых качеств борцов, некоторые упражнения следует выделить из комплекса, к ним относятся упражнения, выполняемые с большими усилиями. Они требуют отдельного, многократного, систематического повторения. При этом необходимо обращать внимание на согласованную работу всех мышц, которые задействованы в том или ином приёме дзюдо [6, 9]. Упражнения с отягощением необходимо выполнять, варьируя вес в зависимости от ряда исходных данных: тренируемая группа мышц, участие межмышечной координации, тип упражнения.

С другой стороны, нельзя забывать и упражнения общефизической подготовки при развитии скоростно-силовых качеств, такие как бег, прыжки, плавание, метание снарядов и др. Ученые отмечают, что изначально высокий уровень физической подготовки обучающихся облегчает овладение сложными техническими упражнениями. При этом статические упражнения, по мнению исследователя, требуют больших физических затрат. С данной позицией согласуется и мнение советского борца, заслуженного тренера СССР А.Н. Ленца, который отмечает, что скоростно-силовой характер действий борца также должен обладать максимальной техничностью, чистотой исполнения, рациональной экономией усилий. В его методике на первый план выходят упражнения, развивающие силу и быстроту, иначе говоря, заявленный скоростно-силовой компонент подготовки [10].

Еще одним качеством, рассматриваемым в методических исследованиях подготовки дзюдоистов, является понятие «взрывной силы». Для спортивной борьбы она имеет особое значение, ее следует совершенствовать с учетом особенностей динамической структуры техники.



Скоростно-силовые способности проявляются только в специальных спортивных движениях, при этом подбор средств тренировки взрывной силы обусловлен характером нервно-мышечных усилий, прилагаемых при выполнении основного движения техники борьбы. Показателем высокого уровня технического мастерства борца является его способность переходить от одного приема к другому в рамках защиты противника. В данном случае хорошо развитая взрывная сила помогает ему занимать выгодное положение без предварительной подготовки. В этой связи при тренировке взрывной силы необходимо развивать у спортсмена умение считывать специфические сигналы тела противника, к которым относятся поза, движение, захват, расслабление [5, 9].

При развитии «взрывной» силы особое внимание необходимо уделять подготовке мышц, в частности растягиванию рабочей мышцы. Оптимально растянутая рабочая мышца возвращается в исходное состояние за счет сильного и быстрого сокращения. Растяжения мышц, естественно, связано с их деформацией, но если предварительная деформация достигает идеального максимума, то это обуславливает большую работоспособность мышцы и расширяет потенциал её напряжения [4].

Особенности двигательной активности должны быть учтены при тренировке различных групп мышц, при этом учитывается не только значение их локализации, но и приемлемая величина степени нагрузки. Упражнения с разными видами отягощений используются при формировании взрывной силы. Это помогает улучшить координацию движений и повысить согласованность взаимодействия мышц. При этом отягощения могут варьироваться попеременно от меньшего значения к большему и наоборот или равняться соревновательной величине. Подобные упражнения улучшают технику в том случае, если мышцы спортсмена подготовлены достаточно для того, чтобы быстро переключаться из статического режима борьбы в динамический. Таким образом, тренируются и некоторые технические действия. Скоростно-силовые способности в упражнениях подготовительного характера проявляются в смене уступающей и преодолевающей работы, так формируется эффективный комплекс атакующих и контратакующих позиций. Также необходимо сочетать в грамотной пропорции сокращение и расслабление мышц при выполнении тренировочных заданий.

Исходя из выше названных аспектов подготовки дзюдоистов, можно заключить, что скоростно-силовая подготовка занимает ведущее место в тренировочном процессе. Специфика выполняемых действий (атакующих, контратакующих, защитных) требует высокого уровня развития скоростно-силовых качеств, так как названные действия должны занимать как можно меньший промежуток времени в ходе поединка.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема развития скоростно-силовых качеств спортсменов - дзюдоистов является предметом исследований большого числа авторов. Многие из них отмечают, что достижения высоких спортивных результатов в ряде видов спорта, в том числе и в дзюдо, зависят от уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

Рационально организованный тренировочный процесс способствует повышению скоростно - силовой подготовленности юных дзюдоистов. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов должна быть более целенаправленной. Изучение работ и источников по планированию средств скоростно - силовой подготовки в дзюдо выявило прямое влияние уровня развития скоростно-силовых способностей на результативность спортсмена. Исходя из этого, методы выстраивания тренировочного процесса должны способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств дзюдоистов. Отметим, что скоростно-силовые способности являются ведущими в дзюдо, так как в большинстве случаев проявление силы в схватке носит взрывной характер, поскольку силовые действия и движения выполняются в основном с максимальной быстротой. При планировании учебно-тренировочного процесса с юными дзюдоистами необходимо учитывать их возрастные, индивидуальные особенности.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка методики скоростно-силовой подготовки дзюдоистов учебно – тренировочных групп и последующая ее реализация в условиях Детско – юношеской спортивной школы.

Список литературы

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Данько, Г. В. Влияние отдельных тренировочных нагрузок на состояние специальной работоспособности борцов / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 9 – 15.
3. Коблев, Я. К. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. И. Рубанов, В. М. Невзоров. – Физкультура и спорт, 2002. – 420 с.
4. Романенко, В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.
6. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Хоменков, Л. С. О проблемах современной методики спортивной тренировки / Л. С. Хоменков // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 6. – С. 461 – 466.
8. Шестаков, В. Б. Дзюдо / В. Б. Шестаков, А. С. Левицкий. – Архангельск : Издательский дом, 2000. – 153 с.
9. Шестаков, В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Олма Медиа Групп, 2008. – 216 с.
10. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Советский спорт, 2011. – 446 с.

© Жуков Александр Адольфович, 2023

© Малькова Алена Александровна, 2023



УДК 612.63

Колчина Елена Юрьевна

доктор биологических наук, доцент
доцент кафедры физической культуры
мастер спорта по софтболю

ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский
университет имени святителя Луки»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

ГЕМОДИНАМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ОТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Главным условием роста спортивной работоспособности является тренировка. Под воздействием тренировки в организме спортсмена происходят приспособительные изменения (функциональные и морфологические), которые выражаются в росте его работоспособности. Определяющим при этом является величина нагрузки, ее объем и интенсивность, состав средств и методов и общая структура тренировки [3].

Ключевые слова: ЧСС, функциональные пробы, спортсмены, тренировка.

Abstract. The main condition for the growth of athletic performance is training. Under the influence of training, adaptive changes (functional and morphological) occur in the athlete's body, which are expressed in the growth of his working capacity. The determining factor in this case is the magnitude of the load, its volume and intensity, the composition of means and methods and the general structure of training [3].

Keywords: heart rate, functional tests, athletes, training.

Актуальность. Многие авторы, характеризовавшие спортивную работоспособность, выделяют совокупность различных факторов, определяющих её уровень [2;6]. При этом к основным компонентам работоспособности, как правило, относят:

- функциональные возможности вегетативных органов и систем организма;
- качество нервно-мышечной координации;
- технико-тактическое мастерство;
- психологическую подготовленность.

К числу информативных показателей спортивной работоспособности, в частности, относят: МПК, PWC170, ЧСС во время работы и в период восстановления, специальные, функциональные пробы, спортивный результат и другие [1;4]. Для оценки работоспособности в спортивных играх, в ряде исследований и в практике используются:

- тесты с повторной скоростной нагрузкой (футбол);
- показатели аэробных возможностей, особенно МПК (баскетбол, теннис);
- показатели анаэробных гликолитических возможностей (баскетбол).

Устойчивость спортивной работоспособности тесно связана со структурой подготовительного периода тренировки.

Цель и задачи. Одним из эффективных путей поддержания игровой работоспособности может служить так называемая аэробная силовая тренировка. По мнению специалистов, разработывавших ее, такая тренировка позволяет добиваться равновесия между аэробными и анаэробными процессами при постоянно высоком уровне интенсивности работы, что является, в частности, характерным для игровой деятельности. Важным условием поддержания игровой работоспособности в соревновательном периоде является соблюдение меры снижения нагрузок в начале соревновательного периода, как по величине, так и по срокам, а также включение в соревновательном периоде большой длительности специальных «промежуточных» этапов [5;7].



Для решения задач исследования наряду с теоретическим анализом и обобщением литературных и документальных данных использовались педагогические наблюдения (хронографирование, хронометрирование, визуально-графическая регистрация некоторых показателей игровой активности футболистов), педагогический эксперимент с проведением контрольных обследований и контрольных испытаний, а так же опытная проверка некоторых сторон построения макроцикла тренировки в футбольных командах высокой квалификации. Наряду с этим применялись вычислительные методы (расчет коэффициентов игровой результативности (КИР), статистические методы). Всю необходимую информацию о содержании и построении макроцикла тренировки в различных командах мы получали из непосредственных наблюдений за их игровой и тренировочной деятельностью, а также на основании анализа документальных данных (годового плана тренировки, журнала планирования и учета работы футбольной команды, отчетов о проделанной работе в тренировках). При характеристике тренировочных упражнений учитывались следующие параметры нагрузки: продолжительность упражнения, абсолютная и относительная интенсивность (по скорости движений и ЧСС), количество повторений, продолжительность и характер отдыха между повторениями.

На разных этапах экспериментальных исследований по изучению работоспособности спортсменов приняло участие 118 человек.

Из общего числа обследованных спортсменов 50 человек явились игроками команд СДЮШОР и ЛФА (Луганская Футбольная Академия), стадион «Авангард».

Методы исследования. В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса спортсмены были распределены на группы.

В группу I вошли спортсмены, в тренировке которых преобладает развитие качества быстроты и силы (легкоатлеты-спринтеры, прыгуны в длину). Группу II составили спортсмены, тренировка которых направлена на выработку качества быстроты и выносливости: футболисты. К группе III отнесены спортсмены, тренирующиеся на выносливость (марафонцы, велосипедисты, пятиборцы). В группу IV были включены спортсмены, тренировочный процесс которых направлен в основном на развитие качества силы и быстроты (штангисты, толкатели ядра). Группу V составили спортсмены, занимающиеся фехтованием(пятиборье) и теннисом, тренировка которых способствует развитию качества ловкости и быстроты. К VI группе отнесены спортсмены, тренировочный процесс которых направлен как на развитие силовых качеств, так и качеств быстроты, ловкости и силы (боксеры, борцы).

В динамике в различные периоды тренировки (подготовительном, в начале соревновательного и в момент основных соревнований) исследован 21 спортсмен, тренирующийся на выносливость (футболисты).

Для исключения острого влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние спортсменов исследования проводились в утренние часы (с 10 до 12 час) до тренировок, в условиях относительного покоя, через два часа после приема пищи, при условии, что объем тренировочных нагрузок накануне (по информации тренера) не превышал средней величины. Запись производилась у всех спортсменов в положении лежа.

Результаты исследования. В результате проведенных исследований выявлено, что у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса показатели гемодинамики, характеризующее как центральное, так и периферическое звено системы кровообращения, имеют существенные различия.

Прежде всего установлено, что наименьшие цифры артериального давления имеют место у спортсменов, тренировки которых направлены в основном на развитие качества выносливости. Показатели минимального артериального давления и среднего у них достоверно ниже, чем у представителей всех остальных групп, за исключением VI группы.



Уровень же среднего артериального давления наиболее высок у спортсменов I, а также II и V групп. Увеличение среднего артериального давления у последних сочетается с наибольшей величиной минимального артериального давления.

Таким образом, тренировки, развивающие в основном качество выносливости, способствуют снижению уровня артериального давления и, напротив, преимущественное развитие таких качеств, как быстроты и силы, приводит к относительному его повышению.

Изменение уровня артериального давления в зависимости от направленности тренировочного процесса сочетается с характерными изменениями показателей сократительной функции сердца.

Как показали исследования, величина важнейшего показателя сократительной функции сердца - систолического объема - колеблется в достаточно широких пределах. Наибольший систолический объем ($90 \pm 3,92$ мл), достоверно превышающий его величины во всех группах (за исключением группы VI), выявлен у спортсменов I группы, в тренировке которых преобладает развитие качества быстроты. Напротив, наименьший систолический выброс ($66 \pm 2,60$ мл) характерен для спортсменов IV группы, тренировка которых связана в основном с развитием качества силы. Промежуточное положение по величине рассматриваемого показателя ($75 \pm 2,01$ мл) занимают спортсмены, тренирующие качество выносливости (группа III).

Наименьшие величины систолического объема у спортсменов, в тренировке которых преобладает развитие качества силы, по-видимому, можно связать с характерным для них относительно небольшими объемами сердца и его полостей. И напротив, как показали исследования, адаптация сердца к повторной работе максимальной интенсивности («рывковая» работа) происходит в основном за счет увеличения полости левого желудочка. По-видимому, этот механизм играет существенную роль в увеличении систолического объема у спортсменов, тренирующих качества быстроты и силы (I группа), а также быстроты и ловкости (VII группа). С другой стороны, изменение показателей гемодинамики в покое в сторону гиперфункции можно рассматривать и как следствие усиленного инотропного влияния катехоламинов на сердечно-сосудистую систему.

Указанные различия в величинах систолического выброса крови в значительной мере обусловили и неодинаковые значения показателей минутного объема кровообращения в сравниваемых группах спортсменов.

Наибольший минутный объем соответственно выявлен у спортсменов I и VI групп. В то же время в группах V, IV и II соотношения рассматриваемых показателей несколько изменяются. Если систолический объем у тренирующих - преимущественно силовые качества (группа V) был достоверно меньше, чем у спортсменов, в тренировке которых преобладает развитие выносливости, то фактический минутный объем кровообращения у первых уже имеет тенденцию к увеличению, что происходит за счет достоверно большей частоты сердечных сокращений. Наименьшие цифры этого показателя оказались характерными для спортсменов, в тренировке которых большое внимание уделяется развитию качества выносливости (IV и II группы).

Существующая в настоящее время точка зрения о том, что величина сердечного выброса зависит от веса и поверхности тела у здоровых молодых лиц, в том числе у спортсменов, не нашла подтверждения в наших исследованиях. Так, наибольший рост имели представители I и IV групп (у последних наблюдался и достаточно большой вес), однако систолический объем, минутный объем кровообращения и сердечный индекс у них были достоверно меньше.

В этой связи представлял интерес провести сравнение фактического минутного объема крови с его должными величинами. При этом оказалось, что эти показатели, как правило, существенно расходятся. В частности, значительное уменьшение минут-



ного объема кровообращения по сравнению с должным наблюдается у тренирующих качество выносливости, что свидетельствует о более экономной деятельности системы кровообращения у них. Кроме того, результаты корреляционного анализа показали, что наличие достоверных связей систолического объема и фактического минутного объема крови с показателями роста и веса имеются только у спортсменов V и VI групп. Поэтому различия, выявленные при изучении величин систолического и минутного объема крови, связывались нами, прежде всего со специфическим влиянием направленности тренировочного процесса на сердечно-сосудистую систему спортсмена, а не с их антропометрическими данными.

Существенные различия в зависимости от характера мышечной деятельности установлены и при измерении таких показателей энергетики сердечного сокращения, как объемная скорость выброса крови из левого желудочка сердца и мощность сердечного сокращения. При этом величина объемной скорости выброса у спортсменов V группы ($257 \pm 8,8$ мл/с) приближается к нижней границе нормы, характерной для здоровых нетренированных лиц, а у спортсменов I группы, в тренировке которых преобладает развитие качества быстроты, несколько превышает ее ($330,0 \pm 13,0$ мл/с).

Показатели мощности сердечного сокращения во всех группах превышают данные, характерные для здоровых людей, не занимающихся спортом. При этом наибольшие цифры отмечены у спортсменов V и VI групп (соответственно $4,19 \pm 0,18$ вт и $3,80 \pm 0,14$ вт), достоверно отличающиеся от величин во всех остальных группах.

Известно, что условия работы сердца, величины систолического объема, минутного объема кровообращения во многом определяются уровнем проходимости прекапиллярного русла, эластическими свойствами артериальных сосудов.

Сопоставление величин периферического сопротивления в группах с различной направленностью тренировочного процесса выявили его достоверное увеличение у спортсменов II группы ($2\ 202,0 \pm 97,5$ дн.с.см-5) и напротив, наименьшие величины - у представителей I и VI групп.

Увеличение периферического сопротивления у спортсменов II группы сочетается с наименьшей величиной фактора демпфирования ($0,380 \pm 0,015$), соответствующей нижней границе нормы, установленной для здоровых лиц. Это обстоятельство свидетельствует о более высокой экономичности функционирования аппарата кровообращения в тех группах, тренировки которых связаны с развитием качества выносливости. Наибольшие цифры фактора демпфирования, соответствующие верхней границе нормы, обнаружены у спортсменов, тренировочный процесс которых связан в основном с развитием качества быстроты или силы (группы I, V, VII).

Выводы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о характерных изменениях показателей как центрального, так и периферического звеньев системы кровообращения у спортсменов в зависимости от направленности их тренировочного процесса.

В еще большей степени результат игр зависит от некоторых суммарных показателей игровой работоспособности команд. Так коэффициент корреляции между суммой завершенных атак (атаки, закончившиеся ударом по воротам) и занятым командой местом равен 0,94. Такая же зависимость и между «коэффициентом превосходства» (отношение собственных атак к атакам команды противника) и занятым местом.

Выраженные явления экономизации функций сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя присущи спортсменам, тренирующимся на выносливость к длительной работе, в то время как у спортсменов, развивающих в основном качество быстроты, наблюдаются явления умеренной гипердинамии. Спортсменам, тренировки которых способствуют преимущественно развитию качества силы, свойственны выраженные изменения показателей, характеризующих, главным образом, периферическое звено системы кровообращения.

Анализ индивидуальных данных и последующая специальная математическая обработка позволили установить пределы колебаний величин основных показателей гемодинамики, характерные для спортсменов с определенной направленностью тренировочного процесса.

Все сдвиги в системе кровообращения являются свидетельством нарастания экономизации функций этой системы в процессе тренировки на выносливость и показывают, что совершенствование функций системы кровообращения происходит постепенно, достигая своего оптимального состояния к моменту основных соревнований.

Перспективы дальнейших исследований. Значение проблемы адаптации в спорте определяется прежде всего тем, что организм спортсмена должен приспосабливаться к физическим нагрузкам в относительно короткое время. Именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют состояние здоровья и тренированность спортсмена. В этой связи значительный научный интерес для практики спорта представляет разработка системного обоснования адаптации организма в процессе достижения высшего спортивного мастерства. Вместе с тем общеизвестно, что морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями.

Список литературы

1. Ахметов, С. М. Физиологические особенности и резервы сердечно-сосудистой системы у профессиональных спортсменов в прединволюционный период. Человек. Спорт / С. М. Ахметов, С. В. Погодина, В. Г. Манолаки, Г. Д. Алексанянц // Медицина. – 2018. – Том. 18. – С. 46 – 54.
2. Алексанянц, Г. Д. Особенности функциональной подготовленности спортсменов разного уровня квалификации, специализирующихся в многоборье / Г. Д. Алексанянц, О. А. Медведева, Т. С. Чернова // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2018. – С. 94 – 97.
3. Горбенко, А. В. Спортивное сердце : норма или патология / А. В. Горбенко и [др] // Патология кровообращения и кардиохирургия. – 2020. – Том 24. – № 2. – С.16 – 25.
4. Лечебная физическая культура. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 368 с.
5. Михайлова, Л. А. Вариабельность сердечного ритма у юношей-подростков с различным типом вегетативной реактивности / Л. А. Михайлова. – К. : ГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, 2015.
6. Погодина, С. В. Технология интегральной оценки функциональных возможностей высококвалифицированных спортсменов разного возраста на основе моделирования адаптационных процессов / С. В. Погодина, Г. Д. Алексанянц // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 68 – 73.
7. Шерстюк, С. А. Экспериментальное обоснование резервных адаптационных возможностей физиологически спортивного сердца по трансмитральному кровотоку у квалифицированных спортсменов / С.А. Шерстюк и [др] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 7 (97). – Часть 2, июль. – С. 57 – 61.



Коновалова Лариса Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент

Гурьянов Андрей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент

Орлова Людмила Николаевна
старший преподаватель

Зоренко Ольга Михайловна
старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»
г. Ульяновск, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АППАРАТНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье говорится о том, что любая мышечная деятельность приводит к гипоксии и способствует процессу адаптации к физическим нагрузкам, а также о том, что пусковой механизм развития гипоксии связан со снижением содержания кислорода в артериальной крови. Приводится краткое изложение опасных для жизни и здоровья человека последствий гипоксии таких как: снижение иммунитета, истощение адаптационных резервов организма, ухудшение деятельности печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Отмечается существование в спортивной практике различных методов гипоксического воздействия для повышения функциональных показателей и физической работоспособности спортсменов, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: физическая нагрузка, гипоксия, мышечная деятельность, тренировка, адаптационные возможности, спортсмен.

Abstract. This article says that any muscular activity leads to hypoxia and contributes to the process of adaptation to physical exertion, as well as that the trigger mechanism for the development of hypoxia is associated with a decrease in the oxygen content in arterial blood. A summary of the consequences of hypoxia that are dangerous to human life and health, such as: decreased immunity, depletion of adaptive reserves of the body, deterioration of the liver, kidneys, and cardiovascular system. It is noted the existence in sports practice of various methods of hypoxic exposure to improve the functional performance and physical performance of athletes engaged in basketball.

Keywords: physical activity, hypoxia, muscle activity, training, adaptive capacity, athlete.

Любая мышечная деятельность приводит к гипоксии и способствует процессу адаптации к физическим нагрузкам. Процесс формирования и противостояния гипоксии очень важен, особенно при постоянно возрастающих физических и психических нагрузках, без которых немислимы высокие достижения в спорте. И тот спортсмен, который лучше всех сможет справиться с этим состоянием и будет иметь преимущество перед конкурентами [3,4,5]. Сама гипоксия представляет собой пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях. Это состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей организма кислородом или нарушении его использования в процессе биологического окисления. Пусковой механизм развития гипоксии связан с гипоксемией (снижением содержания кислорода в артериальной крови) [1]. Гипоксия охватывает все органы и системы организма. Если сила или длительность гипоксического воздействия превышают адаптационные возможности организма, то в них развиваются необратимые изменения, следствием чего является резкое снижение работоспособности, результативности и общего самочувствия организма тренирующегося. Ухудшается деятельность печени, почек, сердечно-сосудистой системы. Со стороны центральной нервной системы, также наблюдаются изменения. Можно заметить замедление мыслительных процессов, снижение объема анализируемой информации, ухудшение памяти и скорости реакций. Последствия гипоксии, опасные для здоровья и жизни. Снижение иммунитета и истощение адаптационных



резервов организма, это лишь часть серьезных нарушений, к которым приводит гипоксия. Толерантность к гипоксии можно измерить с помощью проб Штанге и Генче. В спортивной практике используются различные методы гипоксического воздействия для повышения функциональных показателей и физической работоспособности спортсменов [2,3,4]. Одним из таких методов может являться интервальная гипоксическая тренировка (ИГТ). Во время ИГТ происходит адаптация к гипоксии и как следствие увеличиваются показатели гемоглобина в крови у спортсменов. Создается благоприятный условия для биосинтеза, улучшается кровоснабжение различных органов и систем организма занимающихся, что способствует увеличению физической работоспособности спортсменов [2].

Цель исследования: определить влияние двухнедельного курса интервальной гипоксической тренировки на показатели физической работоспособности спортсменов, занимающихся баскетболом.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 12 спортсменов мужского пола в возрасте 19-23 года, которые входят в состав сборной команды Ульяновского государственного университета по баскетболу. Исследования проводились на базе медико-биологической лаборатории УлГУ, в подготовительном периоде тренировочного цикла, применялся режим 1' – 1'. Это 30 повторений одноминутных гипоксических экспозиций (вдыхание газовой смеси с 12% содержанием кислорода), разделяемых минутными паузами нормоксической респирации, оказывающими более выраженное воздействие на функции анаэробного обмена [5].

До и после курса ИГТ измерялись показатели физической работоспособности с помощью теста PWC 170 в модификации В.Л. Карпмана. Гипоксическая тренировка моделировалась с помощью гипоксикатора –концентратора «Тибет 4» (Россия). Так же толерантность к гипоксии измерялась пробами Штанге и Генче.

Данные, полученные в ходе исследования свидетельствуют о том, двухнедельный курс ИГТ с 12 % содержанием кислорода способствует увеличению специальной физической работоспособности баскетболистов. Показатели физической работоспособности до ИГТ соответствовали данным $205 \pm 12,5$ Вт, после ИГТ- $243,9 \pm 13,0$ ($p \leq 0,05$). В показателях Штанге и Генче наблюдается тенденция к увеличению показателей на 7,8 и 3,6% соответственно.

Выводы. Курс ИГТ с содержанием кислорода 12% в дыхательной смеси может быть использован как дополнительный метод для улучшения специальной физической работоспособности и как следствие улучшение спортивной формы в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла.

Список литературы

1. Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Волков, В. И. Интервальная тренировка в спорте / Н. И. Волков. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 162 с.
3. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Колчинская, А. З. Адаптация к гипоксии – эффективное средство повышения работоспособности, профилактики лечения и реабилитации / А. З. Колчинская // Доклады Академии проблем гипоксии. РФ. – Москва : ПФИМС. – 1997. – Т. 1. – С. 126 – 145.
5. Коновалова, Л.В. Развитие специальной физической работоспособности высококвалифицированных бегуний на средние дистанции с применением эргогенических средств – Автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Л.В. Коновалова. – Набережные Челны, 2011. – С. 16.

© Коновалова Лариса Викторовна, 2023

© Гурьянов Андрей Михайлович, 2023

© Орлова Людмила Николаевна, 2023

© Зоренко Ольга Михайловна, 2023

УДК 616-001-08-039.34:796.32.32

Люгайло Светлана Станиславовна

доктор наук по физическому воспитанию и спорту

заведующая организационно-методическим отделом

Донецкого врачебно-физкультурного диспансера

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ СПОРТСМЕНОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В работе оптимизированы научные подходы к организации процесса профилактики повторных повреждений мышечно-связочного аппарата плечевого сустава у квалифицированных волейболистов. Представлена модель комплексного использования физической реабилитации в УТП волейболистов с посттравматическими синдромами ПС.

Ключевые слова: волейбол, плечевой сустав, профилактика, физическая реабилитация.

Abstract. The paper optimizes scientific approaches to the organization of the process of prevention of repeated injuries of the musculoskeletal system of the shoulder joint in qualified volleyball players. A model of the integrated use of physical rehabilitation in the management of volleyball players with post-traumatic PS syndromes is presented.

Keywords: volleyball, shoulder joint, prevention, physical rehabilitation.

Актуальность работы и анализ научных источников.

Научными исследованиями последних лет определен приоритет здоровьесберегающего направления, как равноправного, структурного компонента процесса многолетней подготовки спортсменов. Программы здоровьесбережения спортсменов эффективно применяются на всех этапах многолетнего процесса, и разрабатываются прицельно, для каждой спортивной специализаций [4, 6].

При обосновании стратегии охраны здоровья спортсмена, специалисты учитывают особенности его спортивной деятельности [1, 4, 5]:

- специфика избранной спортивной специализации (особенности биомеханики движений; преимущественная направленность мышечной работы; режим энергообеспечения мышечной деятельности);
- факторы этапа подготовки в многолетнем тренировочном процессе (режим учебно-тренировочных занятий (УТЗ); общий объем тренировочной и соревновательной нагрузки; календарь соревнований, соотношение, в тренировочной программе, средств общей, специальной и технической подготовки спортсмена (ОФП, СФП, ТТП, соответственно));
- негативные тенденции в состоянии здоровья спортсмена конкретной специализации, обусловленные спецификой тренировочной и соревновательной деятельности, которые, к сожалению, усугубляются по мере роста его профессионального мастерства и стажа.

Согласно, концептуальному научному мнению, в структуре негативных тенденций здоровья спортсменов, во всех, без исключения, видах спорта преимущественный удельный вес приходится на долю, профессионально обусловленных, повреждений и



травм опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 59,87% от общего числа спортивных патологий [7]. Доказано: первое место в структуре спортивного травматизма приходится на игровые виды спорта [6, 8], среди которых, лидирующие позиции занимают футбольные травмы (50-60% от общего количества игровых травм) и травмы игроков в волейбол (27-34% от общего количества игровых травм) [7]. Что объясняет существующую в современной системе подготовки по волейболу, технологию профилактики, профессионально обусловленных, травм, где ее стратегия (как в любом из видов спорта), разрабатывается по двум направлениям [3, 6]:

- первичная профилактика – предупреждение развития наиболее вероятных травм игрока (обусловленных спецификой спортивной подготовки и биомеханикой тренировочной деятельности);
- вторичная профилактика – мероприятия, ориентированные на предотвращение эпизодов развития у спортсмена повторных и обострения хронических травм, а так же усугубление степени их тяжести.

Акцент профилактических воздействий в УТП по волейболу делается на наиболее нагружаемых звеньях ОДА спортсменов [7, 10]. К ним специалисты относят: травмы мышечно-связочного аппарата (МСА) коленного и голеностопного суставов – 36% и 29%, соответственно; травмы плечевого сустава – 22,5%; травмы МСА спины – 19,5%. Это объясняет, существующий в программе подготовки волейболистов, адресный вектор применения педагогических средств, которые имеют профилактическую направленность: упражнения ОФП для укрепления силы МСА суставов конечностей и спины; повышения эластичности и упругих свойств МСА; рациональное построение УТЗ; включение упражнений на гибкость в заключительной части УТЗ; введение в программу подготовки разгрузочных дней / микроциклов [5, 8].

Кроме того с целью первичной профилактики возникновения травм ОДА в УТП по волейболу широко используют средства и методы физической реабилитации (ФР), как локального, так и общего воздействия [6]. Локально, как правило, применяют предстартовые процедуры массажа / самомассажа нагружаемых звеньев ОДА; кинезотейпирование; реже – физиотерапевтические процедуры [3, 4]. Из средств ФР общего воздействия в программах первичной профилактики травм используют общий массаж курсами; бани и сауны; гидропроцедуры и т.п. [6, 9]. Однако комплексное применение средств ФР наиболее актуально в программах вторичной профилактики наиболее распространенных и, трудно поддающихся лечению, травм [6]. В практике подготовки волейболистов к этой категории относят травмы МСА плечевого сустава, которые клинически проявляются в виде трех синдромов: SLAP – синдром плечевого сустава; синдромом сдавления вращательной манжеты плеча (импинджмент синдром); лопаточно-реберный синдром [7, 8]. Невзирая на полиморфизм клинических проявлений, развитие посттравматических синдромов (ПС) всегда приводит к ограничению локомоторной функции плечевого сустава спортсмена, что влияет на показатели его специальной тренированности, снижает результативность и влияет на коэффициент профессиональной надежности, а при неправильной и несвоевременной организации профилактико-реабилитационной помощи ставит под угрозу профессиональную карьеру волейболиста [2, 9, 10].

Изложенное, в совокупности, указывает на необходимость рационального использования в УТП квалифицированных волейболистов комплексных средств и методов ФР, как локального, так и общего воздействия, для профилактики развития и усугубления степени проявления посттравматических синдромов плечевого сустава (ПСПС), что определило цель нашего исследования.

Цель исследования – научно обосновать процесс усовершенствования программы вторичной профилактики повреждений МСА плечевого сустава у квалифицированных волейболистов, путем рационального использования в УТП комплексных физических методов и средств.

Результаты исследований. Для достижения поставленной цели использовали теоретические (системный анализ тематических научно-методических источников; контент-анализ амбулаторных карт квалифицированных волейболистов, сбор анамнестических данных) и эмпирические (врачебно-педагогическое тестирование спортсменов) методы исследования.

По результатам теоретической части исследования установили:

Игра в волейбол характеризуется многообразием двигательных действий со сменой интенсивности мышечной работы, в тренировочном процессе задействованы и поэтому развиваются практически все физические качества спортсмена. Двигательные навыки волейболиста, характеризуются большой подвижностью, динамичностью. В результате травмы плечевого сустава и последующего развития болевых синдромов ряд показателей умений и двигательных качеств спортсмена снижается, некоторые – весьма значительно. Страдает техника выполнения спортсменом ударов, их сила, хлесткость и плотность, снижается эффективность защитных действий, то есть страдает специальная тренированность волейболиста [7, 8].

Даже по истечении острого периода травмы МСА ПС игрока остается функционально несостоятельным (наблюдаются мышечные спазмы, ограничение активной подвижности в причинном суставе, снижаются упруго-эластичные свойства МСА). Поэтому процесс профилактической (превентивной) ФР должен строиться с учетом этой негативной особенности течения хронического травматического процесса. Перед специалистами встает задача – реадаптация мышц пояса верхних конечностей спортсмена, функциональное состояние которых было ухудшено не столько вследствие самой травмы МСА плечевого сустава, сколько в результате длительного и вынужденного их спазма, сопровождающегося болевыми симптомами [1, 3].

Результаты теоретической части работы обосновали содержание программы эмпирических исследований, которое заключалось: в проведении углубленного медицинского обследования (УМО) 12 квалифицированных волейболистов с ПСПС (экспериментальная группа – ЭГ); объективной оценке локомоторной функции причинного ПС (по шкалам UCLA (University of California Los Angeles) и WOSI (Western Ontario Shoulder Instability Index)); субъективной оценке симптомов боли (по аналоговой шкале ВАШ); а педагогическом тестировании волейболистов ЭГ (серия контрольных тестов по ОФП и СФП). На момент включения в комплексную программу превентивной ФР у спортсменов ЭГ в анамнезе отмечались случаи диагностики травм ПС. Это: растяжение связочного аппарата роторной манжеты плеча, подвывихи в ПС и ряд сочетанных повреждений МСА ПС, которые сопровождались посттравматическими синдромами и имели склонность к периодическим рецидивам (в среднем – от одного до четырех раз за спортивную карьеру). Двум спортсменам ранее была оказана хирургическая помощь, 10 человек имели в анамнезе повреждения ПС, не требующие оперативного и стационарного лечения. Распределение спортсменов по характеру проявлений диагностируемых синдромов ПС представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Характер травматических повреждений плечевого сустава у спортсменов-волейболистов (n=12)

Посттравматический синдром и локализации травмы	Количество случаев
Синдром плечевого сустава SLAP	6
- SLAP I степени	4
- SLAP II степени	2
Синдром сдавления вращательной манжеты плеча	4
Лопаточно-реберный синдром	2
Всего:	12



По результатам комплексной оценки констатирующих исследований у волейболистов ЭГ установлено: 1. отсутствие функциональных отклонений в деятельности ведущих систем организма и достаточный уровень физической работоспособности (что обосновало полноценное участие спортсменов в УТП во время курса профилактики, без ограничения объема и интенсивности физических нагрузок); 2. снижение локомоторной функции и силовых способностей МСА причинного ПС (что легло в основу выбора и регламентации специальных упражнений (СУ) и механотерапии в программе превентивной ФР); 3. наличие симптомов боли во время выполнения заданий УТП и бытовых нагрузок (регламентировало курсы назначения локальных физиовоздействий и процедур массажа); 4. снижение результативности при выполнении спортсменами комплексных тестов по ОФП и СФП (что позволило определить объем и интенсивность комплексов СУ в тренировочном процессе).

Совокупность, представленных выше, экспериментальных данных явилась базисом стратегии комплексной профилактики повторных МСА ПС, а так же усугубления степени проявления посттравматических синдромов у волейболистов ЭГ. Результатом предлагаемой стратегии профилактики данных состояний в практике их подготовки, являлась программа комплексной ФР. Ее основу составлял курс СУ (используемые для последовательного укрепления поврежденного МСА плечевого сустава), объем, и интенсивность выполнения которых планомерно увеличивался сообразно улучшению функциональной подвижности в причинном ПС [3, 7]. В процессе реализации комплексной профилактики СУ все больше приобретали характер тренировочной деятельности, специфичной для подготовительного периода в цикле годичной подготовки по волейболу, при этом они сохраняли свою реабилитационную направленность [4, 5, 6]. Комплексы СУ выполнялись спортсменами, во время тренировочных занятий и в домашних условиях. Важно, что при дозировании тренировочных заданий в сочетании с комплексами СУ, во время реализации комплексной профилактики ПСПС, использовали индивидуальный подход к каждому волейболисту, это находило свое отражение, как в форме отдельного занятия, так и в составлении индивидуальных программ комплексной превентивной ФР [3, 7]. Кроме комплексов СУ в программе ФР применялись и другие виды физических упражнений профилактической направленности: упражнения в теплой воде; упражнения коррективного характера для пояса верхних конечностей; упражнения на расслабление мышц плеча и верхних конечностей; упражнения на растяжение (для всех мышечных групп). Для сохранения динамического стереотипа у спортсменов-волейболистов ЭГ (динамический стереотип – «слаженная, уравновешенная система внутренних процессов», которая создает основу технической подготовленности спортсмена) в их УТП особое внимание уделяли использованию специально разрабатываемых упражнений, для укрепления скоростно-силовой выносливости мышц плечевого пояса, с целью профилактики повторных травм и развития осложнений, как воспалительного, так и дегенеративного генеза. Режим занятий физическими упражнениями профилактической направленности был следующим: 1 раз в день в спортивном зале или на спортивной площадке (в зависимости от времени года) до 1,5 часов, а также занятия в бассейне – до 45-50 минут (три раза в недельном микроцикле).

Для восстановления показателей силы и силовой выносливости мышц использовались упражнения с различными отягощениями в следующей последовательности: эластичная резинка, резиновый эспандер, гантели, тренажеры силовой направленности. В начале периода выполнялось не более 2-3 упражнений силового характера, первоначально их дозировка – в суставе 1-1,5 мин. при мощности 30-50 Вт.

При отсутствии боли и признаков реактивного воспаления в причинном суставе продолжительность этих упражнений увеличивается на 1-2 мин. на каждом



тренировочном занятии, а их мощность в суставе на 20-30 Вт. Одновременно включаются и другие упражнения силового характера: отжимания от пола; сгибание и разгибание пораженной конечности с малым отягощением (с блинами штанги); работа с кувалдой. Все упражнения силового характера строго дозируются по величине отягощения и количеству повторений. Повышение нагрузки производится следующим образом: если волейболист, выполняя упражнение с определенным отягощением, доводит количество до 25-30 раз, можно в дальнейшем увеличивать отягощение. Далее указанные силовые упражнения выполняются до выраженного утомления. Волейболистам ЭГ рекомендовались простые, но эффективные упражнения для восстановления силы мышц, стабилизирующих плечевой сустав с использованием эластичных резиновых лент.

Вероятность повторной травмы (растяжение роторной манжеты, вывих) плечевого сустава у волейболистов с функциональной нестабильностью достаточно высока [56]. Улучшить поструральный контроль и устранить слабость фиксирующих мышц позволяют тренировки на координацию специальных движений, которые выполняются волейболистом на пневматических снарядах, с теннисными мячами, прикрепленными к резинке [73].

Рекомендуемая продолжительность такой тренировки – 5 мин, 5 раз/неделю в течение 10 недель. Этот метод существенно уменьшает функциональную нестабильность плечевого сустава и позволяет спортсмену не потерять свойства ударов (точность, скорость).

В специальных комплексах используется, разумеется, работа с мячом у стены и в парах с партнером (не более 10-12 мин. за занятие). Следует обязательно перемежать эти упражнения с паузами и расслаблением мышц плеча и спины, т.к. они способствуют снятию мышечного напряжения и тем самым повышают дальнейшую функциональную активность мышц. С целью расслабления применялись маховые движения с большой амплитудой, «встряхивания» рук, пассивные движения малой амплитуды, использовалось и волевое расслабление мышц, что достигается с помощью аутогенной тренировки.

В структуру, предложенной нами, программы ФР профилактической направленности кроме комплексов СУ для причинного ПС, так же были включены процедуры массажа (курсами), физиотерапевтические средства (курсами), механотерапия и пр.

Курсы процедур массажа (в различных его видах) заключались в подготовке МСА ПС к выполнению заданий УТП, а так же ускорения процессов восстановления спортсменов после ТЗ. Нами использовался: ручной массаж – лечебный, восстановительный, подготовительный; аппаратный массаж – вибро- и гидромассаж.

В начале и в конце сеанса массажа на травмированной конечности проводят рассасывающий массаж с целью улучшения циркуляции лимфы и венозного оттока, а так же удаления продуктов воспаления. Затем проводят массаж мышц спины и плеча и травмированной конечности. Время массажа конечности – от 15 до 20 мин. Весь комплекс повторяется 2 – 3 раза в зависимости от дневной физической нагрузки и периода восстановления. Перед массажем нужно применять тепловую процедуру. Использовали так же массаж области плечевого и локтевого суставов. До начала сеанса массажа также использовались тепловые процедуры, а после окончания – пассивные движения в проработанных суставах. Достаточно хорошо действует с целью восстановления подводный самомассаж.

Значительное место в программах профилактики ПСПС у волейболистов ЭГ отводилось физиотерапевтическим процедурам, которые применялись курсами. В условиях ДРВФД широко применяли диадинамические токи Бернара, УВЧ-терапию, электро- и фонофорез, ультразвук и индуктотермию. Для улучшения трофики и под-



вижности суставов использовали парафиновые аппликации в сочетании с лампой соллюкс. Хорошим восстановительным эффектом обладают водные процедуры. Спортсменам назначали различные ванны: пресные (37°), хлорно-натриевые (37°), йодобромные (35-37°) в сочетании с активно-пассивными движениями в поврежденном суставе. Разумеется, объем и арсенал, используемых в процессе профилактики, ПСПС, физиопроцедур гораздо шире, но мы применяли в программе доступные методики, хотя возможно так же использование портативной физиотерапевтической аппаратуры.

В целях поддержания общего тонуса организма и ускорения восстановительных процессов, улучшения адаптации волейболистов ЭГ к физической нагрузке использовались процедуры посещения сауны, бани, а так же назначались адаптогены и поливитаминные комплексы.

Весь процесс профилактики повторных травм МСА ПС и развития посттравматических синдромов у спортсменов ЭГ был структурирован по периодам, а периоды, в свою очередь, по недельным микроциклам. Используемые комплексные средства ФР полностью соответствовали текущим задачам УТП, были безвредны, рационально сочетались в схеме недельного микроцикла и потенцировали действие друг-друга.

Выводы:

1. Изучение научных работ, посвященных травматизму волейболистов, показало, что значительная часть диагностируемых повреждений приходится на травмы пояса верхних конечностей. Из них гораздо чаще травмируются кости и МСА плечевого сустава (до 45% от общего количества травм), что обусловлено рядом факторов и объективных причин, которые приводят к повторным травмам ПС и развитию посттравматических синдромов (синдром плечевого сустава SLAP, синдром сдавления вращательной манжеты плеча, синдром мышцы, поднимающей лопатку, или лопаточно-рёберный синдром). Наличие ПСПС доставляет спортсмену существенный дискомфорт, значительно снижает эффективность его подготовки и влияет на результативность соревновательной деятельности, ввиду снижения скоростно-силовых свойств мышц поврежденного плеча.

2. Изложенное обязывает специалистов по спортивной реабилитации к комплексному использованию в УТП квалифицированных волейболистов, доступных реабилитационных средств, для: ликвидации болевых, (посттравматических) симптомов; восстановления полноценной функции причинного ПС; нормализации, сниженных свойств, фиксирующих его, мышечных структур; профилактики повторного травмирования ПС в ходе активной соревновательной деятельности.

3. С целью вторичной профилактики травм МСА ПС в практике подготовки волейболистов используют физические средства общего и локального воздействия. Их применение должно быть обосновано степенью выраженности отклонений двигательных, скоростно-силовых, координационных функций причинного сустава, а так же текущими показателями физического состояния квалифицированных волейболистов, что обязывает специалистов к проведению комплексного медико-педагогического тестирования (МПТ) спортсменов для обоснования стратегии комплексной превентивной ФР.

4. Результатом стратегии комплексного использования средств и методов ФР в УТП квалифицированных является индивидуальная программа профилактики травм МСА ПС. Ее структуру составляют: рационально подобранные СУ, выполняемые спортсменами в различных частях ТЗ и в домашних условиях; процедуры массажа (курсами); физиотерапевтические средства; гидрокинезо- и механотерапия. Рациональное сочетание в программе ФР, временная регламентация курсов применения, дозирование и замена средств ФР базировалось на данных МПТ волейболистов ЭГ и соответство-

вало текущим задачам УТП. Структурирование процесса ФР в УТП волейболистов, по микроциклам, позволяет более четко и последовательно осуществлять процесс комплексного локального и общего воздействия, что заметно повышает эффективность вторичной профилактики профессионально обусловленных травм МСА ПС.

Перспективы исследований связаны с более широким внедрением модели предложенной программы превентивной ФР в практику подготовки квалифицированных игроков в волейбол, баскетбол, гандбол.

Список литературы

1. Дубровский, В. И. Реабилитация при травмах ОДА у квалифицированных спортсменов / В. И. Дубровский. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 184 с.
2. Еремушкин, М. А. Классическая техника массажа при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М. А. Еремушкин. – Москва : Наука и техника, 2010. – 192 с.
3. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. Лечебная физкультура. Кинезитерапия. Учебный словарь – справочник / О.В. Козырева. – Москва : Советский спорт, 2010. – 280 с.
4. Люгайло С.С. К вопросу о профессиональном здоровье спортсменов : аспекты специализации / С.С. Люгайло // Спорт. вісн. Придніпров'я. – № 3. – 2014. – С. 167–173.
5. Мандриков, В. Б. Теория и практика профилактики и реабилитации нарушений опорно-двигательного аппарата : монография / В. Б. Мандриков, Л. В. Царапкин, А. И. Краюшкин, А. И. Перепёлкин. – Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. – 202 с.
6. 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.
7. Ренстрем, П. А. Ф. Х. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / П. А. Ф. Х. Ренстрем. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 431 с.
8. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация : учебное пособие / В. С. Бакулин, И. Б. Грецкая, М. М. Богомолова, А. Н. Богачев. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 197 с.
9. Цыденова, Н. В. Точечный массаж как средство профилактики перенапряжений опорно-двигательного аппарата у спортсменов / Н.В. Цыденова // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2004. – № 3. – С. 23–26.
10. Цыкунов, М. Б. Принципы составления программ реабилитации при травмах у спортсменов / М. Цыкунов. – Современные проблемы спортивной травматологии и ортопедии. – Москва, 1997. – С. 75–77.

© Люгайло Светлана Станиславовна, 2023



УДК 796.332: 796.015.1

Мищенко Дмитрий Владимирович
старший преподаватель кафедры спортивных игр

Грищенко Максим Александрович
магистрант, 1 разряд по футболу

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА «КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ» В ВОСПИТАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ - НАПАДАЮЩИХ

Аннотация. В статье представлено теоретическое обоснование применения метода «круговой тренировки» в воспитании двигательных способностей футболистов -нападающих на учебно -тренировочном этапе подготовки. Результаты исследования позволили выделить особенности использования метода круговой тренировки в подготовке футболистов.

Ключевые слова: круговая тренировки, двигательные способности, станции, физические упражнения.

Annotation. The article presents a theoretical substantiation of the application of the method of «circular training» in the education of motor abilities at the training stage of preparation of footballers. The results of the study highlighted the features of the use of the method of circular training in the training of football players.

Keywords: cycling training, motor abilities, stations, physical exercises.

Актуальность исследования. В Донецкой Народной Республике в настоящее время выстроена последовательная и поэтапная система подготовки футболистов. Отметим, что без должного уровня развития двигательных способностей невозможно добиться высоких достижений в футболе.

Современный уровень развития футбола требует дифференцированного подхода к проблеме воспитания и совершенствования двигательных способностей футболистов. При этом, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, период многолетней подготовки, игровое амплуа, которые оказывают существенное влияние на уровень результативности игроков [1, 5].

Тренировка в футболе должна преследовать индивидуальные цели для каждого игрока и, вместе с тем, в ней отрабатываются коллективные действия. Специалисты отмечают, что давно пора пересмотреть традиционные взгляды на учебно - тренировочный процесс в футболе, когда всем игрокам давались одинаковые по объёму и интенсивности физические нагрузки. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого игрока, также необходимо обеспечивать формирование двигательных качеств, присущих его амплуа при учете возможностей взаимозаменяемости футболистов.

Отметим, что в основе физической подготовки игрока лежат такие средства, как соревновательные упражнения футбола, а также специальные упражнения, которые по своей форме и структуре схожи со специализированными движениями футболиста. Данные упражнения направлены на совершенствование технических и тактических приемов футболистов, развитие и совершенствование двигательных способностей [2, 7, 8].

Одним из особо значимых направлений работы современных специалистов и тренеров в области футбола, является поиск таких средств и методов, которые повышают результативность игры в футбол.



Анализ литературы. Физическая подготовка - многогранный педагогический процесс, объединяющий систему организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью формирования двигательных умений, навыков и воспитания базовых физических качеств, необходимых для полноценного осуществления жизненно важных функций, высокопроизводительной трудовой деятельности личности и для защиты Донецкой Народной Республики.

Воспитание и совершенствование двигательных способностей является основой физической подготовки и занимает важное место в интегральной подготовке футболистов. Современная практика показывает, что многие спортсмены не могут добиться высоких результатов в футболе главным образом, из-за недостаточного развития основных двигательных способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости [2, 7]. Без них футболист не покажет высокий уровень мастерства. От того, насколько совершенно развиты двигательные способности футболиста - нападающего, будет зависеть результат игры всей команды.

В практической работе по воспитанию двигательных способностей необходимо не только учитывать степень влияния физических упражнений на организм спортсменов - футболистов, но и особенности их возрастного развития. Объясняется это тем, что эффективность работы, направленной на воспитание того или иного физического качества, будет зависеть не только от методики, организации тренировочного процесса, но и от возрастных темпов развития конкретного физического качества. Двигательные качества у футболистов формируются не равномерно. Периоды бурного роста сменяются периодами замедленного развития. В разные возрастные периоды организм спортсменов по-разному реагирует на воздействие внешней среды, влияние различных средств спортивной тренировки. Поэтому, целесообразно развивать и совершенствовать двигательные способности футболистов -нападающих именно в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный рост [3, 6].

Цель исследования -теоретическое обоснование применения метода «круговой тренировки» с целью воспитания двигательных способностей футболистов - нападающих на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Результаты исследования. В последнее время широкое применение нашли специальные формы выполнения упражнений при комплексном содержании учебно-тренировочных занятий. Одна из таких форм - так называемая «круговая тренировка».

«Круговая тренировка» обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы спортсмена - футболиста. При этом предусматривается последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые спортсменам упражнения. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15 - 40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозирование физической нагрузки. Выделим следующий путь определения оптимального дозирования физической нагрузки. На первом занятии перед спортсменами ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3 - 6 недель этим способом уточняем последующую дозировку физической нагрузки. Для контроля физической нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет футболистам самостоятельно приобретать теоретические знания в области спорта.

Отметим, что на каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Упражнения подбираются так, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависит от задач, решаемых в учебно - тренировочном процессе, а также возраста и подготовленности футболистов. Комплекс упражнений с использованием предельных отягощений футболисты проходят 1 раз, а непредельных - 3 раза. Весь круг может быть пройден без интервала отдыха или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Выделяют несколько вариантов проведения «круговой тренировки»:

1. По методу непрерывного упражнения (применяются для развития общей и силовой выносливости).
2. По методу интервального упражнения (метод рассчитан на совершенствование скоростной силы, максимальной силы, скоростной и силовой выносливости).
3. По методу повторного упражнения (его предлагается использовать для развития максимальной силы и скоростной выносливости).

Комплексы «круговой тренировки» составляются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений, которые заимствуются главным образом из основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из тяжёлой атлетики, лёгкой атлетики и других видов спорта. Эти движения в большинстве случаев имеют ациклическую структуру, но им придается, так сказать, искусственно-циклический характер путем серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно и комплексно - как одну целостную тренировочную работу. Движения подбираются по специальной схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы.

Строгая регламентация процесса физической нагрузки в «круговой тренировке» обеспечивается постоянным учетом выполняемой работы и объективной оценкой достигнутой работоспособности. В этих целях используется максимальный тест (М.Т. - испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению, включенному в комплекс).

Доза физической нагрузки устанавливается относительно равной для всех спортсменов - футболистов, и в то же время строго индивидуально (исходя из индивидуальных показателей максимального теста - М.Т.).

«Круговая тренировка» в ее развернутом, полном виде рассчитана на групповые занятия. Однако не исключает возможности использования некоторых упрощенных ее вариантов для индивидуальных самостоятельных занятий.

Тренировочные занятия по системе круговой тренировки могут весьма эффективно способствовать развитию основных физических качеств, а также давать высокие результаты в воспитании двигательных способностей спортсменов - футболистов. В условиях учебно - тренировочного занятия круговая форма занятий приобретает особое значение, так как позволяет большой группе спортсменов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно повышать уровень общей и специальной физической подготовки футболистов. Состав упражнений подбирается с расчетом на комплексное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма футболистов - нападающих.

Педагогическое построение учебно-тренировочного занятия в футболе определяется физиологической закономерностью, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре учебно-тренировочного занятия трех функцио-



нально взаимосвязанных составных частей: подготовительной, основной и заключительной.

В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия «круговую тренировку» можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия.

Включение «круговой тренировки» в подготовительную часть занятия играет роль в подготовке организма к предстоящей физической работе и носит характер подводящих упражнений к основной части учебно-тренировочного занятия.

Применение «круговой тренировки» в основной части учебно-тренировочного занятия связано с развитием и совершенствованием двигательных способностей в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях физической нагрузки.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия комплексы «круговой тренировки» планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии низкая. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части учебно-тренировочного занятия.

Далее выделим основные методические приемы, которые необходимо соблюдать при проведении тренировочных занятий методом круговой тренировки:

1. Определить конечной цели воспитания двигательных способностей, их развитие на конкретном этапе подготовки спортсмена - футболиста.
2. Провести глубокий анализ физических упражнений, связать их с предыдущим материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного двигательного навыка или умения.
3. Комплекс физических упражнений должен вписываться в определенную часть учебно-тренировочного занятия с учетом степени физической подготовленности команды футболистов.
4. Определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении физических упражнений.
5. Строго соблюдать последовательность выполнения физических упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал отдыха между кругами при повторном прохождении комплекса.
6. Рекомендуются создавать станционные плакаты, запрограммировав в них текстовую или образную графическую информацию.

Выводы. Учебно -тренировочный процесс футболиста является многогранным, длительным процессом, органически взаимосвязанным с воспитанием двигательных способностей, к которым, прежде всего, относят быстроту, общую и скоростную выносливость, ловкость и др. Следует отметить, что в современном футболе, методика воспитания двигательных способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. Одним из эффективных методов воспитания двигательных способностей является «метод круговой тренировки». Основу круговой тренировки составляет последовательное выполнение физических упражнений на станциях. Выделим преимущества применения «метода круговой тренировки»: комплексное воздействие на различные мышечные группы футболистов, высокая моторная плотность учебно -тренировочного занятия, индивидуальное дозирование физической нагрузки, широкое использование спортивного инвентаря и оборудования.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка и апробация программы воспитания двигательных способностей с применением метода «круговой тренировки» на учебно -тренировочном этапе подготовки футболистов-нападающих.



Список литературы

1. Арестов, Ю. М. Подготовка футболистов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – Москва, 2007. – 127 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2003. – 280 с.
3. Крощенко, А. Новая методика обучения юных футболистов / А. Крощенко // Футбол-профи. – 2006. – № 2. – С. 50 - 53.
4. Кук, М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. - Москва : Астрель : Аст, 2003. – 110 с.
5. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. - Москва : Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
6. Люкшинов, Н. М. Искусство подготовки высококлассных футболистов : научно - методическое пособ. / Н. М. Люкшинов. – Москва : Терра - спорт, 2003. – 416 с.
7. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Москва : Советский спорт, 2010. – 340 с.
8. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка юных футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – Москва : ТВТ Дивизион, 2004. – 320 с.

© Мищенко Дмитрий Владимирович, 2023

© Грищенко Максим Александрович, 2023

УДК 796.4

Мищенко Наталья Юрьевна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет
физической культуры»
г. Челябинск, Российская Федерация

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. Рассматривается проблема профилактики и коррекции нарушения осанки юных спортсменок, специализирующихся в спортивной гимнастике. Представлены результаты оценки состояния осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой (по результатам тестовой карты), а также функционального состояния опорно-двигательного аппарата (позвоночника и мышечного корсета).

Ключевые слова: осанка, профилактика и коррекция нарушений осанки, спортивная гимнастика, девочки 8-10 лет, тестовая карта, функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Annotation. The problem of the prevention and correction of impaired posture of young athletes specializing in sports gymnastics is considered. The results are presented by the assessment of the state of the 8-10 years of age involved in sports gymnastics (according to the results of the test card), as well as the functional state of the musculoskeletal system (spine and muscle corset).

Key words: posture, prevention and correction of posture disorders, sports gymnastics, girls 8-10 years old, test map, functional state of the musculoskeletal system.

Актуальность. Современная спортивная гимнастика предъявляет высокие требования к спортивной подготовке юных спортсменок [1; 2; 7; 15; 19]. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях по спортивной гимнастике, является



задача по формированию правильной осанки юных гимнасток [4; 10; 11; 12; 13].

Выполненный анализ научно-методической и специальной литературы показал, что специалистами предлагаются различные пути профилактики и коррекции осанки у детей [9; 14; 17]. Так, например, А. Н. Кудяшевой (2007) доказано «эффективность включения в комплекс лечебной физической культуры упражнений хатха-йоги и упражнений в воде, направленных на обучение и совершенствование в способах плавания при индивидуальном подборе и дозировании их в зависимости от типа нарушения осанки и уровня физической подготовленности» [8]. В свою очередь О. А. Поликарпова (2007) рекомендует «совокупность различных средств гимнастики, в число которых входят общеразвивающие упражнения, подвижные игры, прикладные упражнения, элементы ритмической гимнастики и упражнения основной гимнастики» [16]. Т. И. Зубковой (2008) предложена «методика комплексного применения хореографических и гимнастических упражнений, направленных на формирование осанки занимающихся» [6]. Д. В. Эрденко, С. Н. Попов, О. В. Козырева (2008) была предложена «методика коррекции нарушений осанки с использованием нетрадиционной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра» [21]. В работе М. А. Степкиной, В. К. Федорова, А. П. Шклярченко (2009) широко применяются ОРУ с предметами и без, упражнения в балансировании, на массовых гимнастических снарядах и т.д. [18]. Г. Н. Богдановой, П. Ф. Шевляковой, Р. Ф. Богдановой (2016) «изучено влияние физических упражнений на формирование правильной осанки у детей. Предложены эффективные средства профилактики нарушений осанки в соответствии с поставленными задачами выделенных периодов организации лечебно-оздоровительных занятий» [2]. Л. Н. Эйдельман (2020) показана «эффективность применения хореографических и танцевальных движений, направленных на развитие профилактики и коррекции осанки детей» [20].

Однако, необходимо подчеркнуть, что в настоящее время влияние спорта, в том числе спортивной гимнастики на осанку и ее формирование недостаточно изучено. В тоже время, как отмечает, в своем исследовании Т. В. Забалуева (2007), «занятия некоторыми видами спорта могут оказывать не только положительное воздействие на осанку, но и отрицательное». В этой связи «осанка и спорт должны быть органично связаны между собой, потому что в этом заложена основа массовой профилактики искривлений позвоночника и нарушений осанки» [5].

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании методики формирования осанки девочек 8-10 лет в процессе занятий спортивной гимнастикой.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что результативность методики формирования осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, будет значительно повышена, если соблюдать следующие условия:

- разработаны и внедрены в тренировочный процесс девочек 8-10 лет комплексы сюжетной ритмической гимнастики, направленные на формирование осанки, на которые отводится не менее 30-40 % общего объема времени тренировочного занятия;
- осуществляется контроль динамики развития подвижности позвоночного столба и силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса у занимающихся;
- по результатам контроля проводится индивидуализированный подбор средств и дозировка упражнений.

Организация исследования. Исследование было организовано на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 109» г. Челябинска в рамках секции дополнительного образования «Спортивная гимнастика». В исследовании приняли участие девочки

8-10 лет, в количестве 16 человек. Из всех девочек было сформировано две опытные группы – контрольная (n=8) и экспериментальная (n=8). Тренировочные занятия осуществляли по учебной программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивная гимнастика» [3].

Комплексы упражнений для экспериментальной группы девочек состояли из следующих упражнений: специальные упражнения при нарушениях осанки сагиттальной плоскости; кругловогнутая спина; плоская спина; плосковогнутая спина. Комплексы проводились по типу сюжетной корригирующей ритмической гимнастики 3 раза в неделю. Продолжительность комплексов составляла 15-20 минут. Комплексы включались в тренировочные занятия по спортивной гимнастике девочек 8-10 лет с сентября 2020 г. по май 2021 г. Один комплекс применялся в течении 1,5 месяцев, затем проводилась смена комплекса.

Результаты исследования. В результате проведенного анализа результатов в начале исследования было выявлено, что имеют «нормальную осанку» (получили отрицательные ответы на все вопросы по тестовой карте) лишь три девочки, или 37,5 % контрольной группы и две девочки, или 25,0 % экспериментальной группы. Незначительные нарушения осанки (положительные ответы на один или несколько вопросов 3, 5, 6, 7) – выявлены у четырех девочек контрольной группы, или 50,0 % и пяти девочек экспериментальной группы, или 62,5%. Выраженные нарушения осанки (положительные ответы на 1, 2, 4, 8, 9, 10) – выявлены у одной девочки, или 12,5 % контрольной группы и у одной девочки, или 12,5 % экспериментальной группы (рисунок 1).

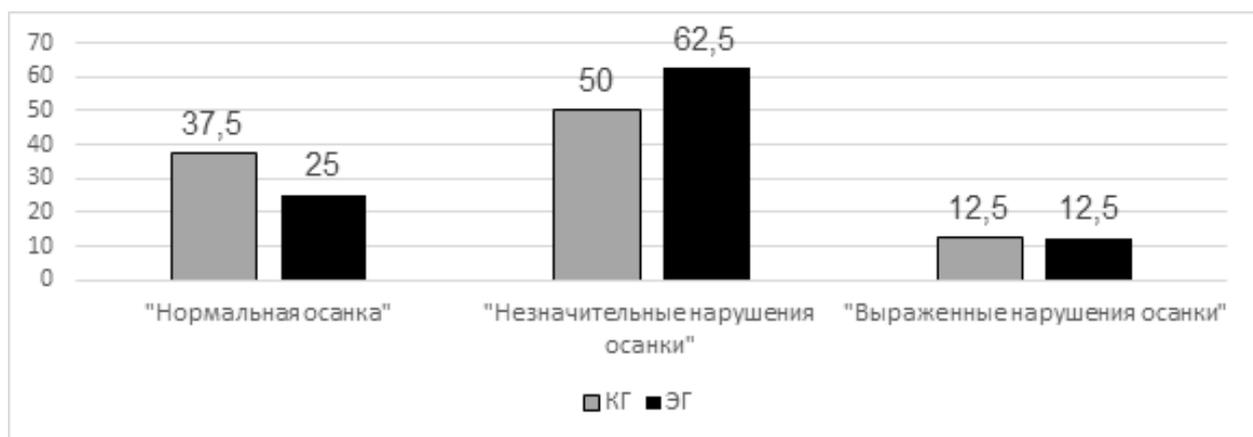


Рисунок 1 – Оценка состояния осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в начале исследования (в %; по результатам тестовой карты)

После проведения визуального осмотра девочек 8-10 лет, была проведена оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата (позвоночника и мышечного корсета) у девочек 8-10 лет. Выполненный анализ полученных результатов не выявил статистически достоверных отличий между результатами девочек контрольной и экспериментальной групп в начале исследования, характеризующим функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в начале исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=8)	Экспериментальная группа (n=8)	t	Достоверность различий
Оценка функционального состояния позвоночного столба				
1 «Сгибание позвоночного столба в сторону», см	24,6±4,54	25,0±4,68	0,49	P>0,05
2 «Проба Томайера», см	7,2±2,23	7,1±2,19	0,52	P>0,05
Оценка силы мышц «мышечного корсета»				
1 «Удержание туловища на весу в положении лёжа на животе», с	25,6±4,43	26,4±4,56	0,46	P>0,05
2 «Динамическая выносливость мышц брюшного пресса», кол-во раз	9,0±2,45	10,0±2,67	0,62	P>0,05

После реализации сюжетных корригирующих комплексов ритмической гимнастики была проведена контрольная диагностика состояния осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, результаты которой представлены в таблицах 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты анализа нарушения осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой по тестовой карте в конце исследования

Повреждение органов движения	Контрольная группа (n=8)	Экспериментальная группа (n=8)
1 «Голова, шея отклонены от средней линии. Плечи, лопатки, таз установлены несимметрично»	«Да» – 4 ребенка (50,0 %) «Нет» – 4 детей (50,0 %)	«Да» – 1 ребенок (12,5 %) «Нет» – 2 детей (87,5 %)
2 «Выраженная деформация грудной клетки» «грудь сапожника», «куриная грудь»	«Да» – 4 детей (50,0 %) «Нет» – 4 детей (50,0 %)	«Да» – 2 детей (25,0 %) «Нет» – 6 детей (75,0 %)
3 «Выраженное увеличение или уменьшение физиологической кривизны позвоночника»	«Да» – 5 детей (62,5 %) «Нет» – 3 детей (37,5 %)	«Да» – 2 детей (25,0 %) «Нет» – 6 детей (75,0 %)
4 «Сильное выступление живота (более 2 см. от линии грудной клетки)»	«Да» – 6 детей (75,0 %) «Нет» – 2 детей (25,0 %)	«Да» – 2 детей (25,0 %) «Нет» – 6 детей (75,0 %)
5 «Нарушение осей нижней конечности (о-образные или х-образные)»	«Да» – 5 детей (62,5 %) «Нет» – 3 детей (37,5 %)	«Да» – 2 детей (25,0 %) «Нет» – 6 детей (75,5 %)



**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ,
МАССОВОГО И ИНВАЛИДНОГО СПОРТА»**

6 «Неравенство треугольников талии»	«Да» – 5 детей (62,5 %) «Нет» – 3 детей (37,5 %)	«Да» – 2 детей (25,0 %) «Нет» – 6 детей (75,5 %)
7 «Вальгусное положение стоп или стопы»	«Да» – 6 детей (75,0 %) «Нет» – 2 детей (25,0%)	«Да» – 3 детей (37,5 %) «Нет» – 5 детей (62,5 %)
8 «Явное отклонение в походке»	«Да» – 5 детей (62,5 %) «Нет» – 3 детей (37,5 %)	«Да» – 2 детей (25,0 %) «Нет» – 6 детей (75,5 %)

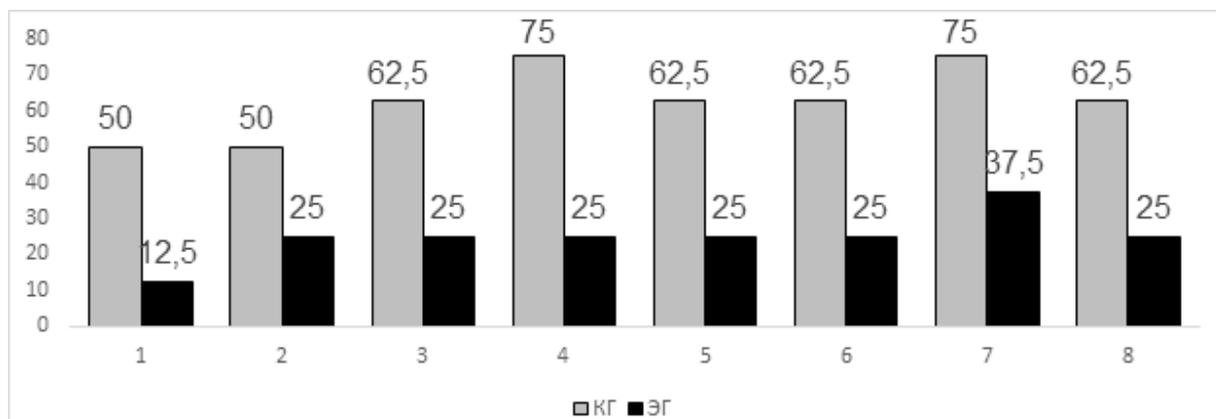


Рисунок 2 – Оценка анализа нарушения осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой по тестовой карте в конце исследования (в %; результаты ответов на вопрос «Да»)

В результате проведенного анализа результатов в конце исследования было выявлено, что имеют «нормальную осанку» (получили отрицательные ответы на все вопросы по тестовой карте) лишь четыре девочки, или 50,0 % контрольной группы и шесть девочек, или 75,0 % экспериментальной группы. Незначительные нарушения осанки (положительные ответы на один или несколько вопросов 3, 5, 6, 7) – выявлены у четырех девочек контрольной группы, или 50,0 % и двух девочек экспериментальной группы, или 25,0 %. Выраженные нарушения осанки (положительные ответы на 1, 2, 4, 8, 9, 10) – не были выявлены у девочек ни в контрольной, ни в экспериментальной группах (рисунок 2). Таким образом, большинство девочек как контрольной (50,0 %) группы, так и экспериментальной (75,0%) стали иметь «нормальную осанку» и лишь у не большого количества девочек обнаружены «незначительные нарушения осанки» (рисунок 3).

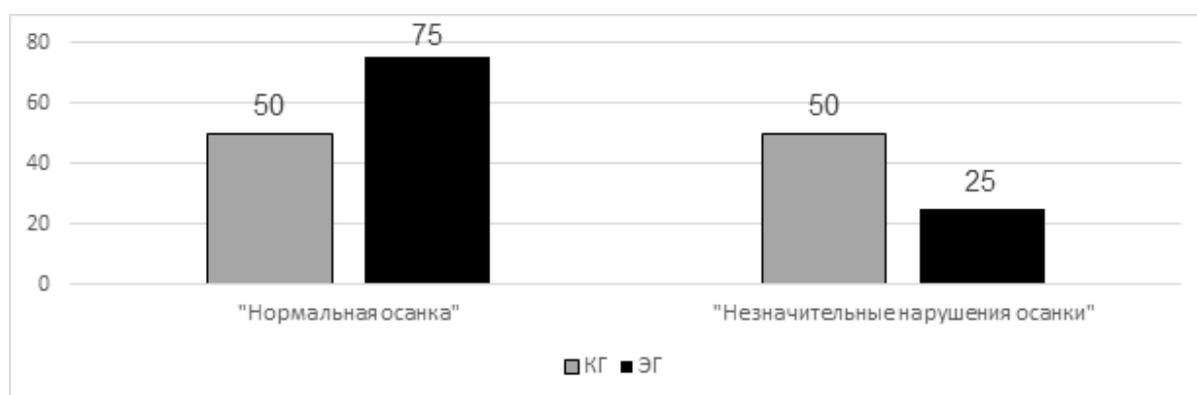


Рисунок 3 – Оценка состояния осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в конце исследования (в %; по результатам тестовой карты)

Кроме того, в конце исследования была проведена повторная оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата (позвоночника и мышечного корсета) у девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Выполненный анализ полученных результатов выявил статистически достоверные отличия, которые произошли между результатами девочек контрольной и экспериментальной групп в конце исследования, характеризующие функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета во всех выполняемых тестах и пробах (таблица 3). Были отмечены более существенные темпы прироста показателей, характеризующих функциональное состояние позвоночного столба и силовую выносливость мышц-разгибателей спины и брюшного пресса и составили у девочек 8-10 лет экспериментальной группы в контрольном упражнении:

- «Сгибание позвоночного столба в сторону», см – 27,3 %;
- «Проба Томайера», см – 39,5 %;
- «Удержание туловища на весу в положении лёжа на животе», с – 40,2 %;
- «Динамическая выносливость мышц брюшного пресса», кол-во раз – 33,3 % (таблица 4; рисунок 4).

У девочек 8-10 лет контрольной группы прирост составил в тесте:

- «Сгибание позвоночного столба в сторону», см – 12,1 %;
- «Проба Томайера», см – 21,1 %;
- «Удержание туловища на весу в положении лёжа на животе», с – 19,7 %;
- «Динамическая выносливость мышц брюшного пресса», кол-во раз – 10,5 % (таблица 4; рисунок 4).

Таблица 3 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в конце исследования

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n = 8)	Экспериментальная группа (n = 8)	t	Достоверность различий
Оценка функционального состояния позвоночного столба				
1 «Сгибание позвоночного столба в сторону», см	21,8 ± 3,84	19,0 ± 3,61	2,94	P < 0,05
2 «Проба Томайера», см	8,9 ± 2,36	10,6 ± 2,49	3,25	P < 0,05
Оценка силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса				
1 «Удержание туловища на весу в положении лёжа на животе», с	31,2 ± 3,23	39,7 ± 3,61	3,38	P < 0,05
2 «Динамическая выносливость мышц брюшного пресса», кол-во раз	10,0 ± 2,57	14,0 ± 2,82	3,29	P < 0,05



Таблица 4 – Прирост показателей, характеризующих функциональное состояние позвоночного столба и силовую выносливость мышц-разгибателей спины и брюшного пресса за период эксперимента, в %

Название контрольного упражнения (теста)	Контрольная группа (n=8)	Экспериментальная группа (n=8)
Оценка функционального состояния позвоночного столба		
1 «Сгибание позвоночного столба в сторону», см	12,1 %	27,3 %
2 «Проба Томайера», см	21,1 %	39,5 %
Оценка силовой выносливости мышц-разгибателей спины и брюшного пресса		
1 «Удержание туловища на весу в положении лёжа на животе», с	19,7 %	40,2 %
2 «Динамическая выносливость мышц брюшного пресса», кол-во раз	10,5 %	33,3 %

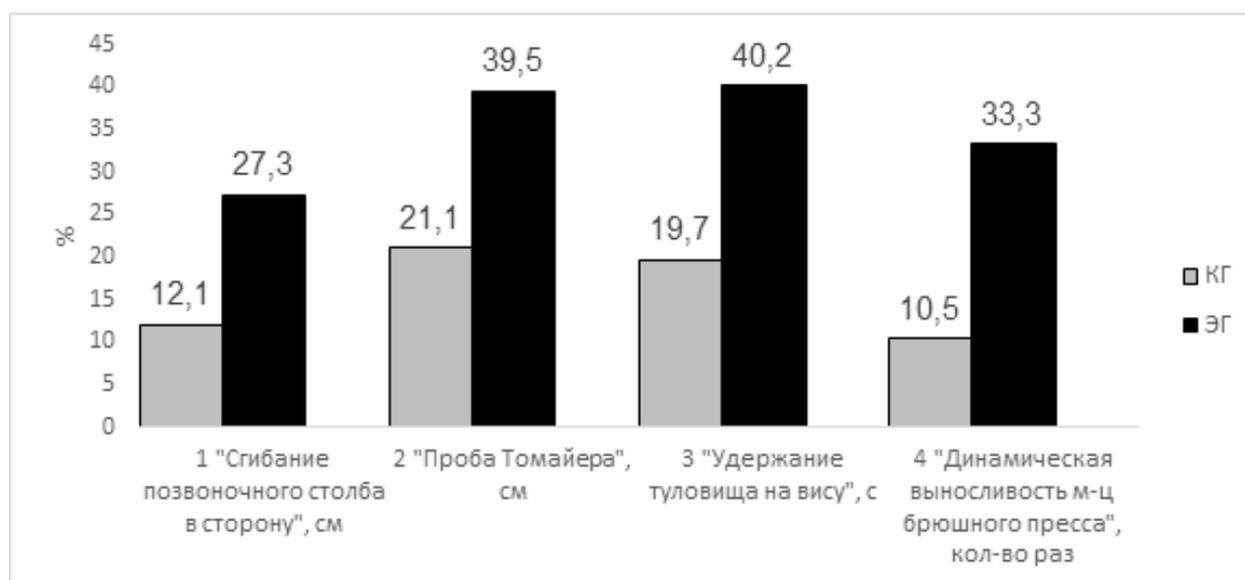


Рисунок 4 – Прирост показателей, характеризующих функциональное состояние позвоночного столба и силовую выносливость мышц-разгибателей спины и брюшного пресса за период эксперимента, в %

Выводы.

1. В результате проверки эффективности воздействия разработанной методики на профилактику и коррекцию осанки девочек 8-10 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, было установлено, что в экспериментальной группе значительно уменьшилось количество детей, страдающих различной степенью нарушения осанки. Большинство девочек как контрольной (50,0 %) группы, так и экспериментальной (75,0 %) стали иметь «нормальную осанку» и лишь у не большого количества девочек обнаружены «незначительные нарушения осанки».
2. Экспериментальная методика оказала положительное влияние на функциональное состояние позвоночного столба и мышечного корсета, что выражено в полученных статистически достоверных отличиях, которые произошли между результатами девочек 8-10 лет контрольной и

экспериментальной групп в конце исследования во всех выполняемых тестах и пробах. Были отмечены более существенные темпы прироста показателей, характеризующих функциональное состояние позвоночного столба и силовую выносливость мышц-разгибателей спины и брюшного пресса у девочек 8-10 лет экспериментальной группы.

Список литературы

1. Архипова, Ю. А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами : метод. рекомендации / Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко. – Санкт-Петербург : Гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. 2001. – 24 с.
2. Богданова, Г. Н. Формирование правильной осанки физическими упражнениями у детей дошкольного возраста / Г. Н. Богданова, П. Ф. Шевлякова, Р. Ф. Богданова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-pravilnoy-osanki-fizicheskimi-uprazhneniyami-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-1> (дата обращения: 07.03.2022).
3. Винер, И. А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова / Под ред. И. А. Винер. – Москва : Просвещение, 2021. – 22 с.
4. Давыдов, В. С. Возможности оздоровительной гимнастики в оздоровлении подростков с нарушением осанки / В. С. Давыдов // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта : мат-лы Всерос. науч.-практич. конф. – 2016. – С. 27-33.
5. Забалуева, Т. В. Профилактика и коррекция нарушений осанки школьников на занятиях различными видами спорта / Т. В. Забалуева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 9. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-i-korreksiya-narusheniy-osanki-shkolnikov-na-zanyatiyah-razlichnymi-vidami-sporta> (дата обращения: 06.02.2023).
6. Зубкова, Т. И. Хореографические упражнения как средство коррекции осанки на занятиях по физической культуре для студентов вуза / Т. И. Зубкова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 7.
7. Козьяйкина, М. А. Роль гимнастических упражнений в формировании спортсменов / М. А. Козьяйкина // Сб. науч. ст. Междун. науч.-технич. конф. молодых ученых. – Белгород : Издательство «Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова», 2020. – С. 6354-6360.
8. Кудяшева, А. Н. Физическая реабилитация нарушений осанки детей младшего школьного возраста : дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Кудяшева. – Набережные Челны, 2012. – 147 с.
9. Левин, А. В. Негативные проявления нарушений осанки на организм школьников / А. В. Левин, В. А. Маргазин // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/negativnyey-proyavleniya-narusheniy-osanki-na-organizm-shkolnikov> (дата обращения: 06.02.2023).
10. Мануковская, Л. Б. Физическая культура при нарушениях и коррекции осанки / Л. Б. Мануковская, О. В. Глухова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. ст. IV Всерос. заоч. науч.-практич. конф. с междун. участием / под редакцией Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой. – 2015. – С. 450-453.
11. Мищенко, Н. Ю. Применение статодинамических упражнений, направленных на формирование рациональной осанки, в тренировочном процессе юных

- каратистов / Н. Ю. Мищенко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : мат-лы X Всерос. науч.-практич. конф. (г. Нижневартовск, 20 ноября 2020 г.) / отв. ред. Л. Г. Пашенко. – Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского государственного университета, 2021. – С. 180-186.
12. Мищенко, Н. Ю. Статодинамические упражнения как средство формирования рациональной осанки каратистов 10-12 лет / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : материалы IX Всерос. с междун. участием науч.-практич. конф. магистрантов и молодых ученых (20 апреля 2021 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : УралГУФК, 2021. – С. 185-192.
 13. Мищенко, Н. Ю. Развитие координационных способностей девочек 11-12 лет, занимающихся спортивной акробатикой / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 2. – С. 56-66.
 14. Перепелица, Н. А. Критерии визуальной оценки неоптимальной статики при нарушениях осанки у школьников 10-12 лет / Н. А. Перепелица, В. Г. Калюжин // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. очно-заочной науч.-практич. конф. / Под редакцией Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой. – 2015. – С. 423-429.
 15. Песина, О. Н. Двигательно-координационная подготовка девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelno-koordinatsionnaya-podgotovka-devochek-6-7-let-zanimayuschih-sya-sportivnoy-gimnastikoy> (дата обращения: 06.02.2023).
 16. Поликарпова, О. А. Профилактика нарушений осанки средствами гимнастики у детей младшего школьного возраста на основе индивидуального подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Поликарпова. – Санкт-Петербург : С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – 24 с.
 17. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – Санкт-Петербург : Речь, 2008. – 163 с.
 18. Стёпкина, М. А. Система диагностических и консервативных лечебных мероприятий при нарушениях осанки и деформациях позвоночника у детей и подростков : монография / М. А. Стёпкина, В. К. Федотов, А. П. Шкляренко; М-во образования и науки Российской Федерации. – Омск : ЛЕО, 2009. – 238 с.
 19. Терехина, Р. Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р. Н. Терехина, Л. В. Бурда-Андрианова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 7 (41). – С. 91-94.
 20. Эйдельман, Л. Н. Интеграция танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей : автореферат дис. ... доктора педагогических наук / Л. Н. Эйдельман. – Санкт-Петербург : Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2020. – 52 с.
 21. Эрденко, Д. В. Методика коррекции нарушений осанки с использованием нетрадиционной гимнастики тайцзицюань и мячей большого диаметра / Д. В. Эрденко, С. Н. Попов, О. В. Козырева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 21-23.



УДК 613.86 – 053.6 + 796.83 + 796.096

Найденов Павел Константинович

*преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
мастер спорта по боксу*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДАХ

Аннотация. Тестирование составляющих психологической и специальной подготовленности боксеров - юношей, позволили обосновать методику использования в программе подготовки для УТГ2 и УТГ3 комплексных психолого-педагогических средств, направленных на повышение степени мобилизации спортсмена к эффективной боевой деятельности. Экспериментальная группа: 42 боксера.

Ключевые слова: бокс, методика, психологическая подготовка, специальная выносливость.

Abstract. Testing of the components of psychological and special preparedness of young boxers allowed us to substantiate the methodology of using complex psychological and pedagogical means in the training program for UTG2 and UTG3 aimed at increasing the degree of mobilization of an athlete for effective combat activity. Experimental group: 42 boxers.

Keywords: boxing, methodology, psychological training, special endurance.

Актуальность и анализ научных источников. На современном этапе развития мирового спорта, популярность бокса как вида спорта олимпийской и профессиональной программы, бесспорна. Это отражается не только в колоссальном количестве соревнований и их телевизионных трансляций, но и в неуклонно растущем количестве юных спортсменов, которые занимаются в секциях по боксу и составляют отдаленный и ближайший резерв спорта высших достижений [2, 6]. Мотивацией для занятий в секции бокса у детей и подростков является не только улучшение физических кондиций и приобретение боевой практики, но и укрепление психологического состояния [4, 9]. Поэтому, в современной модели многолетней спортивной подготовки по боксу, отмечено увеличение акцента на планомерном психологическом развитии и совершенствовании боксера, для достижения им максимально возможного, индивидуально детерминированного результата соревновательной деятельности, и сохранения его стабильности в течение длительного времени [8]. В связи с чем, понятен научный интерес к этапам подготовки в детско-юношеском боксе, для своевременного и гармоничного развития мотивационно-волевой сферы юного бойца [7].

Однако, невзирая на важность и необходимость психологического сопровождения процесса становления юного боксера, в настоящий момент в практике подготовки детей и подростков отсутствует возможность постоянного, профессионального психологического сопровождения их тренировочной и соревновательной деятельности [3, 5]. Эту функцию, как правило, выполняют тренеры-преподаватели, что обязывает к рассмотрению особенностей психологического статуса юного боксера и дальнейшего, обоснованного включения в программу его подготовки комплексных психологических методов и средств, для повышений эффективности результата соревновательной деятельности и главное – его прироста и стабильности. Что свидетельствует об актуальности нашего исследования и определило его цель.



Цель исследования – обоснование и оценка эффективности комплексной методики психологической подготовки (КМПП) боксеров-юношей в предсоревновательном (ППГЦ) и соревновательном периодах годичного цикла (СПГЦ).

Результаты исследований. Для достижения цели работы использовали теоретические (системный анализ тематических научно-методических источников; контент-анализ амбулаторных карт боксеров) и эмпирические (психолого-педагогическое тестирование) методы исследования.

На теоретическом этапе исследования, на котором обобщали и систематизировали научно-методические данные об особенностях психофизиологического развития боксеров юношеского возраста во взаимосвязи с методами их практической коррекции, установили:

– Психические состояния и процессы в спортивной деятельности юного боксера играют важную роль в процессе его профессионального становления, поэтому должны быть учтены тренером в работе по его психологической подготовке, не только перед периодом соревнований, но и в повседневной тренировочной деятельности.

– Специфика подготовки юных боксеров обусловлена текущими задачами программы организации учебно-тренировочного процесса (УТП) с привязкой к календарю соревнований, а так же, морфофункциональными и психологическими особенностями их возрастного периода.

– В онтогенезе критическим периодом является пубертатный период, совпадающий в многолетнем процессе тренировки с этапом предварительной и специализированной базовой подготовки, что создает дополнительные сложности в реализации программы УТП по бокс [7, 9]. Так как с одной стороны на втором этапе многолетнего процесса увеличивается объем специальной подготовки боксеров, что сопряжено с увеличением количества тренировочных спаррингов и соревновательных поединков [4]. С другой стороны – боксер в пубертатном периоде подвержен резким сдвигам в психоэмоциональном состоянии, которые существенно влияют на его волевую сферу и результат соревновательной деятельности [2, 5].

Совокупность результатов теоретической части работы обосновала содержание следующего этапа эмпирических исследований – комплексное психолого-педагогическое тестирование 42 боксеров (возраст – 13-14 лет), тренирующихся в УТГ2 и УТГ3 (экспериментальная группа – ЭГ), для разработки механизма организации планомерной, адресной психологической работы с учетом индивидуальных психологических характеристик воспитанников.

Оценка уровня развития психологической подготовленности боксеров 13-14 лет, тренирующихся в УТГ2 и УТГ3, посредством методов анкетирования, психологической диагностики и контрольных тестов по СФП, позволила установить квалификационные различия обследованных по признакам наличия утомляемости, нарушений сна и реакции на посторонние раздражители, которые оказывали влияние на самочувствие, активность и настроение воспитанников (таблица 1). Так, показатели активности, настроения и самочувствия тестируемых ЭГ в начале годичного цикла подготовки наибольшими были у боксеров II спортивного разряда, а у спортсменов, имеющих более низкую спортивную квалификацию, они имели более низкий уровень развития, что было учтено нами в обосновании процесса психологической подготовки данного контингента.

**Таблица 1 – Результаты оценки психологических состояний
боксеров-юношей (n = 42)**

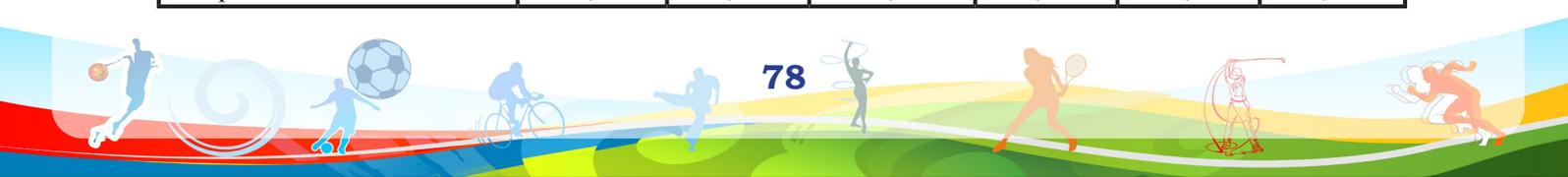
Психологическое состояние (0-10 балл)	Спортивный разряд					
	I юнош. разряд (n = 10)		III сп. разряд (n = 15)		II сп. разряд (n = 17)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Активность	5,17	0,12	6,46	0,14	7,51	0,21
Настроение	6,43	0,05	6,78	0,12	8,37	0,16
Самочувствие	7,97	0,91	7,71	0,07	8,00	0,31
Утомление	6,93		5,25	0,08	3,27	1,06
Оценка УТП	7,89		7,97,04	0,05	8,20	0,14
Нарушение сна	4,11		3,57	0,11	2,10	0,08
Присутствующие раздражители	6,23		4,04	0,12	2,02	0,06

Все тестируемые ЭГ на высоком уровне оценивали построение УТП, но реакция на присутствующие раздражители достоверно различалась у более опытных боксеров: показатель изучаемой характеристики у спортсменов II спортивного разряда были в 3 раза ниже, чем у менее квалифицированных боксеров сверстников. Соответственно, меньшими у более опытных боксеров были показатели, характеризующие нарушение процессов сна и развития утомления в результате УТП. Что обосновало тактику организации процесса дифференцированной психологической подготовки боксеров ЭГ в зависимости от уровня их тренированности и готовности к участию в тренировочном процессе.

Аналогичная тенденция отмечена нами при оценке индивидуально-типологических характеристик личности боксеров ЭГ и показателей их личностной и реактивной тревожности, которые предопределяют развитие адаптационных срывов, существенно влияющих на эффективность подготовки и результаты соревновательных боев. Цифровые материалы относительно индивидуально-типологических характеристик боксеров II спортивного разряда указывают на их отличие от показателей менее квалифицированных спортсменов. Показатели силы процессов торможения достоверно выше у этих спортсменов и различаются от показателей спортсменов третьего спортивного и первого юношеского разряда (таблица 2).

Таблица 2 – Анализ показателей индивидуально-типологических особенностей личности боксеров-юношей (n = 42)

Типологические свойства личности	Спортивный разряд					
	I юнош. разряд (n = 10)		III сп.разряд (n = 15)		II сп. разряд (n = 17)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Сила процессов торможения	32,14	0,18	47,61	0,34	54,53	0,48
Сила процессов возбуждения	64,31	0,05	59,44	0,72	57,21	0,46
Подвижность нервных процессов	54,17	0,61	57,03	0,67	63,74	0,11
Нейротизм	15,18	0,63	13,74	0,18	10,74	0,08



Таким образом, проявляются возрастные закономерности становления психики спортсменов - приобретение навыков самообладания, самоконтроля и саморегуляции, смещение акцентов преобладания процессов возбуждения в сторону процессов торможения, что приводит к их сбалансированности.

Уровень нейротизма является одной из детерминант общего уровня эмоциональной регуляции [8]. Спортсмены с более высоким уровнем нейротизма подвержены неблагоприятным внешним факторам воздействия на психику, что снижает эффективность УТП. Они характеризуются склонностью к эмоциональным срывам, непостоянству, неспособностью переносить фрустрацию. Эти спортсмены часто испытывают утомление даже при отсутствии значительных физических и эмоциональных нагрузок [3, 7].

В отношении уровня нейротизма, нами так же отмечено снижение цифрового показателя по мере роста спортивного мастерства боксеров ЭГ.

Указанные различия обосновали структуру и наполнение методики включения КМПП в повседневный УТП боксеров-юношей, и определили их регламентацию в период соревнований и подготовки к ним. В основу построения методики КМПП в программе подготовки ППГЦ и СПГЦ боксеров ЭГ было положено рациональное сочетание, регламентация, чередование и замена педагогических, психолого-педагогических, психологических методов и средств, которые имели воспитательно-развивающую направленность в отношении степени мобилизации спортсмена к эффективной боевой деятельности. В процессе реализации методики КМПП обоснованно и комплексно воздействовали на личностные качества, эмоционально-волевую сферу и мотивационные установки боксеров-юношей ЭГ. Что обеспечивало, как целенаправленное специальное психологическое воздействие, так и выраженный тренировочный эффект.

Структура и содержание методики КМПП была следующей. На общеподготовительном этапе предсоревновательного периода УТП, после психологической диагностики, боксеры ЭГ поэтапно выполняли рекомендации спортивных психологов (табл. 3).

Таблица 3 – Схема теоретической части психологической подготовки к боксеров-юношей на в предсоревновательном периоде

Содержание	Методические рекомендации
1 месяц, два занятия в неделю	
1. Этап планирования психологической подготовки, мысленная настройка на тренировочное занятие	Внимание акцентировалось на цели проводимого ТЗ. Коррекция эмоциональных состояний и уровня возбуждения проводилась при помощи упражнений, подобранных индивидуально для каждого травмированного спортсмена, в зависимости от его личностных характеристик
2. Основная работа в режиме «расслабление-мобилизация» (личная модель проводимых мероприятий)	Основная работа проводилась с акцентом на методах, применяемых психологом, построении и разъяснении модели личного поведения на ТЗ.
3. Снижение возбуждения, коррекция эмоциональных состояний	Коррекция эмоциональных состояний и уровня возбуждения проводилась при помощи упражнений, подобранных индивидуально для каждого травмированного спортсмена, в зависимости от его личностных характеристик



4. Анализ проделанной работы (позитивное представление проделанной работы, закрепление установок)	Анализ выполненной работы был направлен на позитивное закрепление выполненных заданий, с акцентом на целевых установках.
5. Анализ и закрепление домашних занятий	Заканчивались занятия со спортсменом беседой на отвлеченные темы, не касающиеся травмы (для создания доверительных отношений и комфортных условий для проведения дальнейших занятий)

Каждое ТЗ оканчивалось аутомиорелаксацией, как средством предупреждения психологических срывов во время боя. В СПГЦ психологическая подготовка боксеров ЭГ проводилась по схеме, представленной в таблице 4.

Таблица 4 – Схема использования средств психопрофилактики в соревновательном периоде годичного цикла подготовки боксеров-юношей

Содержание мероприятий	Методические рекомендации
Перед соревновательным поединком	
1. • саморегуляция; • индивидуальный подбор упражнений на концентрацию внимания; • коррекция уровня тревожности; • коррекция мотивационной направленности.	Коррекция психологического состояния и невротических реакций, возникших в результате соревновательной деятельности. Адекватность восприятия стрессовых ситуации соревновательного процесса
После соревновательного поединка	
2. • аутогенная тренировка; • сеансы релаксации; • контроль дыхания; • ароматерапия; • психомышечная тренировка.	Восстановление психофизического статуса боксера после соревновательного поединка
В случае поражения в бою	
3. • коучинг; • адаптационные тренинги; • десенсибилизация. • обучение психологическим умениям и навыкам.	Адаптация к переходу от соревнования к обычному тренировочному процессу. Профилактика страха повторного поражения и повышение уровня стрессоустойчивости и социальной адаптации

Мероприятия психологического сопровождения УТП всем спортсменам ЭГ назначали с первого дня соревновательного периода. Продолжительность психологических воздействий уменьшалась от боя к бою и зависела от его исхода. Из психологических воздействий использовались: психомышечная тренировка (продолжительность занятий – 20 минут); коррекция уровня тревожности (продолжительность – 10-15 минут); коррекция мотивационной направленности. Занятия проводились индивидуальным методом.

Результаты апробации предложенной методик КМПБ боксеров ЭГ в тренировочном процессе УТГ2 и УТГ3, проведенная путем сравнительного анализа



данных констатирующего и контрольного тестирования, свидетельствовала о достоверном улучшении всех количественных характеристик их психологической подготовленности. В ходе реализации методики: улучшилось отношение бойцов ЭГ к УТП, нормализовался сон, стала более индифферентной реакция на присутствующие раздражители, что привело более позднему развитию процессов утомления и улучшению их активности, самочувствия и настроения ($p < 0,05$); повысились навыки самообладания, самоконтроля и саморегуляции (табл. 5).

Таблица 5 – Сравнительный анализ данных психологических состояний боксеров-юношей (n = 42)

Психологическое состояние (0-10 балл)	Спортивный разряд					
	I юнош. разряд (n = 10)		III сп. разряд (n = 15)		II сп. разряд (n = 17)	
Констатирующий эксперимент						
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Активность	5,17	0,12	6,46	0,14	7,51	0,21
Настроение	6,43	0,05	6,78	0,12	8,37	0,16
Самочувствие	7,97	0,91	7,71	0,07	8,00	0,31
Утомление	6,93		5,25	0,08	3,27	1,06
Оценка УТП	7,89		7,04	0,05	8,20	0,14
Нарушение сна	4,11		3,57	0,11	2,10	0,08
Присутствующие раздражители	6,23		4,04	0,12	2,02	0,06
Контрольное тестирование						
Активность	7,37*	0,17	8,86*	0,33	9,11*	0,61
Настроение	8,09*	0,35	8,53*	0,29	9,07*	0,56
Самочувствие	8,07*	0,07	8,91*	0,75	9,31*	0,17
Утомление	3,13*	0,33	2,75*	0,57	2,08*	0,35
Оценка УТП	8,84*	0,61	8,98*	0,51	9,91*	0,13
Нарушение сна	2,86*	0,35	2,17*	0,19	1,04*	0,43
Присутствующие раздражители	4,13*	0,71	2,44*	0,32	0,62*	0,11

Примечание: * – различия между средними величинами показателей в группе до и после реализации методики на уровне статистической значимости $p < 0,05$

Что отразилось на сбалансированности процессов торможения и возбуждения, снижении уровней нейротизма, личностной и реактивной тревожности ($p < 0,05$) (табл. 6).

При повторном педагогическом тестировании уровня специальной выносливости боксеров ЭГ мы установили, что обоснованное включение в предсоревновательную подготовку и соревновательную деятельность компонентов КМПП способствовало повышению показателей специальной скоростно-силовой выносливости боксеров ЭГ и эффективности их боевой деятельности.



Таблица 6 – Сравнительный анализ показателей индивидуально-типологических особенностей личности боксеров-юношей до и после реализации методики (n = 42)

Типологические свойства личности	Спортивный разряд					
	I юнош. разряд (n = 10)		III сп. разряд (n = 15)		II сп. разряд (n = 17)	
	\bar{x}	m	\bar{x}	m	\bar{x}	m
Констатирующий эксперимент						
Сила процессов торможения	32,14	0,18	47,61	0,34	54,53	0,48
Сила процессов возбуждения	64,31	0,05	59,44	0,72	57,21	0,46
Подвижность нервных процессов	54,17	0,61	57,03	0,67	63,74	0,11
Нейротизм	15,18	0,63	13,74	0,18	10,74	0,08
Контрольное тестирование						
Сила процессов торможения	46,14	0,11	53,11	0,48	58,13	0,86
Сила процессов возбуждения	59,10	0,15	56,14	0,12	54,29	0,35
Подвижность нервных процессов	58,19	0,63	60,45	0,57	69,94	0,17
Нейротизм	12,37	0,61	10,74	0,18	8,54	0,13

Примечание: * – различия между средними величинами показателей в группе до и после реализации методики на уровне статистической значимости $p < 0,05$

Выводы:

1. Анализ научно-методической литературы, объединенной проблематикой исследования, дает основание отметить, что вопрос психологического сопровождения многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в боксе, имеет фундаментальную методологическую базу, но при этом находится в стадии активного формирования и развития. Это обусловлено значимостью достаточных показателей психологической подготовленности боксера для достижения и поддержания им высокого уровня соревновательных результатов, что обуславливает существующую модель психологической работы с боксерами, которая особенно актуальна на этапах детско-юношеского спорта. В существующей на сегодняшний день модели психологической подготовки юных боксеров ведущая роль отводится тренерско-преподавательскому составу, который должен органически увязывать психологическую работу с воспитанниками (как элемент практических знаний) и текущие задачи их физической, технико-тактической подготовки, что оставляет место для обоснованной оптимизации существующей модели психологической подготовки.
2. Обоснованная педагогическая коррекция психологических состояний юных боксеров возможна при комплексной оценке их психофизиологических особенностей и типологических личностных характеристик во взаимосвязи с показателями оценки уровня специальной подготовленности.



3. Цель предложенной методики КМПП – повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров-юношей, на основе системного использования в УТП комплексных средств психологической подготовки, ориентированных по двум векторам: непрерывное развитие мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам УТП; воспитание морально-волевых качеств и воли к победе, устранение личностной и реактивной тревожности. Обязательным условием реализации методики КМПП является полное соответствие используемых психологических методов и средств текущим задачам УТП.
4. Результаты сравнительного анализа экспериментальных данных комплексного психолого-педагогического тестирования боксеров ЭГ до и после реализации методики КМПП в подготовке пред- и соревновательного периодов годового цикла свидетельствовали в пользу эффективности использования комплексного подхода к обоснованному включению, сочетанию, замене и временной регламентации психологических и психолого-педагогических методов и средств, для повышения показателей специальной подготовленности воспитанников и результативности их соревновательной деятельности.

Перспективы исследований связаны с их практическим внедрением в практику подготовки боксеров, составляющих отдаленный и ближайший резерв сборных команд по боксу Донецкой Народной Республики.

Список литературы

1. Батулин, Н. А. Психология успеха и неудач в спортивной деятельности / Н. А. Батулин. – Омск : Психология в спорте, 1998. – 195 с.
2. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : олимпийская литература, 2002. – 348 с.
3. Генев, Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Генев Ф.П. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 308 с.
4. Джандаров, Д. З. Сопряжённое развитие физических и психических качеств юных боксёров 13-14 и 15-16 лет : автореф. дис. канд. пед. наук / Д. З. Джандаров. – Москва, 2003. – 23 с.
5. Кулакова, Э. А. Приемы психорегуляции в спорте / Э. А. Кулакова. – Москва: ГЦОЛИФК, 2001. – 23 с.
6. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – С. 614 – 623.
7. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования : учебник / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2001. – 396 с.
8. Худадов, Н. А. О ранней психологической подготовке боксёров к соревнованиям / Н.А. Худадов // Бокс. Ежегодный сборник материалов для тренера. Вып. четвертый., сост. Худадов Н.А. – Москва : Физкультура и спорт, 2000. – 165 с.
9. Шестаков, К. В. Пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки в кикбоксинге / К. В. Шестаков, Г. И. Мокеев, С. Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5 (39). – С. 97-102.

© **Найденов Павел Константинович, 2023**



Пашков Александр Александрович

магистрант

Капланец Ирина Викторовна

кандидат биологических наук

доцент кафедры адаптивной физической культуры

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Показаны различные методы развития и контроля выносливости спортсменов, использующиеся в кикбоксинге. Выбор этих методов требует научной обоснованности и приводит к высокой информативности. Методика дает возможность развить уровень общей и специальной выносливости спортсмена, своевременно вносить коррекцию в учебно-тренировочный процесс, осуществлять прогноз его результативности. Эффективность методики подтверждается уровнем и повышением результативности соревновательной деятельности спортсменов-кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксинг, единоборства, учебная и тренировочная деятельность, общая и специальная выносливость, развитие выносливости.

Аннотация. The article shows that in the practice of kickboxing various methods of development and control endurance of athletes are used. The choice of these methods requires scientific validity and leads to high informativity. The technique makes it possible to develop the level of special endurance of the athlete, to make a timely correction to the educational and training process, to predict its performance. The effectiveness of the methodology is confirmed by an increase in the competitive performance of kickboxer athletes.

Key words: kickboxing, martial arts, educational and training activities, general and special endurance, endurance development.

Актуальность. Одной из важнейших задач программы подготовки кикбоксеров на этапе учебно-тренировочной работы является развитие их выносливости.

Под выносливостью спортсмена в общем понимании рассматривается способность работать, не утомляясь, а также умение противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения любой тренировочной работы или соревновательной деятельности.

Согласно теории спортивной тренировки выносливость проявляется в двух основных формах:

1. Продолжительность работы тренирующегося на заданном уровне силовой мощности до появления первых признаков и проявления симптомов утомления.
2. Темп снижения его работоспособности при наступлении утомления.

Выносливость есть многофункциональное свойство человеческого организма. Анатомически она интегрирует в себе большое количество разнообразных стадий и процессов, происходящих на различных уровнях – от клеточного до организма в целом. Однако, как показывают результаты современных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости и ее показательный уровень принадлежит индивидуальным факторам энергетического обмена человека.

Не смотря на множество различных подходов к методике и уже имеющихся специальных разработок программ и схем развития выносливости единоборцев, тема была и остается чрезвычайно актуальной и интересной с позиции тренировочной деятельности.



Цель: проанализировать и обосновать методику развития общей и специальной выносливости кикбоксеров в период учебной тренировки.

Результаты исследований.

Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижения высокой результативности соревновательной деятельности кикбоксеров достигается путем применения специальной методики развития выносливости. В ней направленность подготовки дифференцируется на основах принципа совершенствования стилевых сторон функциональной, физической и технико-тактической подготовки спортсмена. Это аксиома тренировочного процесса, не зависящая от индивидуального стиля ведения боя.

Многие исследователи считают, что выносливость является универсальным свойством человеческого организма, имеющим конкретное проявление в различных видах двигательной деятельности, а особенно спортивно-тренировочной [2, 4, 6].

В широком понимании выносливостью считается способность человеческого организма к длительному выполнению какой-либо физической нагрузки без снижения ее качества и результативности. Другими словами, выносливость на физическом уровне является противоположностью процесса утомления. Смысловое понимание ее сводится к понятиям: работоспособность, неутомимость, закалка, прочность, устойчивость.

При этом многочисленными фактами и положениями обосновано, что выносливость, вне степени своей эффективности, может быть общая и специальная [2, 4].

Следует отметить, что различают еще и такие разновидности специальной выносливости: скоростную, скоростно-силовую, силовую, локальную, региональную, глобальную, а также разностороннюю, длительную, кратковременную и выносливость к статическим усилиям [8, 9].

Некоторые авторы отрицают деление на общую и специальную выносливость. И обращают при этом внимание на то, что проявление выносливости всегда конкретно, поскольку непременно определяется конкретными условиями деятельности [5, 6].

Не будем опровергать или выводить доказательную теорию. В любом случае общим компонентом для всех видов выносливости является волевое напряжение спортсмена, за счет которого сохраняется интенсивность тренировочного или соревновательного процесса. Но эта интенсивность сохраняется до определенного предела. При этом она имеет свойство восстанавливаться при определенных условиях. То есть, действие совершаемой работы, физическая нагрузка и ее напряженность циклична.

Наряду с этим следует иметь в виду, что развитие общей выносливости в значительной степени обусловлено генетическими особенностями. Относительно же специальной выносливости можно сказать, что уровень ее развития определяется характером тренировочных воздействий, особенно в период сенситивного развития [5].

Управление процессом спортивной тренировки базируется на знании закономерностей функционирования организма тренирующегося. В свою очередь, оценка функционального состояния и выносливости организма основывается на исследовании систем, лимитирующих физическую работоспособность спортсмена.

Характерной чертой и особенностью современного подхода к изучению и развитию выносливости у спортсменов является преимущество совершенствования аэробной и анаэробной производительности. При этом аэробные возможности связываются с деятельностью кардиореспираторной системы. А анаэробные возможности, естественно, зависят от бескислородных источников энергии.

Под кардиореспираторной подразумевается способность сердца и легких доставлять кровь и кислород в работающие мышцы во время продолжительных нагрузок.

Способность организма выполнять упражнения аэробной направленности во многом зависит от взаимодействия сердечно-сосудистой и респираторной (дыхатель-



ной) систем, направленного на обеспечение кислородом работающих клеток, чтобы углеводы и жирные кислоты способствовали мышечной силе. Эти системы играют важную роль и в выведении из организма побочных продуктов метаболизма.

В полной мере это применимо к характеру как локальной, так и специальной выносливости. В частности, высокие требования силовая выносливость в циклических видах спорта предъявляет к анаэробным источникам энергии [6].

Способность выполнять интенсивную работу, связанную с перемещением тела в пространстве характеризует физическую работоспособность организма спортсмена. Динамика этой способности анализируется по кривой выносливости, отражающей реальную картину зависимости между временем выполнения работы и эффективность всей деятельности. В наиболее общем виде шкала динамики выносливости теснейшим образом связана с показателями работоспособности организма и состоит из четырех стадий – вработывание (возрастание работоспособности), устойчивое состояние (высокая работоспособность), утомление (снижение работоспособности), восстановление.

Таким образом, при определении функционального потенциала организма весьма важным и определяющим является изучение его, как при различных физических нагрузках, так и в восстановительном периоде после них.

В развернутой характеристике изменений в функционировании основных физиологических систем, определяющих эффективность деятельности и отражающие их приспособительное значение, выделяются следующие фазы: мобилизация, субкомпенсация, конечного порыва, декомпенсации, срыва.

На стадии мобилизации в организме отмечаются специфические (повышение уровня функционирования систем, лимитирующих выполнение работы) и неспецифических (усиление основных обменных процессов, рост активности эндокринных и других органов) изменения. Значение этой стадии заключается в формировании стратегии деятельности и энергетической мобилизации резервов, ускорения вработывания и обеспечении оптимального уровня предстартового состояния.

В зависимости от степени тренированности, личностных особенностей спортсменов, предстартовые состояния различаются по видовому признаку. Управляется предстартовое состояние в основном при помощи разминки. Это комплекс подготовленных упражнений перед тренировочным занятием, направленный на подготовку всех систем организма к выполнению предстоящей работы.

Продолжительность разминки составляет 10-30 мин. и состоит из общей и специальной части. Длительность отдыха между окончанием разминки и началом последующей работы не более 5-8 мин.

В стадии вработывания происходит постепенное приспособление организма к требованиям, предъявляемым мышечной работой. Процесс вработывания имеет следующую последовательность: двигательный аппарат – сердечный ритм – повышение артериального давления – увеличение объема циркулирующей крови – вентиляция легких – потребление кислорода. Его длительность зависит от характера физической нагрузки и разминки, степени тренированности и индивидуальных особенностей спортсмена.

Практически всю стадию вработывания занимает фаза гиперкомпенсации. Ее сущность состоит в приспособлении к наиболее оптимальному режиму выполнения работы в конкретных условиях на основе системы обратных связей. Физиологические механизмы связаны с динамичностью процессов мобилизации всех функций организма. Затем процесс генерализации сменяется выработкой динамического стереотипа [4, 6].

Состояние, при котором деятельность всех органов и систем находится на постоянном уровне, достаточном для выполнения физической нагрузки определяется



как устойчивое состояние. Эффективность работы в этот период максимальна.

Выделяемая в устойчивом состоянии фаза компенсации характеризуется оптимальным, стабильным уровнем функционирования различных систем организма. Мобилизация функций, произошедшая на предыдущих фазах, полностью компенсируется минимальными функциональными сдвигами.

Что касается выносливости в кикбоксинге, то здесь особенности поединка заключаются в постоянно меняющейся интенсивности ведения боя: от низкой до предельно высокой. А действия соперников строятся на комплексе большого числа различных эпизодов: выбора позиции, передвижения, подготовка и ведение атак, переходы в защиту и т. д.

Выносливость в учебно-тренировочной работе зависит от того, какие у спортсмена энергетические резервы и как он их расходует. Но не менее важно и то, насколько быстро восстанавливаются эти резервы энергии после эпизодов активных действий. Отсюда, тренировочный процесс требует методичности и дифференцированного подхода.

Интенсивное выполнение атакующих и защитных движений кикбоксера обеспечивается анаэробными процессами. А скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса.

При этом важно не допускать переходов в гликолитический анаэробный режим работы. Здесь необходимо избегать длительных серий приемов и упражнений в высоком темпе. Ведь подобное влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и как результат длительный восстановительный период.

Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно. А иногда это делать и нецелесообразно в тактическом плане. Но стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для кикбоксинга, рукопашного боя, а равно как и других видов единоборств в целом должна основываться на следующих предпосылках [7]:

- совершенствование выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей организма;
- развитие и совершенствование компенсаторных механизмов увеличения мощности аэробных способностей.

Тренировочная практика показывает, что совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется путем выполнения схемы специальных упражнений в сериях продолжительностью 6-10 секунд, повторяемых 5-6 раз с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в таком ритме тренировки можно выполнить 2-4 указанных серий нагрузки с отдыхом между ними в 4-5 минут. При этом следует помнить – чем ниже натренированность спортсмена, тем более длительными должны быть интервалы отдыха.

Доказано, что постепенное увеличение продолжительности выполнения специальных упражнений до 15-20 секунд, дает возможность добиться увеличения алактатной емкости. А значит, повысить специальную выносливость тренирующегося.

Выполнение упражнений в рассмотренном режиме решает не только задачи развития специальной выносливости спортсменов-единоборцев, но вместе с тем совершенствует технику, дает развитие специальной силы, быстроты, динамики.

Особого подхода требует способность кикбоксера вести поединок на уровне максимальной мощности. Здесь для развития и совершенствования специальной выносливости применяются специальные и подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. Для этого целесообразно использовать приемы: «бой с тенью», серия упражнений на снарядах, выполнение их в передвижениях.

Следует помнить, что особенно утомительной является статическая работа, т. е.



деятельность, направленная на удержание тела или отдельных его частей в определенном положении. Ее физиологические особенности состоят в постоянном возбуждении двигательных центров, непрерывном потоке нервных импульсов, постоянном изометрическом напряжении мышц, ухудшении кровоснабжения в результате повышенного внутримышечного давления и сдавливания кровеносных сосудов, уменьшение доставки кислорода к работающим мышцам, накоплении недоокисленных веществ и других продуктов обмена.

При динамической работе развитие утомления обусловлено ее интенсивностью и длительностью. При максимальной и субмаксимальной интенсивности работы утомление обусловлено образованием кислородного долга, накоплением молочной кислоты, уменьшением энергетических запасов, а также неблагоприятными условиями для деятельности всего организма.

Восстановительный период в своей физиологической сущности заключается в устранении возникших при физических нагрузках физиологических изменений во внутренней среде организма, восстановлении прежнего уровня физической работоспособности.

При воспитании и развитии выносливости, особенно на этапе учебно-тренировочной подготовки, необходимо соблюдать ряд правил. Среди них можно выделить основные:

1. Доступность. Суть этого правила в том, что нагрузка должна соответствовать реальным возможностям тренирующегося. Необходимо учитывать пол, возраст, уровень физической подготовленности спортсмена. Как вытекает из изложенного выше, при постоянных физических нагрузках в организме человека происходят физиологические изменения, то есть, организм адаптируется к физическим нагрузкам. Поэтому здесь важна приемлемость нагрузок для каждого индивидуально. А увеличение нагрузки происходит методично. Отсюда следует, доступность физических нагрузок – это требования, которые определяют оптимальные средства, методы и объем нагрузки. Главное его условие – тренировка без ущерба для организма спортсмена.

2. Системность. Это правило сводится к закономерности получения существенного эффекта от физических упражнений и желаемого результата тренировочной деятельности в строгом порядке и непременно с соблюдением системности и последовательности физических нагрузок.

3. Постепенность. Данное правило подтверждает систему тренировочных занятий с систематичным увеличением объемов физических нагрузок. Положительные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах будут иметь место в тех случаях, если объем физических нагрузок будет увеличиваться постепенно, взвешенно и разумно. Поэтому, необходим контроль соблюдения темпов и объемов увеличения физических нагрузок [4, 7].

Рассмотрим основные методы для развития общей выносливости спортсмена.

Так, метод равномерного упражнения, прежде всего, учитывает интенсивность и продолжительность физической нагрузки. К примеру, на начальном этапе подготовки кикбоксеров тренировочная работа выполняется на пульсе 140-150 уд. / мин. от 10 до 20 мин., скорость передвижения при этом колеблется от 5-7 мин. на 1 км.

Переменный метод упражнения заключается в том, что спортсмены выполняют больше объемов тренировочных нагрузок при более интенсивной работе. Здесь специальные упражнения сочетаются на определенных участках тренировки с комплексом равномерных дополнений. При такой тренировке спортсмену необходимо иметь уже более подготовленную сердечно-сосудистую систему.

Метод интервального упражнения. При его использовании тренировочная работа выполняется в анаэробном режиме, что оказывает большое раздражение и стимулирует глобальные функциональные перестройки в сердечной деятельности. Самое

важное и сложное здесь подобрать оптимальное сочетание интервалов нагрузки и отдыха. Если к концу тренировки частота сердечных сокращений может достигать 180 уд./мин., то следующая серия должна выполняться только тогда, когда этот показатель снизится до 120-130 уд./мин. Продолжительность такой работы 1-1,5 мин., интенсивность 75-80 % от максимального, характер отдыха должен быть активный.

Метод круговой тренировки характеризуется определенной очередностью выполнения тренировочных упражнений, оказывающих влияние на разные группы мышц и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений, который проходит 1-3 раза в определенном порядке.

Соревновательный метод традиционно заключается в непосредственном выполнении упражнений в состязательной или эстафетной форме.

Игровой метод способствует совершенствованию выносливости в ходе спортивных и подвижных игр, в которых присутствует постоянное изменение ситуации, ритма, скорости, направления, очередности действий и т.п. [1].

При использовании любого из перечисленных методов для повышения уровня выносливости, важно определять конкретные нагрузки. И эти нагрузки разрабатываются и применяются в строгом порядке и дифференцированном подходе.

Заметим, что при развитии специальной выносливости используются средства, где максимальная производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем имеет важнейшее значение. Как известно, работа мышц осуществляется в основном при помощи анаэробного источника, а значит, интенсивность выполняемого физического упражнения может быть максимальной, большой, переменной.

Для осуществления четкого планирования и управления системой развития выносливости кикбоксеров все тренировочные средства можно разделить на три группы:

1. Специальные (работа в парах).
2. Специфические (работа на боксерских мешках, «на лапах», «бой с тенью», «бой с тенью» с отягощениями).
3. Неспецифические (легкоатлетический бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, т.е. те средства, которые сильно отличаются по внутреннему и внешнему типу движений от боя на ринге, но при этом воздействующие на идентичные факторы, определяющие выносливость кикбоксера).

Выводы. Как показал анализ имеющихся исследований, при тренировках по повышению уровня выносливости у спортсменов необходимо выбирать такие тренировочные средства, методы и нагрузку, которые будут способствовать положительной реакции со стороны развития функциональных систем организма тренирующегося. А с другой стороны позволят спортсмену выполнять наибольший суммарный объем учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности.

В изложенной программе изучаются и совершенствуются приемы воспитания специальной и развития общей выносливости кикбоксеров на этапе учебно-тренировочной подготовки. А также формируются моральные и волевые качества спортсменов. Эффективность ее, как любой методики, подтверждается значительным повышением результативности учебной и соревновательной деятельности спортсменов.

Рациональное применение методики развития выносливости кикбоксеров и проведение этапного и текущего контроля тренировок дает возможность оценивать уровень развития общей и специальной выносливости спортсменов, а так же своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс с целью получения высоких результатов.



Список литературы

1. Бойко, В. Н. Комплексная оценка перспективности юных кикбоксеров в процессе отбора на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В. Н. Бойко. – Сургут, 2005. – 21 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Головихин, Е. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами в полноконтактных видах кикбоксинга : учеб.-метод. пособие / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.
4. Кладов, Э. В. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп / Э. В. Кладов, В. П. Шульпина // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 187-191.
5. Клещев, В. Н. Кикбоксинг : учебник для вузов / В.Н. Клещев. – Москва, 2006. – 288 с.
6. Бобровский, В. А. Методика оценки уровня развития специальной выносливости единоборцев / В. А. Бобровский, Э. В. Кладов, А. Н. Мартыненко, А. В. Бобровский // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 2 (68). – С. 64 – 68.
7. Мохан, Р. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки / Р. Мохан, М. Гессон, П. Л. Гринхафф. – Киев, 2001. – 296 с.
8. Романов, Ю. Н. Современные методики мониторинга функционального состояния кардиопульмональной системы, общей и специальной работоспособности кикбоксеров / Ю. Н. Романов, А. С. Аминов, Л. А. Романова // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. –Т. 1. – № 1. – С. 34-41.

© Пашков Александр Александрович, 2023

© Капланец Ирина Викторовна, 2023

УДК 796.032(075.8)

Репневская Майя Станиславовна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

кандидат в мастера спорта по большому теннису

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СПОРТИВНЫЙ МАРКЕТИНГ И МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация. Спорт высших достижений находится в прямой зависимости от повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменов, которые выполняют высокие задачи по достижению спортивного мастерства на мировом уровне, в том числе и Олимпийском. Итак, каждый спортсмен представляет свой бренд. Эффективность маркетинговых решений дает возможность в полном объеме удовлетворить запросы спортивных клубов (спортивных федераций) по повышению имиджа и созданию благоприятного образа как страны, федерации, команды, клуба и самого спортсмена.

Ключевые слова: спорт высших достижений, спортсмены, спортивные федерации, массовый спорт, эффективность, спортивные клубы, спортивный менеджмент, спортивный маркетинг.



Annotation. The sport of the highest achievements is directly dependent on improving the effectiveness of the training of highly qualified athletes who perform high tasks to achieve sportsmanship at the world level, including the Olympic level. So, each athlete represents his brand. The effectiveness of marketing solutions makes it possible to fully satisfy the requests of sports clubs (sports federations) to improve the image and create a favorable image of both the country, federation, team, club and the athlete himself.

Keywords: high-performance sports, athletes, sports federations, mass sports, efficiency, sports clubs, sports organizations, sports management, sports marketing.

Актуальность. Не секрет, что в спорте высших достижений идет огромная конкуренция. Конкуренция идет не только между атлетами, но и между спортивными командами. И по нарастающей идет конкуренция между спортивными федерациями, которые представляют спортсменов своей страны и своего определенного вида (своего клуба) спорта. Например, Международная федерация футбола (ФИФА), по массовости может не соперничать ни с одной федерацией, так как нет более массового и популярного вида спорта, имеющего миллионы фанатов по всему миру.

Анализ литературы. Нужно сказать, что не малую роль в популяризации каждого вида спорта играют федерации, которые получают доходы не только с продажи билетов, доходов от автостоянок, доходов от продаж телевизионных трансляций матчей, но и доходы от рекламы.

Рекламисты, телевизионщики, маркетологи, финансисты - все заинтересованы в продвижении своего бренда. Каждый, в свою очередь, ищет спортсмена который выиграл Международный турнир или стал Олимпийским чемпионом. В свою очередь спортсмен, становится интересен всему миру, как личность, как индивидуальность, который заслужил свои победы путем долгих и кропотливых тренировок, и в конечном итоге ему предлагают рекламу своего бренда [3,4].

Цель и задачи исследований. При создании спортивного бренда каждой компанией решаются следующие задачи:

- развитие спорта в определенной стране и создание благоприятного образа как страны, федерации, команды, клуба и спортсмена;
- развитие, как массового, так и спорта высших достижений, и популяризация у современного человека здорового образа жизни (оздоровление нации - задача каждого государства);
- увеличение «армии поклонников» всех спортивных мероприятий;
- разработка новых ответвлений архитектуры бренда;
- а также, спонсорство крупных спортивных мероприятий.

Все эти задачи решаются для осуществления коммерческих задач, в том числе при росте популярности бренда, возможно расширение товарной линии, и развитие новых ответвлений архитектуры бренда.

Методы исследований. Данные задачи позволяют существенно повысить эффективность информационно-коммуникативной деятельности клубов при взаимодействии с целевой аудиторией (участников и болельщиков спортивных мероприятий), которая позволяет повысить эффективность маркетинговых решений. Что в свою очередь дает возможность в полном объеме удовлетворить запросы спортивных клубов (спортивных федераций) по повышению имиджа и созданию благоприятного образа как страны, федерации, команды, клуба и спортсмена, и продвижению спортивного продукта и услуг определенного бренда.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [5,6] понятие «спорт» определяется как «сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним».

Сайт международного конвента «СпортАккорд», объединяющего свыше ста международных спортивных федераций, предлагает определение спорта, в которое



входят следующие критерии [5,6]:

- соревновательный элемент;
- отсутствие основанности правил на элементе случайности или везения;
- исключение ненужного риска здоровью и безопасности участников и зрителей;
- нанесение умышленного вреда живым существам; и отсутствие монополии единственного производителя на необходимое оборудование.

Первым, кто применил понятие «индустрия спорта», стал экономист Фил Шааф [5,6]. В своей работе «Спортивный маркетинг» он утверждает о том, что в сфере спорта особые производственные отношения происходят между людьми в процессе производства, распределения, обмена и потребления индивидуальных продуктов, которые используются в спорте высших достижений. Кроме того есть характерные черты спорта высших достижений. Среди них выделяется особенности, в которых производятся и потребляются определенные продукты, которые имеют специфическую форму товара. Причем особенность спорта высших достижений заключается в том, что главным потребителем товара является спортсмен [3,4]. Подводя итоги о спорте высших достижений можно сказать, что основные экономические отношения – это отношения между её субъектами основанные на приобретении и потреблении спортивных продуктов» [5,6].

В исследованиях экономистов большую роль играет понятия «индустрия спорта» и развитие экономических отношений между её субъектами. Главную роль ей уделяет Владимир Леднев в своей диссертации «Развитие рыночных отношений в индустрии спорта России». «Индустрию спорта» он определяет как «новую и особую сферу экономических отношений. В сфере спорта высших достижений осуществляется специфическая спортивная деятельность, результатом которой являются создаваемые продукты индустрии спорта, основным производителем которых являются профессиональные спортсмены участвующие в чемпионатах мира и Олимпийских играх, а также обслуживающих персонал – врачи, тренеры, менеджеры и представители организаций учредителей спортивных федераций и спорткомитетов [3,4].

Другой исследователь в спорте высших достижений, уделяет особое внимание экономической составляющей спорта. Это Ольга Цыганкова, которая рассматривает индустрию спорта высших достижений, как «подсистему экономики, где выражена связь спорта и сопутствующих с ним отраслей и сфер деятельности» [5,6].

Таким образом, спорт высших достижений можно рассматривать с двух сторон: как самостоятельный сектор рынка и как общественный товар и социальное явление. Сегодня индустрия спорта имеет множество проявлений. Это новая специфическая сфера экономических, деловых и правовых отношений; вид профессиональной трудовой деятельности; это и отдельный экономический ресурс, который влияет на развитие экономики государства; это бизнес, а также эффективный канал продвижения брендов и инструмент для формирования имиджа компании» [3,4].

Все спортивные мероприятия международного уровня позволяют охватить многомиллионную аудиторию при каждой трансляции состязаний (на нее тратятся миллионы долларов), а это означает, что до мелочей продуманный образ спортсмена наряду, безусловно, с его победой, соотносятся с узнаваемостью и привлекательностью страны в глазах населения всего мира [1,2].

Необходимо отметить, что международные соревнования гораздо в большей мере содержат эмоциональный компонент, нежели события массового спорта, где, как известно, главное не победа, а участие; на событиях такого уровня идет борьба, соперничество на скрытом плане между странами [3,4].

В последнее время спортивные клубы, организации и федерации часто стали использовать одну из таких PR - технологий как распространение слухов. Так клубы



в игровых видах спорта зачастую сознательно дают в СМИ сведения о возможных переходах игроков, заключения ими долгосрочных контрактов, что вызывает всплеск большего внимания со стороны болельщиков и других слоев населения. Такой практикой всегда пользуются такие известные в мире спорта клубы, как «Милан», «Челси», «Реал», «Барселона» и др. (футбол), «Киль», «Чеховские медведи», «Гамбург» (гандбол), хоккейные клубы НХЛ» [3,4].

Результаты исследований. Для брендов и компаний это отличная возможность проассоциировать себя с уважаемым и известным человеком, добившимся успехов в спорте, не запятнавшим свою репутацию. При создании спортивного бренда следует учитывать следующие моменты [1,2,3,4]:

- статус и имидж физкультурно-спортивной организации;
- размеры организации и связанный с ними масштаб бизнеса;
- уровень претензий спортивной организации в отношении рыночной доли и прибыли;
- уровень материально-технической оснащенности спортивной базы, включая категорию физкультурно-спортивного сооружения;
- инновационный и технологический потенциал физкультурной организации, гибкость и мобильность производственных процессов;
- коммуникационный и сбытовой потенциал организации, особенности системы продвижения услуг на рынок к потребителям;
- финансовые (бюджетные) ресурсы организации;
- кадровые возможности физкультурно-спортивной организации, включая уровень квалификации исполнителей услуг;
- эффективность менеджмента организации;
- уровень политической и социальной стабильности в стране;
- состояние экономики и рынка;
- уровень и состояние ценовой конкуренции;
- характер и особенности покупательского поведения потребителей;
- государственное регулирование цен;
- этика и культура поведения на рынке.

За рубежом, где спортивный бизнес находится на качественно ином уровне, использование клубами и спортсменами специалистов в области PR - жизненная необходимость для всех участников спортивного рынка. PR-консультантов привлекают как для работы над личным имиджем спортсменов, так и для создания бренда и репутации клуба. Основываясь на приведенных выше примерах позиционирования спортивных клубов и отдельных спортсменов, можно сделать вывод, что необходимость в PR возникает тогда, когда перед клубом или спортсменом остро стоит вопрос взаимоотношений с определенными социальными группами [1,2].

К объектам маркетинга относятся следующие продукты [7]:

- события в спорте (это могут быть соревнования, пресс-конференции с участием именитых тренеров и/или спортсменов, выступления руководителей спортивных организаций);
- спортивный товар (например, инвентарь, (рис.1) атрибуты, одежда, обувь, сувениры, книги, – словом те продукты, которые используют болельщики, спортсмены и их инструкторы в процессе тренировок и соревнований);
- спортивная услуга (любая услуга, которая имеет отношение к спорту, например, тренировка, аренда зала, участие в спортивном мероприятии);
- информация о спортивном событии/мероприятии/ситуации (новость, статья, регламент, расписание, правила);
- личности спортивной индустрии (к ним относятся персоны из мира спорта – спортсмены, тренеры, менеджеры, репортеры, обслуживающий персонал, болельщики);

- сооружения (арена, спортивный зал, бассейн, клуб, поле – все они являются местами максимального скопления спортсменов и зрителей, маркетинговыми объектами, на территории которых размещается самая действенная реклама);
- организации (лига, федерация, руководство);
- право (например, лицензионное, телевизионное, трансферное);
- целевая аудитория.

Каковы главные цели и задачи маркетинговой деятельности в спорте?



Рисунок 1 – Спортивный инвентарь

Главная цель, которую ставит перед собой спортивный маркетинг, – создать эффективное, востребованное и прибыльное предложение на рынке спортивной индустрии, а также сформировать стойкую положительную репутацию для своего продукта. При наилучшем раскладе такие действия принесут не только доход, но и привлекут спонсоров [7].

Для этого нужно решить ряд основных задач [6,7]:

- произвести впечатление на зрителя и сподвигнуть его на эмоции, предоставив ему качественное и захватывающее зрелище;
- повысить положительное отношение и привязанность болельщиков к конкретному спортивному клубу, спортсмену, мероприятию, товару или услуге;
- вовлечь спонсоров, продемонстрировав аудитории болельщиков, что они (спонсоры) являются «своими» (например, показать их принадлежность к конкретному клубу);
- простимулировать спортивных обозревателей и репортеров на создание эмоциональных новостей (это делается не только для того, чтобы зритель принял сторону определенного спортсмена/клуба, но и для вовлечения конкурентов/противников в драматичную сцену и интересное обсуждение);
- склонить аудиторию к подражанию своему спортивному кумиру;
- получить доход от спортивного мероприятия для организаторов и благотворителей;
- осуществить контроль зрительских впечатлений по итогам спортивного действия.

Правильно выстроенная стратегия спортивного маркетинга позволяет добиться того, что зрители начинают не только торжествовать победу вместе со своими любимыми героями, но и огорчаться их поражениям. То есть, сам клуб получает активную



целевую аудиторию, спонсор – серьезные доходы, а болельщики – желанные развлечения и яркие эмоции.

Безусловно, для отличного результата очень важно учитывать не только нюансы конкретного вида спорта, в котором работает маркетолог, но и в обязательном порядке применять эффективные принципы спортивного маркетинга [7].

Девиз маркетинга спортивной индустрии: «Производи только то, что хочет зритель». То есть, продукт должен быть желанным, востребованным, а пытаться навязывать покупателю ненужный товар – сродни провалу или даже банкротству. Это и есть сущность маркетинга в физкультурно-спортивной деятельности [6,7].

Обычно действия маркетологов основаны на следующих принципах [7]:

1. Нужно увеличить спрос на предлагаемые спортивные услуги.
2. Внедрять маркетинговые мероприятия следует согласно стратегическому управлению.
3. Необходима нацеленность на достижение финального результата производственной и сбытовой деятельности.
4. Все маркетинговые операции должны быть осуществлены в комплексе и направлены на стойкий и долговременный результат.
5. Стратегия должна отвечать требованиям потребителей и одновременно воздействовать на них.
6. Маркетинговые действия обязательно направляются на обеспечение зрелищности и увеличение престижа соревнования, мероприятия, клуба, спортсмена.

И в спортивной среде и в журналистской среде вводятся общие понятия PR-технологий, такие как: «медиаконструкт спортивного клуба», «бренд в спорте», «платформа бренда», которые применяются как для сферы медиакоммуникаций и сферы маркетинга, а также для систематизации методики по созданию конструктивного бренда [1,2,3,4].

Выводы. Каждый, кто задействован в сфере спортивных достижений - не может не учитывать особенности коммуникативной среды спорта и среды массмедиа. В условиях огромной конкуренции в спорте производители спортивного продукта вынуждены искать новые эффективные механизмы воздействия на целевые аудитории. И один из этих механизмов - маркетинг, который вынужден постоянно меняться под постоянно меняющуюся и молодеющую целевую аудиторию. Спортивный маркетинг в результате своей эволюции проходит по каналам сетевых коммуникаций и становится важной частью, как репутации одного спортсмена. Затем одного спортивного клуба, затем спортивной федерации, а дальше и целой страны.

Перспективы дальнейших исследований. Спорт высших достижений находится в тесной взаимосвязи с постоянно меняющимися различными явлениями современного мира, который включает в себя и достижения науки и практики смежных областей знаний, таких как общенаучные категории - система, структура, управление, организация или менеджмент, планирование (микро - и макро - экономика), моделирование, спортивный маркетинг. Тем самым все чаще применяются категории из сфер экономики и политики- реклама, спонсорство, маркетинг и сфера массмедиа. Поэтому спорт высших достижений включает в себя достаточно много направлений, где спортсмен работает «в связке» с брендом, своим спортивным клубом, своей федерацией, и непосредственно со своим тренером - для повышения эффективности своих результатов и в конечном итоге прославления своей страны. И каждое направление в итоге влияет на спорт высших достижений. Исследовать все эти направления - это будущие задачи и цели.

Список литературы

1. Платонов, В. Н. Олимпийский спорт : Учебник [в 2кн.] / 1кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496 с.
2. Кривец, И. Г. Маркетинг в сфере спорта в условиях военно-политической нестабильности / И. Г. Кривец, М. В. Кулешина // Материалы I Международной научно-практической конференции : Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы, 21-22 марта 2019. – Донецк, 2019. – С. 204 - 206.
3. Резников, А. А. Специфика управления брендом в индустрии спортивной моды / А. А. Резников, А. В. Федорова, А. А. Козак // Материалы VI Всеукраинской научно-практической конференции : Физическое воспитание - здоровье студентов, 21 апреля 2011г. Донецк / Государст. университет информатики и искусственного интеллекта «Наука и образование», Донецк, 2011. – С. 148-151.
4. Известные бренды, названные в честь спортсменов [Электронный ресурс] : Имя на продажу. От шеста Исинбаевой до курицы Батлера. Режим доступа: <https://www.championat.com/other/article-3269515-izvestnye-brendy-nazvannye-v-chest-sportsmenov.html>. – Загл. с экрана.
5. Применение PR - технологий в спорте - PR-стратегия формирования имиджа футбольного клуба (на примере ФК «Москва») [Электронный ресурс]: Применение PR - технологий в спорте. Режим доступа: https://studbooks.net/1207858/marketing/primenenie_tehnologiy_sporte. – Загл. с экрана.
6. Основные источники финансовых поступлений в индустрии спорта. [Электронный ресурс] : Основные источники финансовых поступлений в индустрии спорта. – Режим доступа: <https://lektsii.org/11-34100.html>. – Загл. с экрана.
7. Маркетинг в спорте - его задачи и цели. Инструменты спортивного маркетинга. Статья НИПКЭФ [Электронный ресурс]: Спортивный маркетинг – его объекты и функции. – Режим доступа: <https://nipkef.ru/about/blog/sportivnyy-marketing-ego-obekty-i-funksii/>. – Загл. с экрана.

© Репневская Майя Станиславовна, 2023

УДК 796.082

Санина Анна Сергеевна
студентка

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет».
Социально-педагогический факультет
г. Сочи, Российская Федерация

**ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПО ТХЭКВОНДО ЗА СЧЕТ ПОВЫШЕНИЯ
УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Аннотация. В статье приведены основные аспекты психологической подготовки спортсменно-тхэквондистов. Для успешного выступления на соревнованиях по тхэквондо необходимо уметь регулировать свое психическое и эмоциональное состояние, формировать эмоциональную устойчивость и стремление к достижению высоких результатов.

Ключевые слова: психорегуляция, эмоциональное состояние спортсменов, эмоциональная устойчивость, методы психорегуляции.



Annotation. The article presents the main aspects of the psychological training of taekwondo athletes. To successfully perform at taekwondo competitions, it is necessary to be able to regulate your mental and emotional state, form emotional stability and the desire to achieve high results.

Keywords: psychoregulation, emotional state of athletes, emotional stability, methods of psychoregulation.

Актуальность. Рост спортивного мастерства единоборцев, отмеченный в последние годы, в значительной мере объясняется повышением физической подготовленности спортсменов, улучшением их технического и тактического мастерства. В России и за рубежом ведется поиск средств и методов, способствующих росту эффективности тренировочного процесса. Разрабатываются специальные тренировочные модели, формируемые на основе данных, полученных в эксперименте.

Одним из важных компонентов подготовки тхэквондистов является именно психологическая подготовка с ее морально-этическими и волевыми составляющими. Это в полной мере относится и к подготовке юных спортсменов. Тем не менее, в этом направлении наблюдается дефицит исследования. Формированию психологических компонентов в тренировочном процессе специалисты по тхэквондо еще не уделяют должного внимания.

Цель исследования: повысить эффективности тренировочного процесса 10-13-летних спортсменов по тхэквондо за счет повышения уровня их психологической подготовки.

Сущность разработанной нами методики психологической подготовки юных тхэквондистов 10-13 лет заключается в том, что мы создаем специальные организационно-педагогические условия (выделили время и место для занятий психологической подготовкой, проводим беседы, психотренинги, психологическое анкетирование, обсуждаем поведение спортсменов на тренировках и соревнованиях) для овладения знаниями о психологической сущности спортивной деятельности в тхэквондо; развиваем у юных тхэквондистов умения эмоционального самоконтроля в процессе специальных психотренингов и формируем у спортсменов навыки управления своим психоэмоциональным состоянием на тренировках и соревнованиях [2].

После того как в группах все тесты были проведены, и получены начальные результаты, мы начали работать с экспериментальной группой, добавляя в их тренировки методы психической саморегуляции: аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, психомышечную тренировку, идеомоторную тренировку.

Аутогенная тренировка (АТ) – это один из методов психотерапии, метод самовнушения. Известно, что аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: низшей и высшей. На низшей ступени мы ориентировались на снятие у спортсменов психического напряжения, старались успокоить их. Здесь нами использовались внушение, самовнушение. Для снижения чувства тревоги, волнения, эмоциональной напряженности в экспериментальной группе мы использовали такие формулы самовнушения: «Я спокоен», «Мне ни что не угрожает», «Я контролирую себя». На высшей ступени мы ориентировались на переход психологического состояния спортсмена в состояния надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств.

Для активизации сил в организме, преодоления сонливости нами использовалось: самовнушение гнева, ярости, вызывания соответствующих образных представлений и сопутствующим им соматических проявлений. Например, вызывание образов, связанных у данной личности с активной деятельностью. Здесь мы использовали два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором реагирование у спортсмена осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка была направлена во внешнюю сферу [3].

Для укрепления волевой активности применялся метод самовнушения в состоянии релаксации. При релаксации спортсмен, в одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений:

1. Упражнение «тяжесть» – на расслабление мышечного тонуса.
2. Упражнение «тепло» – на расширение сосудов кожного покрова.
3. Упражнение «пульс» – нормализуется сердцебиение.
4. Упражнение «дыхание» – вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
5. Упражнение «солнечное сплетение» – нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
6. Упражнение «прохладный лоб» – головная боль ослабляется и/или прекращается.

Ключевым для упражнений АТ является понятие «переключения», введенное д-ром Шульцем. Немецкий психотерапевт Д. Мюллер-Хегеманн (Muller-Hegemann D.) определяет его как снижение активности коры головного мозга, возникающее в результате сосредоточения на формулах АТ.

Формулы самовнушения были краткие и в утвердительной форме: «Намерения тверды», «Намеченное выполню».

После того, как спортсменами была освоена аутогенная тренировка, мы перешли на психорегулирующую тренировку. Она представляет собой вариант аутогенной, адаптированной к тренировочному процессу, то есть самовнушение при выполнении упражнений. Например, когда спортсмены выполняли специфические приемы боя, им была дана установка внушать себе: «Мне легко выполнять упражнение», при тренировке скоростных способностей была установка «Я быстро провожу прием» и т.д. Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

Помимо аутогенной и психорегулирующей тренировки мы использовали психомышечную тренировку. Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Идеомоторная тренировка состоит в сознательном представлении техники движений [1]. При ее использовании спортсменами соблюдался такой принцип построения движений:

- во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;
- во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;
- в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в обрабатываемом движении.

К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым, и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.



При использовании метода идеомоторной тренировки на первом этапе нами было предложено спортсменам: подробный рассказ о технике ударов ногами в тхэквондо, видео – фильмы, наглядные пособия, живой пример высококвалифицированного спортсмена – тхэквондиста, для того чтобы спортсмены четко представляли технику ударов ногами.

На втором этапе спортсмены должны были представить мысленно какой-либо удар, сохраняя как можно четче технику движения. Мысленно представить, что они выполняют тот удар. Прочувствовать те мышцы, которые работают при выполнении удара.

На третьем этапе нами было предложено словесное оформление техники удара. Например, удар Ти-Чаги или «удар ногой назад». Для выполнения техники одна нога ставится назад. После этого выполняется разворот на 180°. Ноги при этом должны быть на носках. Далее нужно опустить корпус и отвести взгляд назад. После этого нужно согнуть колено вперед и сделать резкий удар назад. Важно, чтобы колено проходило именно вниз, а не сбоку. После этого, сделав разворот, нужно вернуться в начальное положение.

Словесно техника удара Ти-Чаги была описана нами так:

1. «Нога» - одна нога ставится назад.
2. «Разворот» - выполняется разворот на 180°. Ноги при этом должны быть на носках.
3. «Корпус» - опустить корпус и отвести взгляд назад.
4. «Удар» - согнуть колено вперед и сделать резкий удар назад.
5. «Назад» - сделав разворот, нужно вернуться в начальное положение.

Спортсмены должны были применить это словесное оформление удара Ти-Чага, проговаривая технику удара мысленно.

После того, как три этапа идеомоторной тренировки были освоены спортсменами, мы перешли к четвертому, заключительному этапу – применение полученных знаний на практике. Спортсмены должны были перенести мысленный образ на практику как можно точно и технично.

В результате эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа лучше подготовлена психологически. Тесты, проведенные нами повторно, показали различия в уровне психологической подготовки в КГ и ЭГ.

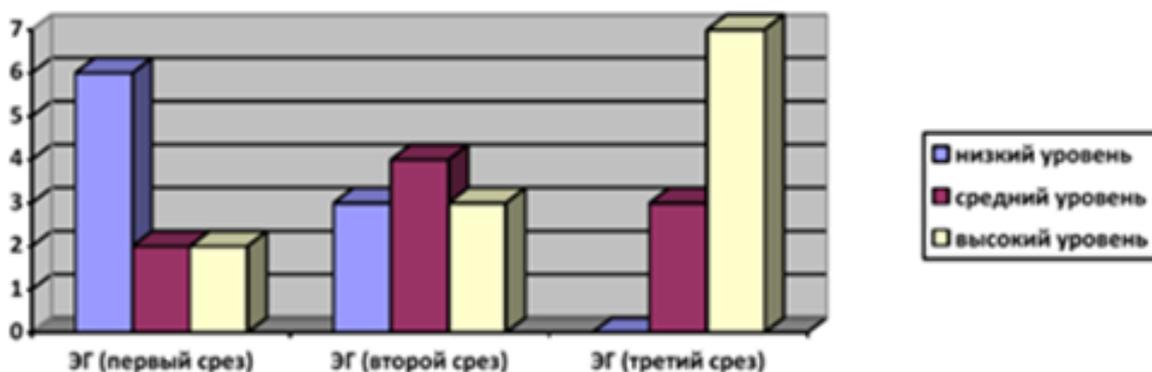


Рисунок 1 - Результаты опытно-экспериментальной работы (ЭГ)



Список литературы

1. Градополов, К. В. Бокс / К. В. Градополов. – МЛ : Физкультура и спорт, 1956. – 110 с.
2. Гэтэйн Р. Современное тэквондо / Гэтэйн Рике, Сун Ман Ли. – Москва : Фаир-пресс, 2015. – 352 с.
3. Коренберг, В. Б. Нетрадиционный взгляд на решение спортивных двигательных задач / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 11. – С. 43-46.

© Санина Анна Сергеевна, 2023

УДК 796.071

Сидорова Виктория Викторовна

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
доцент кафедры теории и методики физической культуры
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике*
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Обобщены данные научно-методической литературы, касающиеся особенностей методологических подходов и концептуальных положений спортивной тренировки, определяющих содержание структурных компонентов тренировочного процесса. Раскрыты особенности основных направлений совершенствования системы тренировочной деятельности.

Ключевые слова: спортивная тренировка, методологические подходы, концептуальные положения, педагогическая система.

Annotation. The data of scientific and methodological literature concerning the features of methodological approaches and conceptual provisions of sports training that determine the content of the structural components of the training process are summarized. The features of the main directions of improving the system of training activities are revealed.

Keywords: sports training, methodological approaches, conceptual provisions, pedagogical system.

Актуальность. При всей важности для прогрессивного развития спорта материально-технических, медико-биологических, организационных, кадровых и других основ, рост спортивных достижений, прежде всего, определяется уровнем одаренности привлекаемых к спорту людей, а также системой их подготовки. Первый фактор относительно консервативен и зависит от системы отбора талантливых спортсменов. Второй фактор динамичен и непрерывно изменяется в результате совершенствования системы спортивной тренировки и системы соревнований [1, 2].

Эффективность спортивной подготовки при условии сформированных целевых установок во многом определяется методическими аспектами тренировочного процесса. Изменение целевых установок соревновательной деятельности несет в себе изменение структуры управления тренировочным процессом и содержания средств спортивной подготовки [5]. Эффективным инструментом, определяющим направления совершенствования спортивной подготовки является уточнение методики и технологий её основных составляющих.



Анализ литературы. Во многих видах спорта от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в различных структурных образованиях тренировочного процесса зависит рост спортивных результатов [4]. Изучение и обобщение передового педагогического опыта, анализ научно-методической литературы, собственные исследования свидетельствуют о том, что далеко не все способные и перспективные спортсмены, в итоге, достигают высоких результатов [3]. Одной из основных причин неэффективного использования индивидуального потенциала спортсменов является недооценка основ концептуальных и методологических подходов, определяющих содержание и направленность системы спортивной подготовки [5].

Целью данной работы является анализ и обобщение теоретико-методологических и концептуальных основ спортивной тренировки на современном этапе.

Задачи:

1. По материалам литературы изучить особенности методологических подходов и концептуальных положений спортивной тренировки, определяющих содержание структурных компонентов тренировочного процесса.
2. Раскрыть особенности основных направлений совершенствования системы тренировочной деятельности.

Результаты исследований.

В настоящее время спортивная тренировка рассматривается как целостная педагогическая система со множеством взаимосвязанных и взаимообуславливающих компонентов, которые нуждаются в управлении. Их функционирование, взаимосвязь и взаимодействие является основным условием эффективной подготовки. Это предусматривает комплексную деятельность различных специалистов, совместно работающих по единой программе и координирующих свои действия для достижения нужного результата [1].

При четко сформированных целевых установках спортивной тренировки разные компоненты находятся в необходимых соотношениях и обеспечивают максимальную эффективность тренировочного процесса. Его эффективность может значительно снизиться, если не придерживаться нужного соотношения. В случае возникших противоречий могут измениться акценты учебно-тренировочного процесса, и, как следствие, содержание управления педагогической системой. При этом выделяются те звенья управления, которые в большей степени способствуют решению долговременных задач спортивной подготовки. Это условие может быть актуальным как при подготовке отдельно взятого спортсмена, так и при подготовке команды.

Для оценки и отбора перспективности юных спортсменов разрабатываются и используются традиционные и инновационные методы: педагогические, психологические наблюдения, медико-биологические, контрольные тестирования, антропометрия и т.д. [5]. Они ориентированы на длительную работу в течение всего многолетнего совершенствования и направлены на поиск перспективных спортсменов, которые не только подают «надежды», но и реально способны к максимальной реализации своих возможностей на высоком уровне.

Моделирование спортивной подготовки ориентировано на эталонные показатели подготовленности спортсменов сборных командах по различным видам спорта наивысшего уровня. Изменение этих параметров кардинально влияет на содержание и структуру процесса спортивной тренировки.

Анализ тренировочного процесса часто показывает отчетливые тенденции, при которых отмечается рост или снижение спортивного мастерства в ответ на изменение целевых установок спортивной подготовки. Остается проблемным вопрос конкретизации условий, при которых возможно осуществление эффективной сбалансированной системы тренировочного процесса и выделение доминирующих факторов, при которых совершенствование учебно-тренировочного процесса становится наиболее вероятным.

Основными компонентами и подходами в системе тренировочного процесса являются: цель и задачи; принципы; виды подготовки; средства; методы; формы занятий; малые циклы подготовки (микроциклы); средние циклы подготовки (мезоциклы); большие циклы подготовки (макроциклы); этапы многолетней подготовки (начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства). Этапы многолетней подготовки приведены в соответствии с программами по видам спорта для спортивных школ в Донецкой народной Республике. Обязательным условием эффективного управления всеми компонентами является контроль тренировочного процесса.

Соотношение различных элементов меняется на разных этапах многолетней подготовки и зависит от особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей спортсменов (состояния здоровья, квалификации, пола, возраста, и т.д.), квалификации, периода, этапа подготовки, уровня подготовленности в конкретное время и многих других факторов [3]. В случае нарушения их необходимого соотношения, происходит негативное влияние на общую эффективность процесса подготовки. Поэтому необходимо придерживаться сбалансированного взаимодействия различных сторон тренировочного процесса, как в пределах отдельных занятий, циклов, периодов, так и в динамике многолетней подготовки.

Основной единицей тренировочного процесса в настоящее время являются микроциклы, а более длительные структурные образования – периоды и макроциклы, под воздействием которых возникает долговременная адаптация организма спортсменов, что приводит к улучшению спортивной формы благодаря тренировочным воздействиям. Одним из важнейших педагогических условий эффективности тренировочного процесса является этапность многолетней подготовки, предполагающей преемственность тренирующих воздействий ориентированных на динамику нагрузок и возрастные особенности спортсменов [5].

Структура системы спортивной тренировки тесно связана с категориями количества и качества. Как количественные изменения приводят к качественным изменениям, так и структурные изменения играют такую же роль. Вместе с тем и качественные, и количественные изменения (например, сдвиги в подсистеме физической подготовки спортсмена приводят к изменениям структуры в подсистеме реализации техники соревновательного упражнения).



Рисунок 1 - Принципиальная схема структуры системы спортивной тренировки

При организации и проведении всех разновидностей занятий по видам спорта особое внимание уделяется решению таких задач как разносторонняя физическая подготовка занимающихся, укрепление их здоровья. Систематическая работа с ними по овладению и совершенствованию техники вида спорта, повышение тактического

мастерства и воспитание морально-волевых качеств [2].

Одним из условий повышения уровня спортивного мастерства результатов - это применение высоких тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов, особенно старших разрядов [3]. Тренировочная нагрузка увеличивается не только по объему и интенсивности выполняемых упражнений, но и по количеству занятия в различных циклах, периодах, этапах и участия в соревнованиях. При этом должны строго учитываться возрастные особенности занимающихся [2].

Тренер должен изучать и учитывать физические и психологические возможности каждого спортсмена. Это даст ему возможность правильно организовать учебно-воспитательный процесс спортивной тренировки. Следует внимательно анализировать условия занятий, применяемых средств, погодных условий, рельефа местности, если это необходимо в конкретном виде спорта и т.д.

Совершенствование системы спортивной тренировки осуществляется за счёт роста объемов тренировочной работы, перспективного планирования подготовки с учётом взаимосвязи внутренировочных и внесоревновательных факторов (научного, кадрового, медико-биологического, нормативного, материально-технического и т.д.) [5]. Многие авторы сходятся в том, что планирование должно быть гибким. Большое значение имеет оперативная коррекция тренировочных программ на основе оценки динамики состояния подготовленности спортсменов посредством внедрения новейших диагностических средств. Коррекция должна осуществляться с учетом тенденций развития каждого вида спорта, соотношения сил с соперниками из разных стран, в которых спортсмены добиваются наиболее высоких результатов в конкретном виде спорта, за счёт внедрения современных средств восстановления, методов тренировки, соотношения внутренних соревнований с международным календарём.

Вся система спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации ориентирована на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности, чего невозможно добиться без создания базового фундамента на первых этапах многолетнего совершенствования.

По мере увеличения спортивной квалификации спортсменов система тренировки всё в большей и большей степени соответствует специфическим требованиям и особенностям избранного вида спорта или его узкой специализации. Постепенно так же повышается соотношение однонаправленных и многосторонних тренировочных нагрузок. Сосредоточение объемов однонаправленных нагрузок в большей степени наблюдается на более высоких этапах многолетней подготовки. Это связано с акцентом на «слабых» моментах технической и физической подготовленности. За счёт этого обеспечиваются прогрессивные адаптивные перестройки в организме высококвалифицированных спортсменов.

Одним из важнейших условий вероятности достижения высоких результатов является максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена не только при выборе спортивной специализации, но и подбору педагогического воздействия на протяжении всей многолетней подготовки.

Со временем в тренировочном процессе постепенно увеличивается психическая напряженность. Необходимо моделировать соревновательную обстановку максимально приближенную к реальной и предусматривать вероятность жесткой конкуренции между спортсменами в каждом занятии [3].

Эффективная система подготовки не возможна не только без строго сбалансированного соотношения тренировочных и соревновательных нагрузок, но и отдыха, системы восстановления, питания, фармакологической поддержки [5].

Кроме того, для стимуляции повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления, а также увеличения реакции организма на нагрузку, разрабатываются и применяются современные инновационные технологии и дополнительные нетрадиционные средства подготовки.

Структурная организация тренировочного процесса реализуется с учётом возрастных особенностей спортсменов. Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях спортсменов, которые помогут ему методически грамотно подобрать педагогическое воздействие и успешно решить задачи на каждом из этапов многолетней подготовки.

Выводы.

Анализ теоретико-методологических и концептуальных основ совершенствования тренировочного процесса спортсменов позволяет констатировать, что эффективность системы тренировки определяется, прежде всего, применяемыми тренировочными средствами и методами, эффективным планированием их дозировок, соотношений в структуре годичной подготовки и на разных этапах многолетнего совершенствования. Только надёжная система организационно-методического управления, творческий опыт и инновационные технологии тренеров в сочетании с эффективным научно-методическим, медико-биологическим, материально-техническим и финансовым обеспечением определяют прогрессивный рост спортивных достижений. Положительно себя зарекомендовали концепции повышения эффективности системы спортивной тренировки на основе использования основополагающих методологических подходов: системного, личностно-ориентированного, синергетического.

При таком подходе к процессу спортивной тренировки все возможные прогрессивные направления в совершенствовании методики могут быть связаны в единую систему, которая будет направлена на достижение главной цели - соревновательного результата.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается проанализировать и обобщить теоретико-методологические основы педагогического контроля как элемента управления системой учебно-тренировочного процесса.

Список литературы

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов : книга для чтения / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и Спорт, 2004. – 328 с.
2. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений : теория и методика : учеб. пособ. / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. – Москва : Спорт, 2017. – 320 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учебник / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель : АСТ, 2006. – 863 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

© Сидорова Виктория Викторовна, 2023



УДК 612.062

Сидорова Дарья Михайловна
студентка 4-ого курса кафедры теории и методики гимнастики
мастер спорта России по художественной гимнастике
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
г. Москва, Российская Федерация

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ВЛИЯНИЯ ВИТАМИНА Д НА НЕРВНУЮ, ИММУННУЮ, ДЫХАТЕЛЬНУЮ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В работе представлен аналитический обзор по проблематике использования биологически активных веществ, в частности, комплексов с витамином Д, и их влияние на функционирование нервной, иммунной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма гимнасток. Также, приведен ряд подтвержденных научных данных за последнее время в области применения витамина Д в практике спорта.

Ключевые слова: спорт, витамины и микроэлементы, системы организма, дефицит и избыток, художественная гимнастика.

Abstract. The paper presents an analytical review on the use of biologically active substances, in particular, complexes with vitamin D, and their effect on the functioning of the nervous, immune, respiratory and cardiovascular systems of gymnasts. Also, a number of recently confirmed scientific data in the field of the use of vitamin D in sports practice is given.

Keywords: sports, vitamins and trace elements, body systems, deficiency and excess, rhythmic gymnastics.

Актуальность. Художественная гимнастика является сложным в техническом отношении видом спорта, залогом успеха является не только своеобразие гимнастки, ее индивидуальность, но и умение справляться с требованиями, предъявляемыми видом спорта: высокий темп исполнения отдельных элементов и композиции в целом, виртуозная работа с предметом, большое количество прыжков, равновесий, сложных рискованных акробатических связок и бросков [2]. Выполнить такой набор требований гимнастка может только при условии высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Тренеры по художественной гимнастике и медицинский персонал в последнее время уделяют пристальное внимание проблеме дефицита витамина Д в организме спортсменок [3]. Организм спортсменов, в частности гимнасток, занимающихся художественной гимнастикой, предъявляет повышенные требования к различным витаминам и микроэлементам в рационе питания [1].

Анализ литературы. Спортивными врачами и физиологами была выявлена взаимосвязь между дефицитом витамина Д и широким спектром заболеваний. Далее будут приведены результаты литературного обзора по последним данным о влиянии витамина Д на нервную, иммунную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы гимнасток.

Согласно научным материалам данный витамин существует в двух формах [1]:

- Д3 (холекальциферол), образуется в результате взаимодействия ультрафиолетового излучения после пребывания на солнце с 7-дегидрохолестерином, который хранится внутри плазматической мембраны в каждой клетке кожи;
- Д2 (эргокальциферол), обладает кумулятивным эффектом, возникает при поступлении с пищей и содержится в очень немногих продуктах в естественном виде, наряду с витамином А содержится в печени жирных рыб, печени тюленя, в лососе, скумбрии, в икре, тунце, сливочном масле и яйцах, сливках, сметане.



Витамин Д регулирует обмен элементов фосфора и кальция в организме, содействует всасыванию соединений этих элементов кишечником и своевременному отложению их в кости. Подвергшийся активному метаболизму, витамин Д транспортируется через кровоток с помощью связывающего транспортного белка, достигая, таким образом, многочисленных органов – мишеней.

В настоящее время индикатором отображения состояния дефицита или недостаточности витамина Д в организме является показатель-25ОНВитД. Измерение содержания 25ОНВитД показывает кожную выработку витамина Д, полученную из пищи и пищевых добавок. Среднее время жизни витамина Д в плазме крови составляет 15-20 дней. Однако уровень его содержания в сыворотке и плазме крови, отличается от уровня содержания в тканях организма. Последние исследования направлены на то, чтобы оценить уровень показателя 25ОНВитД, который находится во взаимодействии с белками плазмы и проявляет биологическую активность, представляет собой несвязанную форму молекулы витамина Д. Эту оценку можно рассматривать как разумный и относительно дешевый инструмент первого скрининга запасов витамина Д в организме спортсменов.

Однако, подозрение на разрушение минерального гомеостаза у спортсменов требует более детального анализа. Для этого необходимо в сыворотке крови контролировать уровень $1,25(\text{ОН})_2\text{ВитД}$, концентрации фосфатов и соединений (солей) кальция, а также содержание соединений кальция в моче. В будущем, понимание важных этапов доставки витамина Д в клетки улучшит наше понимание «статуса витамина Д».

В 2017 году был разработан новый метод определения содержания несвязанной формы витамина Д: твердофазный иммуноферментный анализ. Разделение связанной и несвязанной форм витамина Д и захват несвязанной формы 25ОНВитД достигается за счет использования моноканального антитела (анти-25-ОНВитД). Эти антитела в минимальной степени нарушают баланс между двумя формами витамина Д [4],[7].

Цель статьи. Проблема сбалансированного и грамотного применения витамина Д в практике спорта существует.

Результаты исследований. И так, представим результаты исследований за последнее время о взаимосвязи количества витамина Д с функциями различных систем организма гимнасток.

1. Влияние витамина Д на нервную систему. Косвенно, витамин Д влияет на работу нервной системы спортсменов. Такой элемент, как магний, необходим для передачи нервных импульсов, поэтому, иногда его называют «противострессовым элементом». Магний может помочь гимнастке подавить депрессию и поддержать в здоровом состоянии систему кровообращения, а также помочь предотвратить болезни сердца. Магний работает вместе с кальцием, следовательно, эти два элемента должны находиться в равновесии. Но усвоению магния мешают высокие концентрации фосфора, кальция, витамина Д и жиров. Магний откладывается в костях и мягких тканях.

В недавно проводимых исследованиях оценивалось влияние витамина Д (потребление каждой спортсменкой порядка 5 мкг в сутки) в течение 8 недель, на скоростные способности и вертикальные прыжки. У спортсменок, которые получали добавки с этим витамином, было зафиксировано незначительное увеличение высоты вертикального прыжка с начала и до конца периода исследования.

Другие исследователи отмечают, что при повышении содержания витамина Д в сыворотке крови, не было замечено улучшения физической работоспособности. Но была обнаружена довольно интересная положительная динамика в плане повышения выносливости гимнастками.

2. Влияние витамина Д на иммунную систему. Витамин Д может снижать воспаление за счет своего ингибирующего действия на противовоспалительные цитокины,

такие как интерлейкин-6, который превращает моноциты в макрофаги и способствует образованию большего числа воспалительных цитокинов. Уровень интерлейкина-6 может быть преждевременно повышен при интенсивных тренировках, и, как считают исследователи, это связано с появлением мышечных повреждений во время тренировок. Подтверждая вышеизложенное, недостаточность витамина Д у гимнасток связана с более высокой частотой заболеваний, в том числе простудных заболеваний, гриппа и гастроэнтеритов, что позволяет предположить, что низкий уровень витамина может способствовать уязвимости спортсменок к инфекциям верхних дыхательных путей.

3. Влияние витамина Д на функцию легочной ткани. Недостаток витамина вызывает нарушение функции легких, может вызвать астму, хронические обструктивные бронхиты. Дефицит витамина приводит к формированию недостаточного объема легких. Оптимальный уровень витамина Д способствует целостности альвеолярной структуры легких, податливости жизненной емкости легких и кислородному обмену. Адекватное функционирование легких у спортсменов необходимо во всех видах спорта.

4. Влияние витамина Д на сердечно-сосудистую систему. К сожалению, на сегодняшний день нет исследований, которые бы позволили проследить связь между уровнями витамина Д и функцией сердца. Наблюдения показали, что дефицит витамина Д отрицательно влияет на сократительную способность сердца, тонус сосудов, содержание сердечного коллагена, созревание сердечной ткани. Это связано с тем, что дефицит витамина Д вызывает повышение уровня ПТГ (паратиреоидный гормон), что может привести к гипертрофии левого желудочка сердца. Такая гипертрофия может изменить наполняющую способность желудочка и фракцию выброса, что может привести к гипоксии мышечной ткани и снижению спортивных результатов гимнасток.

При определении типа витамина Д для приема гимнастками было выявлено, что Д3 предпочтительнее Д2. Исследователями замечено, что витамин Д2 менее эффективен, чем Д3 в достижении желаемого уровня в сыворотке крови [8],[9].

Одним из важнейших принципов приема витаминов является их комбинированное применение. Следует отметить, что практически все зарубежные поливитаминные препараты, такие, как Супрадин (Швейцария), Олиговит (Сербия) и другие, содержат не только сбалансированный набор витаминов, но и пропорциональное количество микроэлементов. При интенсивной физической нагрузке спортсменкам назначается по 2–3 таблетки препарата в сутки. Курс приема составляет 3–4 недели [5],[6].

Выводы. Таким образом, приведенные результаты исследований различных авторов, наглядно показывают, что дополнительное применение витамина Д в спортивной практике является обязательным фактором, способствующим полноценной работе различных систем организма спортсменок, повышению их работоспособности и реализации наработанных навыков в соревновательной деятельности. Витамин Д благоприятно влияет на дыхательную, нервную, пищеварительную, опорно-двигательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем стоит продолжать проводить исследования в области влияния витамина Д на различные физиологические системы организма спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, а также определить оптимальный уровень витамина Д для достижения ими высоких спортивных результатов.

Список литературы

1. Барановский, А. Ю. Диетология / А. Ю. Барановски. – Санкт-Петербург, 2018. – 1100 с.
2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики / И. А.



- Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н.Терехина. – Санкт-Петербург, 2014. –120 с.
3. Винер, И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / И. А. Винер. – Санкт-Петербург, 2003. – 20 с.
 4. Волков, Н. И. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н. И. Волков. – Москва, 2016. – 99 с.
 5. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. – Москва, 2016. – 318 с.
 6. Кулиненко, О. С. Фармакология и физиология силы / О. С. Кулиненко. – Москва, 2004. – 208 с.
 7. Машковский, М. Д. Лекарственные средства / М. Д. Машковский. – Москва, 2005. – 1206 с.
 8. Mirian de la Puente Yagüe, Luisa Collado Jurrita, Mario Cuadrado Sensual. Influence of Vitamin D on sports results.– 2020.– [Electronic resource]. Access mode// www.mdpi.com/journal/nutrients.
 9. William J. William Ribbans, Randeep Aujla, Seamus Dalton, James A., Nangli. Vitamin D. Sovremennoe sostand. – 2021.

© Сидорова Дарья Михайловна, 2023

УДК 316.454.3

Совмиз Зарема Рустемовна
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Российская Федерация

ОСОБЕННОСТИ КОЛЛЕКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ: ОБЗОР ПРОБЛЕМАТИКИ

Аннотация. Статья посвящена изучению представлений о групповых эмоциях спортивной команды как малой группы. Достижение общегрупповых целей усложняется в рамках внутригруппового взаимодействия в связи с необходимостью одинакового включения в данный процесс всех членов команды. Анализ научных данных по данной проблеме позволил выявить, что изучение механизмов и природы возникновения групповых эмоций сконцентрировано на анализе преимущественно негативных групповых эмоций, либо на изучении коллективных эмоций в группах непостоянного характера взаимодействия. Важную роль играет изучение группового копинга, его значимость в процессе выражения групповых эмоций, механизмы его возникновения и управления им с целью повышения уровня психологической подготовленности современных спортсменов командного спорта.

Ключевые слова: спортивная команда, командный спорт, групповые эмоции, коллективные эмоции, эмоциональное заражение, копинг, групповой копинг.

Проблема изучения спортивных команд как представителей малых групп, актуальна в связи с особенностями усиления эмоций и тревог во внутригрупповом взаимодействии. Спортивная команда обладает всеми социально-психологическими характеристиками, присущими малой группе. Как утверждает Х.Б. Шмид [14], группа, обладающая ментальными состояниями, будет обладать сознанием и эмоциями. Это значит, что групповые эмоции свойственны и малым, и большим группам.



Групповые эмоции, как пишут Т.Г. Стефаненко и С.А. Липатов [8], рассматриваются как единство между когнитивно-эмоциональной составляющей личности и социальной группой, в которой он взаимодействует. Это эмоциональные процессы, выражающие субъективное отношение членов постоянной группы к различным ситуациям. Передаются групповые эмоции от источника эмоций через эмоциональное «заражение» к другим членам команды [9].

Известно три подхода к описанию эмоционального заражения:

- Теория социальной оценки (эмоции несут смысловой сигнал об опасности, ведущую роль играет взаимосвязь эмоций другого человека с контекстом возникшей ситуации).
- Теория примитивного эмоционального заражения (существует взаимосвязь между проявлением эмоций одного человека и эмоциями другого).
- Теория структурной ритуализации (большую роль играют символические ритуалы социального взаимодействия и развитие социальной структуры, которые стабилизируют жизнь).

Яркий пример эмоционального заражения в рамках теории социальной оценки был представлен исследователями А. Керкхофом и Р. Бэком, изучавшим особенности событий, связанных со вспышкой неизвестной эпидемии, на заводе в Монтане (США, 1962 г.). Распространение эпидемии, симптомы которой сотрудники завода находили у себя в течение нескольких недель, не имело медицинских оснований, что свидетельствует об истерическом заражении [13].

Американские исследователи Э. Хэтфилд, М. Карпентер, Р.Л. Рэпсон также рассматривают эмоциональное заражение как один из видов коллективных эмоций, лежащий в основе межличностного взаимодействия и позволяющий чувствовать окружающих людей и делиться своими эмоциями, узнавая себя в эмоциях и чувствах других людей (теория примитивного эмоционального заражения). Данный процесс запускает три вида действий: подражание, ответную реакцию и собственно эмоциональное заражение [13].

К. Ламм и Дж. Силани [12], отписывая процесс эмоционального заражения, подчеркивают роль самосознания. Чем ниже самосознание и контроль, тем сильнее человек поддается эмоциональному заражению. В ситуациях, когда эмоциональное заражение чревато негативными последствиями или несет в себе потенциальный риск для жизни и здоровья человека (политические митинги, насилия над другими), важно культивировать развитие самосознания и отделения себя от группы. В ситуациях же, когда коллективные переживания нужны и важны, например, в спортивной команде, с целью усиления эффективности взаимодействия между членами команды, необходимо целенаправленно снизить уровень их индивидуального самосознания. Чего нельзя сказать о роли группового самосознания.

Групповое самосознание, пишет Т.А. Нестик [5], является важнейшим элементом надежности и успешности группы. К элементам группового сознания относят групповую мотивацию, единство мнений, принятие групповых целей, обобщенная и адекватная оценка условий совместной деятельности, умение людей отражать представление всей группы о своих членах и характере их взаимодействия.

Приобщая вышесказанное к особенностям деятельности спортивной команды, можно утверждать о том, что значимость групповых эмоций и ощущения членами команды чувства целостности и единства с группой, с точки зрения достижения группой спортивных высот, связана с тем, что результат игры зависит не только от конкретного спортсмена и его умений, но и от гармоничной и слаженной работы всех членов команды.

Таким образом, эмоциональное заражение представляет собой механизм межличностной передачи эмоций людьми другу. К групповым эмоциям относятся как не-

гативные эмоциональные переживания, так и позитивные.

К первой группе относят групповые фобии, массовые психозы, групповую панику, аффект, массовые психозы.

Ко второй: групповую мотивацию, групповой копинг.

М.В. Ефремова и Л.К. Григорян [4] предлагают разделять понятия «коллективные эмоции» и «эмоции, основанные на ощущении групповой принадлежности». Коллективные эмоции разделяемы группой людей. Они могут быть и положительными (чувство гордости за страну, радость за победу своей спортивной команды), и отрицательными (чувство страха, чувство гнева). Эмоции, основанные на принадлежности к группе, возникают на основе социальной идентичности. Возникают данные эмоции после событий, к которым сам человек не причастен, но через эти эмоции ощущается причастность к поступкам, совершаемым командой. Например, возникновение у человека группового чувства вины связано с результатом поведения членов группы при нарушении гармонии и баланса между ожидаемым и реальным поведением членов команды [4, 6].

Соответственно, интенсивность и степень проявления групповых эмоций зависит от того, насколько сильно спортсмен идентифицирует себя с командой: чем выше идентификация, тем сильнее эмоция. Также стоит отметить тот факт, что эмоции имеют свойство усиливаться, если их кто-то разделяет. Подобное эмоциональное усиление Э. Дюркгейм называл коллективным возбуждением [3].

С.В. Тихомирова [9] перечисляет феномены коллективных эмоций: о праздничные переживания (переживание радости), переживания болельщиков на спортивных состязаниях, этнические, религиозные и патриотические переживания, эстетические переживания (в зрительном зале), феномен энтузиазма в группе, соревновательные эмоции у участников состязаний (спортивная команда), эмоции участников совместной деятельности в социальных сетях и т.д. Большая часть перечисленных автором коллективных эмоций свойственна группам, не имеющим постоянного характера существования.

Е. Aritzsch [11] одним из первых исследовал состояние потока и групповой коллапс как групповые феномены. К сожалению, его исследования ограничиваются констатацией существования данных феноменов без учета природы и особенностей их возникновения.

Таким образом, большинство исследований в области коллективных эмоций сконцентрировано преимущественно на изучении малых групп и характеристике понятий групповых эмоций, эмоционального заражения, разведении понятий групповых эмоций и эмоций, основанных на принадлежности к группе.

Изучая команды, мы знакомимся с новым видом проявления групповых эмоций в виде командного копинга.

Групповой копинг и причины его возникновения отражают новую область в исследовании коллективных эмоций в частности и малых групп в целом. Предполагается, что ресурсами, запускающими механизмы группового копинга как одного из видов групповых эмоций, являются сплоченность и идентификация себя с группой. Необходимость изучения группового копинга связана с рядом причин: во-первых, командный спорт тот вид деятельности, в котором присутствует большое количество психотравмирующих факторов, особенно если речь идет о спорте высших достижений, а их преодоление возможно не только индивидуальными копингами, как в одиночном спорте, но и командными.

В своем исследовании мы обращаем внимание на изучении спортивной команды как вида малой группы.

В подтверждение вышесказанному мы опираемся на теоретические положения А. Ц. Пуни [10], Г. Д. Горбунова [1], Г. Б. Горской [2]. А.В. Родионова [7] о включении

личности в спортивную деятельность. Спорт, как пишет А.Ц. Пуни [10], нацелен на достижение результатов, достичь которые невозможно без участия в высокострессогенной соревновательной деятельности. Экстремальные условия соревнований требуют от спортсмена проявления всего спектра ресурсов в виде тактических, технических, физических и психологических навыков, так как способствуют слиянию объекта и субъекта деятельности.

Г.Д. Горбунов [1] характеризует спорт высших достижений как максимально приближенную модель реализации стремления к самоактуализации и самоутверждению путем победы над собой и другими. Спорт – это социальная среда, оказывающая влияние на личность спортсмена, причем именно в сенситивные периоды ее развития.

А.В. Родионов [7] обращает внимание на вид спорта и условия соревнований, в зависимости от которых спортсмены либо взаимодействуют, либо сотрудничают. Автор выделяет характеристики, которые необходимо учитывать в работе со спортивной командой: уровень притязаний спортсменов, степень желания в достижении успеха, сплоченность группы, стремление к общению, внутригрупповое и межгрупповое соперничество, постоянство спортивного коллектива и его численность.

Г.Б. Горская [2] отмечает, что в командном спорте возникают стрессы по вертикали, обусловленные взаимоотношениями спортсменов с тренером, и по горизонтали – взаимоотношения между спортсменами внутри коллектива. Внутрикомандные стрессоры возникают при напряженном психологическом климате в команде, отсутствии поддержки со стороны коллег по команде, неправильном распределении ролей и иерархии, чрезмерном желании реализовать личные амбиции, противоречащие целями команды, борьбе за лидерские позиции.

Таким образом, анализ научной литературы подтвердил, что спортивные команды в силу высокой стрессогенности условий труда, являются удачным примером малых групп, в которых личность включается в групповые эмоции через преодоление стресса, переживание поражения и победы, через стремление к поставленной цели, через необходимость взаимодействовать с другими членами команды.

Большинство исследований механизмов и особенностей возникновения групповых эмоций сконцентрировано на изучении эмоционального заражения, групповой паники, вины и психозов, т.е. хорошо изучена тема психологии группы с точки зрения переживания негативных эмоций [9].

Тема группового копинга, его взаимосвязи с групповыми эмоциями, остается малоизученной и весьма интересной, так как углубление знаний в этом направлении позволит выявить те характеристики личности, которые способствуют снижению негативных проявления командного копинга, и повышению уровня конструктивных способов группового совладающего поведения, что позволит найти качественно новый подход к психологической подготовке спортсменов командных видов спорта.

Список литературы

1. Горбунов, Г. Д. Психология и спорта / Г. Д. Горбунов // Живая психология. 2015. – Т. 2. – № 1. – С. 25-32.
2. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 209 с.
3. Долгов, А. Ю. Исследование коллективных эмоций в социальных науках (Обзор) / А. Ю. Долгов // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. – Серия 11 : Социология. – 2018. – № 2. – С. – 117-155.
4. Ефремова, М. В. Коллективные эмоции вины и стыда : обзор современных

- исследований / М. В. Ефремова, Л. К. Григорян // Современная зарубежная психология. – 2014. – Т. 3. – № 4. – С. 71-88.
5. Нестик, Т. А. Жизнеспособность группы как социально-психологический феномен / Т. А. Нестик // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. – 2016. – Т. 1. – № 2(2). – С. 29-61.
 6. Нестик, Т. А. Коллективные эмоции при переживании коллективной травмы: состояние и перспективы исследований / Т. А. Нестик, И. А. Смолина // Человеческий фактор : проблемы психологии и эргономики. – 2015. – № 2 (73). – С. 43-48.
 7. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А. В. Родионов. – Москва : Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
 8. Стефаненко, Т. Г. О коллективных переживаниях и социальных эмоциях / Т. Г. Стефаненко, С. А. Липатов // Теоретические проблемы этнической и кросс-культурной психологии: материалы пятой международной научной конференции. – Смоленск : Смоленский государственный университет, 2016. – С. 46-51.
 9. Тихомирова, С. В. Эмоции коллективного субъекта / С. В. Тихомирова // Философско-психологическое наследие С. Л. Рубинштейна. – Москва, 2011. – С. 308-319.
 10. Пуни, А. Ц. Проблема личности в психологии спорта / А. Ц. Пуни. – Москва, 1980. – 220 с.
 11. Aritzsch E. A case study of a collapsing handball team // Proceedings from the 6th Nordic Conference on Group and Social Psychology «Dynamics Within and Outside the Lab». From Jern S. & Näslund J. (Eds.). Lund. 2009. – P. 35-52.
 12. Lamm C., Silani G. Insights into collective emotions from the social neuroscience of empathy // Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy and sociology / Ed. by Ch. von Scheve, M. Salmela. Oxford: Oxford univ. press, 2014. – P. 63–77.
 13. Hatfield E., Carpenter M., Rapson R.L. Emotional contagion as a precursor to collective emotions // Collective emotions: Perspectives from psychology, philosophy and sociology / Ed. by Ch. von Scheve, M. Salmela. Oxford: Oxford univ. press, 2014. – P. 108–124.
 14. Schmid H.B. The feeling of being a group: corporate emotions and collective consciousness // Collective emotions: perspectives from psychology, philosophy, and sociology / ed. by Ch. von Scheve and M. Salmela. Oxford: Oxford University Press, 2014. – P. 3-16.

© Совмиз Зарема Рустемовна, 2023



УДК 796.1

Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теоретико-практических основ
физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

Косихин Виктор Петрович
доктор педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Российский биотехнологический университет РОСБИОТЕХ»
г. Москва, Российская Федерация

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АЛАКТАТНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье представлены результаты собственных исследований, направленных на разработку основных подходов для разработки тестирующих процедур для оценки специальной выносливости спортсменов. Соблюдение необходимых условий позволит провести мониторинг специальной выносливости наиболее качественно.

Ключевые слова: мониторинг, алактатная выносливость, спортсмены, тестирующие процедуры.

Abstract. The article presents the results of its own research aimed at developing basic approaches for the development of testing procedures to assess the special endurance of athletes. Compliance with the necessary conditions will allow monitoring special endurance with the highest quality.

Keywords: monitoring, alactate endurance, athletes, testing procedures.

Актуальность. Эффективный мониторинг за развитием физических качеств спортсменов в процессе тренировки возможно осуществить на основе регулярного проведения испытаний в тестах, адекватно выявляющих (нагружающих) необходимое физическое качество или функцию, и используя наиболее эффективные критерии, выводимые на основе результатов этих тестов. Тесты, применяемые для оценки выносливости спортсмена, должны быть обоснованы как по отношению их достоверности и валидности, так и репрезентативности, т.к. необходимо знать выявляют ли эти тесты изучаемое качество, и имеется ли возможность их применения в практических условиях. Установление высокой достоверности и воспроизводимости лабораторных тестов для определенной группы спортсменов в более чем одной сессии проводимых испытаний позволяет рекомендовать их для широкого использования на практике [1, 2].

Обычно для установления уровня развития «базовых» физических качеств используются унифицированные лабораторные тесты. Основная цель лабораторного тестирования заключается в том, чтобы в полной мере нагрузить исследуемую функцию и создать условия, при которых могут быть зарегистрированы максимальные значения этой функции. Основные условия проведения лабораторных тестов заключаются в простоте и доступности избранного тестируемого упражнения, соблюдении постоянных условий внешней среды с использованием стандартизированных протоколов и определенного оборудования, соответствующего требованиям контрольных испытаний [4, 6].

Наряду с проведением тестирования в стандартных лабораторных условиях в



большинстве видов спорта необходимо оценить возможности спортсменов с помощью специфических «полевых» тестов. Суть полевых тестов состоит в наиболее возможном приближении структуры тестирующей нагрузки к упражнениям, выполняемым в условиях соревновательной деятельности. Основным недостатком полевых тестов является ограниченная возможность количественного определения величины выполненной работы [3].

Используемые на практике тестирующие процедуры должны обеспечить избирательную оценку биоэнергетических потенциалов спортсменов в стандартных условиях лабораторного эксперимента и количественно оценить степень реализации этих потенциалов в специфических условиях соревнований по отдельным видам спорта. Для этого необходимо выявить адекватные тесты и установить наиболее информативные показатели для оценки выносливости, а также определить основные подходы в конструировании тестирующих процедур, которые могли бы обеспечить точную оценку отдельных компонентов выносливости по критериям мощности, емкости и эффективности аэробного и анаэробных метаболических процессов.

Основное требование, предъявляемое к используемым критериям специальной выносливости, – они должны дать точную количественную оценку уровня развития избранного физического качества или функциональной способности спортсмена.

Проявления выносливости у спортсменов отличаются высокой специфичностью. Эта специфичность зависит от избранного типа упражнений и условий их выполнения [5]. В преобладающем большинстве случаев ведущую роль в проявлениях выносливости спортсменов играют факторы энергетического обмена.

При оценке энергетических возможностей организма спортсмена чаще всего в качестве нагрузок используется дозированная работа циклического характера, которую испытуемый выполняет на велоэргометре или при беге на тредбане. В таких условиях легко дозировать мощность работы и обеспечить разностороннее исследование функциональных возможностей спортсмена. Беговые и велоэргометрические нагрузки дают наиболее точную информацию не только при испытаниях бегунов и велосипедистов, для которых применяемая нагрузка является специфической, но также при обследованиях представителей других спортивных специальностей.

Для оценки биоэнергетических потенциалов спортсменов, важно отобрать адекватные упражнения, в которых будут задействованы основные рабочие группы мышц, а также установить требуемые параметры упражнения, позволяющие в полной мере нагрузить и выявить тестируемую функцию. Так, для выявления алактатных анаэробных потенциалов спортсмена тестирующие упражнения должны выполняться с максимальной мощностью в пределах от 5 до 10 с, до момента истощения алактатной анаэробной емкости и начала падения выходной мощности. Наилучшие условия для стандартизации тестирующей процедуры имеет место при выполнении максимальных усилий на велоэргометре. Однако и в этом случае необходимо установить строгие условия выбора посадки, величины внешне задаваемого сопротивления, частоты вращения педалей и времени выполнения упражнения. Для решения этих вопросов нами были проведены специальные исследования, в ходе которых высококвалифицированные спортсмены (n=18), специализирующиеся в беге на короткие дистанции, выполняли на велоэргометре Монарк с точной регистрацией параметров внешне выполняемой работы несколько серий эргометрических нагрузок с варьированием величины внешне задаваемого сопротивления, а также продолжительности теста и частоты педалирования. В этих опытах спортсмены имели установку выполнять упражнение с максимальной мощностью до отказа. При сколь-либо заметном снижении мощности упражнения, работа прекращалась.

Результаты исследования и их обсуждение. При оценке алактатной анаэробной способности организма следует ориентироваться на критерии трех видов: макси-



мальная мощность, емкость и эффективность алактатного анаэробного процесса.

Для определения каждого из этих критериев нами были сформулированы и соблюдены следующие необходимые условия выполнения работы – это, прежде всего:

1. Упражнение должно быть достаточно простым и хорошо знакомым испытуемым, при котором он может выполнить усилие максимальной мощности.

2. Выполнению упражнения должна предшествовать настройка на совершение максимальных усилий. Испытуемый должен быть здоров и хорошо мотивирован на возможность концентрироваться для выполнения упражнения с максимальной мощностью.

3. Если работа выполняется при помощи какой-то аппаратной техники (ступень, велоэргометр и т.д.) необходимо, чтобы эти технические устройства соответствовали эргометрическим требованиям, т.е. обеспечивали наиболее удобную позу, привычность упражнения и т.п., т.е. все то, что способствует развитию максимальной мощности.

4. Внешняя температура должна быть постоянной в пределах комфортности 18-22°C, отсутствие ветра, оптимальная влажность при нормальном атмосферном давлении. Желательно, чтобы эти упражнения выполнялись после легкого завтрака через 1,5-2 ч, т.е. не на полный желудок и после небольшого отдыха, который обеспечивает приведение испытуемого в исходное состояние. Обычно это контролируется по пульсу, т.е., чтобы пульс пришел в стационарное значение в покое, на это уходит 15-20 мин.

5. При выполнении упражнения длительность его должна быть такой, чтобы в течение всего времени работы поддерживалась максимальная мощность. Сопротивление и частота вращения должны соответствовать определенным требованиям для данного контингента испытуемых. Если работа выполняется на велоэргометре необходимо предварительно устанавливать наилучшее соотношение между частотой вращения педалей и величиной сопротивления, которое экспериментально определяется для данного контингента испытуемых.

6. Работа должна выполняться до первых признаков появления утомления, т.е. каждый тест должен выявлять какой-то один параметр, который ориентирован на мощность, емкость или эффективность. Обязательное условие, чтобы упражнение, ориентированное на определение алактатной анаэробной способности выполнялось без выраженных явлений локального утомления и закисления. Так, как только концентрация молочной кислоты превышает значения 50-60 мг% (5,56-6,67 ммоль/л), то этой величины закисления достаточно, чтобы внутримышечные значения рН изменились и выходная мощность, зависящая от скорости расщепления АТФ под действием миозиновой АТФ-азы, обнаруживала быстрое снижение.

Как показывают результаты проведенных нами исследований, достижение максимального значения выходной мощности при педалировании на велоэргометре, достигается при значениях внешнего механического сопротивления от 5 до 7,5 кп независимо от собственного веса испытуемого. Время удержания максимальной частоты педалирования при этом составляет около 6 с. Предельное время выполнения упражнения, при котором максимальная частота педалирования снижается не более чем на 5 %, составляет около 10 с. Между временем удержания максимальной мощности и уровнем накопления молочной кислоты в крови существует линейная зависимость. Наивысшие значения мощности достигаются при максимуме накопления молочной кислоты равном 5,42 ммоль/л. Исходя из этого факта, выполнение условий достижения максимальной анаэробной мощности можно контролировать по накоплению молочной кислоты в крови.

При соблюдении этих условий можно установить в пределах отдельной сессии упражнения не только значения максимальной анаэробной мощности, но также и показатели алактатной анаэробной эффективности (время достижения максимальной

мощности) и показатели алактатной анаэробной емкости (время удержания максимальной мощности). При проведении тестирования для оценки максимальной анаэробной мощности, желательно использовать технику эргометрических измерений, позволяющую непрерывно отслеживать изменение мощности выполняемого упражнения.

Для повышения надежности определения показателей анаэробной алактатной емкости рекомендуется повторное выполнение максимальных упражнений с выше указанными параметрами и с непрерывной регистрацией показателей внешне выполняемой работы.

Как показывают результаты проведенных нами исследований, наилучшие результаты на практике достигаются при использовании батареи тестов, поскольку в отдельно взятой тестирующей процедуре не возможно совместить все необходимые требования для определения основных параметров выносливости. Оптимальная комплектация специальных тестов и количество измеряемых показателей определяются специфическими условиями данного вида спорта, и особенностями присущей для него факторной структуры работоспособности. Как правило, на отдаленных этапах подготовки (в подготовительном периоде и т.д.) обычно используются показатели стандартизированных лабораторных тестов, на этапах, приближенных к соревновательному периоду, более важное значение приобретают показатели специальных тестов, которые более полно отражают готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде упражнений.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 233 с.
2. Зациорский, В. М. Основы спортивной метрологии / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
3. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
4. Сокунова, С. Ф. Конструирование программы тестирования // Педагогические проблемы профессионального совершенствования специалистов в сфере физической культуры и спорта / С. Ф. Сокунова // Сб. научно-метод. статей / Под ред. Щеголева В.А., Нестерова А.А. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2004. – С. 47-51.
5. Neumann G., Pfützner A., Verbalk A. Optimiertes Ausdauertraining. – 3. Aufl. – Aachen: Meyer & Meyer, 2001. – 320 p.
6. Physiological Tests For Elite Athletes / C.J. Gore, ed. – Australian Sports Commission. – Champaign, Ill: Human Kinetics, 2000. – 465 p.

© Сокунова Светлана Феликсовна, 2023

© Косихин Виктор Петрович, 2023

УДК 378.18:364.4-056.26

Сокунова Светлана Феликсовна
доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теоретико-практических основ
физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Государственный университет просвещения»
г. Москва, Российская Федерация

Коновалова Лариса Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Гурьянов Андрей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
Ларионова Елена Владимировна
кандидат биологических наук, доцент
Халилов Гасангусейн Халединович
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»
г. Ульяновск, Российская Федерация

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

Аннотация. В данной статье говорится о положительном влиянии подвижных игр на организм студентов. Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека и служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Abstract. This article talks about the positive effect of outdoor games on the body of students. Sports games are traditionally popular among all categories of the country's population due to their versatile effects on the human body and serve as an effective means of physical education in a wide age range.

Ключевые слова: Двигательные качества, физическая подготовленность, футбол, физическое воспитание, игра, студенты.

Keywords: motor qualities, physical fitness, football, physical education, game, students.

Формирование физической культуры, как составной части общей культуры личности является важной задачей физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Одним из универсальных средств формирования физической культуры и формирования двигательных качеств у студентов высших учебных заведений является популяризация спортивных игр.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов.

Они привлекают молодежь своей доступностью, эффективностью, возможностью индивидуализировать процесс развития двигательных качеств и решать оздоровительные, эстетические, образовательные задачи. Одной из таких игр является футбол.



Анализ научной и специальной литературы показал, что проблемой развития двигательных качеств средствами футбола занимались многие исследователи: Г.Д.Качалин, 1986; А.П.Кочетков, 1988, 2000; В.В.Понедельник, 1997; Н.П.Симонян, 1998 и др. Но на наш взгляд проблеме формирования двигательных качеств у студентов уделено недостаточное внимание.

Таким образом, разработка и обоснование новых подходов по использованию игры футбол как средства повышения физической подготовленности студентов, формирования основных физических качеств является актуальным и своевременным как для теории, так и практики физического воспитания подрастающего поколения.

Цель исследования: формирование двигательных качеств у студентов средствами футбола.

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч) - спортивная игра на травяном поле, в которой две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другой частью тела, стремятся забить его в ворота соперника и не пропустить в свои [3].

В нашу страну футбол был завезен англичанами в конце девятнадцатого века. Петербургский «Кружок любителей спорта» создал свою первую русскую футбольную команду в 1897 году. Количество футбольных клубов постоянно росло. Футбольные клубы многих городов страны стали объединяться в футбольные лиги. В то время игроки ценились своими атлетическими качествами, а также напористостью. Довольно часто первые футбольные матчи заканчивались потасовкой.

Первый в России футбольный союз был организован в 1911 году [2,3].

В международных соревнованиях русские футболисты стали принимать участие после посещения нашей страны команды пражского клуба «Коринтианс». [1,8,11] Но они не могли оказать иностранцам должного сопротивления и большей частью проигрывали. В годы Советской власти футбол стал активно развиваться. Чемпионаты страны начали разыгрываться с 1923 года, а первый кубок СССР для клубных команд состоялся в 1936 году. Из известных и популярных наших игроков того времени можно назвать братьев Старостиных, выступавших за московский «Спартак» [9,10].

После распада СССР в 1991 году в России и других союзных республиках стали проводиться собственные национальные чемпионаты.

В настоящее время футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых видов спорта в нашей стране, а также средством физического развития и укрепления здоровья студентов.

Физические упражнения, которые используются в игровой и тренировочной деятельности оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма студентов [4,6].

В процессе занятия футболом организм студента постепенно приспосабливается к высоким нагрузкам, что сопровождается перестройкой всей его деятельности, расширением функциональных возможностей его органов. Коллективный характер игры в футбол способствует воспитанию у студентов таких качеств личности как: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, которые в дальнейшем могут пригодиться им в профессиональной деятельности [7].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Ульяновского Государственного Университета в период с 3.09.21 г. по 30.05.22г. В эксперименте участвовали две группы студентов контрольная и экспериментальная (в каждой группе по 30 юношей 18-19 лет). Сначала с контрольной и экспериментальной группами

нами проведен тест Куппера (12 – мин бег), далее оценивался уровень физической подготовки по расчетному показателю МПК (максимальное потребление кислорода) в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента по таблице 1.

Для расчета максимального потребления кислорода нами была использована следующая формула:

$$\text{Тест Купера (расстояние в метрах – 504,9) / 44,73}$$

Таблица 1 (для оценки уровня физической подготовки студентов по расчетному показателю МПК)

Возраст	Превосходная форма	Отличная	Хорошая	Ниже средней	Плохая
20-29 лет	> 55	51-55	46-50	42-45	< 42
30-39 лет	> 53	48-53	44-47	41-43	< 41
40-49 лет	> 52	46-52	42-45	38-41	< 38
50-59 лет	> 49	43-49	38-42	35-37	< 35
60-69 лет	> 45	39-45	35-38	31-34	< 31
70-79 лет	> 41	36-41	31-35	28-30	< 28

Полученные в ходе исследования данные говорят о том, что до эксперимента в экспериментальной и контрольной группах большое количество студентов с уровнем физической подготовки ниже среднего и плохим. (см. диаграмма 1 - экспериментальная группа, диаграмма 2 – контрольная группа).

- Ряд количество студентов с плохим уровнем физической подготовки (в %).
- Количество студентов с уровнем физической подготовки ниже среднего (в %).
- Количество студентов с хорошим уровнем физической подготовки (в %).
- Количество студентов с отличным уровнем физической подготовки (в %).
- Количество студентов с превосходным уровнем физической подготовки (в %).

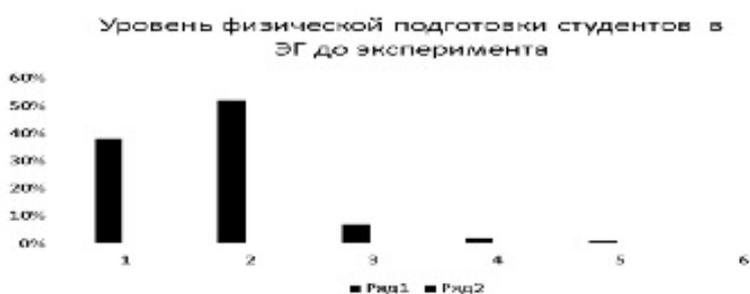


Диаграмма 1

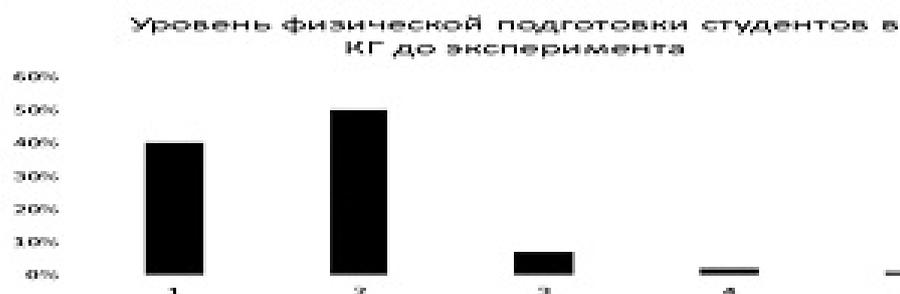


Диаграмма 2



С начала сентября 2021г. 3005.232г нами с экспериментальной группой проводился комплекс мероприятий, направленных на улучшение физической подготовки студентов, который включал упражнения с элементами футбола для развития специальной: быстроты выносливости, ловкости, силы, прыгучести. С контрольной группой никаких мероприятий нами не проводилось.

Далее нами был выявлен уровень физической подготовки в контрольной и экспериментальной группе (диаграмма 3, 4).

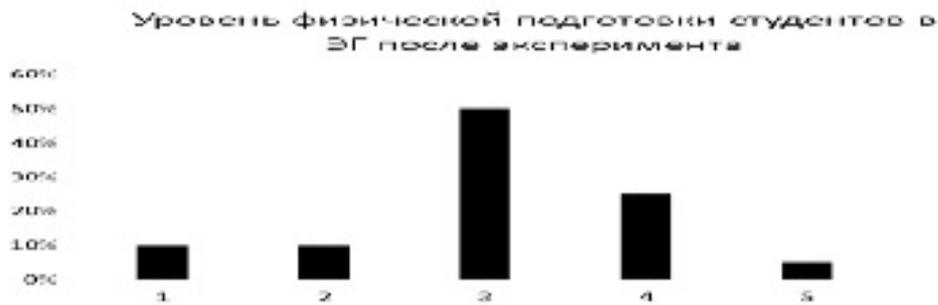


Диаграмма 3

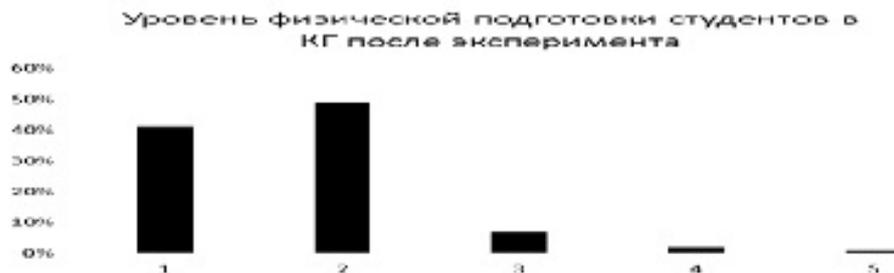


Диаграмма 4

Результаты исследования. После окончания эксперимента в экспериментальной группе увеличилось количество студентов с хорошим и отличным уровнем физической подготовки, за счет снижения количества студентов с плохим уровнем физической подготовки и уровнем физической подготовки ниже среднего.

Вывод. Таким образом, в результате эксперимента нами получены данные, показывающие эффективность выбранных нами путей и способов развития физической подготовки у студентов.

Разработанный комплекс физических упражнений в дальнейшем может быть использован на уроках физической культуры в высших заведениях в разделе «Футбол».

Список литературы

1. Беляев, А. В. Футбол : Учебник для ин-тов и академий физической культуры / А. В. Беляев., М. В. Савин. – Москва : ФОН, 2009. – 320 с.
2. Голомазов, С. Футбол : Тренировка специальной работоспособности футболистов / С. Голомазов, И. Шинкаренко. – Москва, 1994. – 87 с.
3. Голомазов, С. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот / С. Голомазов, Б. Чирва. – Научно-методическое издание. – Выпуск 14. – Москва: РГАФК, 2000. – 31 с.
4. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола. Техника игры / С. Голомазов, Б. Чирва. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 472 с.

5. Клещук, Ю. Н. Футбол/ Ю. Н. Клещук. – (Серия «Школа тренера»). – Москва: Физкультура и Спорт, 2011. – 400 с.
6. Плон, Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. – Москва : Terra-Спорт, 2002. – 240 с.
7. Подготовка футболистов / Под общ. ред. В.И. Козловского. – Москва : ФиС, 1977. – 173 с.
8. Пирогов, Б. А. Футбол : Хроника, события, факты / Пирогов Б.А. – Москва : Советский спорт, 1995.
9. Функциональная подготовленность футболистов и методы ее повышения. Учебно-методическое пособие. – Волгоград : ВГАФК, 1999. – 100 с.
10. Чесно, Ж. Л. Футбол. Обучение базовой технике: учебно-методическое издание / Ж. Л. Чесно, Ж. Дюрэ : пер. с франц. – Москва : ТВТ Дивизион, 2009. – 176 с.
11. Шамардин, А. М. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие / А. М. Шамардин, И. М. Солопов, А. М. Исмаилов. – Волгоград : ВГАФК. – 2000. – 152 с.

© Сокунова Светлана Феликсовна, 2023

© Коновалова Лариса Викторовна, 2023

© Гурьянов Андрей Михайлович, 2023

© Ларионова Елена Владимировна, 2023

© Халилов Гасангусейн Халединович, 2023

УДК 796.42

Тарапата Евгения Николаевна
магистрант

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В представленной работе рассматривается анализ развития вида спорта легкая атлетика в Донецкой Народной Республике за последние годы, приведены общие данные численности занимающихся в бюджетных организациях по годам и этапам подготовки, обозначены причины сокращения численности занимающихся и обозначены перспективы работы.

Ключевые слова: легкая атлетика, этапы подготовки, численность занимающихся.

Annotation. *Tarapata E.N. Efficiency of training flight and athletes of various sports qualifications.* The presented work examines the analysis of the development of the sport of athletics in the Donetsk People's Republic in recent years, provides general data on the number of students in budget organizations by years and stages of training, identifies the reasons for the reduction in the number of students and outlines the prospects for work.

Keywords: athletics, stages of preparation, number of students.

Актуальность. В Донецкой Народной Республике спортивную подготовку по виду спорта легкая атлетика осуществляют в 18 детско-юношеских спортивных школах (далее – ДЮСШ), 2 специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (далее – СДЮШОР), школе высшего спортивного мастерства (далее – ШВСМ)



и в училище олимпийского резерва. Численность занимающихся - 1631 спортсмен.

Все спортсмены распределены по группам в соответствии с годами и этапами подготовки. Численный состав групп соответствует Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [4].

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов – отбор одарённых детей и подростков, их спортивная ориентация [1].

Практика призывает, что на начальных этапах спортивной тренировки не всегда удается отобрать тот контингент, который соответствует конкретному виду легкой атлетики. В связи с этим, в спортивных школах происходит большой по количеству и длительный по времени отсев учащихся, вызванный отсутствием роста их индивидуальных результатов. Поэтому знания требований конкретного вида спорта к юным спортсменам – важнейшее условие эффективного отбора и прогнозирование перспективных спортсменов [1].

Целью данной статьи является исследование состояния развития легкой атлетики в Донецкой Народной Республике и выявление причин сокращения численности контингента занимающихся.

Анализ литературы. Анализ статистических данных приведенных в таблице 1 показывает, что на данный момент отсутствует единая государственная система планирования по набору в спортивные школы. Так 34,6 % групп – это группы I года обучения этапа начальной подготовки, в которых занимается 43,8 % обучающихся. На следующем году обучения уменьшение групп и занимающихся в них практически в 3 раза. Всего на этапе начальной подготовки сосредоточено более 47 % групп и более 59 % занимающихся. При идеальном варианте численность занимающихся на данном этапе спортивной подготовки не должна превышать 40 % [3].

Таблица 1 – Показатели численности занимающихся в бюджетных организациях, ведущих подготовку спортсменов по виду спорта легкая атлетика по состоянию на 01.01.2023 года

№ п/п	Этапы подготовки:	Года обучения	Численность занимающихся и групп по состоянию на 01.01.2023 по легкой атлетике			
			групп	процент групп	человек	доля занимающихся от общей численности
1	Начальной подготовки	1 года	65	34,6	715	43,8
		2 года	24	12,8	250	15,3
2	Учебно-тренировочный	1 года	38	20,2	279	17,1
		2 года	16	8,5	146	9,0
		3 года	19	10,1	123	7,5
		Более 3-х лет	12	6,4	71	4,4
3	Спортивного совершенствования	1 года	8	4,3	27	1,7
		2 года	1	0,5	7	0,4
		Более 2-х лет	1	0,5	2	0,1
4	Высшего спортивного мастерства	Весь период	4	2,1	11	0,7
5	Всего по виду спорта		188	100,0	1631	100,0

В спортивных школах городов Дебальцево, Новоазовска и ДЮСШ № 1 Тореза данный процент составляет 100 %, а в Тельмановской районной ДЮСШ 83,3%.

Причин такого явления может быть несколько:

- Прием на работу молодых специалистов (на одну тренерскую ставку необходимо набрать четыре группы НП I года обучения);
- Переход учреждений из системы дополнительного образования на систему спортивной подготовки, где за счет массовости страдало качество работы;
- Недостаточный контроль со стороны руководителей спортивных школ при плане комплектования групп.
- Массовое привлечение учителей физической культуры для работы по совместительству.

На учебно-тренировочном этапе численность занимающихся продолжает значительно уменьшаться с 17,1 % на I году обучения до 4,4 % свыше 3 лет обучения. Обоснованные потери не должны превышать 8-10 % на всем этапе спортивной подготовки.

В связи, с чем на этапе спортивного совершенствования спортивную подготовку проходят всего 2,2 % от общей численности, занимающихся в спортивных школах, а на этапе высшего спортивного мастерства 0,7 % [3].

Результаты исследования. Для более детального изучения ситуации по развитию легкой атлетики в спортивных школах необходим анализ, как минимум олимпийского цикла.

Сравним показатели по состоянию на 1 января 2023 года с аналогичными на 1 января 2021 года.

Таблица 2 – Показатели численности занимающихся в бюджетных организациях, ведущих подготовку спортсменов по виду спорта легкая атлетика по состоянию на 01.01.2021 года

№ п/п	Этапы подготовки:	Года обучения	Численность занимающихся и групп по состоянию на 01.01.2023 по легкой атлетике			
			групп	процент групп	человек	доля занимающихся от общей численности
1	Начальной подготовки	1 года	68	34,7	778	45,0
		2 года	32	16,3	314	18,1
2	Учебно-тренировочный	1 года	32	16,3	268	15,5
		2 года	16	8,2	130	7,5
		3 года	19	9,7	130	7,5
		Более 3-х лет	10	5,1	53	3,1
3	Спортивного совершенствования	1 года	10	5,1	29	1,7
		2 года	2	1,0	7	0,4
		Более 2-х лет	2	1,0	6	0,4
4	Высшего спортивного мастерства	Весь период	5	2,6	14	0,8
5	Всего по виду спорта		196	100,0	1729	100,0

За 2 года, благодаря переходу на систему спортивной подготовки удалось уменьшить долю, занимающихся в группах начальной подготовки на 4,0 %, а занимающихся в учебно-тренировочных группах увеличить на 4,4 %, при этом практически сохранив контингент занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Однако, еще видны недостатки в работе Спортивной федерации легкой атлетики Донецкой Народной Республики, профильного Министерства и руководителей спортивных школ. В первую очередь – это отсутствие единой системы подготовки спортивного резерва в сборные команды Донецкой Народной Республики, во-вторых формирование контрольных цифр приема на этап начальной подготовки и многое другое.

В связи с принятием Донецкой Народной Республики в состав Российской Федерации открываются новые перспективы развития легкой атлетики, допуск ведущих спортсменов на официальные соревнования, строительство новой и ремонт имеющейся инфраструктуры для развития легкой атлетики в ДНР [2].

Выводы.

Анализируя ситуацию по развитию легкой атлетики за годы Донецкой Народной Республики в разрезе групп организаций можно сделать следующие выводы.

1. Всего занимающихся легкой атлетикой за период с 2015 по 2022 год не только не увеличилось, а уменьшилось на 161 человек. Необходимо отметить, что был определенный прирост в 2016 году – 249 человек и в 2018 году – 242 человека. Однако, резкое уменьшение в 2017 году – 307 человек, в 2020 году – 154 человека и в 2018 году – 93 человека, в 2022 году - 98 человек, что, в общем, дало не положительную, а отрицательную динамику.

Данная тенденция наблюдается и в спортивных школах. Резкое уменьшение в 2017 году – 211 человек, при минимальном приросте в другие годы, привело к уменьшению на 108 человек.

Подытоживая вышеизложенное и принимая во внимание все факторы, можно сделать вывод, что численность занимающихся легкой атлетикой в Республике в ближайшие годы будет уменьшаться.

2. Перейдя на образовательные программы спортивной подготовки, где качество должно преобладать над количеством, а, значит, спортсмены ежегодно должны переходить с одного этапа и года обучения на последующий, при условии освоения программы и сдачи переводных и контрольных нормативов. При невыполнении их можно оставить на предыдущем этапе, но не более, чем на один год. Без увеличения штатных единиц в спортивных школах, привлечения к работе молодых специалистов, а не тренеров-совместителей, проблема с каждым годом будет только усугубляться.

На ряду с этим, необходимо создать условия по организации занятий легкой атлетикой в образовательных организациях всех уровней образования, за счет создания школьных физкультурно-спортивных клубов, студенческих спортивных клубов или как минимум открытие спортивных секций.

Перспективами дальнейших исследований является работа по созданию спортивных клубов по месту жительства, на предприятиях, при спортивных сооружениях разных форм собственности.

Список литературы

1. Аракелян, Е. Е. Теория и методика легкой атлетики : учеб. прогр. по направлению 521900 для бакалавров / Е.Е. Аракелян, В.М. Ягодин, Е.Я. Гридасова. – Москва : РГАФК, 2007. – 66 с.
2. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной



- Республики от 30.10.2015 № 141 «Об утверждении Типового Положения о детско-юношеской спортивной школе, специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва» (с изменениями).
3. Приказ Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 14.05.2019 № 01-09/39 «Об утверждении Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», зарегистрированного в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики № 3202 от 03.06.2019 (с изменениями).
 4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

© Тарапата Евгения Николаевна, 2023



РАЗДЕЛ II
«МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



Горбачева Ольга Ивановна

старший преподаватель

Григорьев Сергей Васильевич

кандидат технических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Факультет математики и информационных технологий.

Кафедра прикладной математики и теории систем управления

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация. Горбачева О.И., Григорьев С.В. Роль информационных и коммуникационных технологий в образовании. В статье рассматривается роль информационных и коммуникационных технологий в образовании. Описаны преимущества использования программных продуктов и Интернет-ресурсов в образовании.

Ключевые слова: информационные и коммуникационные технологии, информатизация образования, электронные образовательные ресурсы.

Annotation. Gorbacheva O.I., Grigoriev S.V. The role of information and communication technologies in education. The article discusses the role of information and communication technologies in education. The advantages of using software products and Internet resources in education are described.

Key words: information and communication technologies, professional education informatization, electronic educational resources.

Введение. Информационные и коммуникационные технологии направлены на решение задач по более эффективной организации информационного процесса для снижения затрат времени, труда и материальных ресурсов, наиболее рационально применяя современные достижения в области любой профессиональной деятельности. Информационные и коммуникационные технологии являются основополагающими в области любых социальных процессов. Технологии обеспечивают комфортное, индивидуальное, многообразное, высокоинтеллектуальное взаимодействие с внешним миром. Сочетание информационных и коммуникационных технологий связано с двумя видами технологий – информационными и коммуникационными. Информационные технологии представляют собой сочетание методов, способов и средств, обеспечивающих хранение, обработку, передачу и использование информации, которые нацелены на повышение эффективности и производительности труда. Коммуникационные же технологии используют способы, методы и средства взаимосвязи человека с внешней средой. Определяющей задачей, которая стоит перед их реализацией является приспособление человека к жизни в информационном обществе. Активное и продуктивное внедрение информационных и коммуникационных технологий в образование является очень важным показателем обновления системы образования в соответствии с требованиями современного общества. Осуществляющиеся процессы информатизации современного общества и непосредственно связанные с ними процессы информатизации всех форм образовательной деятельности можно охарактеризовать процессами модернизации и массовой популяризации современных информационных и коммуникационных технологий.

Основная часть. Процессы информатизации в современном обществе характеризуются совершенствованием и глобальным распространением информационных и коммуникационных технологий. Отличительной чертой этого процесса является накопление, хранение, использование, передача информации, которая представляет



ся посредством современных средств вычислительной техники. Качество обучения и подготовка обучающихся – это требования, которыми обусловлена информатизация образования. Основными целями внедрения информационных и коммуникационных технологий в образовательный процесс являются:

- улучшение качества обучения при использовании в образовательном процессе информационных и коммуникационных технологий;
- рост интеллектуальной и творческой активности учащихся, непосредственно применяя активные методы обучения;
- возможность применения информационных и коммуникационных технологий обучения в соответствии с индивидуальными потребностями и возможностями обучающихся;
- разработка и внедрение эффективных методов и средств дистанционного обучения на основе информационных и коммуникационных технологий;
- осуществление совершенствования программного и методического обучения образовательного процесса;
- повышение уровня актуальности современной системы образования и ее соответствие требованиям со стороны общества и государства;
- внедрение информационных и коммуникационных технологий в программу образования приводит к информатизации сознания обучающихся и пониманию ими процессов информатизации в современном обществе.

Среди большого количества инструментов, можно выделить три группы:

- поиск, использование и изучение полученной информации из интернета: электронные учебники, специализированные образовательные сайты, справочники и словари, программы для практической деятельности;
- интерактивная подача и хранение информации: презентации, транслирование видеороликов для многостороннего освещения темы, голосовая или видеозапись лекций и семинаров, мгновенное распространение материала между студентами;
- дистанционное образование и виды коммуникации: форумы, вебинары, чаты, онлайн конференции, электронная почта и т. д.

Приведенные выше методы предоставляют возможность не только быстро распространять полученную информацию, но и определяют непрерывную связь студентов и преподавателей, что очень важно для учебного процесса. Современная система образования предписывает активное внедрение информационных и коммуникационных технологий, которые дают возможность использовать качественно новые средства образовательного процесса. Использование информационных и коммуникационных технологий ставит процесс преподавания на более высокую ступень. Рассмотрим приведенные выше инструменты информационных и коммуникационных технологий [1].

Современные интернет-технологии – это высокоавтоматизированные условия получения, обработки, хранения, передачи и использования данных в виде информации и их восприятие обучающимся, совершенствующиеся в сети Интернет. По отношению к обучению можно выделить следующие технологии: электронные обучающие программы (электронные учебники, тренажеры, лабораторные практикумы, тестовые системы); обучающие системы на базе мультимедиа-технологий; базы данных по отдельным отраслям знаний; средства телекоммуникации, включающие в себя электронную почту, телеконференции, локальные и региональные сети связи, сети обмена данными и т.д.; электронные библиотеки, распределенные и централизованные издательские системы. В настоящее время в современных системах управления образованием, широкое применение получили универсальные офисные прикладные программы и средства информационных и коммуникационных технологий: текстовые процессоры и редакторы, электронные таблицы, программы подготовки презентаций,

системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты. Чаще всего при работе с ПК обучающийся работает с текстовыми данными, для работы с этими данными используются текстовые редакторы и текстовые процессоры. Текстовые редакторы используются для ввода и редактирования текста, но не имеют средства для его форматирования. Этим они и отличаются от текстовых процессоров. Кроме создания и просмотра текста в текстовом редакторе можно выполнить следующие операции: это копирование, перемещение, вставка текста. Экранный текстовый редактор, который часто используют в среде операционной системы Microsoft Windows это Блокнот. Текстовый процессор – это компьютерная прикладная программа, которая используется для создания и редактирования текстовых документов. Современные текстовые процессоры предназначены для набора текста, форматирования шрифтов и абзацев, проверки орфографии, создание и вставки таблиц, их форматирование, создание и вставка графических объектов. Популярные текстовые процессоры это MS Word, WordPad. Текстовый процессор MS Word – широко известная программа, которая имеется в пакете MS Office. Перечислим важнейшие и самые эффективные функции, которые имеет MS Word: имеет возможность одновременно открыть и работать сразу с несколькими документами; может создавать новый документ на основе ранее созданных шаблонов; высококачественно определяет орфографию, грамотность написания и стилистику при вводе текста, при обнаружении ошибки программа самостоятельно исправит ее или укажет слово, в каком она допущена; огромный спектр возможностей для форматирования документа; MS Word поддерживает автоматизацию ввода часто встречающихся фраз, слов, предложений; работа в среде ссылок; работа с математическими формулами. Также, для решения поставленных задач, которые решаются посредством таблицы, разработаны и используются специальные пакеты прикладных программ, называемые электронными таблицами или табличными процессорами. Наиболее популярным и широко используемым в образовании является табличный процессор MS Excel. Область применения этого редактора весьма широка. Это создание документов, которые имеют табличное представление. Построение графиков и диаграмм, что является наглядным отображением табличных данных. Также, проведение математических, статистических вычислений, работа с базами данных. Еще одним из актуальных и распространенных направлений внедрения информационных технологий в образовательный процесс являются мультимедийные презентационные технологии (PowerPoint — это программа для создания презентаций, причем одна из лучших). Мультимедийные обучающие презентации используются преподавателями и позволяют удобно и наглядно представить материал. С помощью презентаций можно повысить эффективность обучения, увеличить интерес к изучаемой дисциплине [4].

Электронные образовательные ресурсы объединяют весь спектр средств обучения, которые разработаны и воспроизводятся на базе компьютерных технологий. Электронный учебник курса предоставляет обучающемуся теоретический материал, методические рекомендации по выполнению лабораторных и практических работ, методические указания по выполнению курсовых проектов, тестовые материалы для контроля знаний обучающихся. Также электронный учебник должен включать методические указания для выполнения лабораторных и практических работ, курсового и дипломного проектирования, индивидуальные задания, аудио- и видеоматериалы, тесты, которые применяются для организации самостоятельной работы обучающихся. Во время работы с электронным учебным пособием, обучающимся доступна возможность проверять полученные знания, а преподавателю возможность осуществлять контроль по каждому разделу электронного учебника. Для этого в электронном учебнике разрабатываются промежуточные тестовые задания, которые позволяют оценить качество полученных знаний обучающихся и контрольный блок итогового зачета, который дает доступ для изучения следующего раздела [3].

Вебинар – это видеоконференция в Сети Интернет в режиме реального времени, для презентации какого-либо продукта или проведения обучающего тренинга. Как правило, онлайн-трансляция строится так, что есть один главный докладчик, которого видят все участники, но он сам не видит их. Общение между докладчиком и слушателями проходит в чате к трансляции. По своей сути вебинар – это онлайн-трансляция образовательного мероприятия (лекции). Вдобавок в это понятие можно включить естественно задание, записанное непосредственно для тех, кто обучается дистанционно. В режиме реального времени лекторы выступают с докладами. Основная цель вебинара – предоставление информации аудитории. В это время внимание сосредоточено на одном человеке (докладчике), впрочем, формат учитывает и возможность дискуссии. Члены вебинара могут задавать вопросы или когда докладчик предоставляет подобную возможность, либо после окончания вебинара в специальном чате. Само название «вебинар» (webinar) произошло от фразы web-based seminar – семинар, который, как раз, и проводят в интернете.

Кейс-технологии – интерактивные технологии обучения. Идея кейсовой технологии в структуризации материалов в набор, другими словами, «кейс». Обучающийся получает их для самостоятельного изучения, но может обратиться к преподавателю – «тьютору», для получения консультации по имеющимся вопросам. Кейсовая технология имеет отношение к методам обучения действием. Обучающийся объединяет знания, умения, компетенции в самом процессе более активной самостоятельной работы. Отличия кейсового метода обучения от проблемного в том, что открытой проблемы нет, её надо выделить из той информации, которая представлена в кейсе. Такая технология способствует развитию навыков анализа ситуации, её оценки и навыков планирования методов решения проблемы. Неоднократное применение подобного подхода вырабатывает устойчивые навыки по решению проблем.

Как показывает опыт, еще одним из основных вариантов использования электронных образовательных ресурсов является внедрение в учебный процесс облачных технологий. Облачные технологии берут за основу сетевой доступ к данным. Пользователь имеет возможность загружать и хранить файлы, применять разного рода программы без обязательного доступа к локальной сети. Работа осуществляется через сеть Интернет путем использования ресурсов, на которых уже хранится данная информация. Преимуществом облачной технологии считается её мобильность, эффективность. Среди минусов: нужно иметь доступ в Интернет, высокая доступность к информации предоставляемых данных. Примерами облачных ресурсов являются Яндекс-диск, Гугл-диск. Облачные технологии дают возможность приобрести обучающимся прочные навыки работы в информационном обществе, стремление и способность к информационной деятельности. Сам процесс обучения может быть более гибким, доступным и рациональным.

Заключение. Информационные и коммуникационные технологии получили самое широкое и значимое распространение и применение в образовании. Рассмотренные нами выше инструменты информационных и коммуникационных технологий предоставляют не только быструю передачу информации, но и постоянную связь студентов и преподавателей, что является очень важным моментом для педагогики. Использование информационных и коммуникационных технологий в обучении помогает преподавателю, в первую очередь, создать у студентов стимул к освоению нового материала. Также дает возможность увеличить быстроту и качество освоения учебного материала. Стимулирует способности студентов. Также, можно отметить, как достоинство, это высокая эффективность учебного процесса. Все это повышает интерес студентов к преподаваемой дисциплине. Использование современных средств информационных и коммуникационных технологий в образовании дает возможность повышать уровень преподавания, развивать индивидуализацию обучения и эффективность

самоподготовки обучающихся. При использовании средств информационных и коммуникационных технологий возрастает мотивация к обучению. Появляется возможность повысить интерес обучающихся к творческой и исследовательской деятельности. Это еще раз доказывает, что возможности информатизации образования безграничны [2].

Список литературы

1. Полат, Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие / М. Ю. Бухаркина, М.В. Моисеева, А.Е. Петров. – Москва : Академия, 2005. – 272 с.
2. Семенова, Н.Г. Информационные и коммуникационные технологии в профессиональном образовании / Н. Г. Семенова, В. М. Вакулук // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 97-99.
3. Некрасова, С. В. Электронный учебник это программно-методический комплекс междисциплинарного курса / С. В. Некрасова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 22 (102). – С. 842-844. – URL: <https://moluch.ru/archive/102/23009/> (дата обращения: 29.03.2023).
4. Катаева, О. А. Мультимедийные презентации в учебном процессе : методические рекомендации по разработке и применению для преподавателей (Подготовлено на основании Методических рекомендаций по разработке и применению для преподавателей, ГПОАУ АКСТ, 2016) /сост. : О.А. Катаева. – Благовещенск : ГПОАУ АКСТ, 2016. – 23 с.

© Горбачева Ольга Ивановна, 2023
© Григорьев Сергей Васильевич, 2023

УДК 17:37.01+17.02.378:37.02

Доценко Юрий Алексеевич
кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
старший преподаватель кафедры спортивных игр
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная республика, Российская Федерация

ПРОБЛЕМЫ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье «Проблемы нравственного воспитания студенческой молодежи в условиях дистанционного образования» автор рассматривает проблемы нравственного воспитания студенческой молодежи, ведь студенчество является «идеальной почвой» для развития гуманистических ценностей. Студенчество - время обучения в вузе, во время которого личность учащегося проходит все этапы социализации через овладение культуры человеческих отношений и общественного опыта, социальных норм, социальных ролей, новых видов деятельности и форм общения.

Ключевые слова: воспитание, студенчество, нравственность, духовность, ценности.

Abstract. The article «Problems of moral education of students in the conditions of distance learning» examines the problems of moral education of students, as student body is an «ideal ground» for the development of humanistic values. Studentship - time of study at university, during which the personality of a student goes through all stages of socialization through mastering the culture of human relations and social experience, social norms, social roles, new activities and forms of communication.

Key words: education, students, morality, spirituality, values.



Актуальность темы исследования. Современное реформирующееся образование становится органической частью образовательного пространства в результате интенсивных процессов глобализации и интеграции мирового сообщества. При этом, с одной стороны, наблюдается взаимовлияние различных культур и языков, а, с другой стороны, - стремление к сохранению языкового и культурного многообразия мира. В этих условиях особую значимость приобретает проблема приобщения молодежи к общечеловеческим ценностям.

Актуальность данной проблемы обусловлена нравственным кризисом, который переживает современное общество. Это связано с эпохой глобализации, сопряженной с нивелированием культурных, языковых и этнических различий при прагматической ориентации на материальные ценности. Поэтому остро стоит вопрос об интеграции мирового сообщества, понимаемой как приобщение к иным культурным ценностям с сохранением языкового и культурного многообразия мира [1].

Анализ литературных источников. Известно, что духовные ценности, их значимость подчеркивались в трудах философов мира со времен античности: у Сократа, Платона, Аристотеля, Эпикура; в эпоху Средневековья: у Августина Блаженного, Фомы Аквинского; в русской философии: у Н.А. Бердяева («человек как верховная ценность»), Н.О. Лосского («абсолютные» ценности), И.А. Ильина, Б.П. Вышеславцева и др.

Проблеме общечеловеческих ценностей в контексте процессов глобализации уделяется внимание в работах современных отечественных и зарубежных философов и культурологов М.М. Бахтина, М.П. Бочарова, А.А. Гусейнова, А. А. Зиновьева, И.Э. Ключанова, Ю.М. Лотмана, М. Маклюэна и др.

Общечеловеческие ценности как одна из центральных педагогических проблем находятся в поле зрения современной психолого-педагогической науки и практики (Б.Г. Ананьев, В.Г. Алексеев, Л.М. Архангельский, Б.С. Гершунский, В.П. Зинченко, И.С. Кон, С.А. Тангян, В.П. Тугаринов, Р. Шейерман, К. Шнекендорф, Б.Ю Щербаков и др.). Исследователи подчеркивают необходимость пересмотра подходов к воспитанию в новых социальных условиях с учетом особенностей процессов глобализации и внедрения дистанционных систем образования.

Понятие «общечеловеческие ценности» [8] мы рассматриваем вслед за современными философами (Бочаров М.П., Степин В.С. и др.) как совокупность жизненно важных ценностей и значений, связывающих индивида с обществом и создающих единство человека и мира, чему человек в ходе своей практической деятельности придает ценностное содержание и наделяет значением. При этом общечеловеческое не предполагает отказ от национально-культурной принадлежности [6]. Но последнюю также неправильно считать единственно достойной человека и исключительной. Ибо в общечеловеческих ценностях гармонически объединены общечеловеческое и национальное, самобытное.

В современных исследованиях широко используется понятие «новая культура воспитания». При этом воспитание определяется как формирование отношений человека к Миру, а в качестве базисного механизма воспитания выдвигается категория отношения (Б.Н. Боденко, И.А. Зимняя, В.В. Краевский, Н.А. Морозова и др.) [3].

Анализ проблемы приобщения молодежи к общечеловеческим ценностям показывает, что современная ситуация обучения и воспитания в сложных социальных условиях интеграции и глобализации общества требует поиска новых подходов. Противоречие между необходимостью практического разрешения проблемы приобщения студентов к общечеловеческим ценностям и недостаточным педагогическим обеспечением ее решения в условиях дистанционного образования обусловило выбор темы данного исследования.

Цель исследования: теоретически обосновать условия нравственного воспитания студенческой молодежи в условиях дистанционного образования.

Результаты исследования. Проблеме нравственного воспитания личности в современной педагогике и в отечественном образовании уделяется особое внимание. Результаты большого количества проведённых исследований в этой области отражены в публикациях учёных [2-4]. Однако проблема нравственного воспитания личности в условиях дистанционного образования не рассматривалась или же рассматривалась поверхностно и эпизодически.

Цель воспитательной работы образовательного учреждения: формирование у обучающихся духовно-нравственных основ нравственного воспитания (воспитания личности, обладающей качествами гражданина-патриота) в процессе педагогически организованного взаимодействия их с окружающей социальной средой.

Задачи воспитательной работы образовательного учреждения отражают общие подходы и направлены на: создание и отработку структуры взаимодействия самоуправления студенческой организации как основы меж возрастного конструктивного общения, социализации, социальной адаптации, творческого развития каждого обучающегося, укрепление и развитие традиций образовательного учреждения, создание условий для формирования здорового образа жизни обучающихся, полноценного физического развития студента, воспитание негативного отношения к вредным привычкам, приобщение обучающихся к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой культуры, в том числе культуры своего Отечества, народа, родного края, развитие творческого потенциала педагогов и обучающихся, развитие форм внеурочной работы и системы дополнительного образования [4].

Дистанционное обучение – уже не новая для большинства педагогов форма работы с группой. После начала пандемии коронавируса 2020 г. многие образовательные организации были вынуждены осуществить временный переход на неё и проводить занятия на расстоянии. Но за пределами дистанта до сих пор остаётся немаловажная часть педагогического процесса – воспитательная работа [2, с 19-23].

Многие могут возразить, что воспитательный процесс продолжается даже в формате дистанционного обучения, ведь в ходе уроков, сообщая знания, преподаватель в любом случае придаёт им определённую направленность, формируя тем самым нравственные установки.

«В любом воспитании всегда содержатся элементы обучения. Обучая – воспитываем, воспитывая – обучаем» – утверждал Подласый И.П. Тем не менее воспитательная работа образовательного учреждения, в частности, преподавателей, кураторов групп, не сводится только к урочной деятельности: многие задачи целесообразно решать вне привязки к определённым темам.

В рамках организации воспитательной работы, направленной на формирования нравственных подходов на расстоянии, с помощью Интернет-сервисов возникает ряд трудностей [9]:

– технические проблемы (здесь мы говорим, как об отсутствии необходимых устройств для выхода в Интернет, неполадках со средствами связи, отсутствии навыков использования тех или иных сервисов, так и о низком уровне цифровой грамотности среди обучающихся и педагогов);

– низкая мотивация к участию в воспитательных мероприятиях у обучающихся (если за пропуск дистанционного урока или не выполнение задания ребята получают соответствующие баллы в дневник, замечания от учителей и звонки родителям, то воспитательные мероприятия, которые всегда являлись добровольными, могут привлечь только своим содержанием и эмоциональностью, авторитетом педагога);

– ограниченность форм и методов воспитательной работы на дистанционном обучении (классические приёмы не всегда можно применить, используя Интернет, а

преобразить их, используя цифровую образовательную среду может не каждый);

– отсутствие навыков цифровой этики (грамотному, достойному поведению в сети как педагогам, так и подросткам ещё нужно научиться).

Тем не менее, преодолеть эти трудности возможно. Более того, не следует недооценивать дистанционные формы воспитательной работы, потому что она способна обеспечить решение следующих задач:

– индивидуализация (для каждого обучающегося может быть составлен индивидуальный план работы с учетом личностных особенностей и способностей, потребностей и интересов);

– обеспечение более личного контакта со студентами (по данным исследований современные подростки почти не имеют запретов и ограничений для выхода в сеть, 45 % проводят «online» от 1 до 4 часов, а 39 % – более 5 часов, таким образом педагоги, выходя на контакт с ребятами дистанционно, попадают уже на их территорию, становятся «своими») [12];

– включение родителей в общую с детьми деятельность (в силу занятости на работе родителей почти невозможно привлечь к общественно значимым мероприятиям и проектам, а дистанционное взаимодействие является более гибким).

Также следует помнить, что некоторые проблемы, актуальные сегодня, просто невозможно полностью решить в стенах учебного заведения: одной из задач национального уровня является повышение цифровой грамотности населения [1].

Более того, в случаях, когда обучение проходит полностью в дистанционном формате (например, как во время пандемии коронавируса, проведения СВО), удалённая воспитательная работа способна сохранить взаимодействие учебного коллектива (группы) и создать условия для неформального общения студенческой молодежи, которое необходимо для полноценного развития личности.

На протяжении долгого времени молодое поколение получало нравственные ориентиры и нормы поведения посредством системы целенаправленного воспитания, способы и средства организации которой становятся на сегодняшний день малоэффективными. Причиной этому в первую очередь служит сложная эпидемиологическая ситуация в мире, всемирная глобализация и быстрый переход в эпоху информационных технологий. В этой связи поиск путей взаимодействия различных методик воспитания с применением дистанционного формата обучения становится необходимым и крайне важным в процессе формирования базовых человеческих ценностей [2].

Если рассмотреть уже существующие концепции воспитания, которые предлагаются в работах Н.Е. Щуркова, И.А. Зимней, Б.Н. Боденко, Н.А. Морозовой и других и уже применяются в дистанционном образовании, можно сделать вывод, что концепции воспитания должны приобщать обучающихся к мирному существованию в обществе, формированию правильных духовных ориентиров и положительного отношения к окружающему миру [2].

Только в этом случае дистанционное обучение молодежи может быть успешным, в том числе в сфере воспитания. Когда заходит речь об отношении человека к чему-либо, появляется невидимая связь с понятиями оценивания и базовых ценностей. При обращении к философскому энциклопедическому словарю становится ясно, что вся человеческая деятельность и отношения между людьми оцениваются индивидуумами с точки зрения добра и зла, истины и лжи, красоты и безобразия, справедливости и несправедливости, запретного и допустимого [7].

Другими словами, ценности играют ведущую роль в формировании отношения человека к миру. Здесь нужно разграничить понятия предметных и субъектных ценностей. Предметные ценности являются объектами ценностного отношения и были описаны выше. Субъектные ценности, в свою очередь, выражаются в форме нормативных представлений, способов и критериев оценивания явлений. В совокупности

«субъектные» и «предметные» ценности представляют собой две половины одного целого – ценностного отношения к миру. Наряду с общечеловеческими также существуют и национальные ценности. Тенденции разрыва ценностных ориентиров между поколениями в пределах одной страны могут привести к потере культурной самобытности [8,9].

Совершенствуя образовательный процесс, необходимо сохранить духовные и нравственные скрепы, присущие определенной стране.

По мнению великого русского ученого и мыслителя XX века академика Д.С. Лихачева, очень важно воспитывать у молодежи чувство патриотизма и гражданственности, развивать культурный кругозор подрастающего поколения, приобщая к исторической жизни страны. «Память – основа совести и нравственности, память – основа культуры, «накоплений» культуры, память – одна из основ поэзии – эстетического понимания культурных ценностей. Хранить память, беречь память – это наш нравственный долг перед самими собой и перед потомками» [3].

Сложившиеся к настоящему времени уровень организации обучения и воспитания в высшей школе ориентированы больше на вооружение студентов знаниями.

В этой связи хочется напомнить слова великого педагога К.Д. Ушинского [11]: «Влияние нравственное составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем наполнение головы познаниями...».

Одна из основных задач образования состоит в подготовке не только профессионала, но и богатой духовно-нравственной личности, патриота и гражданина своей страны, способного к самореализации, самообразованию, самообучению. Именно в вузе закладываются основы тех качеств специалиста, с которыми он вступит в новую для него сферу профессиональной деятельности.

Воспитание, по сути, «вплетено в весь процесс передачи содержания образования, различные методы обучения и формы учебной работы в вузе» [10].

Воспитание студентов осуществляется в значительной степени во время учебного процесса. В ходе обучения у будущих специалистов закладываются не только теоретические и практические основы знания, но и формируется определенное отношение к избранной профессии.

Ученый И.В. Банова утверждает, что практически все направления воспитательного воздействия осуществляются через содержательные и процессуальные характеристики преподаваемых дисциплин. Блоки дисциплин, по их мнению, достаточно полно представленных в учебных планах специальности, дают возможность получения [12]:

- нравственного, эстетического, физического, правового, гражданского, экономического воспитания (гуманитарный блок);

- умственного, экологического воспитания (блок естественнонаучных дисциплин):

- трудового – во время производственной практики и непосредственно в учебном процессе, как в аудитории, так и при выполнении самостоятельной работы.

Следовательно, именно в вузе происходит формирование направленности личности на большие жизненные цели, студенты включаются в процесс активного поиска мировоззренческих, нравственных, педагогических и психологических решений. И, в связи с этим, основными путями повышения эффективного процесса нравственного воспитания студентов в ходе изучения дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла должны стать [13]:

- оптимизация содержания и структуры дисциплин гуманитарного и социально-экономического цикла в интересах совершенствования такого воспитания;

- усиление государственно-патриотической направленности в преподавании этих дисциплин; совершенствование технологий формирования нравственных, патри-



отических и гражданских качеств студентов вузов.

Важную роль в воспитании нравственной культуры студентов играет личность преподавателя. Ученый А.А. Калюжный отмечает, что учитель играет решающую роль в осуществлении нравственного воспитания школьников [10].

Ведущими для этого компонентами должны стать личностные качества самого учителя-предметника, его взаимоотношения с учащимися, а также умения использовать организацию и руководство взаимоотношениями и взаимодействиями между учащимися.

Обучающиеся любого возраста ценят в преподавателе высокие нравственные качества (любовь к профессии, знание своего предмета, умение доступно и в интересной форме преподнести даже самый сложный учебный материал), выбирают его в качестве нравственного идеала. И что, педагог должен выражать личное отношение к излагаемым им фактам и событиям, проявлять убежденность, симпатию и искренность в оценке этих событий. Тогда и будет достигнуто единство взглядов, мыслей, чувств, переживаний и идеалов учителя и учащихся, что и считал главной задачей воспитывающегося обучения выдающийся педагог В.А. Сухомлинский [9].

Таким образом, резюмируя вышеизложенное, можно сделать вывод, что сложившиеся к настоящему времени уровень организации обучения и воспитания в высшей школе ориентированы больше на вооружение студентов знаниями. В этой связи хочется напомнить слова великого педагога К.Д. Ушинского: «Влияние нравственное составляет главную задачу воспитания, гораздо более важную, чем наполнение головы познаниями...». Одна из основных задач образования состоит в подготовке не только профессионала, но и богатой духовно-нравственной личности, патриота и гражданина своей страны, способного к самореализации, самообразованию, самообучению. Именно в вузе закладываются основы тех качеств специалиста, с которыми он вступит в новую для него сферу профессиональной деятельности. Воспитание, по сути, «вплетено в весь процесс передачи содержания образования, различные методы обучения и формы учебной работы»

Перспектива дальнейших исследований заключается в разработке современной модели духовно-нравственного воспитания современной молодежи в системе дистанционного образования.

Список литературы

1. Беликов, В. А. Философия образования личности : Деятельный аспект : монография / В. А. Беликов. – Москва : Владос, 2004. – 357 с.
2. Борытко, Н. М. Духовно-нравственное воспитание : этический подход / Н. М. Борытко // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2012. – № 4 (68). – С. 19-23.
3. Зимняя, И. А. Воспитательная деятельность образовательного учреждения как объект комплексной критериальной оценки / И. А. Зимняя. – Москва, 2002. – С. 14-15
4. Концепция и программа воспитания и самовоспитания студентов Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева на 2016-2021 гг. / М.Б. Кожанова и др. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева, 2016. – 96 с.
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1975. – 430 с.
6. Лотова, Н. К. Основы гуманистической философии образования / Н. К. Лотова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 851.
7. Матвиенко, Л. М. Правовое воспитание старшеклассников в процессе изуче-

- ния дисциплин гуманитарного цикла : дис. ... канд. пед. наук / Л. М. Матвиенко. – Волгоград : Волгоградский гос. Ун-т, 2004.
8. Микешина, Л. А. Ценностные предпосылки в структуре научного познания / Л.А. Микешина. – Москва : Педагогика, 1999. – С. 59-67.
 9. Никитина, Е. Ю. Педагогическое управление коммуникативным образованием студентов вузов: перспективные подходы / Е. Ю. Никитина, О. Ю. Афанасьева. – Москва : Челябинск : ИИУМЦ «Образование», 2006. – 154 с.
 10. Станкин, М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения. – Москва : Московский психолого-социальный институт, Флинта, 1998. – 368 с.
 11. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения / К.Д. Ушинский. – Т. 1. – Москва, 1953.
 12. Харламов, И. Ф. Формирование личностных качеств в процессе воспитания / И. Ф. Харламов // Педагогика. – 2003.– № 3.– С. 52-59.
 13. Хуторской, А.В. Как диагностировать и оценивать результаты воспитания? / А. В Хуторской // Воспитание школьников. – 2018. – № 4.– С. 3-12.

© Доценко Юрий Алексеевич, 2023

УДК 373.51

Кухарева Наталья Геннадьевна
*преподаватель профессиональных дисциплин
специалист 2 категории*
Дробина Дарья Юрьевна
*преподаватель профессиональных дисциплин
специалист 2 категории*

**ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ С ПОМОЩЬЮ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ «МЕТОД ПРОЕКТА» ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Аннотация. В статье приведены результаты исследования по проблеме формирования профессиональных компетенций будущих педагогов и тренеров по избранному виду спорта, предложена структура компетентности, в которой разнонаправленные позиции решают задачи исследования. Выявлено, что результат использования данной структуры наиболее эффективен. Представлен перечень учебной документации по построению планирования, способствующий повышению эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: профессиональная компетенция, педагогическая технология.

Актуальность. Современный этап развития общества характеризуется постоянными изменениями во всех сферах жизни и деятельности, что ставит на первый план задачу подготовки высококвалифицированного специалиста. Таким образом, важную роль приобретает качественное профессиональное образование [3].

Образование – это процесс и результат усвоения человеком систематизированных знаний, навыков и умений, развитие ума и чувства, формирование мировоззрения и познавательных процессов [1].

Анализ литературы. На сегодняшний день одна из важных задач, которую ставит перед собой Государственное бюджетное профессиональное образовательное



учреждение «Донецкое училище олимпийского резерва имени С. Бубки» состоит в выпуске квалифицированных специалистов, которые владеют профессиональными и общими компетенциями. Наше образовательное учреждение готовит специалистов среднего звена по специальности 49.02.02 Физическая культура.

Педагогическая профессия является одновременно преобразующей и управляющей. А для того, чтобы управлять процессом развития личности, нужно быть компетентным. Понятие профессиональной компетенции педагога выражает единство его теоретической и практической готовности целостной структуры личности и характеризует его профессионализм [2].

Цель статьи - рассмотреть процесс формирования профессиональных компетенций будущих педагогов.

Профессиональная компетентность педагога - это сформированность в его труде различных сторон педагогической деятельности и педагогического общения, в которых самореализована личность педагога, на уровне, обеспечивающем устойчивые положительные результаты в обучении, воспитании и развитии учащихся (А.К.Маркова) [3].

А. К. Маркова считает, что компетентность - это способность и умения человека выполнять определенные трудовые функции.

Рассматривает профессиональную компетентность с позиции:

- педагогической деятельности;
- педагогического общения;
- личность педагога.

А. К. Маркова в структуре профессиональной компетенции учителя выделяет четыре блока [3]:

- профессиональные (объективно необходимые) психологические и педагогические знания;
- профессионально (объективно необходимые) педагогические умения;
- профессионально психологические позиции, установки учителя, которые требует от него профессия;
- личностные особенности, которые обеспечивают овладение учителем профессиональными знаниями и умениями.

По мнению Л.Г. Карповой профессиональная компетентность состоит из 3 сфер:

- мотивационной;
- предметно-практической (операционно-технологическая);
- сферы саморегуляции.

В структуру профессиональной компетентности учителя Н.В. Кузьмина включает пять ее видов [2]:

1. Специальная и профессиональная компетентность в области преподаваемой дисциплины.
2. Методическая компетентность в области способов формирования знаний и умений учеников.
3. Социально-психологическая компетентность в области процесса общения.
4. Дифференциально-психологическая компетентность в области мотивов, способностей, восприятия учеников.
5. Аутопсихологическая компетентность в области достоинства и недостатков личной деятельности.

По мнению Т.Г. Браже профессиональная компетентность определяется как многофакторное явление, включающее в себя систему знаний и умений учителя, его ценностные ориентации, мотивы деятельности, интегрированные показатели культуры (речь, стиль, общение, отношение к себе и своей деятельности, к смежным областям знаний) [1].

В исследованиях большинства российских учёных профессиональная компетентность рассматривается как совокупность ключевых, базовых и специальных компетенций.

Для будущего учителя, тренера процесс формирования компетенций должен проявляться в реальной практике уже в стенах профессионального образовательного учреждения, хотя бы на элементарном уровне. И чем раньше будущий специалист начнет применять получаемые знания, тем больше у него возможностей для совершенствования, повышения уровня своей профессиональной готовности, квалификации, для овладения педагогическим мастерством.

На практических занятиях междисциплинарных курсов акцент переносится на формирование у студентов способности самостоятельно мыслить, тщательно обдумывать и четко планировать действия. Такую форму обучения мы реализуем через метод учебного проекта.

Каждое занятие должно вызывать у студента интерес к изучаемым дисциплинам. На наш взгляд мотивация является одним из наиболее эффективных способов улучшить процесс и результаты обучения. Суть мотивации в том, что студента необходимо заинтересовать предметом и открыть для него возможности практического использования знаний.

Метод учебного проекта – это одна из личностно-ориентированных технологий, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленной на решение задачи учебного проекта, интегрирующей в себе проблемный подход, групповые методы, рефлексивные, презентационные, исследовательские, поисковые и прочие методики.

Достоинства метода проектов в том, что во время работы студентов над проектом формируются следующие общие и профессиональные компетенции:

Общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

Профессиональные компетенции (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные

технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

ПК 4.8 Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Основная цель метода проектов – интегрировать профессиональную подготовку студентов по разным учебным дисциплинам для установления более прочных межпредметных связей, а также для более тесного взаимодействия теории с практикой в педагогическом процессе.

Дидактическая ценность метода проектов заключается в использовании самостоятельной проектировочной деятельности студентов как основного средства их профессионального развития.

Метод проектов позволяет решить следующие дидактические задачи:

- актуализировать межпредметные связи в процессе подготовки студентов;
- более полно реализовать взаимосвязь теории и практики в учебной деятельности студентов;
- повысить уровень усвоения студентами знаний и умений;
- повысить активность учащихся как субъектов образовательного процесса, усилить роль самообразования, самообучения, саморазвития;
- целенаправленно формировать компетенции и профессиональные качества обучаемых.

Характерными особенностями метода проектов являются интегрированность, проблемность и контекстность. Первая означает оптимальный синтез сложившихся концепций усвоения знаний и теорий обучения. Вторая характеризует проблемность решаемых студентами задач. Третья особенность – контекстность – означает интеграцию учебной, научной и практической деятельности будущих специалистов.

Основной принцип метода проектов заключается в такой организации деятельности студентов, при которой обеспечивается их максимальная самостоятельность. Реализуя метод проектов, педагог выступает в роли консультанта-помощника. При этом он, конечно, руководит деятельностью учащихся, но делает это ненавязчиво.

Тема «Планирование в физическом воспитании» является важной для будущих специалистов по физической культуре и спорту. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры. Планирование процесса физического воспитания и учебно - тренировочного процесса позволяет смотреть вперед, определять не только цели, но и конкретные задачи на определенные отрезки времени, а, следовательно, выбирать наиболее целесообразные средства, методы, организационные формы, а также материально-техническое обеспечение занятий.

Проектное задание заключается в планировании создания учебно-методического комплекса (УМК) по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений и УМК тренера ДЮСШ в избранном виде спорта.

Таблица 1 - Перечень учебной документации планирования

Рабочая документация учителя физической культуры	Рабочая документация тренера
1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры	1. Нормативные документы, регламентирующие деятельность тренера

2. Рабочие программы: 2.1 Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»; 2.2 Рабочая программа учителя.	2. Рабочая программа: 2.1. Типовая программа по виду спорта;
3. Годовой план- график учебного процесса.	3. Годовой план (рабочий план-график)
4. Тематическое планирование	4. Текущее планирование (на один год)
5. Конспекты уроков для учащихся 5 классов на 1 четверть.	5. План-конспекты тренировочных занятий
6. Календарный план спортивно-массовых мероприятий.	6. Календарь соревнований
7. Документация по технике безопасности с учащимися.	7. Документация по технике безопасности с занимающимися

Учащиеся выполняют проектное задание самостоятельно, используя литературу, методические пособия, консультируясь с педагогами. По окончании работы над проектом производится проверка изученного материала. Позже результаты работы обсуждаются, определяются трудности и профессионально значимые характеристики участников работы.

Выводы. Проблема профессиональной компетентности педагогов актуальна; это явление стало объектом педагогических исследований и требует отдельного изучения по подготовке будущих педагогов.

Компетентность формируется в деятельности и всегда оказывается в органическом единстве с ценностями человека, потому что только при условии ценностного отношения к деятельности, личностной заинтересованности достигается высокий профессиональный результат.

Компетентностный подход является основой для внедрения и формирования компетенций будущих педагогов, а также критерием для анализа сформированности профессиональной компетентности педагога.

В практической части работы представлен опыт формирования профессиональных компетенций будущих педагогов на практических занятиях. Мы специально взяли актуальную проблему – написание план-конспекта урока, от грамотного составления план-конспекта, расчетов эффективности урока зависит результативность педагогического воздействия на обучающихся. Мы считаем, что в процессе наблюдения за деятельностью опытных учителей и анализа их работы формируются профессиональные компетенции будущих педагогов. Поэтому на своем занятии мы не просто решаем проблемные ситуации, а анализируем педагогический опыт учителей. По нашему мнению это снизит стрессогенность последующей педагогической практики студентов, подготовит их к самостоятельной работе в качестве учителя физической культуры. Таким образом, мы видим, что поставленные задачи реализованы, цель достигнута.

Список литературы

1. Браже, Т. Г. Целостное изучение эпического произведения : пособие для учителя / Т. Г. Браже. – Москва : Просвещение, 1964. – 304 с.; 2-е изд., перераб. – Санкт-Петербург, 2000.
2. Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», направление подготовки 49.00.00 «Физическая культура и спорт».
3. Кузьмина, Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера



производственного обучения / Н. В. Кузьмина. – Москва : Высш. шк., 1990. – 119 с.

4. Маркова, А. К. Психологические критерии и ступени профессионализма учителя [Текст] / А. К. Маркова // Педагогика. – 1995. – № 6. – С. 55-63.

© Кухарева Наталья Геннадьевна, 2023

© Дробина Дарья Юрьевна, 2023

УДК 796.011.3

Синеок Наталья Павловна
учитель физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Многопрофильный лицей – интернат
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ДЗЮДО В СИСТЕМЕ УРОЧНЫХ И ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В 1 – 11 КЛАССАХ

Аннотация. Статья посвящена такому виду спорта как дзюдо. Раскрывается занятие по дзюдо в системе урочных и внеурочных уроках. Основная задача статьи – показать разнообразные виды упражнений на урочных и внеурочных занятиях по дзюдо. Сделан вывод о важности занятий дзюдо для обучающихся.

Ключевые слова: дзюдо, обучающиеся, спорт, занятие, физическая культура.

Annotation. The article is devoted to such a sport as judo. The lesson on judo in the system of scheduled and extracurricular lessons is revealed. The main objective of the article is to show various types of exercises in scheduled and extracurricular judo classes. The conclusion is made about the importance of judo classes for students.

Keywords: judo, students, sports, occupation, physical education.

Актуальность данного исследования продиктована сложившейся социальной реальностью. Дзюдо уже внедрено в учебный процесс на уроках физической культуры. Дзюдо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений. Может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы дзюдо является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. В дальнейшем она будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности.

Анализ литературы. Ключевая задача современной Республиканской политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности, укрепления его здоровья [1].

Развитие физической культуры и спорта, как важнейшего инструмента воспитания гармонично развитого поколения, является одной из приоритетных задач нынешнего этапа развития Донецкой Народной Республики. В соответствии с этим происходит запуск проекта «Дзюдо – в школу» [2].

В рамках учебных занятий по физкультуре с 1 по 11 класс на проведение уроков самообороны выделено 7 часов. А для тех ребят, которые заинтересуются дзюдо и захотят заниматься более глубоко, предусмотрено 28 часов во внеурочное время в рамках факультатива.



Проект «Дзюдо – в школу» направлен на развитие физического здоровья школьников и формирование навыков здоровьесберегающего поведения детей и подростков. Программа реализуется преимущественно в общеобразовательных учреждениях, не имеющих специальных условий для занятий дзюдо.

Цель статьи является раскрытие общих рекомендаций по учебном процессе в изучении дива спорта дзюдо, помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру спорта.

Результаты исследования. С таким видом борьбы как Дзюдо дети знакомятся еще с 1 класса. Где учителя знакомят с возникновением борьбы через рассказ или показ видеороликов, а также через изучения раздела «Самостраховка на основе вида спорта дзюдо» [3].

В 5 классе начинается знакомство детей с борьбой древности, историей образованием Дзюдо, его экипировкой, правилами соревнования по дзюдо, начальным техническим действиям (стойки, этикет, передвижения и перемещения). Приступаем к изучению терминологии в Дзюдо. Добавляются уже не просто акробатические упражнения, а направленные на подготовку к изучению приемов, таких как:

1. Забегания вокруг головы.
2. Перевороты с моста.
3. Броски манекена подворотом.
4. Броски манекена прогибом.

Происходит начало изучения технике и тактике борьбы дзюдо. Будет изучаться борьба в партере (лежа на спине) и борьбе в стойке. Приемы борьбы в партере:

1. Удержание с боку.
2. Переворот на удержание сбоку с захватом двух рук.
3. Уход от удержания сбоку оплетением ноги.

Приемы борьбы в стойке:

1. Выведение из равновесия.
2. Бросок задней подножкой с переходом на удержание сбоку.
3. Боковая подсечка под одну ногу.

В данном разделе можно познакомится с играми которые помогут обучающемуся лучше освоить технические элементы в Дзюдо:

1. Игра «Бег по кочкам».
2. Игра «Посадка овощей».
3. «Эстафета с мячами».
4. Игра «Рак пятится назад».
5. Игра «Бег сороконожек».
6. Игра «Тяни в круг».
7. Игра «День и ночь».

По завершению изучения раздела «Дзюдо» сдаются контрольные нормативы.

В 6 классе изучение начинается с истории зарождения отечественного Дзюдо. Раскрываются правила гигиены борца. Рассказываются об известных отечественных спортсменах по дзюдо. Указывается о весовом режиме борца и раскрытие общепринятых градаций на возрастные и весовые категории для детей до 15 лет. Продолжается изучение терминологию. Обращается внимание на специальные упражнения дзюдоиста:

1. Перевороты без фазы полета.
2. Перевороты с фазой полета.

Изучаются новые приемы по дзюдо. В партере:

1. Удержание поперек.
2. Переворот захватом двух рук с переходом на удержание поперек.



3. Переход от удержания сбоку на удержание поперек и наоборот.

4. Болевой прием на локоть из положения, стоя на коленях.

В борьбе в стойке:

1. Бросок отхватом.

2. Бросок боковой подсечкой под одну ногу с переходом на удержание поперек.

3. Бросок отхватом с переходом на удержание поперек.

Также, одной из главных составляющих подготовки высококлассного спортсмена по Дзюдо являются игры, в которые можно играть с одноклассниками:

1. «Эстафета с лазаньем и перелазанием».

2. «Эстафета с элементами равновесия».

3. «Эстафета на полосе препятствий».

4. Игра «Перетягивание через черту».

5. Игра «Сильные и ловкие».

6. Игра «Наступление».

7. Игра «Погоня».

В завершении изучения раздела идет сдача контрольных нормативов по дзюдо.

В 7 классе начинается изучение раздел с того, что рассказывается о Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Продолжается изучение более узконаправленной самообороны:

1. Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки.

2. Падение вперед на кисти рук из положения основной стойки.

Идет представление новых приемов с борьбы Дзюдо. В борьбе партере:

1. Удержание со стороны головы.

2. Переход от удержания со стороны головы к удержанию сбоку и удержанию поперек и наоборот.

3. Уход от удержания поперек оплетением ноги.

Приемы с борьбы в стойке:

1. Бросок через бедро.

2. Бросок через бедро с переходом на удержание поперек

3. Передняя подсечка.

Лучший путь развития способностей и необходимый запас двигательных навыков для закрепления технических и тактических навыков в Дзюдо, – это применение игр и игровых заданий. Ведь игры–эстафеты эффективно влияют на развитие таких свойств личности, ловкость, быстрота, гибкость, силу так и согласованность (координация) движений, точность, быстрота, находчивость. Буде использовать такие эстафеты:

1. Эстафета «Через скакалки».

2. Эстафета «Возьми последним».

В конце будут контрольные нормативы по Дзюдо.

В 8 классе изучение раздела начинается с раскрытия Дзюдо на мировой арене. Необходимо познакомить обучающихся с отечественными известными дзюдоистов. Показать пути повышения уровня развития физических качеств и двигательных действий дзюдоиста на примере упражнений с партнером. Продолжать изучать профессиональную терминологию. Раскрыть правила соревнований по дзюдо, подготовка и участие в соревнованиях.

Продолжается изучение тактики и техники борьбы Дзюдо. Приемы в партере:

1. Техника удержания сверху.

2. Переходы от удержания верхом к удержанию сбоку.

3. Переворот рычагом с переходом на удержание сбоку.

4. Переворот рычагом с переходом на удержание поперек.

5. Болевой прием на локоть из положения удержание верхом.

6. Защитные захваты от болевых приемов.

Приемы в стойке:

1. Боковая подсечка под выставленную ногу.
2. Подсечка в колено под отставленную ногу.
3. Бросок скручиванием вокруг бедра.
4. Отхват.
5. Бросок через спину.
6. Контрприем от задней подножки – задняя подножка.
7. Уходы от бросков через бедро и через спину зашагиванием.
8. Бросок через спину с переходом на болевой прием

Игры для закрепления изученного материала:

1. Игра: «Перемена мест».
2. Игра: «Полканны».

И в завершении данного раздела идет сдача контрольных нормативов по Дзюдо.

В 9 классе по дзюдо будут совершенствоваться ранее изученные приемы в стойке и партере. Сдача нормативов такая же, как и в 8 классе. Раскрыть подводящие упражнения для дальнейшего изучения новых приемов:

1. Вставание на мост из положения стоя
2. Забегание вокруг головы.
3. Переворот с моста через голову.
4. Переворот со стойки через мост.
5. Отжимание на руках из положения на мосту на голове.
6. Сгибание и разгибание шеи в упоре о ковер.
7. Упражнения для укрепления моста с помощью снарядов.

Новые приемы в Дзюдо:

1. Хиза-гатамэ (болевой прием: рычаг локтя захватом руки под плечо).
2. Дзюдзи-гатамэ (болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног).
3. Удэ-гарами (болевой прием: узел дальней руки от удержания поперек).
4. Контрприемы в Дзюдо

Сдача нормативов такая же, как и в 8 классе.

По окончании 9 класса обучающийся сдает 26 приемов для получения желтого пояса – 5-кю [4].

В 10 – 11 классах продолжается совершенствование ранее изученных приемов [5].

Выводы. Поэтому, внедрение Дзюдо в систему урочных и внеурочных занятий в 1 – 11 классах очень важно, так как это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания школьников вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Перспективы дальнейших исследований. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, развиваемый в большинстве стран мира. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. Борьба дзюдо имеет свою специфику, роль на здоровье-сбережение обучающихся, при этом, не имея аналогов. Занятия проводятся на мягком покрытии – татами и только босиком. Так как на стопе человека находятся очень много нервных окончаний всех внутренних органов человека. Выполняя задания учителя, обучающиеся, передвигаясь, постоянно осуществляют массаж стопы, тем самым, благотворно воздействуют на весь организм в целом.

Дзюдо – это борьба на захватах куртки (кимоно). Борясь на захватах, обучающийся постоянно работает всеми пальцами отдельно и всей кистью руки в целом с различным давлением и скоростью. Развивается мелкая моторика руки и происходит

непроизвольный массаж кистей, который через нервную систему организма воздействует на речевой отдел головного мозга. Борьба дзюдо построена на системе страховки и само страховки, где используются акробатические элементы. Выполняя акробатические упражнения, обучающийся постоянно укрепляет позвоночник, формируя правильную осанку.

Важнейшими задачами на занятиях дзюдо в школьном возрасте является воспитание всех пяти физических качеств человека: ловкости, быстроты, выносливости, силы и гибкости. Происходит развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирования способности к самоконтролю за качеством выполненных движений, то есть идет развитие двигательных способностей.

Список литературы

1. Влариков, С. К. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / С. К. Влариков. – Москва : Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Зуб, И. В. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учебное пособие / И. В. Зуб, В. И. Дейч, А. Ж. Берекенов. – Санкт-Петербург : Научное издание, 2019. – 154 с.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 классы / сост. Михайлюк С.И., Тюляева М.В. – 6-е изд. перераб., дополн. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк : Истоки, 2021. – 197 с.
5. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. С. И. Михайлюк – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк : Истоки, 2021. – 120 с.

© Синеок Наталья Павловна, 2023



**РАЗДЕЛ III
«НЕПРЕРЫВНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**



УДК 372.86.3+316.6+616

Кулемзина Татьяна Владимировна
доктор медицинских наук, профессор

заведующий кафедрой интегративной и восстановительной медицины

Криволап Наталья Викторовна
кандидат медицинских наук

доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины

Красножен Светлана Владимировна
кандидат медицинских наук, доцент

доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины

Моргун Евгений Иванович
кандидат медицинских наук

ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины

**ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский
университет имени М. Горького»**

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ КАК МОТИВАЦИЯ К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлена возможность мотивирования спортсменов с ограниченными возможностями к повышению уровня здоровья и качества жизни в процессе обучения и повышения профессиональной квалификации в вузах при освоении специальности «Адаптивная физическая культура».

Ключевые слова: адаптивный спорт, образование, профессиональная деятельность, мотивация.

Summary. The article presents the possibility of motivating athletes with disabilities to improve the level of health and quality of life in the process of training and professional development in universities when mastering the specialty "Adaptive physical culture".

Keywords: adaptive sport, education, professional activity, motivation.

Актуальность. Здоровье каждого человека в отдельности является наиболее ценным благом для общества. Оно определяет возможности развития и поддержания образования, профессиональной подготовки и интеллектуального потенциала, расширяет рамки человеческого капитала. Следовательно, здоровье является не только индивидуальной, но и общественной ценностью [6].

Забота о здоровье человека требует создания, мобилизации и применения единой системы восстановления здоровья, включающей медицинские, психологические, социально-экономические, педагогические, профессиональные и др. мероприятия [1]. Особенность реализации вопроса поддержания и повышения качества жизни людей с ограниченными возможностями в том, что данная проблема представляет интерес не только для медицинской аудитории, поскольку система здоровьесохранения напрямую связана с правовыми, экономическими и социальными факторами и является определяющей в мотивации к профессиональному росту [3].

Анализ литературы. Термин «Адаптивная физическая культура» (АФК) возник в 1995 году, когда в Санкт-Петербургском государственном университете физической культуры им. П.Ф. Лесгафта открылась кафедра «Теории и методики адаптивной физической культуры», внесшая существенный вклад не только в становление данного направления, но и в формирование образовательного, научного, правового и информационного пространства для подготовки специалистов (С.П. Евсеев (2006, 2017)) [5].



Н.А. Строгова (2012) отмечает коррекционно-развивающую направленность образовательного процесса по специальности АФК, нацеленную на стимуляцию адаптационных возможностей организма людей с ограниченными возможностями, профилактику и предупреждение вторичных отклонений, восстановление и совершенствование физических и психологических способностей [4].

Согласно теории А. Маслоу (создавшему модель иерархии потребностей), чем серьезнее и тяжелее заболевание, тем больше вероятность значительного изменения основных физиологических потребностей, в то время как потребности высокого уровня (образование, профессиональная деятельность) снижаются мало или не снижаются вовсе [2].

Цель статьи – проанализировать возможности повышения уровня здоровья, спортивного совершенствования и повышения профессиональной квалификации в процессе освоения специальности «Адаптивная физическая культура».

Результаты исследований. Проблема адекватного функционирования человека с ограниченными возможностями в обществе предполагает процесс расширения и приумножения социальных связей, создание полноценных условий для достижения максимальной реализации инвалида в профессии и в жизни, что может осуществляться только путем их включения в разнообразную социально значимую деятельность [2]. Поиск новых средств и методик адаптивной физической культуры и спорта приобретает в настоящее время большое социальное значение и способствует гуманизации общества.

Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов имеют мультифункциональную направленность [5]:

- всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями здоровья;
- компенсации недостатков физического и психологического плана;
- решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления тяжелой инвалидизирующей патологии;
- приобретение таких личностных качеств, как целеустремленность, решимость, ответственность;
- активация высших мозговых функций для качественного обучения (памяти, аналитических способностей, внимания).

Значительные нарушения здоровья приводят к изменениям в привычном образе жизни, сложившемся в практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной деятельности и, в целом, вынужденную коррекцию жизненных планов [2]. Психология здоровья включает теорию и практику предупреждения различных сопутствующих соматопсихических патологических состояний, мероприятия по коррекции индивидуального здоровья и адаптации к меняющимся социальным факторам, создание условий для реализаций потенциальных возможностей человека, его удовлетворенности жизнью [7]. Проблема повышения уровня здоровья инвалидов носит комплексный характер, ее изучением занимаются специалисты различных специальностей и научных направлений (рис. 1).

Наиболее востребованным в образовательном процессе в сфере адаптивной физической культуры является личностно-ориентированный подход, который учитывает индивидуальные особенности здоровья, личностные качества и характеристики обучающегося, его потребности, а также возможности образовательного процесса в социализации. И. С. Якиманская определяет его как формирование педагогических условий с целью формирования и развития личностных черт, а именно, индивидуальности при помощи образовательного процесса [2].





Рисунок 1 – Принципы мобилизации адаптационных резервов спортсменов с ограниченными возможностями

Создание современных условий для занятий АФК лицами с ограниченными возможностями здоровья с мотивацией и формированием у них потребности в тренировочных занятиях должно быть реализовано на всех уровнях при условии соблюдения индикаторов эффективности данной деятельности. Адаптивный спорт подразумевает и качественно организованную соревновательную деятельность, направленную на высокую результативность, которая имеет первостепенное значение для самореализации инвалидов или лиц с ограниченными способностями [4].

Адаптивная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, и инвалидами должна быть направлена на социализацию данной категории населения без предварительного первичного отбора [5]. Однако крайне важно учитывать индивидуальные характеристики будущего спортсмена, а именно особенности конституции. Конституция является фундаментальной характеристикой целостного организма, она отражает индивидуальность, будучи проявлением его жизнедеятельности. В современной медицине под конституцией понимают комплекс структурно-функциональных особенностей организма, определяемых геномом. Особенностью индивида является то, что признаки, полученные с геномом, дополняются признаками, приобретенными организмом в процессе его жизнедеятельности и, в частности, тренировочной и соревновательной деятельности [7].

Важно учитывать физиологические характеристики организма спортсменов-инвалидов на протяжении спортивной карьеры и в процессе обучения. Это обусловлено индивидуальными морфофункциональными особенностями, влиянием физических и психоэмоциональных нагрузок при занятиях адаптивным спортом. Поэтому принцип персонализации тренировочного процесса требует профессиональной подготовки тренеров-преподавателей для работы со спортсменами с ограниченными возможностями не по стандартному образцу, а при обязательном учете их индивидуальных возможностей.

Чтобы обеспечить максимальную функциональную способность и добиться длительного и позитивного изменения качества жизни с целью значительного снижения факторов риска прогрессирования патологического процесса, а также комплексного восстановления здоровья после различных заболеваний и травм следует стимулировать адаптационные возможности инвалидов в процессе спортивной деятельности [4]. Психологический аспект восстановления учитывает глубокое изучение всего диапазона психических изменений в динамике и на всех этапах спортивной подготовки, природу этих изменений, включая динамику доминирующих переживаний, исследование социально-психологических факторов, определяющих психическое состояние спортсменов с ограниченными возможностями для успешной и пролонгированной тренировочной и соревновательной деятельности (рис. 2).



Рисунок 2 – Формирование системы превентивной реабилитации на основе занятий адаптивным спортом

Поэтому спортсмены с ограниченными возможностями после успешного освоения специальности «Адаптивная физическая культура» смогут на собственном примере мотивировать своих подопечных не только к тренировочной и соревновательной деятельности, но и к применению восстановительных мероприятий для повышения качества их жизни, профессионального роста и спортивного долголетия.

Выводы.

1. Занятие адаптивным спортом не только способствуют социализации лиц с ограниченными возможностями, но и стимулирует восстановление и повышение уровня их здоровья и качества жизни.

2. Основой успешной спортивной деятельности в адаптивном спорте должен стать персонифицированный подход к конституциональным особенностям и функциональным возможностям спортсменов-инвалидов.

3. Подготовка специалистов по АФК из числа спортсменов-инвалидов и их профессиональная деятельность может мотивировать людей с ограниченными возможностями к реализации их потенциальных способностей не только в спорте, но и в жизни.

Перспективы дальнейших исследований.

В дальнейшем планируется изучение адаптационных возможностей лиц с ограниченными возможностями в процессе АФК. Также планируется формирование пер-



сонифицированного подхода к восстановлению и повышению уровня здоровья спортсменов-инвалидов.

Список литературы

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 2016. – 368 с.
2. Березовская, Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований / Р.А. Березовская // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9. – № 45. – С. 56–58.
3. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг, Р. Ш. Шефиев / Под ред. проф. В.С. Глушанко. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 301 с.
4. Евсеев, С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок : учебное пособие / С. П. Евсеев. – Санкт-Петербург : Аргус СПб, 2020 – 224 с. : ил.
5. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016 – 616 с. : ил.
6. Здоровье и здравоохранение [Текст] : учебное пособие для вузов / А.А. Шабунова, К. Н. Калашников, М. В. Морев, О. Н. Калачикова, Н. А. Кондакова; под ред. А.А. Шабуновой. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2014. – 154 с.
7. Шальнова, С. А. Эпидемиологический мониторинг как инструмент планирования программ профилактики хронических неинфекционных заболеваний и их факторов риска / С. А. Шальнова, А. В. Концевая, Ю. А. Карпов [и др.] // Профилактическая медицина. – 2012. – Т.15. – № 6. – С. 64 – 68.

© Кулемзина Татьяна Владимировна, 2023

© Криволап Наталья Викторовна, 2023

© Красножен Светлана Владимировна, 2023

© Моргун Евгений Иванович, 2023

УДК 796:378(045)

Петров Павел Карпович

доктор педагогических наук, профессор

*профессор кафедры теории и методики физической культуры,
гимнастики и безопасности жизнедеятельности*

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

г. Ижевск, Российская Федерация

ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

Аннотация. В сообщении рассматриваются вопросы, связанные дальнейшим развитием физкультурного образования в условиях глобальных перемен, проблемы и перспективы его развития в условиях цифровой трансформации. Определенное внимание уделяется созданию и использованию цифровых образовательных ресурсов в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физкультурное образование, цифровая трансформация, проблемы и перспективы, цифровые образовательные ресурсы.

Annotation. The report discusses issues related to the further development of physical education



in the context of global change, the problems and prospects for its development in the context of digital transformation. Some attention is paid to the creation and use of digital educational resources in the system of training specialists in physical culture and sports.

Keywords: physical education, digital transformation, problems and prospects, digital educational resources.

Актуальность. XXI век называется постиндустриальным или веком «Индустриализация 4.0». Основная особенность данного этапа развития общества – это переход к информационному обществу, в котором ведущую роль начинает занимать цифровая трансформация большинства сфер человеческой деятельности, включая экономику, производство, образование, физическую культуру и спорт. Актуальность данной проблемы нашла отражение в таких документах как национальный проект «Цифровая экономика» и «Стратегия развития информационного общества в РФ на 2017-2030 годы». Важное значение цифровая трансформация приобретает и в сфере физической культуры и спорта, на что уделяется внимание в таком документе как «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». В этих условиях становятся приоритетными вопросы, связанные с подготовкой кадров для цифровой экономики. Однако попытки реализовать основные задачи, предусмотренные в вышеуказанных документах, наталкиваются на значительное давление со стороны западных стран, связанных с дальнейшим развитием суверенной России на основе принятия различных санкций. Под санкции попали не только бизнес, но и образование, культура, наука и спорт. В этой связи сокращен обмен студентами, межкультурный обмен, туризм, сокращены или полностью прекращены научные мероприятия, заслуживает особого внимания попытки западных (недружественных) стран не допускать российских спортсменов к участию в международных соревнованиях, включая и Олимпийские игры. В сложившихся условиях ведутся серьезные дискуссии по дальнейшему развитию науки и высшего образования в России.

Как указал Президент РФ в Послании Федеральному собранию 21 февраля 2023 года [15] «Наконец, очень важный вопрос – о нашей высшей школе. Здесь также назрели существенные изменения с учётом новых требований к специалистам в экономике, социальных отраслях, во всех сферах нашей жизни. Необходим синтез всего лучшего, что было в советской системе образования, и опыта последних десятилетий». Все это требует серьезного анализа и обобщения опыта подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях глобальных вызовов, цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта.

Цель сообщения. Анализ современного состояния цифровой трансформации физкультурного образования и перспективы его развития в условиях глобальных перемен.

Основная часть. Система подготовки специалистов по физической культуре и спорту прошла определенный путь, за который накоплен значительный опыт. В советское время подготовка таких специалистов осуществлялась в специализированных институтах физической культуры, где готовили как тренеров, так и педагогов. На практике выпускники этих вузов работали тренерами и педагогами, независимо от того какой факультет они закончили тренерский или педагогический. Для обеспечения учебного процесса по физической культуре в общеобразовательных школах были открыты факультеты физического воспитания при педагогических вузах (большинство из них открыты в 1949 году), в которых готовили учителей физической культуры. Основной особенностью подготовки специалистов по физической культуре в советское время был единый подход как к учебным планам, так и срокам обучения. Такого понятия как образовательный стандарт в то время не существовало, однако все студенты учились по единым учебным планам. При этом предъявлялись и единые требования к вступительным экзаменам в зависимости от направления подготовки, что

позволяло значительно облегчить студентам переходы из одного вуза в другой, а также продолжить обучение после академического отпуска или восстановления. Сегодня же каждый вуз предъявляет свои требования и несмотря на наличие Государственного образовательного стандарта учебные планы вузов имеют значительные расхождения, особенно это касается части, формируемой участниками образовательных отношений. Подробный анализ системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования приводится в статье Ю.Д. Железняк [5]. До 2010 года в России готовили специалистов по физической культуре и спорту как в структуре Минобразования (в основном факультеты физического воспитания), так и в структуре Спорткомитета (академии и институты физической культуры).

В 2010 году был утвержден ФГОС ВПО третьего поколения по направлению подготовки 034300 физическая культура (квалификация (степень) «бакалавр»), что связано с переходом на двухуровневую (болонскую) систему (бакалавр+магистратура), при этом стандарт специалиста был упразднен. Но в то же время по ряду направлений подготовки: медицина, инженерия, искусство, специалитет был сохранен, что связано прежде всего с тем, что эти направления имеют практико-ориентированный характер. Последние годы высшую школу в России можно охарактеризовать как парад Государственных образовательных стандартов (ГОС-1; ГОС-2; ГОС-3; ГОС-3+; ГОС-3++). Сейчас уже готовится ГОС ВО четвертого поколения. Как указывает Владимир Махайлович Филиппов – председатель ВАК, никто не диктует странам содержание ВО. В условиях суверенного развития России и наложения серьезных санкций со стороны недружественных стран предпринимаются серьезные попытки создания отечественной системы образования [1].

Что же касается физкультурного образования, то для его дальнейшего совершенствования и подготовки конкурентоспособных специалистов необходимо учитывать основные тенденции развития общества, к которым можно отнести следующее: развитие науки и технологий; цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта; учет положительных сторон и недостатков реализации Болонского соглашения; учет санкций, объявленных России.

С учетом того, что Указом Президента РФ 2022-2031 годы объявлены «Десятилетием науки и технологий» [17] важное место в системе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту необходимо уделить цифровой трансформации физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта, к профессиональной деятельности к которой они готовятся, обобщить имеющийся опыт, выявить основные направления научных исследований и проблемы.

Несмотря на то, что вопросами цифровой трансформации физкультурного образования интересуются многие специалисты [2; 7], сегодня практически только начинают очерчиваться основные направления исследований и внедрения [9; 12; 13].

Для большинства преподавателей и студентов определенным толчком для экстренного использования современных цифровых образовательных ресурсов стал вынужденный переход на онлайн обучение в период коронавирусной инфекции COVID-19, когда активно стали использовать различные социальные сети, видео конференции, курсы дистанционного обучения, Интернет-ресурсы, электронно-библиотечные системы (ЭБС) и др. Однако следует отметить, что для педагога важное значение имеет не только знакомство с различными инструментами и платформами, а то как эти инструменты использовать для создания и использования цифровых образовательных ресурсов. В этом плане сегодня становятся доступными и необходимыми в организации учебного процесса следующие цифровые дидактические материалы: мультимедийные многоцелевые обучающие программы; мультимедийные контролирующие программы; курсы для дистанционного обучения; мультимедийные презентации; цифровые видеофильмы и видео уроки; базы данных образовательного назначе-

ния; интернет ресурсы и образовательные сайты; мобильные приложения. Рассмотрим некоторые из них:

Мультимедийные многоцелевые обучающие программы. С точки зрения функциональных и педагогических возможностей такие программы в наибольшей степени отражают суть дидактического средства, которое обеспечивает как процесс обучения, так и процесс самоконтроля и контроля успешности обучения, а также тренаж. Наиболее эффективными такие программы оказались в системе подготовки судей по спорту по таким видам как спортивная и художественная гимнастика, спортивная аэробика, картэ, кобудо [3; 11; 16]. Подготовка судей, контроль знаний и умений с помощью таких программ приближает обучение к естественным условиям проведения соревнований, позволяет моделировать различные ситуации.

Цифровые мультимедийные контролирующие программы и тесты для осуществления оценки успешности обучения. В системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту контроль знаний и умений имеет важное значение. Но здесь следует выделить два момента. С одной стороны, если осуществляется оценка качества исполнения двигательного действия, то используется одна методика, в случае же оценки знаний – другая. Использование цифровых мультимедийных контролирующих программ связано именно с оценкой знаний по различным теоретическим разделам спортивно-педагогических дисциплин. При этом с помощью программы можно оценивать знания как по различным разделам дисциплины, так и дисциплины в целом, например, отдельно оценить знание строевых упражнений в гимнастике, или общеразвивающих упражнений и т.д. А вот умение проводить эти упражнения можно на практических занятиях. При подготовке этих программ используются различные видеосюжеты, графика, анимации, связанные с техникой выполнения упражнений, методикой обучения и т.д. [14].

Курсы для дистанционного обучения. В подготовке специалистов по физической культуре и спорту такие курсы имеют важное значение, так как многие студенты являются действующими спортсменами, часто выезжают на соревнования и сборы, находятся в отрыве от коллектива группы и преподавателей. Если это касается общетеоретических дисциплин, то здесь их использование вполне может заменить обычные занятия. Что же касается спортивно-педагогических дисциплин (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др.), то здесь такие курсы могут быть только как вспомогательные, так как используя только дистанционные курсы невозможно научить какому-либо двигательному действию, страховке и помощи, методике организации и проведения урока и т.д. В этой связи в подготовке специалистов по физической культуре и спорту курсы дистанционного обучения можно использовать только в формате смешанного обучения [10].

При создании цифровых образовательных ресурсов от преподавателей требуются знания и умения не только функциональных и педагогических возможностей этих средств, но и владение навыками обработки графического, аудио и видео материалов. Большое значение в дальнейшей цифровой трансформации физкультурного образования могут иметь так называемые сквозные технологии, к которым относятся: Нейротехнологии и Искусственный интеллект; Технологии виртуальной и дополненной реальности; Технологии распределенного реестра; Квантовые технологии; Новые производственные технологии; Компоненты робототехники и сенсорики; Технологии беспроводной связи [4].

Для формирования цифровых компетенций с 2024 года предполагается введение в учебный процесс высших учебных заведений независимо от направления подготовки курсов киберспортивных дисциплин [6; 8], что потребует серьезного анализа этих дисциплин в плане подготовки специалистов по физической культуре и спорту.



Заключение. Переход к отечественной системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту в условиях глобальных перемен требует учета как положительных сторон, наработанного в советское время, опыта работы в условиях реализации Болонского процесса, санкций, объявленных России. Продолжить практику цифровой трансформации физкультурного образования, анализируя и обобщая имеющийся опыт, проводить научные исследования по экспериментальной проверке эффективности разработанных цифровых образовательных ресурсов. В случае оставления двухуровневой системы физкультурного образования (бакалавриат+магистратура), следует иметь вузам и абитуриентам при поступлении возможность на альтернативной основе выбрать либо бакалавриат, либо специалитет. После бакалавриата предусмотреть возможность поступления в магистратуру только по близким, родственным направлениям подготовки, а не так, как это делается сегодня. А после окончания специалитета сократить обучение в магистратуре до одного года. Аспирантуру не рассматривать как третью ступень высшего образования, а выделить ее в отдельную структуру, как и раньше, основной задачей которой должна стать подготовка научных кадров. В связи с тем, что направление подготовки «Физическая культура и спорт» также относится к практико-ориентированным в качестве итоговой аттестации предусмотреть два вида испытаний: 1. Демонстрационный экзамен, предусматривающий оценку компетенций в естественных условиях производственного процесса (урок в школе, тренировочное занятие в спортивной школе). 2. Защита ВКР.

Список литературы

1. «Постболонская» система: как изменится высшая школа в России. – URL: <https://chr.plus.rbc.ru/news/62badd2b7a8aa90f86d39271> (дата обращения: 07.03.2023). – Текст : электронный. <https://ruposters.ru/news/23-12-2022/kibersportivnie-distsiplini-voidut-programmi-vuzov> (дата обращения: 07.03.2023). – Текст : электронный.
2. Аксенов, В. П. Внедрение информационных технологий в процессе физкультурного образования в вузе / В.П. Аксенов, Г. Р. Гостев, М. С. Данилов // БЕ-РЕГИНЯ.777.СОВА . – 2013. – №2 (17). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-informatsionnyh-tehnologiy-v-protssesse-fizkulturnogo-obrazovaniya-v-vuze> (дата обращения: 06.03.2023).
3. Ахмедзянов, Э. Р. Подготовка судей по восточному боевому единоборству кобудо на основе информационных технологий / Э. Р. Ахмедзянов, О. Б. Дмитриев, П. К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 12. – С. 85-87.
4. Дорожные карты по сквозным цифровым технологиям: <https://www.digital-energy.ru/trends/analytics/projects/digital-technology>. – (дата обращения: 6.02.2023)
5. Железняк, Ю. Д. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю. Д. Железняк // ТПФК, 2002. – №5. – С. 47-53.
6. Киберспортивные дисциплины войдут в программы вузов в 2024 году. – URL: <https://rsport.ria.ru/20221223/kibersport-1840727264.html>
7. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П. К. Петров. – 4-изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
8. Петров, П. К. Компьютерный спорт как инструмент цифровой трансформации физкультурного образования / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2022. № 3. – URL: <https://science-education.ru/article/>

- view?id=31707 (дата обращения: 14.02.2023).
9. Петров, П. К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <http://www.science-education.ru/120-15645> (дата обращения: 01.12.2014).
 10. Петров, П. К. Особенности создания и использования дистанционных курсов по спортивно-педагогическим дисциплинам в системе электронного обучения / П. К. // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №12. – С. 12-14.
 11. Петров, П. К. Формирование судейской компетентности по спорту у студентов физкультурных вузов с использованием мультимедийных обучающих программ / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – URL: <http://www.science-education.ru/115-11877> (дата обращения: 29.01.2014).
 12. Петров, П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 19.12.2022).
 13. Петров, П. К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П. К. Петров // ТПФК, 2021. – № 12. – С. 6-8.
 14. Петров, П. К. Мультимедийные контролируемые программы в системе оценки знаний и умений студентов бакалавриата по направлению «Физическая культура» / П. К. Петров, Э. Р. Ахмедзянов / Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16-18 декабря 2016 г. Санкт-Петербург; Россия: Материалы конгресса : [в 2 ч.] – Ч. 1 – СПб., 2016. – С. 391-395.
 15. Послание Президента Федеральному Собранию. 21 февраля 2023 года. Москва. – URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/70565> (дата обращения: 07.03.2023). – Текст : электронный.
 16. Татарских, И. А. Этапы создания мультимедийной обучающей программы «правила и судейство соревнований по спортивной аэробике» / И. А. Татарских // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 1. – URL: www.science-education.ru/115-12116 (дата обращения: 02.12.2014).
 17. Указ Президента Российской Федерации от 25.04.2022 № 231 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий». – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204250022?index=0&rangeSize=1> (дата обращения: 19.12.2022) – Текст : электронный.

© Петров Павел Карпович, 2023



Похильчук Татьяна Геннадьевна
*преподаватель кафедры теории
и методики физической культуры*

Дьяченко Виктория Викторовна
*старший преподаватель кафедры теории
и методики физической культуры*

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА РЕТРОСПЕКТИВУ ПОТРЕБНОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема изучения потребностей человека и их роль, как движущей силы, в формировании мотивов к познавательной деятельности студентов. Изучены основы формирования потребностей и их классификация. Определены основные уровни удовлетворения потребностей их взаимосвязь.

Ключевые слова: потребности, классификация потребностей, иерархия потребностей.

Annotation. The article deals with the actual problem of studying human needs and their role as a driving force in the formation of motives for cognitive activity of students. The basics of the formation of needs and their classification are studied. The main levels of satisfaction of needs of their interrelation are defined.

Key words: needs, classification of needs, hierarchy of needs.

Актуальность. Одна из современных проблем среднего образования - нехватка знаний, у будущих абитуриентов, в области разнообразия и содержания профессий в родном регионе и всей стране. Молодому человеку трудно определиться с будущей профессией, ведь следующие 5-7 лет ему предстоит тяжелый труд в освоении дела, которое должно приносить не только материальные блага, но и удовлетворение потребности в профессиональной самореализации. К сожалению, общеобразовательные учреждения в своей системе образования не охватывают этот раздел знаний. Дети изучают множество общих предметов, но в неполной мере осознают область применения своих знаний. Отсутствие производственных экскурсий и познавательных уроков на тему выбора будущей профессии приводит юные умы в замешательство на пороге принятия важнейшего решения. На практике будущий студент сначала выбирает профессию основываясь на своих личных знаниях, посещает Дни открытых дверей уже избранных вузов и дальше погружается в изучения будущей профессии. Но часто бывает, что в процессе освоения профессии студент благодаря накопленным знаниям осознает, что данная профессия его не интересует.

Несмотря на то, что основная часть учащихся, в сфере физкультурного образования, ведёт активную двигательную деятельность или продолжают заниматься спортом, заинтересованность в получении профессиональных знаний прослеживается низкая. У студенческой молодежи, в силу возрастных особенностей, не окончательно сформированы ценностные ориентации, нет четкой осознанности себя в будущей профессии, нет пропорционального баланса личных потребностей и требований к профессиональной деятельности выбранной ими профессии.

Перед преподавателем высшего учебного заведения спортивной направленности, стоит задача преобразовать имеющуюся у студентов привычку заниматься физической культурой и спортом, в любовь к выбранной профессии, пробудить у учащихся интерес к познанию физической культуры как средства воспитания и развития обще-



ства, выработать в будущих специалистах способность передавать полученные знания, профессиональные умения и навыки подрастающему поколению. Что в свою очередь, ставит педагога вуза перед необходимостью поиска новых подходов к молодому человеку в период его профессионального становления, поиску современных средств и методов обучения. Стимулирует к изучению его потребностей, поиску мотивационных «рычагов» с целью формирования в нем необходимых ценностных ориентаций, подготовки конкурентоспособного специалиста физической культуры.

Опираясь на богатый, мировой опыт ученых, изучавших принципы развития личности, причины, побуждающие человека к действию, с целью мотивирования студентов к получению качественных профессиональных знаний, умений, навыков, а также выработки в сознании учащихся устойчивой потребности к обогащению этих знаний, видим необходимость в изучении их истинных потребностей.

Цель работы: изучить и проанализировать потребности человека для формирования мотивов к познавательной активности у студентов физической культуры.

Методы исследований. В ходе написания данной статьи были использованы теоретические методы исследования, такие как анализ данных специальной и научной литературы.

Результаты исследования. Современная литература предлагается большое разнообразие теорий по систематизации потребностей человека, часть из которых предлагают свою классификацию потребностей.

Классификация - важный прием научного исследования, позволяющий выделить группы на основании определенного признака, замеченного сходства или различия, что дает возможность углубить наши представления об изучаемых явлениях, сравнивать и систематизировать их [1].

Но сложность в изучении потребностей состоит в том, что их изучением занимаются различные группы общественных наук и рассматривают их через призму своих задач. В свою очередь, каждая наука вносит свой специфический вклад в сложную «мозаику» системы человеческих потребностей.

Выделяю три основных подхода в изучении потребностей: экономический, психологический и философский. Мы в своей работе будем изучать потребности с точки зрения психологического подхода, который подразумевает связь между эмоциями и потребностями человека.

Считается, что потребности проявляются, в таких состояниях, как неудовлетворенность, озабоченность, беспокойство, напряженность, другими словами, это специфическое состояние организма и личности.

В словаре психолого-педагогических понятий приводится данное определение. Потребность – это состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития и выступающее источником его активности [2].

С точки зрения педагогической литературы, потребность – это состояние, обусловленное неудовлетворенностью требований организма, направленное на устранение этой неудовлетворенности. Это состояние предполагает нужду в предмете потребности, которая, выражается в необходимости потребления, активного освоения предмета потребности, в необходимости деятельности [3].

Для детального рассмотрения вопроса, по систематизации потребностей человека, подбора принципов, согласно которым мы в дальнейшем сможем выделить группы потребности молодых людей получающих профессиональное образование, изучили научную литературу и мировой опыт. Основой считается классификация, предложенная американским психологом А. Маслоу, который выделяет пять групп потребностей: физиологические, безопасности, причастности (к коллективу, обществу), признания и самореализации (самовыражения). По его теории, потребности имеют иерархическую

структуру, удовлетворяются последовательно от самых примитивных потребностей до духовно-глубинных и изображают в виде пирамиды или лестницы потребностей.

В теории К. Альдерфера выделяется три группы потребностей: существования, связи и роста. Потребности существования соответствуют первым двум группам потребностей Маслоу, потребности связи – третьей и четвертой группам; потребности роста – пятой группе. Данная схема, тоже имеет иерархическую структуру [4].

Д. МакКлелланд выделяет потребности достижения, соучастия и власти утверждая, что они взаимодействуют в зависимости от индивидуальной психологии человека [5].

Двухфакторная теория потребностей Ф. Герцберга, рассматривает потребности поведения человека, как работника, разделяя на гигиенические факторы, предполагающие санитарно-гигиенические условия труда, обеспечение физиологических потребностей, потребности в безопасности и уверенности в будущем, мотивирующие, предполагающие потребности самовыражения и развития.

Значительное внимание уделено анализу потребностей в отечественной литературе по психологии и социологии. В частности, В.И. Тарасенко рассматривал две группы потребностей: существования и развития; В.Г. Подмарков — три группы: обеспечения, призвания и престижа [6,7]. М.И. Туган-Барановский выделил пять групп: физиологические, половые, альтруистические, симптоматические инстинкты и потребности и потребности практического характера. И один из первых в мире разработал классификацию потребностей [7].

В психологии проблема потребностей изучалась многими учеными, которые под потребностями понимали и нужду, и состояние, и процесс удовлетворения. Например, К.К. Платонов рассматривал потребности, как нужду, а Д.А. Леонтьев рассматривал потребность через призму деятельности, в которой она находит свою реализацию. Известный психолог прошлого столетия К. Левин определял потребности, как динамическое состояние, возникающее у личности в момент осуществления деятельности [7].

Анализ различных подходов и теорий в изучении данной проблемы позволяет говорить о том, что в психологии потребность рассматривалась в следующих аспектах: как нужда (С.Л. Рубинштейн, Л.И. Божович, К.К. Платонов, В.И. Ковалев); как предмет удовлетворения нужды (А.Н. Леонтьев); как необходимость (В.А. Василенко, Б.И. Додонов); как отсутствие блага (В.С. Магун); как отношение (М.С. Каган, Д.А. Леонтьев); как нарушение стабильности (В.Л. Оссовский, Д.А. Мак-Клелланд); как состояние (К. Левин); как системная реакция личности (Е.П. Ильин) [6,8].

Как видим из выше перечисленных теорий, многообразие подходов к формированию принципов систематизации потребностей широко.

Не смотря на разнообразие теорий и подходов в изучении потребностей, в исследованиях ученых прослеживается единая мысль, что потребности являются основным источником деятельности личности, выражают субъективное ощущение нужды человека, которое определяет его важность в зависимости от определенных условий и средств существования.

Потребности человека отражаются в наиболее стойких и жизненно важных зависимостях организма и среды, а система потребностей человека формируется под воздействием социальных факторов, условий жизни людей, уровня развития научно-технического прогресса.

Немаловажным является тот факт, что в процессе деятельности человека система потребностей видоизменяется, одни теряют свою актуальность, а другие образуются, под воздействием развития личности, и изменения окружающей среды [9].

Но одно можно утверждать однозначно, что потребности играют роль двигательной силы (мотиватора), а развитие этой силы зависит от предметного содержания, от объема материальной и духовной культуры человечества, которая в свою очередь,

влияет на формирование потребностей человека и их удовлетворение.

Учитывая разнообразие направленности «вектора» по изучению потребностей человека, появляется необходимость создание полного перечня классификации этих потребностей, сортировки по различным группам.

Некоторые группы можно выделить исходя из характеристики потребностей. В зависимости от происхождения, выделяют естественные (органические) и культурные потребности. В зависимости от направленности различают материальные и духовные потребности. В зависимости от того, к какой сфере деятельности они относятся, выделяют потребности в труде, в отдыхе, в общении и в познании. По объекту потребности бывают биологическими, материальными, духовными и социальными. А по происхождению потребности могут быть экзогенными (вызванные внешними раздражителями) и эндогенными (возникающие под воздействием внутренних факторов).

Не зависимо от направленности и вида потребностей все они обладают определенными признаками: имеют свой предмет и являются осознанием нужды; содержание потребностей зависит в первую очередь от условий и способов их удовлетворения; они способны воспроизводиться.

В потребностях, формирующих поведение и деятельность человека, а также в производственных от них мотивах, интересах, стремлениях, желаниях, влечениях и ценностных ориентациях заключается основа поведения личности [9].

Чтобы систематизировать все существующие теории формирования потребностей, учесть все особенности и факторы воздействия на их формирование, разделим потребности на два вида: потребности существования и потребности достижения целей жизни.

К потребностям существования обычно относят физиологические, потребность в безопасности и причастности.

К потребностям достижения цели - потребности в материальных благах, власти и славе, знаниях и творчестве, духовном совершенствовании.

Интересен и тот факт, что структура удовлетворения потребностей может меняться у одного и того же человека на протяжении различных периодов его жизни. Потребность, побуждавшая человека к действию в юном возрасте, может потерять свою актуальность для взрослого человека или может оставаться потребностью, при этом не побуждая к активным действиям. Что приводит нас к осознанию, что существует некая условная субъективная шкала усилий для удовлетворения потребностей.

Выделяются три уровня удовлетворения потребностей существования: минимальный, базовый и уровень роскоши.

Минимальный уровень – обеспечивает выживание человека [2].

Базовый уровень – обеспечивает возможность появления значимых интеллектуальных и духовных потребностей [2]. Этот уровень может быть определен как субъективно, так и объективно. В первом случае критерием достижения базового уровня считается время, которое человек занят мыслями об удовлетворении потребностей в пище, одежде, жилище и безопасности. Объективной оценкой базового уровня может быть потребительский бюджет, который эксперты считают необходимым для различных видов деятельности, что и определяет: размер оплаты труда, объем социальной защиты, получение льгот и т.д.

Уровень роскоши – это уровень, при котором удовлетворение потребностей существования выше базового уровня становится самоцелью, средством демонстрации высокого общественного положения [2].

На основании вышеупомянутого, потребности достижения целей формируются после достижения базового уровня удовлетворения потребностей, а базовые могут иметь значительные различия.

В зависимости от индивидуальных склонностей, способностей и притязаний у



одних людей после достижения базового уровня удовлетворения потребностей существования будет доминировать стремление к максимизации потребления материальных благ; у других – к власти и славе; у третьих – к знаниям и творчеству; у четвертых – к духовному совершенствованию. При этом интересен тот факт, что чем ниже субъективно-нормальный уровень удовлетворения потребностей, тем более вероятно, что после его достижения будут доминировать интеллектуальные и духовные потребности.

Вывод. Изучая теории потребностей человека, нами была осуществлена попытка выявить целостную систему потребностей, выраженную в виде классификации. Разложив изученные теории систем на группы и элементы, осуществив процедуру теоретического анализа, мы пришли к выводу, что всякая классификация условна и не одна из них не является всеобъемлющей.

Тем не менее, рассмотренные теории потребностей предполагают, что поведение людей определяется не только ими, а и личной реакцией каждого индивида на воздействие внутренних и внешних факторов при достижении им целей, что в свою очередь, побуждает человека к действию и выбору стратегии поведения. Данное «превращение», является основой при выборе форм двигательной активности для конкретно взятой личности. Другими словами, при определенных обстоятельствах поведение человека связано с анализом имеющихся перед ним возможностей, от того, чему человек отдаст предпочтение, будет зависеть его действия и достигнутые результаты, а наличие потребности не является единственным условием мотивации человека.

Список литературы

1. Беляева, Л. А. Человек и его потребности. Учебное пособие / Л. А. Беляева. – Екатеринбург, 2009. – 165 с.
2. Словарь психолого-педагогических понятий : справочное пособие для студентов всех специальностей очной и заочной форм обучения / авт.-сост. Т. Г. Каленникова, А. Р. Борисевич. – Минск : БГТУ, 2007. – 68 с.
3. Новиков, А. М. Педагогика : словарь системы основных понятий / А. М. Новиков. – Москва : Издательский центр ИЭТ, 2013. – 268 с.
4. Маслоу, А. Г. Мотивация и личность. 3-е изд. / А. Г. Маслоу. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 400 с.
5. Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Маккаленд. – Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 672 с.
6. Гарин, Е. В. Иерархия потребностей человека / Е.В. Гарин // Вестник науки Сибири. – 2014. – № 2 (12) – 168 с.
7. Худякова, Н. Л. Потребности человека и личностные ценности как социокультурная форма их существования / Н. Л. Худякова // Вестник Челябинского государственного университета. Философские науки. Вып. 55. – 2020. – № 4 (438). – С. 36–47.
8. Ковтун, Л. О. Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности / Л.О. Ковтун // Вестник КемГУ. – 2013. – № 3 (55). – 189 с.
9. Караваева, Ю. В. Особенности механизма реализации потребностей современной молодежи / Ю.В. Караваева, С.В. Литвинова // Социодинамика. – 2020. – № 5. – С.56-68.

© Похильчук Татьяна Геннадьевна, 2023

© Дьяченко Виктория Викторовна, 2023

УДК 796/799

Скубий Юлия Андреевна
старший преподаватель кафедры педагогики и психологии спорта
ГОУ «Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко».
Факультет «Физическая культура и спорт»
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Физическая культура и спорт являются важной частью человеческой культуры в целом и оказывают большое влияние на формирование физических и психических качеств личности. Рассматривается физическая культура и спорт как социально-культурные явления в нынешней фазе общественного развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, упражнения, культура, общество, здоровье, ценности.

Annotation. Physical culture and sports are an important part of human culture in general and have a great influence on the formation of the physical and mental qualities of a person. Physical culture and sports are considered as socio-cultural phenomena in the current phase of social development.

Keywords: physical culture, sports, exercises, culture, society, health, values.

Согласно терминологии федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «физическая культура - это 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 путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития», «спорт – составная часть физической культуры, комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований».

Одной из основных задач цивилизованного общества является внедрение в повседневный режим жизни активной двигательной деятельности. В качестве важнейшего мотива этого выступает стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить физическое и психическое здоровье, активную трудоспособность и устранить проявления хронической патологии. Целью физической культуры и спорта является также расширение диапазона максимально предельных возможностей организма здоровых людей для сохранения устойчивого состояния и способности к преодолению экстремальных факторов, связанных с определенными условиями труда, и общественной деятельностью человека [2].

К сожалению, в настоящее время объем физических усилий сводится к минимуму в течение дня. Автоматизация, электроника и робототехника в производстве, автомобили, лифты, стиральные машины, в повседневной жизни увеличилось отсутствие физических нагрузок, эта проблема вызывает тревогу. Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в направлении повышения эффективности его различных органов и систем (при наличии регулярных тренировок), так и в направлении дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация жизни и деятельности современного общества неизбежно приводят к бездеятельности, и совершенно очевидно, что в настоящее время практически невозможно радикально решить проблему улучшения режима двига-



тельной активности людей физической культурой и спортом [7, 13].

Также в настоящее время активно формируется более широкий философско-культурологический взгляд на спортивную культуру и физкультурно-спортивное образование. Это требует преодоления ограниченности методологических конструкций, связанных с неприемлемой организацией и содержанием системы физического воспитания детей и учащейся молодежи, осознанием человеком и обществом всего богатства этого социального явления, несущего в себе большой культурный потенциал [5].

Социокультурность как для физической культуры, так и для спорта – тождественное понятие, т.к. она и есть основа для воспроизведения других подобных связанных с ним, но менее абстрактных понятий. Это культурно-общественные действия, феномены, факторы, явления и т.п., они должны базироваться на физической культуре и обществе [1].

В настоящее время спорт и физическая культура являются общепризнанными материальными, интеллектуальными, эмоционально-психологическими и духовными ценностями общества в целом и каждого человека в отдельности.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи такие общекультурные социальные функции, как: информационная функция связана с познанием законов о здоровье нации, уровне ее физической подготовленности, системе спортивной подготовки; познавательная функция связана с познанием законов использования физической культуры и спорта как средства решения ряда социальных проблем; идеологическая функция заключается в формировании гражданственности каждого физкультурника и личности спортсмена; нравственно-воспитательная функция содействует формированию положительного нравственно-этического опыта, целеустремленному характеру физкультурно-спортивной деятельности; политическая функция связана с тем, что физкультура и спорт являются важными факторами интернационализма, борьбы за мир и дружбу между народами, что придает этим социальным явлениям гуманистическую направленность [10].

Эволюция физической культуры тесно связана с развитием общественных интересов и технического прогресса. Важным элементом физической культуры во все времена считалась подготовка человека к трудовой деятельности. Изменение природных качеств человека параллельно меняли и психологические свойства личности, одновременно умножая развитие силы, выносливости, быстроты и воли. В процессе формирования тренировочных основ подготовки спортсменов, возрастали и теоретические основы подготовки в области физических упражнений и физической культуры. Целью данного направления являются показатели увеличения продолжительности жизни, физическое и психологическое здоровье, творческое долголетие людей [11].

Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны человека, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность [12].

При занятии физической культурой и спортом у индивида формируются важные для личности черты характера: желание помочь ближнему, дисциплинированность, требовательность к себе, самообладание над эмоциями, мотивация к активной деятельности и самосовершенствованию.

Если говорить о современных реалиях более подробно, то нужно отметить, что культ здоровья и здорового образа жизни все больше интересует некоторых людей, однако их количество не так уж и велико по сравнению с теми, кто вовсе этим не интересуется. Сегодня спорт делят на две основные группы: массовый спорт; спорт высших



достижений. Определяющим фактором уровня спортивных достижений занимающихся является уровень вовлеченности молодого поколения, т.к. именно оно потенциально в будущем может заниматься в специализированных учреждениях, что увеличивает шанс нахождения все большего количества талантов [6].

Особенность влияния физкультурно-спортивной деятельности обуславливается следующим: люди, которые занимаются спортом систематически, имеют высокую выносливость и сохраняют работоспособность на протяжении всего трудового дня, их устойчивость организма повышается, знания усваиваются легче, а работа идет более продуктивно. Поскольку отсутствие физической активности вызывает не только общее ухудшение состояние здоровья человека, но и снижает успешность процессов его обучения, работы и жизнедеятельности [9].

Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте следует выделить следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения); интенционные (сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в обществе) и мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени).

Также и спорт, создающий ценности спортивной культуры, всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации. Об этом свидетельствуют и научные данные, и примеры жизненного пути многих выдающихся спортсменов. По данным социологических опросов современной молодежи, спортсменов, становится ясно, что именно спорт оказал значительное влияние на их представление об общественной жизни и мире в целом [14].

Например, Пьер де Кубертен полагал, что спорт в международном масштабе может стать важнейшим универсальным социальным механизмом коммуникации между культурами, способом утверждения мирных отношений между государствами, а также способствовать укреплению дружбы и взаимопонимания между народами, их культурному сотрудничеству [4].

Раскрывая ценностный потенциал, Бальсевич В.К. и Лубышева Л.И. выделяют социальный и индивидуальный уровни ценностей и говорили, что «к общественным ценностям физической культуры относятся накопленные человечеством знания, спортивная техника, технология спортивной подготовки, методики оздоровления, образцы моторной деятельности – все то, что создано людьми для формирования физической культуры личности, физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Под личностным уровнем понимается степень освоения личностью ценностей физической культуры, сформированность знаний, умений, навыков и ценностных ориентаций в области физического совершенствования...» [8].

В процессе физкультурных и спортивных занятий воспитывается способность к рациональной организации своего времени, самоорганизация, внутренняя дисциплина, умение расставлять приоритеты, собранность, быстрота принятия решения, настойчивость в достижении цели, ориентаций в области физического совершенствования...» [8].

В физической культуре, вопреки ее дословному смыслу, находят свое отражение достижения людей в совершенствовании своих как физических, так и в значительной мере психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств, а также личные знания, умения и навыки по их совершенствованию составляют личностные ценности физической культуры и определяют физическую культуру личности как одну из граней общей культуры человека. Показателями состояния физической культуры в

обществе являются: массовость ее развития; степень использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания; уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей; уровень спортивных достижений; наличие и уровень квалификации профессиональных и общественных физкультурных кадров; пропаганда физической культуры и спорта; степень и характер использования СМИ, в сфере задач, стоящих перед физической культурой; состояние науки и наличие развитой системы физического воспитания [9].

В наше время без движения практически невозможно жить. На сегодняшний день энергичное времяпровождение входит в распорядок дня каждого человека. Физической культурой занимаются все: взрослые и дети, подростки, мужчины и женщины, пожилые люди, независимо от их возраста, социального положения. Даже те, кто руководит нашей страной и не имеют свободного времени, важное место отводят тренировкам. Спорт - это также хороший метод для борьбы с депрессией. Впрочем, требуются прилагать огромные усилия, старания и отдачу. Возможно, ввиду этого люди часто выискивают всевозможные причины, благодаря которым можно смирно сидеть перед телевизором и есть вредную еду вместо того, чтобы упрочить свое здоровье. В качестве примера можно привести слова спортсмена Волкова А.: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешевой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем более политикам» [3].

Список литературы

1. Баранова, Ю. В. Социокультурные аспекты студенческой физической культуры и спорта / Ю. В. Баранова, В. Д. Баранов, Ж. Д. Гомбоев // Художественное образование : стандарты, инновации, стартапы. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Забайкальский гос. университет; Отв. ред. Д. В. Сергеев. 2017. – С. 166-169.
2. Ветков, Н. Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества / Н. Е. Ветков // Наука-2020. – 2016. – № 2 (8). – С. 30-43.
3. Галкин, А. А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А. А. Галкин, М. Н. Пискайкина, А. Г. Королев / Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма // Материалы XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 566-570.
4. Денисова, Г. С. Физическая культура как социокультурный феномен / Г. С. Денисова, А. А. Тузова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 11-17.
5. Загревская, А. И. Социокультурный потенциал спорта и условия его реализации в процессе физкультурно-спортивного образования / А. И. Загревская // ТиПФК. – 2013. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnyy-potentsial-sporta-i-usloviya-ego-realizatsii-v-protssesse-fizkulturno-sportivnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 08.04.2023).
6. Захарченко А.Е., Кудинов Д.В., Подоляк А.В., Закутнев А.А. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта / А. Е. Захарченко, Д. В. Кудинов, А. В. Подоляк, А. А. Закутнев // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 25. – С. 1293-1298.
7. Зуева, И. А. Социальное значение физической культуры и спорта в условиях современного города / И. А. Зуева // Молодой ученый. – 2015. – № 15.1(95.1). – С. 22- 23. – URL: <https://moluch.ru/archive/95/21158/>.

8. Киселев, В. А. Ценности физической культуры и спорта как воспитательные ориентиры / В. А. Киселев // Север и молодежь : здоровье, образование, карьера. Сборник материалов I Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 386-390.
9. Куянцева, Н. Е. Физическая культура и ее место в общей культуре общества / Н. Е. Куянцева // A Posteriori. – 2022. – № 6. – С. 14-19.
10. Ларина, О. В. Физическая культура и спорт в системе современного социума / О. В. Ларина // Историческая память в теории и социокультурной практике : грани трансформаций и потенциал осмысления. Материалы IX Международной научной конференции. Под общей редакцией А.В. Баранова и Е.Н. Многолетней. – Саратов, 2021. – С. 465-470.
11. Пожималин, В. Н. Физическая культура как элемент культуры общества / В. Н. Пожималин // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 41. – С. 635-640.
12. Сулейманов, М. М. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества / М. М. Сулейманов // Наука и образование сегодня. – 2019. – № 1 (36). – С. 104-105.
13. Хижняк, В. В. Спорт и физическая культура как важные социальные феномены / В. В. Хижняк, Е. В. Гордеева // Донецкие чтения 2021 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы VI Международной научной конференции. Под общей редакцией С.В. Беспаловой. – Донецк, 2021. – С. 287-288.
14. Шемшурина, С. А. Ценности физической культуры и спорта / С. А. Шемшурина, А. А. Моргунов // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 247-249.

© Скубий Юлия Андреевна, 2023



РАЗДЕЛ IV
«РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА»



Баженова Маргарита Владимировна

аспирантка

Петров Павел Карпович

доктор педагогических наук, профессор

профессор кафедры теории и методики физической культуры,

гимнастики и безопасности жизнедеятельности

ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»

г. Ижевск, Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО МНОГОБОРЬЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ИНТЕГРАЦИИ С ВУЗОМ

Аннотация. В статье рассматривается круговой метод тренировки, который позволит оптимизировать процесс развития скоростно-силовых качеств на более высокий уровень, чем традиционная методика. В статье сравнивается эффективность воздействия кругового метода тренировки с результатами традиционной формы проведения занятий по физической культуре со студентами вторых курсов многопрофильного колледжа профессионального образования «УдГУ».

Ключевые слова: круговой метод тренировки, физическая культура, студенты, физическая подготовленность.

Annotation. The article discusses the circular method of training, which will optimize the process of developing speed-strength qualities to a higher level than the traditional method. The article compares the effectiveness of the impact of the circular method of training with the results of the traditional form of conducting physical education classes with second-year students of the multidisciplinary college of vocational education “UdGU”.

Key words: circular method of training, physical culture, students, physical fitness.

Жизнь требует улучшения физической подготовленности студентов к дальнейшей трудовой деятельности. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны и уровень физического развития резко снизился.

При работе с подрастающим поколением исследования выделяют отсутствие интересов, изменения мотиваций, масса свободного времени, что позволяет молодежи использовать свободное время для достижения малозначительных целей, способствующих росту криминальных тенденций в обществе [1].

В качестве одного из распространенных и известных на сегодняшний период разновидностей физкультурно-спортивной деятельности мы рекомендуем использование средств функционального многоборья.

Функциональное многоборье – вид спорта, на основе использования функциональных движений с весом собственного тела, отягощениями и циклическими упражнениями, которые объединены в комплексы упражнений и выполняются непрерывно на время.

Функциональное многоборье повысит интерес учащихся к физической культуре и спорту, увеличивает плотность занятия, развивает не только двигательные, но и другие качества и способности подрастающего поколения [2,3].

Цель исследования – сравнить уровень физической подготовленности студентов колледжа «УдГУ» в контрольной и экспериментальной группе на начальном этапе и промежуточном этапе исследования.



Материалы и методы.

В качестве испытуемых были сформированы группы из студентов 2-х курсов МКПО Удмуртский государственный университет В эксперименте приняли участие 40 студентов, контрольная группа (20 человек), экспериментальная группа (20 человек).

Контрольная группа занималась по традиционной методике по предмету «Физическая культура», где преимущественное направление было акцентировано на общеразвивающую подготовку.

В экспериментальной группе занятия проводились по предлагаемой нам методике функционального многоборья. Характерными отличительными чертами функциональных тренировок можно считать: применение многосуставных упражнений, подготовка мышц стабилизаторов, сложнокоординационные и плиометрические упражнения, совокупность аэробного, а также анаэробного систем деятельности, вероятность селективного влияния на организм, приобретение навыков самоконтроля за своим состоянием в ходе выполнения упражнений. Комплекс проводился в основной части учебного занятия.

Контрольные нормативы сдавались с учетом периода и условий спортивного зала института физической культуры и спорта «УдГУ».

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, контрольные испытания, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение

С целью выявления уровня скоростно-силовой подготовленности студентов в начале педагогического эксперимента мы определяли с помощью контрольных испытаний. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние результаты скоростно-силовой подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы на первом этапе исследования

Группы	Челночный бег 4*9 м. (сек)	Прыжок с места, толчком двумя ногами (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	Подъем туловища за 60 сек. (кол-во)
Юноши				
Конт.	9,37 ±0,53	215,8 ±18,2	35,9 ±7,06	47,5 ±8,03
Эксп.	9,52 ±0,71	203,7 ±30,10	39,0 ±3,08	45,31 ±5,33
Девушки				
Конт.	10,36 ±0,54	170 ±30,21	12 ±9,25	33,2 ±8,7
Эксп.	10,85 ±0,31	155 ±5,12	16,25 ±2,50	33,75 ±5,91

Таким образом, приведенный нами сравнительный анализа на первом этапе эксперимента показал, что обе группы относительно равны по уровню развития скоростно-силовой подготовленности.

Рассмотрим средние результаты контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы в промежуточном этапе исследования. Результаты представлены в таблице 2.



Таблица 2 – Средние результаты скоростно-силовой подготовленности студентов контрольной и экспериментальной группы на промежуточном этапе исследования

		Челночный бег 4*9 м. (сек)	Прыжок с места, толчком двумя ногами (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во)	Подъем туловища за 60 сек. (кол-во)
Юноши					
Конт.	До	9,37 ±0,53	215,8 ±18,2	35,9 ±7,06	47,5 ±8,03
	После	9,44 ±0,4	207,62 ±22,5	40,38 ±2,3	46,08 ±4,6
	Прирост	0,07	8,18	4,48	1,42
Экс-я.	До	9,52 ±0,71	203,7 ±30,10	39,0 ±3,08	45,31 ±5,33
	После	9,19 ±0,4	224,3 ±15,3	40,42 ±7,7	51,25 ±5,4
	Прирост	0,33	20,6	1,42	5,94
Девушки					
Конт.	До	10,36 ±0,54	155 ±5,12	12 ±9,25	33,2 ±8,7
	После	10,75 ±0,3	157,5 ±9,9	18,3 ±2,7	36,3 ±6,3
	Прирост	0,39	2,5	6,3	3,1
Экс-я.	До	10,85 ±0,31	170 ±30,21	16,25 ±2,50	33,75 ±5,91
	После	10,06 ±0,3	175 ±27,5	15 ±8,4	38 ±5,8
	Прирост	0,79	5	1,25	4,25

Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе во всех контрольных испытаниях прирост результатов выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, можно сказать, что сравнение двух методик организации занятия при развитии скоростно-силовых качеств, студентов показало, что применение кругового метода тренировки является наиболее эффективным по сравнению с обычным традиционным методом избирательного метода выполнения. Мы знаем, что в основе наиболее эффективной тренировки каких-то физических возможностей лежит всестороннее развитие или всесторонняя физическая подготовка. Выполняя отдельные упражнения на какие-то группы мышц, а затем относительно длительно, оставляя эти группы мышц без нагрузки, мы тем самым нарушаем принципы систематичности и последовательности при развитии физических качеств. Для того, чтобы в нервно-мышечной системе сохранялись реакции после действия физической нагрузки необходимо выполнять адекватную физическую нагрузку длительно и систематически. Это возможно только при применении кругового метода тренировки, когда преподавателем продумана многократная физическая нагрузка на те мышечные группы, которые обеспечивают реализацию двигательной деятельности с демонстрацией конкретных физических качеств.

Выводы:

Исследование показало, что круговой метод тренировки физических качеств студентов является эффективнее, чем традиционная методика. Исследование позволило разработать и апробировать комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки студентов, которые можно использовать в практике.



Список литературы

1. Белослудцева, М. В. Особенности профессионально-физической подготовки студентов колледжа в условиях интеграции / М. В. Белослудцева, П. К. Петров // Научные исследования и разработка в спорте : вестник аспирантуры и докторантуры. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 9-12.
2. Хань, Х. Профессионально-прикладная физическая подготовка сталеваров металлургических предприятий с использованием комплекса оздоровительных средств (на примере китайской народной республики) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. – Москва, 2019. – 181 с.
3. Ryzhkin, N. Influence of occupations of professionally applied physical culture at dstu on the formation of a specialist in the agro-industrial complex / N. Ryzhkin, T. Tumasyan, O. Brovashova, E. Nemtseva, A. Ivanova // INTERAGROMASH, 2021. – P. 9.

© Баженова Маргарита Владимировна, 2023

© Петров Павел Карпович, 2023

УДК 796.08. 794.8

Байтураев Тойчибай Досатович
кандидат педагогических наук, доцент
и.о. заведующего кафедрой

«Библиотечных фондов и библиографоведения»

Государственный институт искусства и культуры Узбекистана
г. Ташкент, Республика Узбекистан

МЕСТО НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ФОРМИРОВАНИИ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ

Аннотация. В статье изучается становления древних культур в данном регионе и их роль в формировании национальных игр становлении национального самосознания. Также в статье изучается национальные игры и проводимых на них состязаний. Определяется роль научной, учебной литературы в изучении физической зрелости людей и условиях той культуры.

Ключевые слова: культура, соревнования, выносливость, ловкость, сила, племена, творчества, народы

Annotation. The article studies the formation of ancient cultures in the region and their role in the formation of national games and the formation of national identity. The article also studies the national games and the competitions held on them. The role of scientific, educational literature in the study of the physical maturity of people and the conditions of that culture is determined.

Keywords: culture, competitions, endurance, dexterity, strength, tribes, creativity, peoples

Специалисты проанализировали в научной литературе, что искусные сборщики, выросшие из людей, живших в период палеолита, взбирались на верхушки деревьев, становились на опасные ветки, находили пищу в трудно доступных местах и давали пищу членам общины пищу для проживания в этих условиях. Для того чтобы дети наших предков, живших в пещерах, могли без страха подниматься на деревья и заниматься сбором урожая, у них должна была сформироваться культура, готовившая их к этой деятельности с юности [1.86].



Если бы такие условия не были бы созданы, людям, должно быть, было бы очень трудно сразу приступить к выполнению всей опасной работе. Усман Карабоев и Эргаш Орипов проанализировали снятие этих страхов с помощью различных видов национальных игр в своих пособиях, чтобы наши ученики могли учиться самостоятельно эти игры. Чтобы наши древние предки самостоятельно собирали пищу, лазая по высоким деревьям, требовалась физическая зрелость и храбрость. Предоставляя достаточное количество фруктов и других продуктов питания семьям или общинам, они могли привить молодежи чувство ответственности. Чтобы молодые люди заняли свое место в обществе, они должны быть смелыми, бесстрашными, а также сильными. Также в культуре наших древних предков, живших в древности, должны были знать, как развивать и воспитывать у молодежи физические качества, силу, ловкость, выносливость, используя различные игры [2.72].

Занятия молодыми людьми подвижными играми способствуют развитию их физических качеств, а также способствуют развитию интереса к различным видам спорта. Участие в клубах каждого вида спорта требует от молодежи большой выдержки и терпения.

Переход местных народов от палеолита к мезолиту, неолиту медно-бронзового и бронзового периодов придавал особое значение физической культуре для достижения зрелости человеческих действий, охотничья, рыболовская культура, организованные родами-племенными общинами, ремесленники и горожанами в первых городах данного региона. Мы видим, что культура активных игр и проводимых на них состязаний сформировала культуру постоянного участия детей в этих соревнованиях. Для определения их зрелости в создании семьи. Нынешнему поколению важно узнать из научной, учебной литературы сведения о физической зрелости людей и условиях той культуры, созданных состезании для детей по возрастам в Сополлитепнском, Тозабогёбском, Калтаминорском, Ковунчитепнском и Бурганликском культурах. Важно, чтобы учащиеся самостоятельно изучили понятия, связанные с данной темой. Уже в этот период мы можем видеть, что люди добывали из природы необходимые продукты с большими физическими усилиями. В период мезолита мы можем видеть первые проявления охоты, рыболовства, ремесел, искусств и первобытных форм религии, которые были сформированы человечеством. Наряду с развитием сознательной жизни в человеке мы можем наблюдать также изменения в моде и духовной культуре. С формированием у человека сознательного отношения к бытию дети наших древних родов и племен имеют разные типы физической зрелости. в процессе таких игр молодежь обучали и охоте. По этой причине мы считаем, что она служила специальной школой [1.68].

Мы видим, что с незапамятных времен человек ориентировался на будущее своей страны, выражая свою реакцию на события, происходящие в окружающей среде. Специалисты проанализировали тот факт, что древние люди реагировали на происходящее вокруг различными действиями, голосами и страстями, а со временем широко выражали свои чувства словами, фразами и танцами. Позже люди, основываясь на своем воображении, придумывали свои сотканые истории о сотворении мира, природы, животных, растений, гор и вод, и я вижу, что события в них связаны с реальной окружающей их действительностью. В древности юноши и девушки народов, населявших нашу страну, пели друг другу песни о любви. Стали появляться предания и предания о смелых и отважных юношах племени, об их необыкновенном героизме. Все это популярно среди людей, живших общинами до появления письменной культуры. Сегодня мы привыкли называть их «народным творчеством».

Советы наших предков, требования быть уважаемым человеком, храбрость великих детей страны, таких как Алп Эртонга, Томарис, Широ, Джалалуддин Мангуберди, Темур Малик, традиции нашего народа и пословицы, которые подняли

нашу национальные качества до уровня искусства, находит свое выражение в песнях, сказках, былинах, детских произведениях и образцах других жанров. Именно поэтому фольклор принято было называть национальными ценностями. Примеры архитектуры, живописи, ювелирного дела, музыки, танца, устной литературы - все это принимается как ценность. Так как мы работаем в области изучения тайн искусства слова, то записываем и анализируем пословицы, загадки, дифирамбы, анекдоты, песни, сказки, былины как образцы ценности. Ценностные исследования в настоящее время являются составной частью литературоведения.

События в таких произведениях, созданных из народной литературы, оказывают влияние на формирование мировоззрения нашей молодежи. В качестве примера событий таких веков можно показать эпос «Алпомыш», в котором представлены события в жизни нашего народа. Интеллектуальное открытие Доштана о том, что каждый ребенок должен уважать единство страны, раскрывается через события пьесы. Человек, который хочет разъяснить вам свое мнение о разделе страны, опасен не только для вас, но и для нации, народа, Родины. Если вы думаете о будущем своей Родины, выдвигается истина, что это борьба за ее объединение и консолидацию. Хакимбек возвращает своих соотечественников, переселившихся на калмыцкую землю, в Кунград – Бойсун котрый находится в южном Узбекистане.

Также большое значение в формировании духовности молодежи имеют такие жизненные проблемы, как защита человеческого достоинства, почитание родителей, обеспечение того, чтобы каждый ребенок рос смелым, отважным и верным своему слову, все это широко освещено в устных народных эпосах таких как «Альпамыш», «Гўрўғли», «Рустамхон» и другие дастаны Средне Азиатских стран.

Конечно, у каждого народа есть свои национальные особенности, национальный характер, то есть национальный менталитет. Но эта национальность не оказывает отрицательного влияния на отражение общечеловеческих проблем в художественной литературе. Потому что есть много общих моментов в жизненных отношениях народов, проживающих в разных регионах мира и исповедующих разные религии. У каждого народа есть такие понятия, как Родина, народ, родители, братья, сестры, отчим, мачеха, учитель, ученик. Основу отношений между людьми определяют такие понятия, как справедливость, мнение, истина.

Именно поэтому узбекские пословицы содержат пословицы, встречающиеся у многих народов мира. События нашей сказки «Изумрудное и драгоценное» повторяются почти в неизменном виде у многих народов. Мужество, отвага, человечность в эпосе «Алпомыш» совместимы с тематикой и идейной направленностью эпоса народов мира. В одной из сказок (узбеки) овца или коза, во второй (китайцы) рис, а в третьей (грузины) виноград как ведущий элемент. Узбекская пословица гласит: «Юбкой луну не прикроешь», а популярна русская поговорка «Шило в мешке не утаишь» («В мешке волосы не спрячешь»). Смысл обеих пословиц близок друг другу. Получается, что главным героем произведений устного творчества является, прежде всего, человек. И человек должен быть представителем определенной нации. Когда мы слышим и читаем произведения устного творчества, мы должны научиться наблюдать за собственной жизнью, сопоставлять описываемые события с существующей бытовой обстановкой, стараться извлечь из каждой встречи полезный совет.

Этомнениеподтверждает, чтослово являетсяглавным фактором, обеспечивающим художественное качество устного творчества. Мы считаем, что будет важно, если наши молодые люди правильно введут это понятие в свой духовный мир и будут использовать его в своих повседневных отношениях. Необходимо обратить внимание на важность знания места использования своей ценности в отношениях с родителями, в отношениях с братьями и сестрами, и в отношениях со всеми родственниками.

Тот факт, что наша молодежь постоянно использует в своей деятельности



упомянутые выше образцы народного устного творчества, свидетельствует о том, что она впитала в себя качества наших студентов как образцовой молодежи. Мы верим, что изучение и знание этих ценностей может защитить нашу молодежь от влияния «массовой культуры».

Список литературы

1. Юсупов, Э. Инсон камолотининг маънавий асослари / Э. Юсупов. – Т. : Университет, 1998. – 34-59 с.
2. Қорабоев, У. «Ўзбек халқ ўйинлари» / У. Қорабоев. – Ташкент, 2001. – 188 с.
3. Қосимов, А. Ш. «Ҳаракатли ўйинлар» : методик қўлланма, Тошкент / А. Ш. Қосимов. – «Ёшлар», 1983. –124 с.

© Байтураев Тойчибай Досатович, 2023

УДК 614.841.332:624.012.4

Белкин Александр Николаевич
*старший преподаватель кафедры
пожарно-строевой и физической подготовки
факультета «Пожарной безопасности»
кандидат в мастера спорта по легкой атлетике*
ГБОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС ДНР»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

Крюченко Оксана Александровна
учитель физической культуры
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 50 города Макеевки»**
г. Макеевка, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в формировании здоровья современного человека. Автор описывает пользу занятий спортом и физическими упражнениями для физического и психического здоровья, а также подчеркивает важность правильного питания и отдыха. В целом, статья представляет собой полезный материал для всех, кто заботится о своем здоровье и хочет достичь максимальных результатов от занятий физической культурой.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, человек.

Annotation. This article examines the role of physical culture in shaping the health of a modern person. The author describes the benefits of sports and physical exercises for physical and mental health, and also emphasizes the importance of proper nutrition and rest. In general, the article is a useful material for everyone who cares about their health and wants to achieve maximum results from physical education.

Keywords: sports, healthy lifestyle, physical culture, health, human.

Актуальность. Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Она способствует формированию здорового образа жизни, повышению физической активности, укреплению здоровья и профилактике многих заболеваний. В данной статье будет рассмотрена роль физической культуры в формировании здоровья современного человека.



Анализ литературы.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Для достижения такого состояния необходимо уделять должное внимание физической активности, правильному питанию, соблюдению режима дня и другим факторам, способствующим укреплению здоровья. Один из наиболее важных факторов, способствующих формированию здоровья, – это занятия физическими упражнениями, которые являются неотъемлемой частью физической культуры [1].

Физическая культура – это система физических упражнений, которые направлены на развитие физических качеств человека, таких как сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, координация движений, а также на улучшение общего здоровья. Она включает в себя множество различных видов спорта и физических упражнений, начиная от простейших упражнений для разминки и заканчивая профессиональными тренировками [2].

Основная цель физической культуры – это улучшение здоровья и повышение физической активности. Она помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить работу дыхательной системы, повысить иммунитет и укрепить опорно-двигательный аппарат. Также занятия физическими упражнениями способствуют снижению уровня стресса и улучшению эмоционального состояния.

Современный образ жизни, характеризующийся низкой физической активностью, пагубно влияет на здоровье человека. Недостаток движения, неправильное питание и другие негативные факторы, такие как курение, алкоголь, наркотики, могут привести к многим заболеваниям, таким как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие. Поэтому, занятия физическими упражнениями, которые являются основой физической культуры, имеют большое значение для профилактики многих заболеваний [4].

Недостаток физических нагрузок может приводить к ряду проблем со здоровьем. Недостаток движения и физической активности может привести к снижению общей физической формы, ослаблению мышц и ухудшению кардиоваскулярной функции. Это может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая артериальную гипертензию, инфаркт и инсульт [3].

Недостаток физических нагрузок также может привести к снижению метаболизма и повышению риска ожирения. Это может повысить риск развития диабета, болезней печени и других хронических заболеваний. Также, недостаток физических нагрузок может привести к нарушению сна и повышению риска развития депрессии и тревожных расстройств.

Одним из решений этой проблемы является увеличение уровня физической активности, что может включать в себя занятия спортом, ежедневные прогулки, занятия фитнесом или йогой. Регулярные физические упражнения могут помочь поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, улучшать метаболизм и уменьшать риск развития различных хронических заболеваний.

Цель статьи. Рассмотреть различные виды спорта и физических упражнений, их преимущества и риски, определить выбор занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма и цели занятий.

Результаты исследований. Существует множество доступных видов спорта для широкого круга людей, независимо от возраста, пола, уровня физической подготовки или финансовых возможностей. Рассмотрим некоторые из них [7]:

1. Ходьба - это простой и доступный вид физической активности, который можно выполнять в любом месте, без необходимости покупки специального оборудования или посещения спортивных залов. Ходьба улучшает кровообращение, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, помогает поддерживать нормальный вес и укрепляет мышцы ног.



2. Бег - это более интенсивный вид физической активности, который также не требует специального оборудования и может быть выполнен в любом удобном месте. Бег улучшает кардио-респираторную функцию, снижает риск развития диабета и ожирения, а также помогает укрепить мышцы и кости.

3. Велоспорт - это хороший выбор для тех, кто ищет более интенсивный вид физической активности. Велосипед можно использовать как для поездок на работу, так и для отдыха в парке или на природе. Как и бег, велоспорт улучшает кардио-респираторную функцию, помогает сбросить вес и укрепить мышцы.

4. Плавание - это замечательный спортивный вид для тех, кто хочет укрепить свои мышцы, улучшить кардио-респираторную функцию и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Плавание также считается более безопасным для суставов, чем некоторые другие виды спорта.

5. Йога - это спортивный вид, который помогает улучшить гибкость, равновесие и сосредоточение, а также уменьшить уровень стресса. Йога также может помочь укрепить мышцы и улучшить кровообращение.

6. Гимнастика - это универсальный вид спорта, который включает в себя множество упражнений для разных групп мышц. Гимнастика может помочь укрепить мышцы, улучшить гибкость и равновесие.

Сегодня, все больше и больше людей осознают важность физической активности и начинают заниматься спортом. Существует множество видов спорта и физических упражнений, и каждый человек может выбрать то, что ему нравится и подходит. Занятия физическими упражнениями могут быть разными по своей интенсивности, поэтому каждый может подобрать для себя такой уровень, который будет соответствовать его физической подготовке.

Сегодня физическая культура активно развивается и совершенствуется. Появляются новые виды спорта, которые более доступны для занятий, например, фитнес, йога, пилатес и т.д. Также появляются новые методы тренировок, которые позволяют добиваться более высоких результатов и укреплять здоровье. Современные тренажеры и оборудование позволяют проводить тренировки более эффективно и безопасно.

Однако, помимо занятий спортом и физическими упражнениями, физическая культура также включает в себя другие важные аспекты, такие как правильное питание и соблюдение режима дня. Правильное питание является основой здорового образа жизни и играет важную роль в формировании здоровья. Здоровое питание должно быть богатым на белки, углеводы, жиры, витамины и минералы, и включать в себя разнообразные продукты.

Соблюдение режима дня также имеет важное значение для здоровья. Необходимо уделять достаточно времени для отдыха и сна, чтобы организм мог восстановиться и набраться сил. Также необходимо правильно распределить время на работу, обучение и досуг, чтобы избежать перенапряжения и стресса.

Физическая культура играет важную роль в формировании здоровья современного человека не только на уровне физического состояния, но и на уровне психологического благополучия. Занятия спортом и физическими упражнениями помогают улучшить настроение, снять стресс и усталость, улучшить самооценку и повысить уверенность в себе.

Кроме того, занятия спортом и физическими упражнениями способствуют формированию дисциплины, настойчивости, усидчивости и упорства, что является важными качествами для достижения успеха в жизни. Спортивные достижения могут стать стимулом для саморазвития и достижения новых целей [6].

Однако, необходимо помнить, что занятия физической культурой могут быть опасными, если не соблюдаются правила безопасности. Перед началом занятий



необходимо пройти медицинское обследование и получить разрешение от врача на занятия физическими упражнениями. Также необходимо правильно выбирать виды спорта и физических упражнений, которые соответствуют физической подготовке и возрасту.

В заключение, можно сказать, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья современного человека. Занятия спортом и физическими упражнениями позволяют укрепить здоровье, повысить настроение и уверенность в себе, а также развить дисциплину, настойчивость и упорство. Однако, необходимо помнить о правилах безопасности и выбирать виды спорта и физические упражнения, которые соответствуют физической подготовке и возрасту. Также необходимо уделять внимание правильному питанию и соблюдению режима дня, чтобы обеспечить полноценное функционирование организма и достичь наилучшего здоровья.

Кроме того, существует множество программ и методик, которые позволяют эффективно заниматься физической культурой и спортом, учитывая индивидуальные особенности организма и цели занятий. Одной из таких программ является функциональный тренинг, который позволяет развивать комплексную физическую подготовку, включающую силу, выносливость, гибкость и координацию движений.

Функциональный тренинг является эффективным методом для достижения результатов в спорте и повышения общего уровня физической подготовки. Он основан на использовании функциональных упражнений, которые имитируют движения, характерные для повседневной жизни и спортивных дисциплин. Такие упражнения позволяют развивать не только отдельные группы мышц, но и комплексную физическую подготовку, включая работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [8].

Важным преимуществом функционального тренинга является возможность его применения как для начинающих, так и для опытных спортсменов. Тренировки могут быть адаптированы под различные уровни физической подготовки и цели занятий, что позволяет получать максимальный эффект от тренировок.

Кроме того, функциональный тренинг является безопасным и эффективным методом тренировок, так как включает в себя правильную технику выполнения упражнений и контроль нагрузки. Однако, как и при любых занятиях физической культурой, необходимо соблюдать правила безопасности и консультироваться с врачом перед началом тренировок.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в формировании здоровья современного человека. Занятия спортом и физическими упражнениями позволяют укрепить здоровье, повысить настроение и уверенность в себе, а также развить дисциплину, настойчивость и упорство. Однако, необходимо помнить о правилах безопасности и выбирать виды спорта и физические упражнения, которые соответствуют индивидуальным особенностям организма и цели занятий. Кроме того, важно заниматься регулярно и под контролем опытного тренера или инструктора, чтобы достичь максимального эффекта и избежать возможных травм.

Одним из важных аспектов занятий физической культурой является также правильное питание. Организм нуждается в достаточном количестве белков, углеводов, жиров, витаминов и минералов для поддержания высокого уровня физической активности и восстановления после тренировок. Поэтому важно следить за своим рационом, употреблять достаточное количество пищи, которая обеспечивает необходимые питательные вещества и энергию.

Кроме того, важно не забывать об отдыхе и сне. Организм нуждается в достаточном количестве времени для восстановления после тренировок и подготовки к новым нагрузкам. Поэтому важно выделять время на полноценный сон и отдых, чтобы сохранять высокий уровень физической активности и здоровья [5].



Выводы. В заключение, можно сказать, что физическая культура играет важную роль в формировании здоровья современного человека. Занятия спортом и физическими упражнениями позволяют укрепить здоровье, повысить настроение и уверенность в себе, а также развить дисциплину, настойчивость и упорство. Однако, необходимо помнить о правилах безопасности и выбирать виды спорта и физические упражнения, которые соответствуют индивидуальным особенностям организма и цели занятий. Кроме того, важно следить за своим питанием и отдыхом, чтобы сохранять высокий уровень физической активности и здоровья на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. - Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : Методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. – Москва : Академия, 2006.
3. Зайцева, И. П. Теоретические аспекты физической культуры. Опорно-двигательный аппарат : метод. указания / И. П. Зайцева, О. Н. Зайцев. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 92 с.
4. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – Москва : БЕК, 2002. – С. 54.
5. ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007. – №329-ФЗ.
6. Морозова, Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е. В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С.161.
7. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры : функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. – 1456 с.
8. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. – 316 с.
9. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья : методологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск : Наука, 1989. – 136 с.

© Белкин Александр Николаевич, 2023

© Крюченко Оксана Александровна, 2023



УДК 796:373.24

Борисюк Марина Владимировна
кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры дошкольного и начального педагогического образования
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт педагогики

Пинчук Наталья Ивановна
старший преподаватель кафедры циклических видов спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта

Золото Татьяна Александровна
воспитатель
МБДОУ «Ясли-сад комбинированного типа города Донецка»

Золото Александр Вячеславович
магистрант
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта

г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Аннотация. В статье показана актуальность использования русских народных подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста. Установлено, согласно данных литературного анализа, что русские народные подвижные игры способствуют всестороннему гармоничному развитию детей. На основе анализа, обобщения и систематизации информации о характере и содержании русских народных подвижных игр описаны методические аспекты организации и проведения русских народных подвижных игр в условиях дошкольного учреждения.

Ключевые слова: русские народные подвижные игры, дети старшего дошкольного возраста, физическое развитие, методические аспекты организации игровой деятельности детей.

Annotation. The article shows the relevance of the use of Russian folk outdoor games in the physical development of preschool children. It has been established, according to the data of literary analysis, that Russian folk outdoor games contribute to the comprehensive harmonious development of children. Russian folk outdoor games Based on the analysis, generalization and systematization of information about the nature and content of Russian folk outdoor games, methodological aspects of the organization and conduct of Russian folk outdoor games in preschool conditions are described.

Key words: russian folk outdoor games, older preschool children, physical development, methodological aspects of the organization of children's play activities.

Актуальность. Русские народные игры представляют собой кладезь народной мудрости, являются образцом народного фольклора, источником эмоционального, познавательного, воспитательного потенциала.

Особенность народных подвижных игр заключается в том, что они выбрали лучшие народные традиции воспитания физически здорового, сильного, жизнелюбивого человека.



Народные подвижные игры удовлетворяют потребность растущего организма ребенка в движениях, способствуют накоплению разнообразного двигательного опыта. Активность ребенка, радостные переживания, связанные с игрой, – все это благотворно влияет на самочувствие, настроение, создает положительный фон для общего физического развития. Подвижные игры включают комплексы движений разного вида, большинство из которых связаны с крупными мышечными группами. Это делает данный вид игр важным средством физического воспитания и расширения двигательного опыта детей старшего дошкольного возраста.

Анализ литературы. Общеизвестно, что значение народных подвижных игр не ограничивается только их воздействием на физические качества ребенка: они развивают быстроту реакции, находчивость и сообразительность, умение быстро и точно оценивать обстановку и в соответствии с этим изменять направление движения и его скорость. Выполнение правил игры способствуют формированию волевых черт характера ребенка, организованности.

На рисунке 1 представлена классификация народных подвижных игр, отражающая их возможность в развитии определенных физических качеств ребенка старшего дошкольного возраста. Эта возможность обусловлена игровыми действиями и правилами.

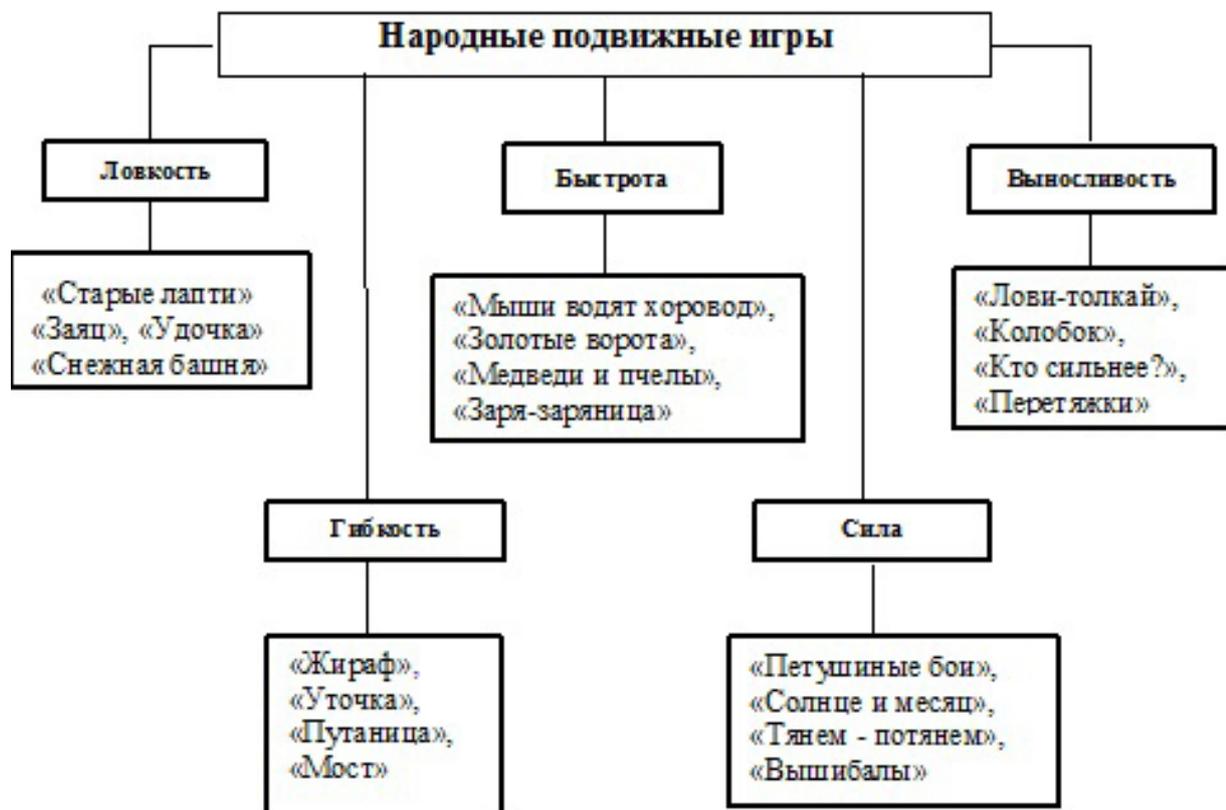


Рисунок 1 – Классификация народных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста (составлена авторами)

При подборе игр для детей дошкольного возраста важно также учитывать вероятный уровень их нагрузки, таблица 1.



**Таблица 1 – Классификация игр по уровню нагрузки
(составлена авторами)**

Игры с низким уровнем нагрузки	Игры со средним уровнем нагрузки	Игры с высоким уровнем нагрузки
Движения выполняются в медленном темпе, интенсивность незначительная. Ведущие движение – ходьба + игра на внимание. Например: «Воротца», «Краски», «Жмурки», «Молчанка»	Участвует вся группа или подгруппа детей, темп движений относительно спокойный. Ведущими движениями являются ходьба и передача предметов. Например: «Мышеловка», «Гуси – Лебеди», «Бездомный заяц»	Участвует вся группа детей. Ведущие движение бег, прыжки. Например: «Салки», «Петушиный бой», «Совушка»

Важно понимать, что классификация игр, представленная в таблице 1, является весьма условной, т. к. интенсивность игры во многом определяется методикой и условиями ее проведения. Увеличивая или уменьшая площадь, где разворачиваются игровые действия, меняя продолжительность игры, количество участников, можно варьировать игровую нагрузку.

При подборе народных подвижных игр необходимо также учитывать гендерный аспект. Это важно как при дозировании нагрузок, так и при учете интересов мальчиков и девочек к различным видам двигательной активности. Игры для мальчиков в числе русских народных подвижных игр содержат элементы футбола, более «жесткие» правила игры или требуют проявления значительной физической силы. Отдельно для девочек игр меньше. Большинство русских народных подвижных игр подходит для применения в занятиях как с девочками, так и с мальчиками [16].

Игра как универсальный вид двигательной активности ребенка является одновременно и уникальным диагностическим средством. В отличие от специально разработанных диагностических методик оценки уровня физического развития, игра может быть использована как диагностический инструментальный. Наблюдение за детской игрой позволяет педагогу получить богатейший информационный материал об игровом опыте ребенка, об установках и жизненных приоритетах ребенка, его физическом и умственном развитии.

Игра позволяет выявить детей вспыльчивых, неуравновешенных, не умеющих сдерживать свои эмоции. Это часто наблюдается в играх в том случае, когда игровая позиция ребенка не соответствует его игровым притязаниям или же игровые притязания не адекватны результатам игры [7].

Русская народная подвижная игра может исполнять роль дидактической игры со всеми её особенностями. В подвижной игре дидактической направленности достигаются две цели: физическое развитие и решение познавательных задач [3]. При этом сохраняется оздоровительное влияние и укрепление физического и психического здоровья. Кроме того, сохраняются межпредметные связи физической культуры с другими видами деятельности дошкольников. Подвижные игры дидактической направленности становятся эффективным средством закрепления знаний, умений, навыков в сенсорном воспитании, грамоте, математике, ознакомлении с окружающим и т.д. Такая игра становится стимулом повышения интереса к обучению у старших дошкольников, активизирует мыслительные процессы, предоставляет каждому ребёнку возможность личного выражения [15].

Физические упражнения и положительные эмоции, получаемые в ходе народных подвижных игр дидактической направленности, способствуют решению



её дидактических задач, влияют на восприятие, память, способность быстро ориентироваться, сопоставлять и обобщать.

Цель статьи – рассмотреть педагогический потенциал и методические аспекты организации и проведения русских народных подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста.

Результаты исследований. На важность использования русских народных подвижных игр в практической работе с детьми дошкольного возраста как способе их всестороннего воспитания указывали выдающиеся педагоги К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинский.

По мнению К.Д. Ушинского [13], игры не проходят бесследно для будущей жизни ребенка и в известной мере формируют его личность.

П.Ф. Лесгафт [8] рассматривал игры как одно из действенных средств физического образования и воспитания. Он считал, что народные подвижные игры представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

В трудах Е. А. Покровского отмечено, что «в жизни русского народа различного вида игры и игрища с древнейших времен занимали видное место». Выдающийся ученый выступал за широкое использование русских народных подвижных игр в практике физического воспитания детей [11].

Народная подвижная игра определяет: личностное развитие ребенка; воспитание дошкольника в современном социуме; активную двигательную деятельность детей; основу для всестороннего развития; подготовку к дальнейшей трудовой и познавательной деятельности.

Успех игры в значительной мере зависит от организации условий для проведения игры и организации самой игры. Наиболее важным моментом организации игры является объяснение игровых действий и правил игры. Приступая к объяснению, воспитатель обязан ясно представить себе всю игру. Объяснение должно быть кратким, логичным, образным, эмоциональным и продолжаться 1,5-2 мин. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную игру усложняют, объясняются дополнительные правила и способы выполнения. Любую игру нужно проводить живо и интересно. При объяснении игры воспитатель должен стоять так, что бы его видели все дети.

Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения: название игры; роль играющих и их места расположения; ход игры; цель игры; правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение участников. Заметив, что их внимание ослабло, воспитатель должен сократить объяснение или оживить его. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда участники играют в неё впервые. Объясняя новую русскую народную подвижную игру, в которой есть зачин (считалка, певалка или жеребьевка), взрослому не следует предварительно разучивать с детьми текст, его желательно ввести в ход игры неожиданно. Такой прием доставит детям большое удовольствие и избавит от скучного трафаретного знакомства с игровым элементом. Ребята, вслушиваясь в ритмичное сочетание слов при повторении игры, легко запоминают зачин. Объяснение новой игры может проходить по-разному, в зависимости от ее вида и содержания [5].

Существуют следующий порядок объяснения:

1. Необходимо воспользоваться образным рассказом, который пояснит действия игры. Основные правила подчеркиваются отдельно, в конце объяснения. На выполнение отдельных пунктов правил обращается внимание по ходу игры.

2. Рассказ по частям. После того, как будет усвоена первая часть игры, педагог дополняет ее новыми правилами и указывает новые действия (затем он вторично дополнительно объясняет игру).

3. Подробное описание правил проведения игры. В нем ярко выделяются особенности взаимодействия играющих.

4. Краткое описание заданий. Воспитатель указывает решаемые в ходе игры задачи, перечисляется перечень препятствий, подчеркиваются главные правила и распределяются роли между играющими.

5. Объяснение специфичных терминов, характерных для данных игр [5].

Необходимо уделять особое внимание технике и тактике действий, сходных с действиями в спортивной игре. Более подробно разъяснить, как взаимосвязана точность действий с выполнением правил игры и наглядно показывать отдельные комбинации совместных действий играющих [6].

Особенное внимание воспитатель должен уделять выполнению детьми правил игры. Правила имеют большое воспитательное значение. Правила – это определенные требования, которые должны выполняться всеми играющими [4]. Правила определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых дошкольник не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра требует внимания, выдержки, сообразительности и ловкости, умения ориентироваться в пространстве, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один за всех и все за одного» – цыплята), ответственности, смелости, находчивости (наседка).

Правила в игре должны соответствовать возрасту детей: чем меньше возраст ребенка, тем проще должны быть правила. Правила должны способствовать выработке у детей положительных качеств. Поэтому не следует вводить в игру правила, которые побуждают детей к проигрыванию, например, когда проигравший становится водящим, так как играющие начинают поддаваться. Неудачно и такое правило, когда проигравший получает право поплясать, рассказать стихотворение, спеть: детям интересно выполнить одно из этих заданий, и они стараются проиграть. Нежелательны в воспитательном отношении правила, по которым проигравшие исключаются из игры. Проигравшему следует предоставить возможность поупражняться в том, что ему не удастся, и исправить свою ошибку, поэтому его выход из игры возможен только на очень короткий срок.

В русских народных подвижных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый фольклор. Так, например, зачины, которые по определению русского фольклориста Л.Н. Виноградовой, являются как бы игровой прелюдией [2], дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на объективный выбор водящего, безоговорочное и точное выполнение правил. Этому способствуют ритмичность, напевность или характерное скандирование считалок, предшествующих игре, таблица 2.

Участники игры встают в круг. Один в середине – громко произносит считалку. При каждом слове он прикасается поочередно рукой к играющим, не исключая самого себя. На кого выпадает последнее слово, тот и водит.

Таблица 2 – Примеры считалок, используемых в русских народных подвижных играх [9]

Считалки	
Раз, два, три – Стара баба ты, Четыре, пять – Стара баба ты опять, Шесть, семь – Стара баба ты совсем.	Ягодка малиновка, Медок, сахарок, Пооди вон, королек! Там тебе место – в кислое тесто.
Месяц-заяц Вырвал травку, Положил на лавку, Кто возьмет - Вон пойдет.	Заяц бегал по болоту, Он искал себе работу. Он работу не нашел, Сам заплакал да пошел.

Чтобы определить, кому начинать игру, можно также «конаться» (мериться на палке). Для этого берут палку или веревку, и один игрок захватывает конец, рядом берется другой, затем третий и т. д. Кто захватит противоположный конец, тому водить или начинать игру.

Если игра требует разделения на команды, используется сговор (уговор, подбор). Играющие сговариваются между собой, кого как называть (птицей, растением, животным) и, разбившись на пары, предлагают капитанам выбрать любое из двух названий таблица 3.

Таблица 3 – Примеры жеребьёвок, используемых в игре [9]

Сговоры	
Что тебе нужно: Гороха мешок Или масла горшок? Что тебе дать: Травки-муравки. Или золотой булавки? Сахару кусочек. Или красненький платочек?	Что возьмешь: Медведя лохматого Или козла рогатого? Из речки ерша Или из лесу ежа?

Существуют и другие жеребьёвки. По количеству участников игры берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Верхние концы палочек нужно сравнять, а нижние спрятать в руке. Каждый из игроков тянет один жребий. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку – как уговорились, – тот и водит.

Справедливо установленная очередность в выборе водящего в детском коллективе способствует воспитанию организованности у детей, а также предотвращает конфликты.

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети старшего дошкольного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления, таблица 4.



**Таблица 4 – Признаки утомления и соответствующие им
степени утомления [14]**

Степени утомления			
Признаки	Небольшое (усталость)	Значительное (среднее томление)	Резкое (большое перенапряжение)
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое, часто неравномерное покраснение или значительная бледность
Потливость	Небольшая	Плечевой пояс, туловище	Особо резкая и общая, налеты соли на рубашке, висках
Дыхание	Учащенно, ровное	Учащенное, большое	Резко учащенное, глубокое, отдышка
Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, покачивания	Покачивания, отставание от группы на марше, резко выраженное нарушение координации движений
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение команды, указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при изменении направлений	Замедленное выполнение команды, подчинение только громкой команде, на вопрос отвечают односложно, совсем не отвечают
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение	Жалобы на те же явления, головную боль, тошноту

Перегрузка может произойти в том случае, если игра продолжается длительное время, например, ловящий долго не может никого поймать. Тогда надо приостановить игру сделать небольшую паузу и выделить другого водящего. Многократное повторение подвижной игры или слишком большое расстояние для бега, например в игре «Перебежки», также могут привести к переутомлению детей. Физическую нагрузку может увеличить одежда и обувь детей. Если игра проводится зимой на воздухе и дети одеты в шубы, им приходится затрачивать значительно больше усилий, чтобы приподнять свое тело от земли во время бега прыжков, чем в легкой одежде [1].

При проведении игры следует учитывать климатические условия, температуру воздуха. При высокой температуре воздуха надо давать меньшую нагрузку. Во избежание переутомления детей необходимо принимать во внимание занятие, предшествовавшее игре. Если дети много двигались на участке, катались на лыжах, на санках, следует сократить длительность игры и выбрать игру с меньшей нагрузкой, таблица 5.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом - ходьбой, произнесением текста, например в игре «Ловишки из круга», «Хитрая лиса». При правильной нагрузке учащенное дыхание приходит в норму через 1-2 минуты. Соблюдая дозировку всех детей, нужно, кроме того, иметь в виду ослабленных детей (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения в состоянии здоровья). Не следует их исключать из игры, подчеркивать их болезненное состояние: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например, поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезают дети. Не следует за один раз давать больше двух игр, при этом они должны быть различны по характеру движения, по построению:



одна игра может быть активной, а другая более спокойной, одна хороводная, другая врассыпную.

**Таблица 5 – Длительность и количество игр в ДОО(У) в зависимости от
возраста детей [12]**

Средняя продолжительность игры			
Возрастная группа	Самостоятельная деятельность	В структуре физкультурного занятия	Рекомендуемое количество новых игр в учебном году
Младшая группа	15 – 20 мин.	5 – 6 мин.	10
Средняя группа	20 – 25 мин.	8 – 10 мин.	12
Старшая группа	25 – 30 мин.	10 – 12 мин.	14

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение уже разученного, на то, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры.

Согласно теории и методике физического воспитания детей [10], двигательная деятельность дошкольников реализуется в следующих формах:

- физкультурное занятие,
- физкультурный досуг,
- физкультурный праздник,
- физкультурная минутка, пауза,
- самостоятельная двигательная деятельность детей,
- специально-организованная деятельность детей на основе ведущей игровой деятельности детей.

Важно отметить, что во всех выше отмеченных формах в качестве ведущего средства физического развития дошкольников могут быть использованы русские народные подвижные игры.

Русские народные подвижные игры могут проводиться педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

Важно планировать игры на весь год и на неделю. В течение года проводится 10-15 игр, т.к. большее количество игр затрудняет их разучивание и повторение. При составлении плана на неделю надо подбирать игры с учетом подготовленности детей и содержания занятий ООД. На каждый день недели следует планировать игры разного содержания и характера. Это позволит обеспечить разностороннее развитие детей. При составлении календарного плана проведения подвижных игр следует принимать во внимание время года и состояние погоды. В плане должно быть отражено, в какие русские народные подвижные игры дети будут играть, какие игры будут закреплять, а какие разучивать.

Выводы. Русские народные подвижные игры существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит в них изменения, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа физически упражнения остается неизменной. Важнейшее достоинство народных подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, воспроизводят все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метания, бросания и ловлю упражнений с предметами.



Насыщенный, интенсивный темп движений делают игру самыми универсальным и незаменимым средством формирования двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания детей.

Педагогическими условиями, обеспечивающими физическое развитие и повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством народных подвижных игр на занятиях физической культурой, является:

- отбор народных подвижных игр с учетом возрастных особенностей дошкольников;
- вооружение детей соответствующими знаниями, умениями и навыками в русских народных подвижных играх;
- формирование осмысленного отношения, устойчивого интереса, потребности к двигательной активности, побуждение и оптимизация двигательной деятельности;
- воспитание организаторских способностей дошкольников;
- оптимизация физической нагрузки, направленная на увеличение общей и моторной плотности занятия;
- проведение занятий фронтальным, индивидуальным и групповым методами организации.

Основой методики физического развития детей 5-6 лет, является:

- подбор русских народных подвижных игр, с учетом возможности организации играющих (индивидуальные, командные, групповые);
- решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;
- развития двигательных качеств (выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила).

Старшие дошкольники проявляют активный интерес к физической культуре, так как в этом возрасте происходит активизация двигательной деятельности, волевых качеств, ярко выражена инициатива. Народная подвижная игра ценна для детей в педагогическом отношении, так как развивает нравственные качества, физически укрепляет, воспитывает характер и волю.

Следует отметить, что участие дошкольников в русских народных подвижных играх различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании. В русских народных подвижных играх формируется способность проявлять выдержку, смелость, умение действовать в коллективе и индивидуально; развивается ловкость, быстрота, меткость, выносливость, смекалка, сообразительность; вырабатывается воля к победе.

Перспективы дальнейших исследований. Авторами статьи планируется разработка и внедрение в воспитательно-образовательный процесс ДОО(У) цикла занятий по физической культуре с элементами русских народных подвижных игр с целью оптимизации двигательного режима детей старшего дошкольного возраста, развития основных физических качеств (с учетом сенситивных периодов) у детей данной возрастной группы и формирования стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Также авторами планируется издание сборника «Русские народные подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста».

Список литературы

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология : (Физиология развития ребенка) : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – Москва : Академия, 2003. – 416 с.
2. Виноградов, Г. С. Детский фольклор из истории русской фольклористики / Г.С. Виноградов. – Ленинград : Наука, 1978. – 78 с.

3. Геллер, Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е. М. Геллер. – Минск : Высшая школа, 1977. – 176 с.
4. Гурин, Ю. В. Игры для детей от трех до семи лет / Ю. В. Гурин, Г. Б. Моница. – Москва : Сфера, 2008. – 256 с.
5. Детские подвижные игры народов СССР : Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – Москва : Просвещение, 1988. – 239 с.
6. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе / И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 2008. – 112 с.
7. Левочкина, Е. А. Сущность подвижных игр как средство воспитания положительных взаимоотношений старших дошкольников / Е. А. Левочкина, М. О. Чернышкова, Т.Б.Хрулева // European research. – 2016. – №11 (22). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-podvizhnyh-igr-kak-sredstvo-vospitaniya-polozhitelnyh-vzaimootnosheniy-starshih-doshkolnikov> (дата обращения: 29.03.2023).
8. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. / П. Ф. Лесгафт. – Москва : Физкультура и спорт, 1951. – 383 с.
9. Майер, А.А. Детско-взрослое сообщество: развитие совместного общения родителей и детей : Методические рекомендации / Авторы-сост.: А. А. Майер, Г. Н. Гришина, Э. Н. Яковлева. – Орехово-Зуево : Редакционно-издательский отдел ГГТУ, 2020. – 92 с.
10. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников : теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : 2018. – 92 с.
11. Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры / Е.А. Покровский. – Санкт-Петербург : Агентство образовательного сотрудничества, 2006. – 184 с.
12. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов : учеб. пособие для студентов вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова; под ред. С.А. Козловой. – Москва : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.
13. Ушинский, К. Д. Избранные педагогические сочинения : В 2 т. / Под ред. чл.-кор. акад. пед. наук проф. В. Я. Струминского. – Москва : Учпедгиз, 1953-1954. – 2 т.; – (Б-ка учителя). – 483 с.
14. Физическое воспитание детей дошкольного возраста : Учеб.- метод. пособие / Авт.-сост. М. В. Куликова, Л. В. Руднева. – Тула : ТППО, 2021. – 87 с.
15. Финогенова, Н. В. Подвижные игры с дидактической направленностью как условие разностороннего развития детей старшего дошкольного возраста/ Н. В. Финогенова, А. А. Полеева, О. А. Юдичева // Физическое воспитание и спортивная тренировка, – 2015. – №1(11). – С.35-39.
16. Хороших, П. П. Гендерный подход к классификации национальной игры / П. П. Хороших, Ю. Э. Гудков, Ф. М. Леханова // Педагогика и просвещение. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gendernyy-podhod-k-klassifikatsii-natsionalnoy-igry> (дата обращения: 19.03.2023).

© Борисюк Марина Владимировна, 2023

© Пинчук Наталья Ивановна, 2023

© Золото Татьяна Александровна, 2023

© Золото Александр Вячеславович, 2023



Букацел Людмила Александровна
учитель физической культуры,
I квалифицированная категория
МОУ «Севериновская ООШ-д/с»
г. Каменка, Преднеэстровская Молдавская Республика

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Аннотация. В настоящее время проводится много исследований в области физической культуры и спорта. Одним из наиболее значимых направлений является формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся младшего школьного возраста к физической культуре и ЗОЖ. Для достижения целей и задач в статье выделяются и описываются методические подходы, разнообразные формы физкультурно-оздоровительной деятельности из опыта работы.

Ключевые слова: мотивы, мотивация, ценностное отношение, разнообразные формы, методы, взаимодействие, игровая деятельность.

Annotation. A lot of research is covertly taking place in the field of physical culture and sports/ one of the formation of a motivational and value attitude of primary school students to physical culture and healthy lifestyle. To active the goals and objectives, methodological approaches, various forms of sports and recreational activities from work experience are allocated and described in the article.

Key words: motives, motivation, value attitude, various forms, methods, interaction, game activity.

**«Все наши замыслы, поиски и построения превращаются в прах,
если нет у самих учеников желания учиться»
(В.А.Сухомлинский).**

В результате научно-технического прогресса резко снизилась двигательная активность детей. На данный момент внимание подрастающего поколения в большей степени направленно на компьютерные игры, телевидение, что отрицательно влияет на здоровье детей. Другим отрицательным фактором, влияющим на здоровье детей, является повышение интенсивности учебных нагрузок. Напрашивается вывод, что нынешняя система образования является мощным патогенным фактором, приводящим к различным заболеваниям учащихся. Происходит сбой психофизиологических процессов: мышления, умственной работоспособности, внимания, памяти. По мнению многих специалистов, эффективным средством решения проблем воспитания здорового поколения выступает физическое воспитание, и как один из аспектов – формирование мотивации к занятиям физической культурой [2, 5, 14].

Формирование мотивации школьников к учению является одной из самых старых проблем школьного обучения, пути решения которой рассматривали в своих работах В.Г. Асеев, Л.А. Блохиной, А.Н. Леонтьев, В.Н. Мясичев, С.Л. Рубинштейн. Эти работы показывают некоторую часть механизмов формирования ценностей и мотивов к учению. Вместе с тем тематика и направление формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре в современной психолого-педагогической науке рассмотрены и изучены недостаточно [1, 11, 13].

Одним из методических подходов формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры является воспитание личной физической культуры у младших школьников через процесс внедрения различных видов физкультурной деятельности, направленной на их гармоничное физическое развитие. Таким образом, физкультурная деятельность в начальной школе является методологической основой и системообразующим фактором в воспитании у младших



школьников личностной физической культуры, которую они развивают по мере взросления.

Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребенка. Резко меняется весь уклад его жизни, социальное положение в коллективе, семье. Его первой и важнейшей обязанностью становится отныне учение. Школьник включается в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться целых 11 лет. Чем раньше ребенок младшего школьного возраста осознает необходимость своего непосредственного приобщения к ценностям физической культуры, тем раньше у него сформируется важнейшая потребность, отражающая позитивный настрой и интерес к физической стороне его жизни.

Учитель физкультуры систематически сталкивается с проблемой недооценки этого предмета в школе. Часто учителя других дисциплин выводят учащихся из этого урока для проведения различных репетиций и мероприятий внутри и за пределами школы. Родители учеников действуют по тому же принципу, потому что для них это не так важно, как ребенку удалось преодолеть дистанцию или как далеко он смог бросить мяч, главное – получить положительную оценку по предмету [7].

В этой ситуации необходимо передать родителям тот факт, что когнитивные процессы человека в значительной степени зависят от функционального состояния его организма. Важно понимать, что именно во время занятий сложными формами движения происходит формирование и развитие всех частей мозга. Без физического воспитания ребенку будет трудно учиться, готовиться к занятиям, что отрицательно скажется на плодотворности его работы.

Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре формирует общее позитивное отношение ребенка к школе, широту его интересов и любознательность. Диапазон интересов младших школьников проявляется в том, что их интересуют многие явления в жизни вокруг них, которые не включены в учебную программу даже в старшей школе. Любопытство – это способ проявить более широкую умственную активность младших школьников [4]. Откровенность, открытость, доверчивость младших школьников, вера в неоспоримый авторитет учителя и готовность выполнять любую из их задач являются благоприятными условиями для укрепления в этом возрасте широких социальных причин для долга, ответственности и понимания надо учиться быть полезным для родины.

Однако, интересы, лежащие в основе мотивации младших школьников, имеют ряд характеристик, мешающих обучению:

- недостаточно эффективны, потому что сами не поддерживают учебную деятельность в течение длительного времени;
- нестабильные, быстро удовлетворяемые и без поддержки учителя, они могут исчезать и не возобновляться (дидактический материал и домашняя работа часто раздражают ученика);
- неосознанность, проявляющаяся в неспособности ребенка назвать, что и почему ему нравится в этом вопросе. Так же до конца начальной школы порой не складывается интерес к преодолению трудностей в учебной работе (что нередко косвенно стимулируется самими учителями, т. к. в отметке оценивается, прежде всего, результат, а не стремление к преодолению трудностей, которое чревато неуспехом).

Все эти особенности определяют поверхностный, в некоторых случаях недостаточный интерес к учебе, иногда называемый формальным и небрежным отношением к школе. Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, и формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой [12].

Таким образом, формирование мотивационно-ценностного отношения к



физической культуре у младших школьников будет эффективным, если в организации физического воспитания применять разнообразные формы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Для достижения целей и задач в области формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся начальных классов к урокам физической культуры строю свою работу по агитации и пропаганде физической культуры, по формированию интереса к предмету в целом, независимо от проходимого материала и с учетом конкретных причин проявления школьниками интереса к физической культуре.

На своих уроках в МОУ «Севериновская ООШ д\с» всегда слежу за эмоциональностью урока, за настроением учащихся и его поддержанием положительного эмоционального фона в течение всего учебного процесса. Когда ребята находятся в радостном переживании, то у учителя расширяется возможность управлять педагогическим процессом и строить его в наиболее успешном позитивном и главное познавательном ракурсе.

Особое внимание уделяется загруженности учащихся. Оптимальная загруженность учащихся на уроке обеспечивается рядом организационно-педагогических мер: устранением ненужных пауз, осуществлением постоянного контроля за учащимися, максимальным включением в учебную деятельность всех без исключения учащихся. Одной из основных задач учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой.

Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения детей младшего школьного возраста к урокам физической культуры считаю уместным использование следующих форм работы [10, 12]:

1. Интегрированные уроки. Интегрированные занятия включают в себя игры и соревнования. Предполагаемые формы интеграции позволяют повысить моторную плотность урока, задать умелый деловой настрой, бережно относиться ко времени, быстро включаться в работу и переключаться с одного вида деятельности на другой, неназойливо побуждать детей младшего школьного возраста к занятиям разнообразными видами физкультурно-спортивной деятельности, перерастающим в активное их участие в групповых, парных, самостоятельных и других формах коллективных занятий. Например, интегрированный урок ФК и Окружающий мир «Люби и охраняй свой край» в МОУ «Севериновская ООШ д\с». Перед нами стояли задачи:

- обучение играм, эстафетам, самостоятельному выполнению упражнений по карточкам;
- прививать любовь к природе, родному краю;
- воспитывать чувство гордости за свой родной край;
- способствовать выработке правильной осанки, обучение умению расслабляться;
- учить бережному и доброму отношению к природе.

На данном уроке осуществлялась взаимосвязь различных видов деятельности, включающие следующие этапы: разминка, просмотр презентации, беговая полоса препятствий, загадки, правила поведения в природе, подвижная игра «Рыбаки и рыбки». В результате на практике получилось добиться активного, заинтересованного включения детей младшего школьного возраста в учебный процесс.

Опыт проведения таких уроков показал, что ребенку предоставляется великолепная возможность проявить себя в позиции творческого субъекта, включиться в деятельность с целью самореализации. Ребенок реально демонстрирует появившийся интерес и свою активность.



2. Внеурочная деятельность, которая осуществляется на добровольных началах, её содержание и формы организации определяются с учетом интересов, учащихся младшего школьного возраста. Основными видами внеурочной работы по физкультуре с детьми младшего школьного возраста в МОУ «Севериновская ООШ д\с» были выбраны спорт-викторины, спортивные соревнования, спортивные праздники. В данных мероприятиях педагогический коллектив школы старается привлечь максимальное количество учащихся. Мероприятия становятся ещё интереснее для учащихся, когда вместе с ребятами учувствуют и учителя, и родители. Спортивные соревнования являются одной из наиболее увлекательных, интереснейших и эмоциональных форм внеурочной деятельности по физическому воспитанию, потому что она содействует мобилизации учащихся к регулярным занятиям физкультурой, приумножают физическую готовность учащихся, сплачивают детский коллектив, воспитывает чувство товарищества коллективизма, взаимовыручки, поддержки и стремление к поставленной цели (победе). Для участия в соревнованиях в нашей школе привлекается как можно больше учащихся: для подготовки места, инвентаря для соревнований, оформления, судейства. Особой популярностью в нашей школе пользуются такие спортивные соревнования как: Четырёхборье «Дружба», «Весёлые старты», «Семейные старты», соревнования по футболу и пионерболу, турнир по шашкам.

Спортивные праздники. Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей. Спортивные праздники – красочное, эмоциональное зрелище. Для учащихся нашей школы спортивный праздник — это не только спортивные состязания, но и многочисленные увеселения и потехи. Участниками спортивных праздников, проводимых в МОУ «Севериновская ООШ-д\с» становятся и учащиеся школы, и родители, и учителя. В организации таких праздников особую роль играет грамотное составление спортивной программы, чтобы она была интересна и полезна каждому участнику. Самыми интересными и увлекательными спортивными праздниками в нашей школе являются: «Парни бравые», «А ну-ка, девочки», «День здоровья». Хочется остановиться на спортивном празднике, который для нашей школы является самым увлекательным, многочисленным, познавательным и самым ярким - «Планета спорта и здоровья». В данном мероприятии принимают участие ученики школы, учителя, администрация с. Севериновка, родители, гости праздника (сотрудники МЧС, ИДН, СВПЧ, ЦРБ). Суть праздника заключается в следующем: познакомить ребят с видами спорта, различными спортивными эстафетами и играми, упражнениями. Рассказать о правилах безопасности, о правилах ЗОЖ, о дисциплине и правопорядке. Спортивный стадион разбит на 8 станций. Каждая станция подразумевает своё направление деятельности. Например: 1ст.- футбольная, 2 - спортивные эстафеты, 3 - различные игры с предметами, 4 - лекция сотрудников медицины, 5 - встреча с сотрудником милиции и т.д. Ученики делятся по равному количеству человек на каждую станцию. Через каждые 5 минут по команде ведущего (учитель ФК) группы переходят на другую станцию. Каждая команда побывает на каждой станции. Данное мероприятие включает в себя разминку перед путешествием по станции. Музыкальные паузы делают праздник более весёлым, ярким и красочным. В данном мероприятии нами используется огромное количество инвентаря и спортивного обмундирования (форма, манишки и т.д).

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями детей младшего школьного возраста через конструированную систему домашних заданий по предмету «физическая культура» [3, 8]. В данной форме работы педагогический коллектив школы оказывает научно-методическую помощь учащимся и родителям. Планирование таких самостоятельных занятий осуществляется ими при непосредственном участии учителей по физической культуре.

4. Использование нетрадиционных уроков и форм физкультурно-оздоровительной деятельности: сюжетно-ролевые уроки, уроки здоровья, комплексы упражнений на психорегуляцию и релаксацию, которые обязательно включаются в каждый урок. При выполнении упражнений, как в разминке (ритмическая гимнастика), так и при выполнении упражнений в основной части урока используется функциональная музыка.

5. Применение тетрадей и индивидуальных карточек по физической культуре с целью подтверждения выполнения учащимися домашних заданий. Данные формы работы, применяемые мною в педагогической деятельности, показали свою действенность и результативность. Опыт показывает, что при использовании данных форм работы у учащихся значительно увеличивается уровень интереса к урокам физической культуры. Более того, значительно увеличивается количество учащихся начального звена посещающих спортивные секции и кружки. В МОУ «Севериновская ООШ-д\с» действуют школьные спортивные кружки для начального звена «Подвижные игры» и «ЗОЖ». Учащиеся 5-9 классов посещают секцию лёгкой атлетики МОУ ДО «Каменской СДЮШОР» при школе. Заметен стабильный рост учащихся, изъявивших желание посещать тренировки в спортивных секциях.

Хочу отметить, что разнообразие физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм занятий, используемых в педагогической деятельности по физическому воспитанию, развивает у детей устойчивый интерес к посещению спортивных залов и площадок. Дух состязаний и непредсказуемость результата стимулируют интерес и активизируют деятельность при выполнении физических упражнений.

Сложившаяся система работы и творческий подход к физическому воспитанию школьников позволили нам достичь определенных результатов. Самостоятельные занятия и стабильное посещение спортивных кружков позволило повысить уровень физической подготовки ребят, что дало возможность команде учащихся начальных классов стать победителями в районном футбольном турнире «Кожаный мяч» и районном конкурсе «Старты Надежд». Легкоатлеты нашей школы являются участниками и призёрами соревнований различных уровней: районная Спартакиада по лёгкой атлетике, легкоатлетическое двоеборье г. Кишинёв, Чемпионат ПМР по л\а, Международный турнир по л\а г. Каменка. Многим учащимся присвоены спортивные разряды. Младшие спортсмены, будучи в начальных классах и группах НП защитили юношеские разряды.

Анализируя результаты физической подготовленности учащихся, их достижения и успехи, позволяет сделать вывод, что самостоятельные занятия физической культурой, весь спектр мероприятий, предложенный нами, направленных на повышение интереса к предмету, положительно повлияли на уровень двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. А это говорит о том, что процесс формирования мотивационно ценностного отношения к физической культуре развивается в правильном направлении и ведёт к стремлению жить под девизом «Быстрее, выше, сильнее!»

Список литературы

1. Блохина, Л. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения будущих учителей к воспитательной деятельности : канд. дис. / Л. А. Блохина. – Москва, 1992. – 235 с.
2. Галицын, С. В. Анализ показателей здоровья, психофизического состояния, двигательной активности и учебной успеваемости детей школьного возраста / С. В. Галицын. – Хабаровск : Изд-во ДВГАФК, 2017. – С. 156-159.
3. Глазырина, Л. Д. На пути к физическому совершенству / Л. Д. Глазырина. – Минск : Полымя, 1987. – 148 с.



4. Грошева, Е. С. Аспекты здоровьесберегающей мотивации детей дошкольной группы / Е. С. Грошева, С. И. Картышева, О. А. Попова // Гигиена и санитария. – 2015. – № 9. – С. 12-14.
5. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения : опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В. В. Давыдов. – Москва : Педагогика, 2006. – 25 с.
6. Зобкова, Е. В. Педагогика отношений учащихся начальной школы к физической культуре / Е. В. Зобкова // Акмеология образования. Выпуск 1. – Кострома, 2005. – С. 88-89.
7. Китова, Я. В. Мотивационный климат как психологический феномен: проявление в спортивной деятельности / Я. В. Китова // Молодой ученый. – 2017. – № 45 (179). – С. 173-175.
8. Копылов, Ю. А. Учить физкультурной самостоятельности / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. – № 7. – 2015. – С. 27-32.
9. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2003. – С. 17.
10. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие. – Москва : Директ-Медиа, 2015. – 144 с.
11. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения : Книга для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – Москва : Просвещение, 1990. – 192 с.
12. Михайлова, Н. В. Как сформировать интерес к физической культуре. Физическая культура в школе / Н. В. Михайлова // Физическая культура. – № 4, 2005. – С. 10-16.
13. Мясищев, В. Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека / В. Н. Мясищев // Психологическая наука в СССР. – Москва, 1960. – Т. 2. – С. 110-125.
14. Сахарова, Е. А. Некоторые аспекты влияния соц.-псих. и медико-биол. факторов на выраженность возрастного психологического кризиса 7 лет / Е. А. Сахарова // Практическая медицина. – 2014. – №3(8). – С. 13.

© Букацел Людмила Александровна, 2023

УДК 371.72

Долженко Юлия Владимировна
ассистент кафедры адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассмотрено значение двигательной активности на здоровье человека. Описано влияние двигательной активности на организм в целом. Дана характеристика, как предотвратить нежелательные последствия на недостаточную физическую нагрузку.

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

Annotation. The article describes the importance of physical activity on human health. The influence of motor activity on the body as a whole is described. The characteristic of how to prevent undesirable consequences for insufficient physical activity is given.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, health, components of a healthy lifestyle, vital activity, sport.



Введение. Здоровье – это главное условие самореализации человека абсолютно во всех сферах деятельности. Проблема формирования здорового образа жизни, повышения качества и уровня здоровья в современном обществе, требует единого комплексного решения на самом высоком уровне. Актуальность данного вопроса обусловлена тем, что все стороны человеческой жизни, без исключения, определяются уровнем здоровья. Оно охватывает физическое здоровье, психическое здоровье, и социальный аспект здоровья. Уровень и качество жизни человека находится в прямой зависимости от показателя здоровья индивида, а именно от физической нагрузки и спорта. Решение данной проблемы заключается, в первую очередь, в пересмотре существующих подходов к изучению роли физической культуры и спорта в системе общественных отношений, их социальной сущности, закономерностей их развития и функционирования. В связи с этим проводится социологический анализ места физической культуры и спорта в образе жизни и культуре молодежи, как социально-демографической группы, объясняющий отношение общества и личности к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни [1].

Кроме того, современная теория и практика должны изучать специфику процессов формирования личности, заинтересованной в здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом, особенностей её личностной структуры, чтобы иметь возможность прогнозировать поведение такой личности в обществе. Основной задачей физической культуры является возможность пропаганды здорового образа жизни, что позволит привлечь к систематическим занятиям спорта огромное количество людей. Ученым уже удалось в полной мере доказать, что физическая культура играет важную и необходимую роль в укреплении физического и психологического благополучия личности. Большинство физических упражнений и нагрузок напрямую влияют на состояние здоровья человека. Здоровый человек – это человек, находящийся в хорошем физическом, духовном и социальном благополучии. Знания физической культуры позволяют укрепить и сохранить здоровье любого человека. В целом физическое воспитание – это педагогический процесс, который полностью ориентированный на способность развивать физическую культуру каждого человека. Следовательно, чем раньше человек сможет положительно откликнуться на данный призыв, тем скорее удастся добиться успеха в совершенствовании своих физических способностей.

Основная часть. Для современного общества проблема здоровья молодежи и ее взаимосвязь с занятиями физической культурой и спортом выдвигается в число основных задач общественного и социального развития, что определяет актуальность её теоретической и практической разработки, выработку методологических и организационных подходов. В работах отечественных ученых таких как, С.А., Бердышев, Г.Л. Билич, Э.Н. Вайнер, В.И. Гарбузов, В.И. Дубровский, Н.В. Панкратьев, В.Ф. Попов, Д. Чопра, Б.Н. Чумаков доминируют медицинские аспекты исследования проблемы здоровья, а социальные вынесены на второй план [3].

Здоровый образ жизни изучали и Андреев Ю.Ю., Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.И. Белов, С.П. Летунов, Ю.П. Лисицин, В.Н. Николаев, В.Г. Чайцев, Г. Шелтон, их исследовательский интерес нацелен на проблемы оздоровления, реабилитации, восстановления уже утраченного или сниженного здоровья [3].

В научных исследованиях Е.Н. Захарова, Ю.И. Евсеева, Е.П. Ильина, В.И. Кожина, Л.И. Лубышевой получила отражение взаимосвязь здоровья человека и здорового образа жизни с физической культурой и спортом [3]. Индивидуальное здоровье человека, с физиологической точки зрения, представляет собой естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических изменений, оптимальной связи с окружающей средой и согласованности всех функций [2]. Здоровье – это процесс сохранения и формирования биологических, физиологических,

психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для креативного самовыражения в разных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжает творческую деятельность, не позволяет «душе лениться».

Академик Н. М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма [5]. Предположим, что человек в спокойном состоянии пропускает через легкие 5-9 литров воздуха в минуту. Некоторые высококвалифицированные спортсмены могут пропускать через лёгкие 150 литров воздуха в течение 10-11 минут, таким образом, превышая норму в 30 раз. Это и есть резерв организма. Если взять сердце и посчитать его мощность. Различают минутные объемы сердца - это количество крови в литрах, которое выбрасывается за одну минуту. Допустим, что в состоянии покоя оно дает 4 литра в минуту, а при самой активной физической работе уже 20 литров. Значит, резерв равен 5 (20:4). Также есть скрытые резервы почек и печени, которые можно выявить с помощью различных нагрузочных проб. Таким образом, здоровье - это количество резервов в организме, это максимальная работоспособность органов при сохранении качественных пределов их функции.

До недавнего времени под «здоровьем» в большинстве случаев понималось как здоровье в узко биологическом смысле. Таким образом, здоровье можно рассматривать как универсальную способность к глобальной адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В данном случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это только часть концепции здорового образа жизни. Здоровый образ жизни в единстве его биологической и социальной составляющих является социальной ценностью, укрепление которой является важнейшей задачей любого цивилизованного общества. По мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры здоровый образ жизни - это реализация комплекса научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, при котором важное значение имеет правильное и эффективное физическое воспитание, надлежащее сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, которые связаны с суровыми условиями внешней среды, и устранение гипокинезии [6].

Под здоровым образом жизни понимается деятельность, которая направлена не только на укрепление физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни осуществляется в совокупности всех основных форм жизни: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Движение является самым главным стимулом жизнедеятельности организма человека. Все жизненные процессы организма, с прекращением движений останавливаются. Систематические физические нагрузки помогают организму выработать наивысший двигательный режим функциональных возможностей организма, причем у людей самого разного возраста.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры человека, её особая и самостоятельная область. В тоже время это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования индивидуума. Физическая культура влияет на жизненные стороны личности, которые получены в виде задатков, передающиеся генетически и развиваются в течение жизни под влиянием воспитания, деятельности и среды. Физическая культура, к тому же, удовлетворяет социальные потребности в общении, в некоторых формах

самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность. Основой оптимального двигательного режима являются регулярные физические нагрузки и занятия спортом. Сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость – основные свойства, характеризующие физическое развитие человека и их совершенствование способствует укреплению здоровья.

В настоящее время, так как на первый план часто выходит умственная работа, физическая активность людей снизилась до рекордно низких значений. К сожалению, не многие видят прямую связь между физической активностью и работоспособностью человека. Совершенно очевидно, что тот, кто хотя бы раз в неделю уделяет время спорту, двигательной активности, обладает гораздо большей выносливостью организма и большей способностью решать повседневные задачи.

Актуальность физической активности, обусловлена усилением и изменением характера физических нагрузок на организм, что связано с увеличением техногенных, экологических, политических рисков, способствующих негативным изменениям в состоянии здоровья людей. Физическая культура является основой труда и быта, основой труда и отдыха. Нельзя забывать и о мышечной деятельности, при организации режима труда и отдыха. Мышцы составляют 44% массы взрослого человека [4]. Это мощный двигательный аппарат, который необходимо тренировать, упражнять, чтобы избежать разлада в функциях и дисгармонии в жизни организма. Регулярные физические нагрузки помогают организму выработать повышенный двигательный режим функциональных возможностей организма.

Гиподинамия отрицательно влияет на здоровье человека, так как приводит к набору веса. Самой частой причиной многих заболеваний эндокринной системы, таких как ожирение, гипертония, сахарный диабет, является лишний вес. Потому для профилактики различного рода заболеваний необходимо как можно чаще заниматься физической культурой. Физическая активность всегда была, есть и будет основой реабилитации, после любого заболевания или травмы. Также всем людям, не зависимо от возраста, рекомендуется заниматься циклическими видами спорта, такими как бег, плавание. Эти виды спорта, при правильно дозированной нагрузке, оказывают огромное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Занятие физической культурой повышает стрессоустойчивость, что очень важно для современного общества.

Физическая культура также тесно связана с продолжительностью жизни. Организму человека на разных этапах жизненного цикла доступен определенный диапазон двигательной активности, середина которого является оптимальной для повышения резервов здоровья, тогда как крайние пределы оказываются неблагоприятными. В связи с этим возникает необходимость в выявлении оптимального объема двигательной активности, который мог бы стать надёжной гарантией от негативных явлений гипокинезии и гиподинамии. Следы последних обнаруживаются в настоящее время во всех слоях населения, а именно: патологические изменения углеводного, белкового, жирового и минерального обмена веществ, ослабление функций различных органов, снижение активности ферментов, ухудшение процессов анаболизма, деструктивные изменения в клетках, и особенно в скелетных мышцах, снижение работоспособности сердечной мышцы. Трудно выделить такой орган или систему, которые были бы застрахованы от неблагоприятных воздействий гипокинезии и гиподинамии. Существуют разные точки зрения по вопросу оптимального объема двигательной активности. Ряд отечественных и японских специалистов считают, что необходимый минимум 10-15 тысяч шагов ежедневной ходьбы [4]. Не следует упускать из виду, что энергозатраты на эти шаги могут варьировать в довольно широких пределах в зависимости от интенсивности ходьбы. В качестве оптимума необходимо нормировать двигательную активность по трем уровням. Физкультурно

– гигиенический минимум – подразумевает ежедневное выполнение зарядки, закаливающих процедур, прогулки перед сном [4]. Не соблюдение данного минимума приведёт к ухудшению здоровья. Физкультурно – общеподготовительный минимум – это обязательное условие выполнения физкультурно-гигиенического минимума, который осуществляется с ежедневным часовым (для детей, подростков и молодёжи) и 30-минутным (для людей среднего и пожилого возраста) активным отдыхом с использованием физических упражнений преимущественно на открытом воздухе [4]. Выполнение данного минимума приведёт к укреплению здоровья, гармоничному развитию личности и всесторонней общей двигательной подготовленности населения. Физкультурно-спортивный оптимум – это первые два уровня и дополняется ещё 3-4 часа (в зависимости от возраста, состояния здоровья и двигательной подготовленности) физкультурных и спортивных занятий в неделю [4].

Использование изложенных подходов к пониманию сущности индивидуального здоровья, чтобы установить критерии и факторы для оценки высокого уровня здоровья. В реализации здоровьесформирующих и здоровьеповышающих технологий, обеспечили высокий эффект при их рациональной реализации. Важным элементом и положительным моментом в использовании физических упражнений является снижение стрессового состояния. Под влиянием умеренных физических нагрузок у человека повышается жизнерадостность и работоспособность. Физическая активность благоприятно влияет на иммунную систему индивидуума. Физические нагрузки позволяют иммунной системе более эффективно бороться с различными вирусами и бактериями на качественно новом уровне. Для обеспечения высокого уровня физического состояния и культуры наиболее эффективным способом является бег. Это один из самых простых и лучших методов достижения физического и психологического расслабления и, таким образом, снятия нервного напряжения. Бег улучшает кровообращение и повышает мозговую активность, а также способствует нормализации веса.

Заключение. Подводя итоги, следует отметить, что физическая культура играет весомую роль в формировании здоровья человека в целом. Постоянные и, в тоже время, умеренные физические нагрузки положительно сказываются на функционировании и развитии организма. При низкой двигательной активности ухудшается самочувствие, и развиваются различные заболевания. Таким образом, физическая культура является составной частью общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных заболеваний. Физическая культура необходима человеку и для физического и для умственного труда. Физическая культура и двигательная активность являются важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо людям любого возраста. Все отмеченное актуализирует проблему обновления физического воспитания, физкультурного образования и спортивной подготовки подрастающего поколения, ориентированного на повышение здоровья, формирование физической и спортивной культуры личности, важнейшим критерием эффективности которого является его постепенный переход в процесс самовоспитания и самосовершенствования, обеспечиваемый соответствующими внутренними (мотивационная и рефлексивная готовность личности к физкультурному совершенствованию) и внешними (социальное окружение) условиями.

Список литературы

1. Гатина, Н. М. Влияние лечебной физкультуры на здоровье человека / Н. М. Гатина// Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 47-52.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – Москва :



- Фланта, Наука. – 2009. – С. 424-430.
3. Чучинский, А. В. Влияние физкультуры и спорта на здоровье человека / А. В. Чучинский // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 11-4. – С. 828-829.
 4. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой / В. Б. Рубанович. – Москва : Юрайт, 2019. – С. 254-255.
 5. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В. В. Ягодин. – Москва : Юрайт, 2019. – С. 114-116.
 6. Виленский, М. Я. Физическая культура. Учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2020. – С. 216-218.

© Долженко Юлия Владимировна, 2023

УДК 796:001.92

Изотова Екатерина Анатольевна
ассистент кафедры адаптивной физической культуры
Лебедева Валентина Сергеевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
Дониченко Елена Юрьевна
старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры
мастер спорта по спортивной гимнастике
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДУХОВНОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день – проблеме здоровья. Подчеркивается значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни и духовного воспитания. Рассмотрена проблема мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, духовное развитие личности, мотивация.

Annotation. This article is devoted to the consideration of one of the main problems today – the problem of health. The importance of physical culture in the formation of a healthy lifestyle and spiritual education is emphasized. The problem of motivating young people to engage in physical culture and sports is considered.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture and sports, spiritual development of personality, motivation.

Актуальность. В современном мире, с появлением все более новых гаджетов, значительно облегчающих трудовую и умственную деятельность, достаточно сильно снизилась физическая активность в обществе, в сравнении с предыдущими поколениями. Именно данная проблема приводит к снижению физических возможностей людей и к проявлению всевозможных заболеваний.

Целью данной статьи является рассмотрение физической культуры, как средства формирования здорового образа жизни и духовного воспитания личности.

На сегодняшний день человечество испытывает многочисленные неблагоприятные воздействия на свой организм, которые непосредственно связаны не только с проблемой экологии, но и с психологическим воздействием. Свидетельством



этому является рост показателей хронических заболеваний у людей, не зависимо от их возраста, статуса или уровня доходов. Одной из наиболее важных задач общества является сохранение и воспитание здорового поколения. Для осуществления этой задачи необходимо изменить отношение человека к спорту и пропаганда здорового образа жизни. Воспринимать физические упражнения, прежде всего как сохранение собственного здоровья, а ни как средства похудения или приход к идеальному телу.

В современном обществе, достаточно остро встала проблема в отношении нашего подрастающего поколения. Значительное падение уровня физического здоровья среди молодежи ставит под угрозу стабильность нашего общества в недалекой перспективе. Именно поэтому, на современном этапе актуальной проблемой является работа, которая будет направлена на восстановление значимости физической культуры и спорта в современном обществе.

На рубеже XX и XXI столетий произошло изменение общественного сознания граждан, которое обусловлено сменой ценностных ориентаций, привнесением новых культурных смыслов. В этом процессе важную роль сыграли средства массовой информации и интернет-ресурсы, которые спроектировали определенные образы физического развития и внедрились в массовое сознание. Современная культурная ситуация характеризуется повышенным интересом общества к красоте, своему телу, здоровому образу жизни и т. д. На данном этапе развития человечество столкнулось с возникновением конфликта между тем, что считается здоровым и полезным и тем, что считается красивым и эстетичным.

Образ жизни в современной литературе соотносится с условиями жизни. С помощью понятия «образ жизни» рассматриваются виды деятельности людей в их взаимосвязи: труд, быт, стиль жизни, качество жизни, культура [8, с.333].

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье является состоянием полного социального, физического и психического благополучия, а не только отсутствием физического недостатка или болезни. Здоровый образ жизни рассматривается «как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества» [10, с. 7].

И. С. Краснов считает, что понятие «здоровый образ жизни» определяется словом «здоровый». По его словам «является производным от существительного «здоровье», и несет в себе все основные качественные характеристики – это физическое, душевное и социальное благополучие» [5, с. 62].

Следовательно, здоровый образ жизни охватывает ряд других качеств человеческого тела, а не ограничивается только человеческой анатомией.

В числе видов деятельности общества одно из важных мест занимает физическая культура. «Под физической культурой понимается та область общей культуры, которая регулирует деятельность человека, связанную с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека, исходя из норм, ценностей и образов их функциональности и эстетичности» [1, с. 15].

Для современности присуща высокая степень институционализации представлений о физически развитом человеке, когда требования к здоровому образу жизни разрабатываются и активно внедряются в сознание общества через широкую систему институтов (комитеты по физической культуре и спорту, учреждения образования, спортклубы и т.д.). Это позволяет рассматривать в широком смысле физическую культуру как сферу «человеческой культуры, которая включает в себя социально сформированные физические способности человека, которые проявляются им в определенной деятельности, и всю ту социальную реальность, непосредственно обеспечивающую их формирование, функционирование и развитие» [7, с.55].

Физическая культура представляет собой интегративное поле двух начал в человеческой природе: социокультурное и природное, где в свою очередь



социокультурное является доминирующим началом. Каждая культура создает свои идеалы красоты, условия и правила ее функционирования, а вместе с тем и способы ее достижения. Таким образом, тело, которое приближается к идеальному образу физически развитого человека, может вызывать у представителя данной культуры различные эмоции.

Основными элементами физической культуры, как составляющий элемент здорового образа жизни, являются:

- двигательная культура;
- культура здоровья;
- культура телосложения.

К основным показателям личностной физической культуры можно отнести:

- уровень знаний о физическом здоровье, методах и средствах его сохранения и укрепления;
- отношение человека к своему здоровью, как ценности, степень проявления этого отношения и его характер;
- средства, которые используются для сохранения и укрепления здоровья, а также умение их применять;
- готовность оказать помощь другим людям в рамках деятельности по физическому воспитанию и оздоровлению.

Структура здорового образа жизни представляет собой целостное единство социокультурных, природных и духовных компонентов обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества в целом.

Здоровье – это самая важная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие его личности. Здоровый образ жизни включает в себя основные элементы:

- рациональный режим трудовой деятельности и отдыха;
- искоренение вредных привычек;
- личную гигиену;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание и т.д.

Важнейшим условием здорового образа жизни является оптимальный режим труда. В его основе лежат систематические занятия физическими упражнениями и спортом, задачи, которые эффективно решают вопросы, связанные с укреплением здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, а также усиления профилактических мер неблагоприятных возрастных изменений. В то время как, физическая культура и спорт выступают в роли важнейшего средства воспитания.

Рациональный режим трудовой деятельности и отдыха является необходимым элементом здорового образа жизни. Укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда способствует создание оптимальных условий для трудовой деятельности и отдыха. Этого можно достичь при правильном и строго соблюдаемом режиме, по средствам которого вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма.

Еще одной составляющей здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, наркотики, алкоголь), которые являются причиной многих заболеваний, резко снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, пагубно отражаются на здоровье молодежи, подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующим звеном здорового образа жизни является рациональное питание, которое обеспечивает правильное формирование и рост организма, содействует сохранению здоровья, продлению жизни и высокой работоспособности.



Также одним из важных элементов здорового образа жизни является личная гигиена, включающая в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви.

В эпоху научно-технического прогресса заметно возросла роль физической культуры. Высокую значимость и важность физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить. То, что и как закладывается в организм человека с детских лет в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его умственную деятельность, активное творческое долголетие и психическое состояние.

Основные цели физического воспитания заключаются в оптимизации физического развития человека, а также всестороннее совершенствование физических способностей и качеств. В единстве, все это, с воспитанием нравственных и духовных качеств будет характеризовать общественно активную личность.

В физическом воспитании для реализации таких целей решается комплекс специфических и общепедагогических задач, которые отражают многосторонность воспитания как процесса, в том числе этапы возрастного развития, уровень подготовленности, условия достижения поставленных целей.

Повышенное внимание в воспитательном процессе уделяется физическому воспитанию личности. Начинать заниматься физическим воспитанием желательно с детства, так как с ранних лет ребенок будет гармонично развиваться, учиться быть ответственным, будет приобретать выносливость и силу воли, что в дальнейшем поможет ему стать всесторонне развитой личностью.

Исходя из актуальных задач физического воспитания с позиции влияния на духовно-нравственное содержание личности, можно выделить ряд основных целей [7, с. 87]:

- воспитание интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание товарищеской взаимопомощи и коллективизма;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание непримиримости у нечестности и несправедливости;
- умение переносить трудности;
- воспитание самодисциплины, смелости и волевых качеств;
- привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, а также за физической и спортивной подготовкой.

Тем не менее, выполнение физических нагрузок для поддержания организма в тонусе не достаточно для того, чтобы воспитать нравственные качества в человеке.

Физическое воспитание будет способствовать всеобщему развитию личности и его духовных качеств только в совокупности с трудовым, умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и обучением. Как это реализуется, рассмотрим на практике.

Правильно формироваться личности позволяет спорт. Нравственное воспитание посредством физической культуры и спорта осуществляется в виде соревнований, игр, в процессе которых развиваются сила воли, дисциплинированность, смелость и выдержка.

В больших физических нагрузках, которые возлагаются на человека, находит свое отражение трудовое воспитание. Такие нагрузки приучают организм к труду и делают человека выносливым, целеустремленным. Таким образом, в результате спортивной деятельности и постоянных нагрузок, человек будет как физически, так и морально выдерживать различные виды деятельности.

Вне всякого сомнения, длительные нагрузки повышают стрессоустойчивость, что является необходимым качеством в процессе обучения и работы. Кроме всего прочего, в процессе занятий человек полностью сконцентрирован, а значит инстинктивно



воспитывает свою внимательность, иначе воспринимает информацию и в конечном результате, у него развивается машинальная и зрительная память. Следовательно, осуществляется умственное воспитание личности.

А сейчас рассмотрим эстетическую составляющую физического воспитания. В большинстве случаев, люди занимаются спортом исходя из желания, нравиться себе в зеркале. Со временем улучшая качество своего тела, человек строит в своей голове образ прекрасного себя, к которому есть желание стремиться. Стоит отметить, что некоторые виды спорта способны приносить эстетическое удовольствие. К ним можно отнести танцы, фигурное катание, гимнастика. Занимаясь такими видами спорта, происходит колоссальное влияние на формирование вкусов человека, его представления о прекрасном.

Как уже было упомянуто, занятия физической культурой и спорт служат некой подходящей площадкой для становления черт личности, моральной и физической подготовки, лидерства к самым разнообразным стрессовым жизненным ситуациям. Именно на занятиях физической культуры, человек приобретает умения проявлять свои волевые качества, стойкость и выдержку. Более того, спорт приучает рассчитывать свои силы и эффективно действовать при ограниченном количестве времени.

Для развития духовных черт личности во время занятий физической культурой и спортом применяются два основных метода: игровой и соревновательный.

Игровой метод направлен на развитие силы, ловкости, быстроты, самостоятельности, находчивости и инициативности. Хочется отметить, что помимо этого, развивается сознательная дисциплина и коллективизм. Таким образом, все то, что необходимо человеку на начальных стадиях становления личности и социализации, приобретает именно в процессе игры. Отсюда можно сделать вывод, что данный метод предпочтительнее всего применять в работе с детьми. В отличие от соревновательного метода игровой метод более простой для ребенка.

Отличительной чертой соревновательного метода является борьба за первенство. Фактор соперничества создает особый эмоциональный фон, способствующий максимальному проявлению возможностей организма. Тем не менее, не стоит ставить категорический запрет на использование данного метода в работе с детьми, а следует постепенно морально подготовить их к соревнованиям.

Любое соревнование ставит перед человеком необходимость предельно выкладывать свои возможности, и в то же время требует владения собой в самых сложных ситуациях. Соревновательный метод воспитывает способность самообладания, решительности и целеустремленности.

Каждая страна хочет для своего будущего поколения, чтобы оно было здоровым, готовым работать, жить в соответствии со своей индивидуальностью и требованиями общества. Исходя из этого, главное внимание должно быть, направлено на детей, подростков и молодежь. На сегодняшний день, основная проблема заключается в том, что молодежь не проявляет достаточный интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также не пытается стремиться к здоровому образу жизни.

В нашем обществе, актуальной проблемой является укрепление, сохранение здоровья и здорового образа жизни. С уверенностью можно сказать, что немаловажное значение занимает формирование мотиваций к занятиям спортом и физической культурой. Не секрет, что в настоящее время здоровье молодежи ухудшается из-за ряда причин: это и социальные проблемы, и неправильный образ жизни, и экологические проблемы. Большая часть болезней, которые появляются у молодежи, являются причиной нежелания ими вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Довольно часто, современное поколение на первых этапах обучения в учебных заведениях легко становятся уязвимы для получения различного вида дисфункций организма. Происходит это, потому что наступает период адаптации к новому коллективу и

обучающиеся сталкиваются с разного рода проблемами не только в учебе, но и в жизни. Как следствие наступает ряд проблем со здоровьем, за счет снижения активной двигательной работы. Для того чтобы решить эту проблему, необходимо начать заниматься физической культурой, которая является неотъемлемой частью в учебных заведениях. Но, к нашему огорчению, большинство обучающихся не понимают всю пользу этих несложных занятий. Для наилучшего результата, нам необходимо создать мотивацию, которая заинтересует молодежь и подрастающее поколение заниматься тем или иным видом спорта, или просто выполнять несложные упражнения для своего саморазвития. С уверенностью можно предположить, что актуальной психологической проблемой современной молодежи и подрастающего поколения является проблема мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Мотивация – это побуждение к какому-либо действию, усилиям или достижениям. Надо так замотивировать человека, чтобы он захотел проявить все свои усилия, чтобы добиться своих целей. Можно с полной уверенностью сказать, что формирование мотивации очень серьезный и сложный процесс, прежде чем учащийся приступит к выполнению своих целей, он должен, сам для себя, осознать насколько это важный шаг и что именно ему он подходит. Чем больше желание и заинтересованность заниматься любым видом спорта, тем больше вероятность того, что это даст положительные результаты. Основой для мотивации занятий физической культурой и спортом является укрепление и улучшение здоровья, потребность в движении и самосовершенствование [8, с. 112].

В нашем регионе, одним из основных методов мотивации является транслирование спортивных мероприятий на телевидении и в социальных сетях. Хочется, чтобы занятия физической культурой и спортом стали массовыми для нашего современного поколения. По-моему мнению, чтобы понять какие виды физической деятельности и спорта наиболее востребованы, необходимо провести анкетирование обучающихся в образовательных учреждениях. Это позволит собрать статистику и принять необходимые меры для популяризации физической культуры.

Также можно отметить важный шаг к мотивации занятий физической культурой и спортом, который заключается в воспитании патриотизма, так как чувство преданности и любви к Родине, своему народу, готовность служить интересам своей Родины, вера в духовные и физические возможности не должно оставить равнодушным наше подрастающее поколение. Поэтому мотивировать и приобщать наше молодое и современное поколение необходимо с самого раннего возраста. Огромным мотиватором здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом является семья.

В высшем учебном заведении физическое воспитание – это трудный преподавательский процесс, цель которого заключается в развитии физической культуры индивидуума, способного лично формировать и осуществлять здоровый образ жизни. Важнейшей задачей высшей школы является всестороннее развитие индивидуальности – формирование физических и духовных сил, творческих способностей. Главная задача, которая стоит перед институтами заключается в приобщении студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, усовершенствовании их подготовки к профессиональной деятельности, увеличении работоспособности, развитии двигательных активностей и устойчивых привычек к занятиям физической культурой.

Также стоит отметить, что особо важным элементом в развитии личности в физическом воспитании является качество взаимоотношений педагога с обучающимся. Такие отношения непосредственно должны быть построены на взаимном уважении и носить доброжелательный характер. В глазах обучающегося педагог должен быть неким «эталоном» дисциплинированности. Положительного воспитательного эффекта



можно достичь лишь в условиях педагогически нацеленной деятельности.

В заключении можно сделать **выводы**, что на сегодняшний день, физическая культура и спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни и духовного воспитания личности. Занимаясь физическими упражнениями, человек укрепляет свое здоровье.

Здоровье – это первая и самая главная потребность человека, которая определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Считается, что легкодоступным, многообещающим и действенным направлением достижения предельно положительного результата в проблемах здорового образа жизни является физическое воспитание в образовательных учреждениях. Исходя из этого, можно сказать, что занятия физической культурой в развитии здорового образа жизни огромно.

Также, можно подвести итог, что роль физического воспитания в духовном формировании личности очень велика. Человек должен обладать самоконтролем, уметь отвлеченно мыслить и быть дисциплинированным. Однако, недостаточно рассуждать и делать выводы. Нужно уметь применить эти выводы на практике в жизни, преодолевать трудности на пути, достигать поставленных целей. Помочь это осуществить можно при правильном физическом образовании. Из всего этого и выходит та тесная связь между физическим и духовным воспитанием. И только при полной гармонии между ними мы сможем ожидать полного развития нравственного характера личности.

Список литературы

1. Акчурина, Б. Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации / Б. Г. Акчурина. – Уфа, 2005. – 315 с.
2. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни. – Москва, 1990.
3. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н.А. Воронов // Вестник современных исследований. – 2018. – С. 120-122.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2018. – 393 с.
5. Краснов, И. С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян / И. С. Краснов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 61-63.
6. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / П.П. Мельников. – Москва : КноРус, 2016. – 240 с.
7. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г.Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
8. Человек и общество (Культурология) Словарь-справочник. – Ростов/Д : Изд-во «Феникс», 1996. – 554 с.
9. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
10. Щербина, В. А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни / В. А. Щербина. – Москва : Изд-во «МПА - ПРЕСС», 2007. – 319 с.

© Изотова Екатерина Анатольевна, 2023

© Лебедева Валентина Сергеевна, 2023

© Дониченко Елена Юрьевна, 2023

УДК 37.013.46

Кириченко Александр Васильевич
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой дополнительного образования
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ОТНЕСЕННЫХ К ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. Рассматриваются методические аспекты обеспечения занятий по укреплению здоровья младших школьников, отнесенных к подготовительной группе для занятий физической культурой. Представлена классификация современных методов обучения, применяемых на уроках физической культуры.

Ключевые слова: младшие школьники, физическая культура, урок, методическое обеспечение, методы обучения, подготовительная группа обучающихся.

Annotation. The methodological aspects of providing classes to improve the health of younger schoolchildren, referred to the preparatory group for physical education, are considered. The classification of modern teaching methods used in physical education lessons is presented.

Key words: junior schoolchildren, physical culture, lesson, methodological support, teaching methods, preparatory group of students.

Актуальность. В нормативно-регламентирующих документах принятых на государственном уровне в последнее время уделяется большое внимание здоровью подрастающего поколения, повышению уровня его физической подготовленности. От уровня сформированности общей и физической культуры напрямую зависит как личное здоровье каждого обучающегося, так и благополучие всего нашего общества. Физическое воспитание является основой для развития и формирования личности, важнейшим средством воспитания, которое гармонично сочетает в себе физическое совершенство и моральную чистоту [2,3,5]. Следовательно, повышать уровень здоровья обучающихся – приоритет педагогов и актуальная гражданско-патриотическая, педагогическая задача современности.

Анализ литературы. Укреплению здоровья младших школьников, совершенствованию физических качеств, освоению определенных двигательных действий, развитию самостоятельности, мышления, творчества призваны уроки физической культуры как основная и ведущая форма физического воспитания в общеобразовательной школе [6-9].

Физически совершенным может считаться личность, обладающая выше обозначенными критериями, многие из которых приобретаются только с помощью физической культуры в процессе физической подготовки – процесса, в ходе которого достигается тот или иной уровень физической подготовленности и развития таких физических качеств как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость [4].

Вместе с тем, многочисленные исследования последнего времени убедительно показывают, что уже на начальном школьном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных (70%) имеются множественные функциональные нарушения, которые уже на начальном этапе обучения в школе являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. При этом первое место занимают отклонения со стороны бронхо-легочной системы, на втором месте – отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита), на третьем месте находятся нарушения со стороны органов пищеварения (кариес, дискинезии желчевыводящих

путей), диагностирующиеся у половины обучающихся [1,7].

Как отмечают исследователи А.А.Потапов, М.А. Косевич, Е.Я.Низельская Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина, М.М. Солтан, Г.А Держинский и др. в школьном возрасте у многих детей регистрируются заболевания со стороны системы кровообращения, заболевания лор-органов, нарушения нервно-психического здоровья, значительное возрастание аллергопатологии; у значительной части детей (68%) возникают нарушения функционального состояния органов и систем, 17% детей приобретают хронические заболевания и только один ребенок из трех остается здоровым [8]. Значительная часть младших школьников по состоянию здоровья не может быть допущена к занятиям на уроках физкультуры в основной группе [1, 6, 9].

Цель статьи. Актуализировать аспекты методического обеспечения занятий по укреплению здоровья младших школьников, отнесенных к подготовительной группе для занятий физической культурой.

Результаты исследований. Развитие школы в современных условиях сопровождается интенсификацией труда обучающихся, возрастанием информационного потока, широким внедрением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, что наряду с положительными эффектами, оказывает на школьника отрицательное воздействие: гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, и как следствие нарушения в состоянии здоровья. Формирование здоровой личности, способной адаптироваться в современных условиях жизни – это главная цель занятий физической культурой [9].

В общеобразовательных организациях за формирование здоровья учащихся в большей степени отвечает такой учебный предмет как «Физическая культура». Но даже дополнительный третий урок физической культуры не может глобально улучшить состояние здоровья школьников, так как из-за введения новых учебных дисциплин двигательная активность детей систематически снижается на 35-40%, что вызывает функциональные нарушения, приводящие к различным заболеваниям [6].

С целью определения уровня физкультурно-спортивных навыков мы провели на базе специализированной МБОУ «Средняя школа № 49 г. Макеевки» диагностическое обследование учащихся младшего школьного возраста, которое показало результаты, представленные в таблицах 1 – 2.

Таблица 1 - Результаты диагностики учащихся 4–А класса (22 учащихся)

Уровни физ. подготовки	Бег 30 м.	Бег 60 м.	Кросс 1000м	Челн. бег 4 x 9	Прыжок в длину с места	Прыжки со скакалкой	Метание мяча 150 гр.	Подъем туловища	Подтягивание на перекладине
высокий	7 32%	6 27%	4 18%	6 27%	7 32%	5 23%	6 27%	8 36%	2 9%
средний	9 41%	9 41%	11 50%	10 45%	10 45%	7 32%	8 36%	11 50%	6 27%
низкий	6 27%	7 32%	7 32%	6 27%	5 23%	10 45%	8 36%	4 18%	14 64%

Анализ таблицы показывает, что 5 учащихся (23%) имеют высокий уровень физической подготовки, 9 учащихся (41%) имеют средний уровень физической подготовки и 8 учащихся (36%) имеют низкий уровень физической подготовки. Худшие результаты в таких видах как кросс 1000 метров, прыжки со скакалкой и подтягивание на перекладине.



Таблица 2 - Результаты диагностики учащихся 4–Б класса (25 учащихся)

Уровни физ. подготовки	Бег 30 м	Бег 60 м	Кросс 1000 м	Челн. бег 4 x 9	Прыжок в длину с места	Прыжки со скакалкой	Метание мяча 150 гр.	Подъем туловища	Подтягивание на перекл.
высокий	8 32%	8 32%	7 28%	6 24%	9 36%	6 24%	5 20%	7 28%	3 2%
средний	12 48%	13 52%	10 40%	12 48%	9 36%	9 36%	12 48%	10 40%	7 28%
низкий	5 20%	4 16%	8 32%	3 12%	7 28%	10 40%	8 32%	8 32%	15 60%

Как мы видим из таблицы 2, 6 учащихся (24%) имеют высокий уровень физической подготовки, у 11 учащихся (44%) – средний уровень и у 8 учащихся (32%) низкий уровень физической подготовки. Худшие результаты показаны в таких видах как кросс 1000 метров, прыжки со скакалкой, метание мяча, подъем туловища, челночный бег, подтягивание на перекладине.

Мы уяснили чтобы выработать у младших школьников потребность в физической культуре, учитель должен обращать серьезное внимание на технологию проведения каждого урока: использовать современные инновационные технологии, элементы здоровьесбережения и личностно-ориентированного подхода в обучении, дифференцировано подходить к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности, достигать высокой моторной плотности занятий, динамичности, эмоциональности, уделяя большое внимание поощрениям, что вселяет у учащихся уверенность в свои силы [7].

На уроках физической культуры в начальной школе развивается двигательная активность ребенка с общеразвивающей направленностью. Медико-биологической основой этих процессов являются физиологические, биохимические и морфологические изменения, возникающие во время занятий физическими упражнениями, а также совершенствования нервной и гуморальной регуляции функций организма учащихся. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продленного дня), внеурочной деятельности по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования) – достигается формирование физической культуры личности.

Одно из основных физиолого-педагогических требований урока физической культуры состоит в получении тренировочного эффекта, который заключается в повышении функциональных возможностей различных органов и систем и развитии адаптации организма к физическим нагрузкам. На уроке физической культуры физиологическое обоснование нагрузок, прежде всего, обусловлено необходимостью изучения двигательной деятельности на уроке с учетом их интенсивности и времени их выполнения, а также оценкой функционального состояния организма в ответ на эти нагрузки. В связи с этим в настоящее время общепринятой является структура урока физической культуры, состоящая из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Продолжительность каждой части



урока определяется направленностью и характером учебной деятельности, возрастом и полом школьников, их физическим и функциональным развитием. В соответствии с существующими рекомендациями по проведению урока физической культуры время его каждой части четко регламентировано [3].

Подготовительная часть урока, продолжительностью 8-10 мин, включает гимнастические упражнения для всех суставов с умеренными усилиями на растяжение, чтобы мышцы и суставы подготовить к интенсивным нагрузкам, и циклические упражнения, например бег, стимулирующие функцию аэробной системы обмена веществ, способствующие подготовке организма младших школьников, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к основной части занятия, имеющей большие физические нагрузки. Выполнение простых движений без большой амплитуды и отягощений вызывает выделение в полость суставов синовиальной жидкости, предохраняющей суставные хрящи от непосредственного трения, и тем самым от их повреждения. Первая часть разминки имеет в основном подготовительную направленность, а вторая дает и развивающий эффект.

Основная часть урока продолжительностью не менее 30-35 минут. Ее задача – повышение функционального состояния организма школьников и их физической подготовленности. В основной части урока должны соблюдаться общие принципы выполнения физических упражнений:

- на одном занятии целесообразно развивать несколько двигательных качеств, т.е. содержание занятий должно быть комплексным, так как только всесторонность, гармоничность физической подготовленности учащихся отвечают требованию оздоровительной направленности физического воспитания, повышает его эффективность;
- объем физической нагрузки, направленной на развитие конкретного двигательного качества, должен быть достаточным для достижения выраженного тренировочного эффекта, что определяется показателями врачебно-педагогического контроля и самоконтроля (например, по выраженности утомления);
- физические нагрузки необходимо чередовать по интенсивности воздействия на сердечно-сосудистую систему, которая оценивается по ЧСС, характеру энергообеспечения (аэробный или анаэробный);
- физические нагрузки следует чередовать и по их направленности на развитие определенных мышечных групп.

Заключительная часть урока (5-7 мин) включает ходьбу, прыжки на двух и одной ноге, бег со средней скоростью, ходьбу с глубоким дыханием. Все упражнения в этой части урока должны выполняться в замедленном темпе, способствуя расслаблению мышц, нормализацию функций организма и активизации восстановительных процессов. Важно помнить, что, если сразу после прекращения интенсивной физической нагрузки (например, бега) человек останавливается, «мышечный насос» выключается и может развиться сердечно-сосудистая недостаточность. Плавное снижение интенсивности нагрузки в заключительной части урока уменьшает возбуждение нервной системы, создавая условия к переключению на другую деятельность. Заключительная часть урока должна способствовать переходу от активной мышечной деятельности к обычному двигательному режиму школьников [1, 4, 9].

Для предупреждения переутомления школьников при занятиях физическими упражнениями необходимо прежде всего соблюдать ведущий гигиенический принцип физической культуры – принцип соответствия физических нагрузок возрастным функциональным возможностям растущего организма [7, 8]. Одним из средств, позволяющих оценить допустимость объема, характера и интенсивности физических нагрузок, может быть оценка внешних признаков утомления, таблица 3.

Таблица 3 – Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений

Признаки	Степень утомления		
	Легкая	Значительная	Переутомление
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса, выступание солей на коже)
Дыхание	Учащенное (до 20-26 за 1 мин на равнине и до 36 – при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 за 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 за 1 мин), через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид Ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень сильную слабость. Головная боль, жжение в груди. Тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды
Частота сердечных сокращений, уд/мин	110-150	160-180	Более 180

На уроке физической культуры необходимо так дозировать объем, характер и интенсивность физических нагрузок, чтобы утомление школьников не превышало легкой степени. Признаки выраженных степеней утомления свидетельствуют о чрезмерности нагрузки, поэтому требуется немедленно изменить дозировку упражнений с целью предупреждения перенапряжения.

Следует также учитывать, что двигательные режимы в начале оздоровительных занятий проводятся при частоте пульса не более 120-130 уд./мин, к концу учебного года интенсивность физических нагрузок увеличивается в основной части урока до частоты пульса 140-150 уд./мин. При одних и тех же упражнениях у девочек пульс на 5-10 ударов в минуту выше, чем у мальчиков. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 и более уд./мин. даже спустя 3-5 мин. для достижения тренировочного эффекта требуется поддержание нагрузки в середине урока на высоте пульса примерно 70-75% от максимально допустимого значения для данной категории школьников [9].



Нормативными документами Донецкой Народной Республики в сфере физического образования обучающихся предусматривается необходимость достижения такого качества образования, которое отвечает потребностям личности и государства, направленного на усвоение обучающимся не только определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей на формирование посредством развития его индивидуальных способностей, активности, функциональной грамотности и наиболее полной самореализации [2, 3, 5].

Перед учителем физической культуры начальной школы, ставится цель воспитывать учащихся в условиях лично-ориентированного образования и встают новые задачи: создание атмосферы убежденности каждого ученика в том, что основная ценность занятий физкультурой состоит в сохранении и укреплении здоровья, в физическом совершенствовании, в повышении уровня физической подготовленности; поощрение стремления ученика находить свой способ работы (решения задачи), анализировать способы работы других учеников в ходе урока, выбирать и осваивать наиболее рациональные [3].

Для достижения поставленной цели и задач целесообразно использовать разнообразные методики, повышающие уровень физической подготовленности учащихся младших классов, в первую очередь отнесенных к подготовительной группе для занятий физической культурой.

Понятийный аппарат по теме исследования конкретизируем как: методика преподавания физической культуры – это взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины: выбор оптимальных, соответствующих целям и задач средств, форм, методов обучения, воспитания, развития; программирование учебно-воспитательного процесса; оценка и анализ результатов субъект-субъектного взаимодействия учителя и обучающихся, разработка рекомендаций [9].

Современные методики и технологии адаптивного физического воспитания, устанавливая частные закономерности, создают базу для теоретических обобщений, а реализуя закономерности в виде систем педагогических рекомендаций, превращают общие теоретические положения в описания конкретных действий учителя и учеников [5,6-8]. В условиях реализации новых стандартов образования методика предмета «Физическая культура» рассматривается как педагогическая технология, которая может быть представлена и как один из подходов к организации и осуществлению учебно-воспитательного процесса, и как принцип организации, и как метод его реализации, и как идея построения обучения и воспитания одновременно. Через методики физического воспитания осуществляется превращение общих теоретических положений в личное (повышение уровня здоровья, приобретение умений), развиваются основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовку и коррекцию здоровья обучающихся [1,7-9].

Классифицируем современные методы обучения, применяемые на уроках физической культуры.

1. Сообщающий метод преподавания представляет систему приемов обеспечивающих сообщение учителем фактов или выводов без достаточного их объяснения, обобщения и систематизации.

2. Исполнительный метод учения представляет собой сочетание приемов, характеризующих учебную деятельность школьника в основном по образцу, используя ранее приобретенные навыки. Этот метод предполагает: слушание рассказа учителя, заучивание изложенных учителем фактов и выводов без критического анализа и осмысления.

3. Объяснительный метод состоит из системы приемов, включающих сообщения и обобщения учителем фактов данной науки, их объяснения.

4. Репродуктивный метод обучения – система таких приёмов, как слушание и осмысление, восприятие, наблюдение, систематизация фактов, решение типовых задач, анализ и тому подобное. Применяется для осмысления усвоения теоретических знаний, для обработки умений и навыков, для заучивания учебного материала.

5. Инструктивный метод преподавания. Учитель инструктирует учащихся, что надо делать, и показывает, как надо делать. Используется для организации практической деятельности учащихся.

6. Практический метод учения предполагает практические и физические навыки учащихся как основной вид деятельности. Такой метод является сочетанием приемов: обработки навыков практических действий по изготовлению предметов или их обработки с целью совершенствования.

7. Объяснительно-побуждающий метод преподавания представляет собой сочетание приемов объяснения и побуждения ученика к самостоятельным действиям поискового характера. Учебный материал частично объясняется учителем, а частично дается ученикам в виде проблемных задач, вопросов, заданий, ролевых игр для самостоятельного усвоения путем открытия нового знания.

8. Частично-поисковый метод учения является сочетанием восприятия объяснений учителя учеником с его собственной поисковой деятельностью по выполнению работ требующих самостоятельного прохождения всех этапов познавательного процесса. Преобладающими приемами учения здесь чаще всего является слушание и осмысление, анализ фактов, систематизация, поиск решения проблем.

9. Побуждающим методом преподавания называется деятельность учителя, которая побуждает активную умственную деятельность ученика.

10. Поисковый метод учения представляет умственные действия по формулировке проблемы и нахождения пути ее решения.

11. Соревновательно-игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению к обучению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оценивается двигательная активность ребенка на уроке). Его характерная особенность – это обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от детей проявления максимальных физических усилий [9].

Учителю физкультуры предоставляется широкая возможность разнообразно применять следующие методы: методы использования слова – подсчёт, команда, описание, объяснение, указание, разбор, беседа, рассказ; методы наглядного восприятия – показ, демонстрация плакатов, схем, рисунков, звуковые сигналы; практические методы – строго регламентированного упражнения, разучивание по частям, в целом, частично-регламентированного упражнения, соревновательно-игровой метод, который позволяет большинство физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий.

Дополнительное образование в области физической культуры является составной частью системы физического воспитания, которая объединяет в себя и урочную, и внеурочную, и внешкольную деятельность. Основной целью внеурочных форм занятий по физической культуре является создание условий, способствующих реализации не только физических, но и духовных способностей ребенка, самоопределения на основе его интересов.

Выводы. Использование инновационного педагогического подхода к организации уроков физической культуры в начальной школе, внедрение современных инновационных технологий, теории и практики компетентностно-ориентированного развития, элементов здоровьесбережения, личностно-ориентированного подхода в обучении, дифференцированного подхода к учащимся, предупреждение переутомления

способствуют формированию потребности в физической культуре и укреплению здоровья обучающихся.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования будут направлены на обеспечение эффективности программного сопровождения модернизации занятий физической культурой школьников.

Список литературы

1. Дзержинский, Г. А. Методика проведения уроков физической культуры с младшими школьниками подготовительной медицинской группы / Г. А. Дзержинский – Автореф. дис. канд. пед.наук. – Москва, 2008. – Текст электронный // URL: <https://www.dissercat.com/> (дата обращения 05.03.2023)
2. Донецкая Народная Республика. Законы. О физической культуре и спорте: Закон ДНР : [принят Народным советом ДНР 24.04.2015 г. : утвержден Постановлением № 1 – 143 П-НС]. – Текст : электронный // URL: <http://dnr-online.ru/> (дата обращения 05.03.2023).
3. Донецкая Народная Республика. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1-4 классов образовательных организаций): рекомендована решением научно-методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИПО» (протокол от 11.08.2022 № 3) – Текст : электронный // URL: <https://www.donippro.org/> (дата обращения 03.03.2023).
4. Карпов, В. Ю. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании учащихся младших классов / В. Ю. Карпов, Г. А. Абрамишвили, С. В. Шмелева. – Текст электронный // URL: <https://www.elibrary.ru/> (дата обращения 20.02.2023).
5. Об утверждении Концепции формирования здорового образа жизни и профилактики заболеваний в Донецкой Народной Республике на период до 2025 года : Указ Главы Донецкой Народной Республики от 01.03.2019 г. № 60. – Текст: электронный // URL: [http://dnr-online.ru.](http://dnr-online.ru/) / (дата обращения 10.02.2023).
6. Потапов, А. А. Здоровый образ жизни как предмет преподавания / А. А. Потапов, А. В. Кириченко, М. А. Косевич // «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы. Материалы I международной научно-практической конференции. Секция 1: Актуальные проблемы и пути развития физического воспитания, спорта и туризма в системе образования. – Донецк, – 2019. – С. 290-296.
7. Соколовская, Т. А. Здоровье детей: основные тенденции и возможные пути его сохранения / Т.А. Соколовская // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – Текст электронный // URL: <http://www.science-education.ru/> (дата обращения 21.02.2023).
8. Солтан, М. М. Актуальные аспекты формирования здоровья населения / М. М. Солтан // Современные аспекты здоровьесбережения: сборник материалов юбилейной научно-практической конференции с международным участием, 23-24 мая 2019 г. – Минск, 2019. – С. 304-312.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с. – Текст: электронный // URL: <https://studfile.net/preview/6306083/> (дата обращения 04.03.2023).

© Кириченко Александр Васильевич, 2023



УДК 612.17

Колчина Елена Юрьевна

*доктор биологических наук, доцент
доцент кафедры физической культуры
мастер спорта по софтболу*

**ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский
университет имени святителя Луки»**

**Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация**

Николайчук Ирина Юрьевна

*кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры физического воспитания
мастер спорта по художественной гимнастике*

**ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет
им. Владимира Даля»**

г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

Николайчук Максим Николаевич

студент

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов на Дону, Российская Федерация

АНАЛИЗ ГЕМОДИНАМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ПОДРОСТКОВОГО ПОКОЛЕНИЯ, С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Двигательная активность очень важна в жизни человека. Особенно она важна для детей, т.к. их организм еще растет, формируется. Двигательный анализатор связан с высшими вегетативными центрами посредством разнообразных путей и уровней нервной системы. Выключение или нарушение этих связей – функциональная или морфологическое приводит к нарушению моторно-висцеральных соотношений и возникновению патологии как в моторной, так и в вегетативной сферах организма [1;9].

Ключевые слова: школьники, физическая нагрузка, физические упражнения, артериальное давление, ЧСС, гемодинамика.

Abstract. Motor activity is very important in human life. It is especially important for children, because their body is still growing, forming. The motor analyzer is connected to the higher autonomic centers through a variety of pathways and levels of the nervous system. Switching off or violation of these connections – functional or morphological leads to a violation of motor-visceral relationships and the emergence of pathology in both the motor and vegetative spheres of the body [1;9].

Keywords: schoolchildren, physical activity, physical exercises, blood pressure, heart rate, hemodynamics.

Актуальность. Широкий диапазон применения физических упражнений определяется огромным значением опорно-двигательного аппарата во всей деятельности ребенка, подростка, взрослого человека [4;6].

Во время учебного года ученики занимаются преимущественно умственным трудом, поэтому очень важны уроки физической культуры. На этих уроках ученики выполняют физическую работу. Поэтому в школе происходит чередование физической и умственной нагрузки, которые нужны для здорового функционирования организма [2]. Однако летом такое чередование обычно не происходит. Достаточно часто дети сидят дома перед телевизором, компьютером или за книгой вместо того, чтобы погулять с друзьями на улице, поиграть в подвижные игры. Также это частично связано с тем,



что не хватает спортивных площадок, гимнастических залов, где люди могли бы заниматься спортом, физическими упражнениями [1;3].

Цель статьи. В основе действия физических упражнений лежит процесс тренировки. Тренировка совершенствует регулирующие и координирующие влияния ЦНС на функции различных органов и систем организма [2:8].

По данным наших исследований, большинство школьников негативно относятся к своей внешности (не устраивает угловатость, низкий рост, излишняя полнота или худоба, моторная неловкость).

Занимаясь физическими упражнениями, школьники исправляли различные недостатки телосложения и обучались психической саморегуляции и, в свое время, смогли приобрести такое полезное психическое качество, как действенность чувств. Одна из особенностей развития психики школьника — отсутствие прочной и однозначной связи между мотивом поведения и действием [5]. Стремление школьника исправить себя и целенаправленные усилия, предпринятые с этой целью в занятиях, могут послужить хорошей школой воспитания действенности чувств, т.е. формирования стойкой линии поведения по схеме: «хочу — могу — делаю».

Методы исследования: Исследования проводились в пришкольном лагере «Солнечный» у детей возрастом 10-11 лет. В экспериментальную группу входило 23 ребенка, которые отдыхали в пришкольном лагере в июне месяце, среди них - одиннадцать девочек и двенадцать мальчиков. Контрольную группу составили 10 учеников из этой же школы, которые в том же месяце отдыхали дома, среди них - пять девочек и пять мальчиков. Дети, задействованные в исследовании, принадлежали к первой группе здоровья, то есть не имели хронических заболеваний, которые могли бы влиять на исследуемые функции (табл.1.).

Исследования проводились в два этапа с интервалом 20 дней: в начале изменения и в конце нее. Детей контрольной группы исследовали также в те самые дни.

Таблица 1 - Демографическая характеристика детей

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Количество детей	23	10
Мальчиков/девочек	12/11	5/5
Средний возраст, годы	10,5 ± 0,7	10,7 ± 0,5
Масса тела, кг	28,9 ± 3,1	30,3 ± 3,2
Рост, см	136 ± 5,6	138 ± 4,7

Во время пребывания в пришкольном лагере дети ежедневно в 9 час утра делали зарядку под руководством учителя физкультуры. Также они ходили в бассейн, играли в футбол и настольный теннис.

С этими детьми учитель физкультуры проводил оздоровительные физические упражнения, которые состояли из 200-метровой пробежки ежедневно и плавание на 20 метров свободным стилем дважды в неделю.

С ними каждый день так же проводили развлекательные мероприятия: конкурсы, викторины, подвижные игры [7;8].

Питались школьники в столовой пришкольного лагеря 4 раза в день. Три раза в



день они получали горячую еду. С 14 до 15 часов ежедневно дети спали.

Большей части обследуемых нами детей в целом в пришкольном лагере понравилось, часть из них выразила желание отдохнуть в следующем году. Но части детей в лагере не понравилось, возможно, это связано с обстановкой в коллективе. Хотя в целом дети были достаточно дружны.

По отзывам школьников можно понять, что их кормили достаточно неплохо. Почти ежедневно в их рационе были мясные продукты, которые необходимы для подрастающих организмов. Также им давали фрукты, полезные своими витаминами.

Дети из контрольной группы утром спали сколько хотели, иногда до 11 часов. Утреннюю зарядку не делали. Прогулки в день у них продолжались не более 3 часов, в основном они играли во дворе своего дома. Некоторые из них 1-2 раза купались на Луганском водохранилище. Мальчики проводили до 2-3 часов в день в зале компьютерных игр.

Питались эти дети в основном всухомятку. Горячую еду принимали только вечером по возвращении родителей с работы. В дневном рационе преобладало мороженое, чипсы, сухари.

За телеэкраном они проводили до 5-6 часов в день. На чтение книг они затрачивали в среднем 1 час в день. Дети днем не спали. Вечером ложились спать в основном в 22 - 23 час. Иногда засиживались за телевизором до полуночи.

У испытуемых определялись: длина и масса тела, систолическое артериальное давление (САД), диастолическое артериальное давление (ДАД), а также исследовались показатели гемодинамики при помощи комплекса функциональной диагностики методом тетраполярной реографии по Кубичеку, определялись: ударный объем крови (УОК), минутный объем кровотока (МОК), частота сердечных сокращений (ЧСС), с выявлением типа гемодинамики в покое и после нагрузки.

Результаты исследований: В экспериментальной группе на первом этапе систолическое давление у этих детей поднималось приблизительно на 28,8 мм.рт.ст., а на втором этапе, после отдыха в пришкольном лагере, лишь на 16,9 мм рт.ст. В среднем систолическое давление у детей на первом этапе бега было 94,2 мм рт.ст., а на втором этапе – 90,4 мм рт.ст.

Изменения диастолического артериального давления были аналогичными систолическому.

В среднем ЧСС у детей экспериментальной группы на первом этапе равнялся 92,1 уд./мин, а на втором - 90,8 уд./мин. Если на первом этапе ЧСС повышалась на 34,7 уд./мин, то на втором этапе - только на 12,6 уд./мин (табл.2, 3.).

Таблица 2 - Показатели гемодинамики на первом этапе исследования

Показатели гемодинамики	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До бега	После бега	До бега	После бега
Систолическое АД, мм рт. ст.	94,2 ± 2,5	123,1 ± 5,9	95,3 ± 2,7	125,2 ± 6,3
Диастолическое АД, мм рт. ст.	58,4 ± 3,5	75,5 ± 8,3	60,2 ± 4,1	78,4 ± 7,5
Пульсовое АД, мм рт. ст.	35,8 ± 2,5	47,6 ± 7,8	35,1 ± 4,6	46,8 ± 6,9
Частота сердечных сокращений	92,1 ± 3,2	126,8 ± 4,0	94,1 ± 2,3	126,7 ± 4,5



Таблица 3 - Гемодинамические показатели на втором этапе исследования

Показатели гемодинамики	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До бега	После бега	До бега	После бега
Систолическое АД, мм рт.ст.	90,4 ± 1,7	107,3 ± 2,1	94,6 ± 2,6	127,3 ± 4,8*
Диастолическое АД, мм рт.ст.	60,3 ± 4,5	70,4 ± 7,3	61,2 ± 3,1	77,4 ± 6,5
Пульсовое АД, мм рт.ст.	30,1 ± 3,5	38,9 ± 5,8	33,4 ± 4,6	49,9 ± 6,9*
Частота сердечных сокращений	90,8 ± 2,0	102,4 ± 2,9	92,8 ± 2,7	118,3 ± 5,5*

*- достоверная межгрупповая разница (p < 0,05)

Аналогичные изменения наблюдались при исследовании дыхательной системы. На первом этапе у детей экспериментальной группы частота дыхания в покое составляла - 24,3 в минуту. Она повышалась после физической нагрузки на 13,2 и составляла в среднем - 37,5 в минуту.

А на втором этапе исследования у этих детей частота дыхания в покое была 26,6 в минуту. Физическая нагрузка приводила к повышению частоты дыхания всего лишь на 2,5. После пробежки частота дыхания составляла 29,1 в минуту.

В контрольной группе на первом этапе частота дыхания в покое составляла - 23,6 в минуту. Она повышалась после физической нагрузки на 12,5 и составляла в среднем - 36,1 в минуту.

А на втором этапе исследования у этих детей частота дыхания в покое была 22,6 в минуту. Физическая нагрузка приводила к повышению частоты дыхания всего лишь на 10,5. После пробежки частота дыхания составляла 33,1 в минуту (табл.4.).

Таблица 4 - Частота дыхания в минуту

Этапы	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До бега	После бега	До бега	После бега
Первый этап	24,3 ± 0,8	37,5 ± 2	23,6 ± 1,8	36,1 ± 2,4
Второй этап	26,6 ± 1	29,1 ± 1,8	22,6 ± 1,3	29,1 ± 2,8

Через 2 месяца тренировок проведенное исследование показало, что МОК в группе детей занимающихся физическими упражнениями составлял 2.9±0.25, а после нагрузки 4.05±0.25 л/мин, в группе не занимающихся физическими упражнениями эти показатели равны 2.9±0.23 и 3.7±0.3 л/мин соответственно. У тренированных мальчиков этот показатель увеличивается по сравнению с нетренированными за счет увеличения УОК, который составлял 44.8±2.5 мл против 40.8±2.3 мл. У не занимающихся физическими упражнениями мальчиков МОК возрастает преимущественно за счет увеличения ЧСС, эти показатели равны 91.3±3.05 против 88.4±3.2 уд/мин у тренированных.

Тип гемодинамики в обеих группах гипокинетический, что свидетельствует о большей функциональной нагрузке на сосуды (табл.5, 6.).



Таблица 5 - Показатели гемодинамики у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями и не занимающихся. В покое

Группы	n	САД, мм.рт.ст.	ДАД мм.рт.ст.	УОК, мл	МОК л/ мин	ЧСС, уд/ мин	Тип гемодина- мики
Занимающиеся физическими упражнениями	15	98.1 ± 17	65.6 ± 2	39.8 ± 3	2.9±0.25	71.8 ± 2.9	гипокине- тический
Не занимающиеся физическими упражнениями	15	103.7±1.9	64.6 ± 3	38 ± 3.1	2.9±0.23	78 ± 2.7	гипокине- тический

Улучшение регуляции сосудистого тонуса, уровни функционирования сердечно-сосудистой системы неразрывно связаны с мышечной деятельностью. Увеличение мышечной активности приводит к усилению кровотока через сокращающиеся мышцы, причем местный кровоток может увеличиваться в 12-15 раз по сравнению с исходным состоянием. Одним из важнейших факторов, способствующих усилению кровотока при мышечной работе, является резкое уменьшение сопротивления в сосудах мышц, что приводит к значительному снижению общего периферического сопротивления. Достаточная мышечная активность оказывает нормализующее влияние на центральную гемодинамику путем активации проприоцептивной импульсации, тренировки сердечной мышцы и улучшение ее саморегуляции, коррекции нарушенных взаимоотношений между симпатической и парасимпатической отделами нервной системы, улучшение метаболизма сердечной мышцы, повышение сократительной способности миокарда и экономизации его деятельности.

Таблица 6 - Показатели гемодинамики у школьников, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями после нагрузки РВС₁₇₀

Группы №	n	САД, мм.рт. .ст.	ДАД, мм.рт.с т.	УОК, мл	МОК л/мин	ЧСС, уд/ми н	Тип гемодина- мический
Занимающиеся физическими упражнениями	15	125.8 ± 3	56.2±3.1	44.8± 2.5	4.05 ± 0.25	88.4 ± 3.2	гипокине- тический
Не занимающиеся физическими упражнениями	15	135.4±3.1	60.4 ± 2.9	40.8± 2.3	3.7 ± 0.3	91.3 ± 3.05	гипокине- тический

Выводы: Спортивную тренировку следует рассматривать как процесс направленной адаптации (приспособления) организма к воздействию физических нагрузок. Физические нагрузки, используемые в процессе тренировки, выполняют роль основного стимула (раздражителя), вызывают адаптационные изменения в организме. Понятие «физическая нагрузка» по своему содержанию шире понятия «физическое



упражнение». Под физической нагрузкой в теории и практике спортивной тренировки понимается любая форма мышечной активности, включающая однократное или повторяемое выполнение определенного типа физических упражнений, при которой в организме возникают выраженные функциональные (физиологические и биохимические) изменения, способствующие росту тренированности. Однократной нагрузкой в наиболее простом случае может быть выполнение одного упражнения, но в большинстве случаев это комбинация из многих упражнений, выполняемых повторно в пределах одного тренировочного занятия.

По результатам проведенного исследования можно сказать, что даже в подростковом возрасте возрастание функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы происходит вследствие адаптации к физическим нагрузкам.

Перспективы дальнейших исследований. Этот вопрос требует дальнейшего изучения на репрезентативных группах испытуемых, а также в зависимости от конкретных видов физической нагрузки, чтобы использовать индивидуальные особенности организма подростков, включая гемодинамические показатели, в процессе выполнения физических нагрузок.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 2000. – 147 с.
2. Азаров, Ю. Н. Индивидуально-дифференцированный подход на уроках физической культуры с учётом физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся / Ю. Н. Азаров. – URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/05/individualno-differentsirovannyu-podkhod-na-urokakh>
3. Бочарин, И. В. Результаты скринингового обследования состояния сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи г. Нижнего Новгорода / И. В. Бочарин, А. К. Мартусевич, М. С. Гурьянов с соавт. // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3. – № 1. – С. 118-121.
4. Водяницкая, О. М. Организация здоровьесберегающей среды в школах Москвы / О. М. Водяницкая // Физическая культура в школе. – 2004. – № 7. – С. 7.
5. Валик, Б. В. Ребёнок и физические нагрузки / Б. В. Валик // Физическая культура в школе. – 2006. – № 2. – С. 68.
6. Гальперин, С. И. Физические особенности детей / С. И. Гальперин. – Москва: Просвещение, 1996.
7. Кузнецова, З. И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников / З.И. Кузнецова // Физкультура в школе. – № 1. – 2000. – С. 20.
8. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний / В. П. Лукьяненко. – Москва : Совет. спорт, 2003. – 224 с.
9. Яхонтов, С. В. Физиология. Методы оценки функционального состояния сердечно - сосудистой системы : Учебно-методическое пособие / С. В. Яхонтов, Т. В. Ласукова. – Томск : Издательство Томского государственного университета, 2007. – 38 с.

© Колчина Елена Юрьевна, 2023

© Николайчук Ирина Юрьевна, 2023

© Николайчук Максим Николаевич, 2023



РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В работе затрагиваются вопросы влияния физической культуры на жизненные стороны современного человека, она сохраняется в виде отложений, которые передаются генетически и развиваются в течение жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Определяется роль спорта и физических упражнений, как основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни.

Ключевые слова: двигательная активность, физические нагрузки, физическое образование, физическое воспитание, физическая подготовка, физический рекреация, здоровый образ жизни, адаптивность.

Abstract. The paper touches on the influence of physical culture on the vital aspects of modern man, it is preserved in the form of deposits that are transmitted genetically and developed during life under the influence of education, activity and the environment. The role of sports and exercise as the main components of a healthy lifestyle in the formation of lifestyle is defined.

Key words: motor activity, physical activity, physical education, physical education, physical training, physical recreation, healthy lifestyle, adaptability.

С древних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших, а в древности физическая культура считалась неотъемлемой частью здоровья. Древнеиндийский сборник «Аюрведа» свидетельствует о том, что коренные жители страны в 2000 г. до н.э. занимается оздоровительной гимнастикой, гармонично сочетающейся с массажем и специальными растираниями. Особого внимания заслуживает развитие физической культуры в Древней Греции. Их система физического воспитания ставила конкретную цель – воспитать сильного, мужественного и выносливого воина, умеющего хорошо бегать, прыгать с копьем и овладевать приемами боя. Апофеозом стали античные Олимпийские игры. В настоящее время во всем мире большое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта в связи с остро обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека.

Жизнь человека зависит от здоровья организма и степени использования его психофизиологического потенциала. Все стороны жизни человека в широком спектре общественной жизни - производство, хозяйство, политика, семья и домашнее хозяйство, духовность, здравоохранение, образование - в конечном счете определяются уровнем здоровья.

Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение профессиональных, социальных и биологических функций.

Главной особенностью здоровья является высокая работоспособность и адаптация организма к различным видам воздействий и изменениям внешней среды.

Полностью подготовленный и тренированный человек легко поддерживает постоянство внутренней среды, что играет роль в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т. д. Большую роль в этом играют физические упражнения.

Статистика показывает, что наше общество больное, что здоровых людей практически нет, поэтому для многих вопрос физиотерапии стоит очень остро. Физиотерапия – метод, использующий физкультурные среды в лечебно-профилактических целях



для более быстрого и полного восстановления здоровья и профилактики осложнений заболеваний. Происхождение болезни имеет два источника: состояние организма человека, то есть «внутренняя основа» и внешние причины, воздействующие на него. Поэтому есть два пути предупреждения болезни - повышения жизненного тонуса организма: либо устранение внешних причин, либо оздоровление, укрепление организма, чтобы он мог противодействовать этим внешним причинам.

Первый способ ненадежен, так как человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы заболевания. Второй способ более эффективен. Он заключается в том, чтобы избегать причин, провоцирующих заболевания, и одновременно закалять свой организм, приучая его приспосабливаться к внешним воздействиям, снижать чувствительность к негативным факторам. Таким образом, адаптивность является одним из основных критериев здоровья. физические упражнения для здоровья. Актуальным фактором лечебной физкультуры являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные и используемые в качестве неспецифического раздражителя для лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и душевных сил. Состояние здоровья отражается во всех сферах жизни людей. Здоровье влияет на качество рабочей силы, продуктивность социальной работы и, следовательно, на динамику экономического развития общества.

Потребность в здоровье универсальна как у отдельных людей, так и у общества в целом. Забота о собственном здоровье, умение индивидуально предупреждать травмы, осознанная ориентация на здоровье различных форм жизни - все это показатель общечеловеческой культуры.

Гуманистическое направление охраны и укрепления здоровья общества всегда связано с индивидуальной ответственностью не только за валеологическое поведение перед обществом, коллективом, близкими людьми, но и за отношение к собственному здоровью как социальной ценности.

Роль физической культуры в обеспечении здоровья

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия человеческого потенциала в различных сферах деятельности. Культура представлена в результатах материальной и умственной деятельности человека; Зная культуру, прочно укорененную в духовных и материальных ценностях, он создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений. Физическая культура является органической частью культуры человека, его особой самостоятельной территорией. Физическая культура оптимизирует состояние здоровья.

Она проявляется в трех основных направлениях:

1. Во-первых, она определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», которая обусловлена его социальным и духовным опытом, обеспечивает его стремление к творческому «саморазвитию», самосовершенствованию.
2. Во-вторых, физическая культура является основой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявления творчества при использовании физических средств, направленных на предмет и процесс его профессиональной деятельности.
3. В-третьих, он отражает творчество человека, направленное на отношения, возникающие в процессе спортивной, общественной и профессиональной деятельности, тем богаче становится пространство его субъектных проявлений.

Спорт является частью физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порожденный успехами и неудачами, действенное средство воспитания и самовоспитания человека. Фи-



ми, у них повышается самооценка и уверенность в своих силах и навыках.

Систематическое занятие физической культурой положительно влияет на центральную нервную систему, которая является основным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. Регулярные занятия физкультурой улучшают работу сердца, легких, повышают обмен веществ и укрепляют опорно-двигательный аппарат.

При высоких нагрузках сердце тренированного человека может сокращаться чаще и выбрасывать больше крови за одно сокращение. При одинаковой нагрузке тренированный организм получает и усваивает больше кислорода за счет более глубокого дыхания и лучшего снабжения мышц питательными веществами. Постоянные занятия физкультурой совершенствуют телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. У тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать жизненных целей. Физическое воспитание детей является неотъемлемой частью физической культуры. Недостаточная двигательная активность в процессе роста и развития детей и подростков может вызвать множество негативных последствий: приводит к ухудшению здоровья, снижению физической и умственной работоспособности, создает предпосылки для развития различных форм патологии. Результатом занятий спортом в пожилом возрасте является возможность предупреждения развития в организме различных заболеваний, причиной которых является гипокинезия. Тем, кто старается жить так, чтобы не допустить старости и болезней, занимается спортом, ведет правильный образ жизни, разумно питается. Физическая культура является основным средством отсрочки возрастного ухудшения физических характеристик и снижения адаптационных возможностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности. Физическая культура многофункциональна. При физической нагрузке в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека.

Изменяя характер и величину тренировочной нагрузки, можно целенаправленно влиять на ход адаптационных процессов, тем самым укрепляя различные органы, развивая основные физические качества.

Регулярная физическая нагрузка приводит организм в состояние тренированности на основе процесса адаптации, то есть приспособления функций различных органов к новым условиям их деятельности. Адаптивность координируется центральной нервной системой. Под влиянием систематической деятельности повышается ее тонус, улучшается подвижность нервных процессов, улучшается их сила, баланс и регуляция всех функций организма. Систематические занятия спортом вызывают важные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой системе: благоприятные морфологические изменения, работоспособность в покое и при умеренной нагрузке, повышение работоспособности. Сердечная мышца растет, крепнет и работает: нормализуется артериальное давление. Результаты многочисленных исследований зарубежных и отечественных ученых показали, что наиболее полезной для укрепления сердечно-сосудистой системы физической нагрузкой является та, при которой частота сердечных сокращений достигает 130 ударов в минуту. Этот средний класс доступен для людей всех возрастов, защищает от перегрузок и в то же время дает надежный тренировочный эффект.

Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, увеличивают емкость легких, эффективнее используют кислород из вдыхаемого воздуха.

Систематическая деятельность положительно влияет на опорно-двигательный аппарат человеческого организма. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, большую подвижность суста-

вов, эластичность и прочность связочного аппарата. За счет роста мышечных волокон улучшается их кровоснабжение. То есть в тренированных мышцах в среднем 98 капилляров на 100 мышечных волокон, а в нетренированных мышцах только 46. В сильных мышцах большее потребление энергии, вещество накапливает гликоген, креатинфосфат, миоглобин и вещества; - заработная плата в 2-2,5 раза выше, чем у необученных. Кроме того, повышаются возбудимость и подвижность нервно-мышечного аппарата, улучшаются скорость, точность и координация движений.

Многочисленные исследования показывают положительное влияние регулярных физических упражнений на здоровье и физическое состояние людей всех возрастов. Эти виды деятельности служат разным целям в разных возрастных группах. С юных лет они ориентированы на улучшение физической формы, физического развития и физической работоспособности, а также на профилактику заболеваний, которые могут развиваться в пожилом возрасте. Физические упражнения в зрелом возрасте в основном используются для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения общей и профессиональной работоспособности, продления рабочего дня и предупреждения преждевременного старения.

В пожилом возрасте физкультурные среды используются для поддержания здоровья и активного долголетия, замедления инволютивных процессов, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Безусловно, двигательная активность должна быть адаптирована к каждому отдельному ребенку, подростку, взрослому с учетом их возраста, пола, физических возможностей и состояния здоровья. Только в этом случае в полной мере будут раскрыты все составляющие функции развития физической культуры.

Компоненты физической культуры

1. Физическое Образование.
2. Физическое воспитание.
3. Физическая подготовка к конкретной деятельности.
4. Восстановление здоровья или утраченных сил путем физической культуры - реабилитация.
5. Занятия физическими упражнениями в целях отдыха, т. н.-отдых.
6. Подготовка высокопрофессиональных спортсменов.

Физическое образование - педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Его специфическое содержание и направленность определяются потребностями общества в физически образованных людях и воплощаются в образовательной деятельности.

Физическое воспитание-это организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мер и природных сил природы для формирования таких качеств и приобретения таких знаний, умений и умений, отвечающих требованиям общества и интересам индивида.

Физическая подготовка-это один из видов физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в определенной профессиональной или спортивной деятельности.

Восстановление здоровья или утраченных сил – это целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных навыков, лечения травм и их последствий средствами физической культуры. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств.

Физическая рекреация – это осуществление активного отдыха посредством физических упражнений, а также занятий спортом в упрощенных формах. Она составля-



ет основное содержание массовых форм физической культуры и является досуговой деятельностью.

Подготовка высокопрофессиональных спортсменов представляет собой специфический вид физической культуры, целью которого является выявление ограниченных физических и психических возможностей человека в процессе выполнения различных упражнений и их использование для достижения наилучших результатов. Физическая культура, соответствующая нормам здорового образа жизни, предлагает практическое решение проблемы сохранения и укрепления здоровья человека.

Но у большинства людей есть проблема - нехватка времени. И надо двигаться, заниматься спортом, потому что у большинства сидячая работа, сидячий образ жизни.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма. Ведь все стороны жизни человека определяются уровнем здоровья. Это влияет на качество рабочей силы, производительность общественного труда, динамику экономического развития общества. Потребность в здоровье универсальна. Она присуща как личности, так и обществу в целом.

Охрана и укрепление здоровья во многом определяются образом жизни. Повышенное внимание к ней проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования и воспитания.

Содержание здорового образа жизни отражает результат распространения индивидуальных или групповых форм поведения, общения, организации жизни, закрепленных в виде закономерностей на традиционном уровне. Основными составляющими здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, отказ от вредных привычек и др. Во многом здоровье зависит от наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме человека по мере его развития. Уровень здоровья индивидуума зависит от генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптационных возможностей организма и степени его активности.

Различают три уровня ценности здоровья: биологический - первичное здоровье, основанное на саморегуляции организма; социальные – здоровье как мера социальной активности; личное здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Здоровье помогает в достижении многих целей и потребностей.

Отношение к нему обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в поступках и поступках.

Основными составляющими здорового образа жизни являются режим труда и отдыха, организация сна, питания, организация двигательной активности, соблюдение требований гигиены, закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения и психофизическая регуляция организма. Спорт является частью физической культуры.

Спорт – это соревнования и специальная подготовка к ним. В нем ярко проявляется стремление к победе, к достижению высоких результатов. Практические занятия физической культурой в вузе автоматически не гарантируют сохранения и укрепления здоровья студентов. Он предлагает множество компонентов образа жизни, среди которых важное место принадлежит регулярным физическим упражнениям, занятиям спортом и оздоровительным факторам. Кроме того, человек обязан вписываться в данный ему мир, «приспосабливаться» к нему. Подводя итог, приходим к выводу: оптимальная жизнь человека зависит не только от того, что в нем непосредственно «записано», но и от того, что его окружает – от окружающей среды и условий жизни.

Список литературы

1. Ананьев, Б. Г. О проблемах современного человека / Б. Г. Ананьев. – Москва, 1978.



2. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург, 1999.
3. Ананьев, П. Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания : Автореф. дис./ П.Б. Ананьев. – Москва, 2001.
4. Ананьев, Н. И. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников / Н. И. Ананьев, Е. Г. Блинова // Актуальные проблемы адаптации человека. – Сургут, 2003.
5. Аносова, М. В. Анализ урока с позиции здоровье сбережения / М. В. Аносова // Педагогика и психология здоровья. – Москва, 2004.
6. Александровский, Ю. Л. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю. Л. Александровски. – Москва, 1977.

© Лучко Лариса Ивановна, 2023

УДК 37.091:796.894-053.6

Максимова Ирина Богдановна
*старший преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры*
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

К ВОПРОСУ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье представлено значение силовой подготовки допризывной молодежи. Результаты исследования позволили выделить метод круговой тренировки как одного из наиболее эффективных методов развития и совершенствования силовых способностей юношей допризывного возраста.

Ключевые слова: силовая подготовка, круговая тренировка, дозирование физической нагрузки.

Annotation. The article presents the importance of force training for the youths. The results of the study allowed to identify the method of circular training as one of the most effective methods of development and improvement of the strength abilities of young men of pre-preparation age.

Keywords: strength training, circular training, physical activity dosage.

Актуальность. Важнейшая задача общеобразовательных школ Донецкой Народной Республики - разностороннее физическое воспитание учащихся старших классов, которым вскоре предстоит не только включиться в созидательную трудовую деятельность, но и выполнять воинские обязанности во время службы в рядах Вооруженных Сил нашей Республики. Поэтому в работе с молодежью необходимо уделять повышенное внимание развитию отстающих физических качеств.

Большой процент, как констатируют призывные медицинские комиссии военкоматов Донецкой Народной Республики, отстают в своем развитии от уставленных норм (особенно по нормативам силовой подготовки).

Рядом специальных исследований отмечено, что до настоящего времени уровень развития силовых способностей у подростков, достигаемый в процессе занятий в школе, невысок и не может удовлетворять современным требованиям, предъявляемым к уровню физической подготовки допризывной молодежи.

Уровень и темп развития физических качеств (в плане силовой подготовки)



в значительной мере определяется целесообразностью использования физических упражнений в процессе классно - урочных занятий в школе.

Физическое воспитание допризывной молодежи должно обеспечить каждому учащемуся, участвующему в образовательном процессе, необходимый минимум силовой подготовки. В общеобразовательных школах эффективность физического воспитания оценивается состоянием здоровья школьников и уровнем физической подготовленности [1].

Поэтому в настоящее время педагогам школ необходимо уделять должное внимание силовой подготовке допризывной молодежи.

Анализ литературы. В числе важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности, издавна выделяют то, которое первоначально получило название «сила». Под этим понятием в целом подразумевают любую способность преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию за счет мышечного напряжения и противодействовать им, обеспечивая тем самым эффект действия [3, 4, 6].

Сами по себе силовые способности не проявляются. Они связаны с какой-либо двигательной деятельностью. При этом, различные факторы оказывают влияние на силовые способности, значительность которых зависит от конкретных действий и, в частности, от условий их осуществления, вида силовых способностей, пола, возраста и индивидуальных особенностей [5].

Факторы, влияющие на проявление силовых способностей:

- собственно мышечные факторы: сократительные свойства мышц, зависящие от соотношения белых (быстрые) и красных (медленные) мышечных волокон;
- активность ферментов мышечного сокращения;
- мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы;
- физиологический поперечник и масса мышц;
- качество межмышечной координации;
- центрально-нервные факторы - интенсивность (частота) рефлекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений;
- личностно-психические (мотивационные, эмоциональные и волевые компоненты);
- биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.);
- биохимические (гормональные);
- физиологические (функционирование периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.).

Воспитание силовых способностей допризывников должно быть направлено [2]:

- на развитие максимальной силы (пауэрлифтинг, тяжёлая атлетика, силовое троеборье, легкоатлетические метания);
- на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата, необходимое во всех видах спорта).

Отметим, что допризывной возраст - 16 - 18 лет, а этот возрастной период является сенситивным для развития и повышения уровня силовых способностей.

Цель исследования - выбор оптимального метода физического воспитания для повышения уровня силовой подготовки молодежи допризывного возраста.

Результаты исследования. В результате обзора литературы, мы выяснили, что одним из способов для целенаправленного развития силовых способностей юношей допризывного возраста является метод круговой тренировки. Круговая тренировка



обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.

Круговая тренировка предусматривает последовательное выполнение занимающихся серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. При этом необходимо выбирать хорошо знакомые учащимся физические упражнения. Каждое упражнение на станции следует дозировать в зависимости от задач занятия количеством повторений или отрезком времени (15 - 40 сек.).

Важное место в круговой тренировке занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Существует следующий способ определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставить задачу выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время (оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений). Для контроля нагрузки между сериями необходимо измерить частоту сердечных сокращений занимающихся. Отметим, что метод круговой тренировки позволяют допризывникам самостоятельно приобретать знания, формировать базовые физические качества.

На каждой «станции» юноши допризывного возраста выполняют один вид упражнений. Упражнения необходимо подбирать таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых на занятии, а также физической подготовленности занимающихся. К примеру, комплекс упражнений с использованием предельных отягощений занимающиеся проходят 1 раз; непредельных - 3 раза; весь круг может быть пройден без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями» [5].

Выделим особенности применения метода круговой тренировки:

1. Строгая индивидуализация физической нагрузки.
2. Подбор относительно несложных упражнений, воздействующих на определенную группу мышц.
3. Выполнение упражнений в определенной последовательности по кругу («станциям»).
4. Измерение частоты сердечных сокращений до начала круговой тренировки и в конце.

Для проведения занятия методом круговой тренировки необходимо составлять комплексы из 8 - 12 относительно несложных упражнений на определенные группы мышц [1, 3].

Необходимый инвентарь и снаряды следует готовить по «станциям» до начала занятия в той последовательности, в которой намечено прохождение круга. Чтобы учащиеся не ошибались в последовательности заданий, на каждой «станции» можно раскладывать карточки с графическим изображением упражнений.

В содержание заключительной части занятий с применением метода круговой тренировки следует включать дыхательные и расслабляющие упражнения, а также упражнения на растягивание [6].

Далее особо отметим, что растяжка после силовой тренировки - это необходимый комплекс мер, который позволяет избежать травм. При растяжке, тянутся сами мышцы. Это увеличивает размер микротравм, что особенно полезно при выполнении упражнений с отягощениями, на тренажерах и т.д. При этом увеличивается пространство между костями, что позволяет значительно снизить риск перетирания костей. Увеличивается размер гликогенового депо, путем физической деформации. Растягивается суставное пространство, что позволяет уменьшить риск утечки межсуставной жидкости. Растягиваются связки, что при выполнении силовых



упражнениях позволяет получить большую амплитуду движения. Как видно с точки зрения профилактики, упражнения на растягивание являются необходимым атрибутом для каждого занимающегося, как и разминка перед силовой тренировкой. В процессе выполнения многократных повторений в рамках силовой подготовки, человек стимулирует уплотнение мышечных тканей. Это достигается путем миофибриллярной гипертрофии, небольшой гиперплазии мышечных тканей. Но, самое главное, это их расположение. Мышцы, которые постоянно работают в одном положении, развиваются равномерно, и поэтому они получают определенную тугость. Тугость в мышечных тканях позволяет развить большой силовой импульс, что позволяет поднять большой вес. Поэтому после выполнения упражнений на развитие и совершенствование силовых способностей (или поочередно), целесообразно делать упражнения на растягивание в суставах [2].

Педагогам, организующим процесс занятий по силовой подготовке юношей - допризывников, следует избегать следующих методических ошибок:

- нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к их диспропорции. В этом случае в опорно - двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку;
- выполнение силовых упражнений без качественной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно - сосудистой системы;
- применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне утомления может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов;
- чрезмерное выполнение глубоких приседаний с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов;
- применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата;
- упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Применяя метод круговой тренировки, педагоги значительно сумеют повысить уровень силовой подготовки допризывной молодежи Донецкой Народной Республики.

Выводы. Результаты анализа проведенного исследования свидетельствуют о том, современным педагогам Донбасского региона необходимо больше уделять внимания физической подготовке молодежи допризывного возраста, а особенно, силовой. Анализ источников научной и методической литературы позволил нам установить, что одним из оптимальных методов развития и совершенствования силовых способностей молодежи допризывного возраста является метод круговой тренировки. Сущность метода круговой тренировки – последовательное выполнение физических упражнений на заранее подготовленных станциях. Отметим, что упражнения силовой направленности обязательно необходимо чередовать с упражнениями на растягивание.

Перспективы дальнейших исследований. Разработка комплексной программы силовой подготовки для юношей допризывного возраста (с использованием метода круговой тренировки).

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации : новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – Москва : Астрель; Тверь : АСТ, 2013. – 780 с.

2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе : практические советы преподавателям / С. Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 443 с.
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учебное пособие для студентов педвузов / В. П. Артемьев, В. В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
4. Деминский, А. Ц. Основы теории физической культуры : учеб.пособ. / А. Ц. Деминский. – Донецк, 1996. – 345 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. – 444 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

© Максимова Ирина Богдановна, 2023

УДК 378.015.31:316.16:17.0221:796

Максимова Надежда Владимировна
доцент кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»
г. Луганск, Луганская Народная Республика, Российская Федерация

УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНО- ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Аннотация. В данной статье рассмотрена сущность понятия «здоровье» и его трактовка различными учеными. Исследован ряд факторов сохранения и развития здоровья студентов во время учебных занятий. Раскрыты пути устранения основных факторов риска для здоровья молодежи. Доказано, что на здоровье студентов негативно влияют избыточная нервно-эмоциональное напряжение, ежедневные стрессы, перегруженность, нерациональное питание, нездоровая экология.

Ключевые слова: здоровье, укрепление здоровья, молодежь, студенты, занятия.

Annotation. The essence of the «health» concept and its interpretation by different scientists was considered. Factors of preserving and developing student's health during studies are researched in the article. The ways of eliminating basic factors of risk for the youth's health are revealed. It is proved that on students' health have influence such reasons as surplus nerve emotional tensivity, everyday stress, overload, irrational meals, unhealthy ecology.

Key words: health, strengthening of health, Healthy-saving and healthy-strengthening trends, studactive class.

Рост уровня заболеваемости граждан страны, снижение их работоспособности, выраженное ухудшение физического, психического, умственного развития молодежи, является огромной проблемой в последнее десятилетие. Данная проблема приобрела статус приоритетного направления. На современном этапе формируется новый взгляд на развитие системы высшего образования, его возможностей и перспектив. Именно высшие педагогические учебные заведения имеют реальную почву, чтобы давать знания, умения и навыки, которые будут положительно влиять на здоровье студенческой молодежи, ее поведение и образ жизни. Поэтому одним из важнейших факторов укрепления здоровья студентов, являются весомые показатели эффективного образовательного процесса в современном вузе, направленные на формирование компонентов здоровья студентов и обучения молодежи ответственного отношения к собственному здоровью и образу жизни.

Эта проблема всерьез беспокоит многих отечественных и зарубежных исследователей, таких как: Н.П. Абаскалова, В.П. Андрущенко, В.В. Афанасьева, Т.А. Базилюк, И.И. Брехман, О.Г. Глагощук, С.С. Ермакова, И.А. Зязюна, В.Г. Кремня, А.И. Кузьминского, В.В. Пономареву и многих других ученых. Вместе с тем, проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения студентов остается малоисследованной и актуальной.

Целью и задачей исследований является раскрытие сущности понятия «здоровье» и обоснование современного состояния проблемы здоровья студентов и способов его укрепления, применяющихся в педагогических вузах.

Поставленная цель раскрывается через следующие задачи: раскрыть сущность понятия «здоровье»; рассмотреть основные факторы риска здоровью молодежи и методы их устранения, способствующие укреплению здоровья студентов.

Результаты исследования. Проведенный анализ психолого-педагогической литературы показал, что здоровье является общечеловеческой и индивидуальной ценностью. Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов.

Понятие «здоровья» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. Несмотря на кажущуюся простоту его обыденного понимания, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека в мире. Специалисты Всемирной организации здравоохранения дают лаконичное определение понятию «здоровье»: единство трех компонентов, а именно физического, психического и социального благополучия [6, с. 6].

Следовательно, на сегодня существуют определенные признаки и критерии здоровья [9, с. 46]:

- здоровье – это функционирование человеческого организма в пределах нормальных медицинских показателей. Отсутствие физических дефектов и заболеваний;
- здоровье – это социальная активность и способность адаптироваться к изменениям социальной среды;
- здоровье – это душевное равновесие, стремление к духовному совершенству.

В работе Н. Башавец здоровье определяется как собственная ценность человека, проявляется через устойчивое физическое, социальное, психологическое, духовное состояние и позволяет полноценно проявлять себя в любом виде деятельности (учебной, профессиональной, спортивной, бытовой и т.д. [2, с. 19].

И. Брехман подчеркивает, что здоровье является не отсутствием болезней, а представляет собой физическую, социальную и психологическую гармонию человека, доброжелательное отношение с другими людьми, с природой и самим собой. Он доказывает, что «здоровье человека – это способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации» [3, с. 27].

Обобщая вышесказанное, определяем здоровья как общечеловеческую и индивидуальную ценность, которая проявляется через единство физических, психических и социальных благополучий человека, и дает ей возможность активно реализовать себя в любом виде деятельности.

Развитие и укрепление физического, психического и социально-нравственного здоровья и интеллектуальное развитие студентов должны быть взаимодополняющими компонентами в системе формирования целостной личности.

Различают большое количество факторов риска для здоровья молодежи, но основными, по мнению многих исследователей, являются: избыточный вес;



хронические заболевания; сниженная физическая активность; психологический дискомфорт; курение; употребление алкогольных напитков; наркотики. Первыми двумя занимаются на занятиях по физической культуре или медицинские работники. Стратегия помощи педагогических технологий заключается в том, чтобы больных лечить, а здоровым помочь создать условия для сохранения здоровья и способствовать его развитию. Негативно влияют на здоровье студентов убыточные ежедневные стрессы, перегруженность, нерациональное питание, не здоровая экология. Отметим, что ситуация осложняется психически-физическим состоянием преподавателей, которые выбирают неудачные методы обучения или некорректно внедряют педагогические технологии [10, с. 96].

Например, на фоне гуманизации и личностно ориентированного подхода обучения происходит субъективное вмешательство в психику студентов, что приводит к ухудшению их психосоматического здоровья.

Итак, первым фактором сохранения и развития здоровья студентов является эффективно организованный педагогический процесс и корректное использование педагогических технологий с точным соблюдением технологического процесса. Учет психологических и психофизиологических особенностей воспитанников, продуманный режим обучения с равномерной учебной нагрузкой и приемлемым расписанием занятий, соответствующая морально психологическая атмосфера на занятиях – необходимые условия поддержания и укрепления здоровья.

Установлено, что действенным фактором улучшения психосоматического здоровья является внедрение в педагогический процесс вузов студативной технологии, и в частности студенческих активных занятий, где царят взаимоуважение, взаимопомощь. На таких занятиях происходит психологическое раскрепощение студентов [11, с. 53]. А так же доминируют положительные эмоции, студенты учатся успеху, а сама технология проведения студативных занятий исключает возможность возникновения конфликтов или напряженной коммуникации [1, с. 8].

Технология рассчитана не на слабого по нейродинамическим особенностям студента, который часто не успевает за другими и не мужественного, а на каждого.

Доказано, что к важным факторам, влияющих на здоровье студентов принадлежит отношение преподавателя к группе в целом и каждой личности в частности. Студенты не делятся на «хороших» и «плохих» в терминологии некоторых преподавателей. На таких занятиях доминируют положительные эмоции, студенты учатся успеху, а сама технология проведения студативных занятий исключает возможность возникновения конфликтов или напряженной коммуникации [1, с. 8].

Кроме того, актуальной является задача организации психологической службы в учебных заведениях. Создание психологического центра в высшем учебном заведении продиктовано, с одной стороны, необходимостью повышения эффективности процесса обучения, выявлению новых факторов влияния на процесс формирования личности и специалиста, с другой – оказание помощи в стрессовых ситуациях, решение конфликтных ситуаций и тому подобное. Психологическое обеспечение и укрепление психического здоровья студентов, достигается, прежде всего, путем определенных организационных мероприятий, правильной организации режима труда и отдыха с учетом психологических и психофизиологических способностей студентов. Все это оказывает положительное влияние на психическое и физическое здоровье личности [4, с. 193–194].

Выяснено, что важным фактором сохранения и укрепления здоровья студентов является также формирование у них на занятиях соответствующего мировоззрения, воспитание сознательного и бережного отношения к собственному здоровью как главного условия реализации творческого и физического потенциала личности. В результате проведения таких учебных занятий происходит не только увеличение



объема знаний о здоровье, но и осознание его значения в процессе жизнедеятельности будущего специалиста.

Подтверждено действенность пропаганды здорового образа жизни во время учебных занятий – определенного стиля жизнедеятельности личности, основанной на культурных нормах, ценностях, формах и способах деятельности, что укрепляют здоровье и способствуют гармоничному физическому, духовному и социально-духовному развитию. По нашему мнению, его основными элементами являются рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, искоренение вредных привычек и тому подобное.

Кроме того, можно сказать, что для пропаганды укрепления здоровья студентов, необходимо получение знаний и приобретение умений и навыков, необходимых для самостоятельного ведения здорового образа жизни. Эффективны наглядная агитация, использование фильмов, книг, видеоклипов, когда к студентам обращается чемпион мира или иной авторитетный человек и призывает отказаться от курения и употребления слабоалкогольных напитков, которые разрушают организм, проведение бесед и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. Значительное внимание формированию здорового образа жизни должно уделяться при изучении социальной педагогики и культуры. Для лучшего усвоения можно ставить задачи, разрабатывать программы сохранения и укрепления личного здоровья в будущем, совместно провести анализ жизни известных личностей по их образу жизни, отношение к табако-курению, употреблению алкоголя, наркотиков [1, с. 9].

Также неоспоримым положительным фактом поддержки и развития здоровья является выполнение принятых законов, касающихся запрета курения и употребления алкогольных напитков в общественных местах и регулирования употребления алкоголя и признание слабоалкогольных напитков алкогольными рядом с водкой и вином. Студентов информируют, что существует запрет на употребление даже пива на остановках, в общественном транспорте, государственных учреждениях, учреждениях культуры, закрытых спортивных сооружениях, детских площадках, вузов. Также необходимо рассказывать молодежи о последствиях, которые оказывают на здоровья, курение, а также алкоголь и наркомания. Необходимо проводить семинары [8, с. 434].

Физическая культура играет ведущую роль в физической активности молодежи и студентов, поэтому занятия по физической культуре должны быть неотъемлемой частью учебного процесса. Занятия должны быть разнообразными и всесторонне оздоровительными; бег, гимнастика, плавание, игры с мячом, лыжи, занятия на свежем воздухе. Важным фактором на занятиях по физической культуре является то, что они должны быть интересны для студентов, тогда будет виден лучший эффект на состояния здоровья т.к. они будут сами заинтересованы в данных занятиях и ими будет приложено максимум усилий для укрепления собственного здоровья, им это будет интересно.

Выводы. Проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения в стране в настоящее время является проблемой сохранения нации. Самым быстрым и эффективным средством укрепления и повышения показателей здоровья студентов является систематическое занятие спортом, медицинское обследование, двигательная активность, рациональное правильное питание и режим дня, а также психологический комфорт.

В соответствии с этим, основные направления здоровьесберегающей деятельности в вузах должна стать: рациональная организация учебного процесса студентов; создание здоровьесберегающей университетской среды; рациональная организация физкультурно-оздоровительной работы; просветительско-воспитательная работа со студентами, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, профилактика и наблюдение за состоянием здоровья студентов.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в более детальном раскрытии содержательных аспектов формирования и укрепления здоровья студентов высших учебных педагогических учреждений и в акцентировании внимания на вопросе содержательной характеристики ответственности студентов за собственное здоровье.

Список литературы

1. Базилюк, Т. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи / Т. А. Базилюк // Вестник. Педагогические науки. – 2017. – № 144. – С. 7–10.
2. Башавец, Н. А. Здоровье – залог качественной подготовки студентов / Н. А. Башавец // Наука и образование. – 2008. – № 1–2. – С. 19–22.
3. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. / И. И. Брехман – Ленинград : Наука, 1987. – 125 с.
4. Васецкая, Т. М. Психологическое обеспечение психического здоровья студентов – как важный элемент системы культуры здоровья / Т. М. Васецкая // Центральноукраинский гос. пед. ун-тет им. В. Винниченко. – Кропивницкий, 2018. – С. 190–194.
5. Глагощук, О. Г. Педагогические условия совершенствования культуры укрепления здоровья студентов в системе физического воспитания в высшем учебном заведении : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. / О. Г. Глагощук; НПУ им. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 21 с.
6. Левинец, Н. В. Здоровьесберегающее образовательное пространство дошкольного учебного заведения / Н. В. Левинец // Личность в едином образовательном пространстве : сб. науч. статей I Междунар. образоват. форума. – Запорожье, 2010. – С. 132–138.
7. Редько, Т. М. Проблема сохранения здоровья студентов на современном этапе развития системы высшего образования / Т. М. Редько // Вестник. – 2015. – № 124. – С. 45–48.
8. Факторы сохранения и укрепления здоровья студентов по педагогическим технологиям / Олексенко В. М. // Проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 1. – С. 95–97.
9. Энциклопедический словарь по дистанционному обучению / авт.-сост. В. М. Олексенко. – Харьков: КП Друкарня. – 2004. – № 13. – 164 с.

© Максимова Надежда Владимировна, 2023



УДК 796.012.266:378.6-055.2-057.875

Новик Галина Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент

Хорошко Светлана Александровна
преподаватель

Зиновьева Евгения Вячеславовна
преподаватель

мастер спорта по спортивной гимнастике
мастер спорта по спортивной аэробике

УО «Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ЧУВСТВА РАВНОВЕСИЯ У СТУДЕНТОК 2 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГомГМУ

Аннотация. В статье описаны результаты выполнения пяти тестов студентками 2 курса специального медицинского отделения ГомГМУ для оценки чувства равновесия до и после применения в течение 6 месяцев специального комплекса упражнений на гимнастической скамейке для развития равновесия.

Ключевые слова: чувство равновесия, студентки, физическая культура, координация, вестибулярный аппарат, комплекс упражнений, гимнастическая скамейка.

Abstract. The article describes the results of five tests performed by 2nd-year students of the special medical department of GomSMU to assess the sense of balance before and after using a special set of exercises on a gymnastic bench for the development of balance for 6 months.

Keywords: sense of balance, female students, physical culture, coordination, vestibular apparatus, set of exercises, gymnastic bench.

Актуальность. Чувство равновесия является одной из самых необходимых функций организма. Оно обеспечивает выполнение движений от простых до самых сложных, способствует улучшению вестибулярной устойчивости, помогает ориентироваться в пространстве и осознавать направления движений.

При наличии многочисленных исследований в области координации, достаточно мало изучается вопрос по системному развитию у студентов одного из компонентов координационных способностей чувства равновесия.

Анализ литературы. Положение нашего тела контролируется специальным органом равновесия – вестибулярным аппаратом. С его помощью мы можем выполнять как простые движения – ходить, бегать, так и сложнокоординационные, а также ориентироваться в пространстве.

Вестибулярный аппарат является частью внутреннего уха. Он состоит из двух мешочков (круглого и овального) и трех полукружных сообщающихся друг с другом каналов. Эпителий, выстилающий полости этих мешочков, содержит клетки-рецепторы. Каждая из них несет тонкие чувствительные волоски. В жидкости мешочков находятся мелкие известковые кристаллики, которые в силу своей тяжести оказывают давление на волосковые клетки. Этим они вызывают возбуждение, которое передается по нервам в соответствующий отдел мозга и анализируется. Три полукружных канала органа равновесия расположены в трех взаимно перпендикулярных плоскостях. В их эпителии также заложены рецепторы, возбуждение которых происходит вследствие движения жидкости в каналах при изменении положения тела.

Повышенная чувствительность и нарушение работы органа равновесия могут быть врожденными, но могут возникать и после различных инфекционных заболеваний.



Люди с нарушениями вестибулярного аппарата плохо переносят полеты на самолетах, плавание на кораблях и поездки в наземном транспорте, не могут кататься на аттракционах. Явление укачивания сопровождается головокружением, тошнотой, рвотой и в некоторых случаях обмороком [1].

Когда мы двигаем головой, сигналы от вестибулярного аппарата поступают в мозжечок, а затем в мозг, где обрабатываются и анализируются. Также эта информация соотносится со зрительной системой, что помогает нам при передвижении.

Чувство равновесия – это способность тела удерживать нужную позу в пространстве, координировать свои движения. Эта опция нашего организма кажется простой и неотъемлемой. На самом деле, для нее нужна слаженная работа нескольких органов и систем.

Есть несколько причин, по которым стоит заняться улучшением своего чувства равновесия. Схорошим чувством равновесия можно выполнять сложнокоординационные упражнения, освоить фигурное катание, катание на роликовых коньках, сноуборде и другие интересные виды спорта [2].

Цель статьи. Провести сравнительный анализ чувства равновесия студенток 2 курса специального медицинского отделения с помощью тестов, до и после применения в процессе занятий по физической культуре комплекса специальных упражнений для развития равновесия.

Результаты исследований. Данное исследование проводилось с сентября 2022 года по февраль 2023. В нем принимали участие двадцать студенток ГомГМУ 2 курса специального медицинского отделения. Возраст студенток составил от 19 до 21 года.

Для оценки чувства равновесия студенткам было предложено пройти тесты в начале исследования (сентябрь 2022 года). Затем, на протяжении всего периода исследования, на занятиях по физической культуре, с данными студентками применялся составленный преподавателями кафедры специальный комплекс упражнений на гимнастической скамейке для развития чувства равновесия.

После этого студентки прошли повторные тесты для определения чувства равновесия.

Оценка чувства равновесия проводилась с помощью следующих тестов:

1. Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер. Выключить секундомер тогда, когда равновесие потеряно (опорная нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога). Зафиксировать время, в течение которого удалось простоять, сохраняя равновесие, сверить его с нормой. Удовлетворительным результатом для лиц старше 15 лет считается время 20,4 с.

2. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 секунд.

3. Стопы на одной линии, пальцы, левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Выполнять наклоны туловища вправо-влево 5-6 раз.

4. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вперед-назад. 10 раз.

5. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вправо и влево. 10 раз в каждую сторону.

Если все упражнения удалось выполнить легко и четко, значит, вестибулярный аппарат функционирует нормально.

При проведении первого теста результат, соответствующий норме выявлен у 5 человек (более 20 с). У 12 студенток результаты были близки к норме (от 15 до 20 с). При этом трое из испытуемых показали результат гораздо ниже нормы – менее 10 с.

Со вторым тестом справились 14 человек и шесть не смогли выполнить это упражнение в полном объеме.



В ходе третьего теста положительный результат показали четыре девушки и у 16 результаты очень близкие к норме.

С четвертым тестом справилось 7 студенток, еще у 13 результат очень близок к норме.

По итогам пятого теста положительный результат выявлен у 11 девушек.

Тестирование показало, что две из 20 девушек не смогли выполнить ни одного теста, и еще двое смогли выполнить лишь один тест, что говорит об отсутствии у них чувства равновесия и плохом функционировании вестибулярного аппарата.

Для развития чувства равновесия студентки на занятии по физической культуре выполняли следующий комплекс упражнений на гимнастической скамейке:

1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе;
2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки вверху;
3. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра и выпрямлением ноги, руки в стороны;
4. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе;
5. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед на носках, руки в стороны;
6. Три шага на носках, руки в стороны, остановиться, опуская руки выполнить повороты на 180° в одну и в другую стороны;
7. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи (др. препятствия), равномерно разложенные на ней, руки на поясе;
8. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом левым (правым) боком, руки за головой;
9. Два шага на носках с левой ноги, на третий шаг выполнить приседание, руки в стороны. То же, выполнить с правой;
10. Руки на поясе, шаг левой, поднять правую назад на 45°, полуприсед с промахом правой вперед на 45°, подняться на носок. То же с другой;
11. Стойка на одной ноге, вторая согнута на 90° в тазобедренном и коленном суставах, руки на поясе. Удерживать равновесие. Повторить то же стоя на другой ноге;
12. Упражнение 11, но с закрытыми глазами;
13. Равновесие на правой, левой ноге, упражнение «Ласточка», удерживать равновесие.

После применения комплекса упражнений в течение 6 месяцев было проведено повторное тестирование.

При проведении первого теста результат, соответствующий норме выявлен у 11 человек (более 20 с). У 7 студенток результаты были близки к норме (от 15 до 20 с). При этом двое из испытуемых показали результат гораздо ниже нормы – менее 10 с.

Со вторым тестом справились 17 человек, и трое не смогли выполнить это упражнение в полном объеме.

В ходе третьего теста положительный результат показали 11 человек и у 9 результаты очень близкие к норме.

С четвертым тестом справилось 14 студенток, еще у 6 результат очень близок к норме.

По итогам пятого теста положительный результат выявлен у 15 девушек.

В результате данного исследования был проведен сравнительный анализ развития чувства равновесия у студенток 2 курса специального медицинского отделения после выполнения специального комплекса упражнений.

Исследование показало, что у студенток наблюдается улучшение показателей по всем тестам. Так, при проведении первого теста результат, соответствующий норме, показали 11 девушек, что на 6 человек больше, чем при исходном тестировании. У 7 студенток результаты были близки к норме (от 15 до 20 с) – это говорит о том, что 5 человек улучшили свои показатели. Результат ниже нормы – менее 10 с показали две студентки, что на одного испытуемого меньше.



Со вторым тестом справились 17 девушек – на 3 человека больше, чем при исходном тестировании и только три студентки не смогли выполнить это упражнение в полном объеме (в первоначальном тестировании их было 6).

В ходе третьего теста положительный результат показали 11 человек – это на 7 больше, чем в начале исследования и у 9 результаты очень близки к норме, что на 7 человек меньше.

С четвертым тестом справилось 14 студенток – 7 человек улучшили свой результат, а результат очень близкий к норме показали 6 девушек – это на 7 меньше, чем в начале исследования.

По результатам пятого теста положительный результат был выявлен у 15 девушек – 4 человека улучшили свой результат.

Выводы. По результатам исследования, мы можем предположить, что проведение со студентами специального комплекса упражнений на гимнастической скамейке для развития равновесия положительно повлияло на результаты повторного тестирования студенток. Так, две из 20 девушек, которые не смогли выполнить ни одного теста и двое, которые выполнили лишь один тест в начале исследования, при повторном тестировании справились со всеми заданиями.

Работа преподавателя должна быть направлена на улучшение функционирования вестибулярного аппарата у студентов. На занятиях по физической культуре необходимо систематически выполнять специальный комплекс упражнений на гимнастической скамейке, разработанный преподавателями кафедры.

Так же рекомендуем давать домашнее задание для самостоятельного выполнения следующих видов дополнительных упражнений на чувство равновесия [4]. К ним относятся:

1. Наклоны головы вперед, в стороны, вращения; бег с внезапными остановками; прыжки с поворотом на 45, 90, 180 градусов.

2. Различные танцевальные движения («вальсовый шаг»).

3. Упражнения с опорой на одну ногу – равновесия («ласточка», «цапля», наклон на одной ноге).

4. Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.

5. Простейший тренажер вестибулярного аппарата – различные аттракционы (качели, карусели, «чертово колесо»).

6. Упражнение «баланс на макушке». Берется какой-либо предмет, например, пластиковый высокий стакан, желательно, чтобы он не был очень легкий. Поставьте его на макушку и пройдите прямо, удерживая его на голове. Когда начнет получаться лучше, можно перейти на следующий этап и удерживать на голове футбольный мяч.

7. Много упражнений можно использовать с большим фитболом. На нем можно тренировать чувство равновесия используя разные положения тела: лежа на животе, лежа на спине, опираясь на руки или удерживая руки на полу, а ноги разместив на мяче. Эти упражнения помогут понять, как распределить вес тела и не скатиться с мяча. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, совершенствуется межмышечная регуляция, а неустойчивость мяча заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия [3].

8. Удержание равновесия с применением различного инвентаря и оборудования (набивного мяча, балансировочного вращающегося диска, балансировочной платформы BOSU, тротуарный бордюр тоже подойдет для подобной тренировки).

9. Регулярные занятия плаванием, теннисом, подвижными и спортивными играми, катание на роликовых и фигурных коньках, катание на лыжах и сноуборде.

Перспективы дальнейших исследований Дальнейшее применение на занятиях по физической культуре разработанного специального комплекса упражнений на гимнастической скамейке для развития чувства равновесия и изучение влияния данного комплекса на студентов.

Так же можно исследовать координационные функции вегетативной нервной системы и нервно-мышечной системы. Исследование координационной функции нервной системы проводится на основе пробы Ромберга. Проба определяет способность сохранять равновесие и заключается в следующем: сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута так, что ее подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. Последнее необходимо, чтобы исключить коррекцию тела со стороны зрительного анализатора. При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия. Твердая устойчивость позы более 15 с. При отсутствии тремора пальцев и век проба оценивается хорошо; покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 с – удовлетворительно; поза удерживается меньше 15 с – неудовлетворительно.

Исследование вестибулярного анализатора производится с помощью пробы Яроцкого, основанной на определении времени, в течение которого обследуемый способен сохранять равновесие при раздражении вестибулярного аппарата непрерывным вращением головы. Обследуемому предлагают в положении стоя делать круговые движения головой в одном направлении (темп – 2 оборота в 1 с). Длительность сохранения равновесия определяется по секундомеру. Для страховки надо встать вблизи обследуемого, так как падение может привести к травме. Индивидуальные колебания времени сохранения устойчивости при проведении пробы Яроцкого довольно велики. Нормальному состоянию вестибулярного аппарата соответствует удержание в течение 30 с. У тренированных спортсменов оно может достигнуть 90 с и более. Переутомление снижает время удержания равновесия.

Список литературы

1. Новик, Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре : учеб.-метод. пособие для студентов 2 курса лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования : в 4 ч. / Г. В. Новик, К. К. Бондаренко. – Гомель : учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. – Ч. 2. – 40 с.
2. Новик, Г. В. Чувство равновесия, функционирование вестибулярного аппарата у студенток 2 курса специального медицинского отделения ГомГМУ / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева // Актуальные проблемы медицины : материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 10 ноября 2022 г. – Гомель : ГомГМУ, 2022. – С. 157-159.
3. Новик, Г. В. Фитнес для студенческой молодежи : учеб. – метод. пособие для студентов лечебного и медико – диагностического факультетов медицинских вузов, преподавателей / Г. В. Новик, О. П. Азимок, С. А. Ломако, С. А. Хорошко – Гомель : ГомГМУ, 2016. – 44 с.
4. Новик, Г. В. Сравнительный анализ состояния здоровья студентов ГомГМУ в 2020-2021 и 2021-2022 учебных годах / Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева, В. С. Новик // Актуальные проблемы медицины : материалы респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 11-12 ноября 2021 г. – Гомель : ГомГМУ, 2021. – С. 147-150.

© Новик Галина Владимировна, 2023

© Хорошко Светлана Александровна, 2023

© Зиновьева Евгения Вячеславовна, 2023



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЁ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры в формировании здоровья современного человека. Физическая культура является важным средством воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Ключевые слова: культура, утренняя зарядка, физические упражнения, двигательная активность, закаливание организма, личная гигиена.

Abstract. The article examines the role of physical culture in the formation of modern human health. Physical culture is an important means of educating a new person who harmoniously combines spiritual wealth, moral purity and physical perfection.

Keywords: culture, morning exercises, physical exercises, motor activity, hardening of the body, personal hygiene.

Физическая активность играет важную роль в улучшении и поддержании здоровья, а недостаток физической активности может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Единственный актив человека - это его здоровье. Настойчивость и трудолюбие помогают в осуществлении планов, решении самых важных задач в жизни, преодолении трудностей и достижении целей. Однако невозможно подарить идеальное счастье тому, кто не здоров. Поэтому важно осознать это как можно раньше и придерживаться здорового образа жизни [1].

Физическое воспитание является важной частью развития здоровья, тела и физической формы [1].

Актуальность данной темы состоит в том, что физическая культура с присущим, ей свойством может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Основной проблемой физической культуры является формирование ценностного отношения личности и общества к физической подготовке и спортивному образу жизни. Социализация посредством занятия спортивной деятельностью зависит от того, насколько совпадают ценности спорта с ценностями личности или общества в целом.

Целью является донести до общественности пользу занятий физической культурой и то, как физическая культура способна формировать здоровый образ жизни в целом.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и уровень физической подготовки и функциональное состояние организма, которые являются основой физического и психического здоровья [2].

С древних времен поддержание здоровья человека было одной из важнейших задач, и еще в древности физическое воспитание считалось необходимым для здоровья [2].

Сегодня чрезвычайно серьезная проблема сохранения и укрепления здоровья человека привела к тому, что развитию физической культуры и спорта во всем мире уделяется огромное внимание [4].

Физическое воспитание является основой и главной формой физического воспитания в школах. Главная задача учителей физической культуры - воспитание здорового человека, способного адаптироваться к современным условиям жизни [1].



Здоровье зависит от многих факторов. Сейчас общепризнано, что 50% здоровья зависит от здорового образа жизни, 20% - от экологии, 20% - от биологических факторов (генетики) и 10% - от лекарств. Другими словами, все эти 50% связаны с высоким уровнем здоровья у людей, ведущих здоровый образ жизни. И наоборот, у тех, кто не придерживается здорового образа жизни, это может привести к ухудшению здоровья, боли и печали, преждевременному старению и несчастливой жизни [5].

Что происходит с нашим телом, когда мы достаточно активны.

Профилактическое и оздоровительное воздействие физической активности тесно связано с повышением резервных возможностей организма, защитных свойств, нормализацией обмена веществ и оптимизацией взаимодействия между двигательными и вегетативными функциями.

Здесь стоит упомянуть основные механизмы, влияющие на физическую активность в организме человека [5].

Оптимизация работы центральной нервной системы.

Наблюдения за развитием ребенка показывают, что формирование силы воли и интеллекта тесно связано с развитием различных видов двигательной активности. Недостаточно просто хотеть что-то сделать, нужно уметь это сделать. Во-первых, движение выполняет поставленную задачу. Различные виды движений в мозге требуют сложного взаимодействия между корковыми и подкорковыми центрами [6].

Это усиливает механизмы, регулирующие функции вегетативной нервной системы. Физическое движение изменяет функциональное состояние различных органов, а также функциональное состояние нейронных центров. Скелетная мышца является активным органом и рецептором (источником нервных импульсов от рецепторов). Стимуляция рецепторов мышцы регулирует не только ее собственную активность, но и активность внутренних органов [3].

Нормализация обмена веществ.

Все мы любим вкусно поесть. А еще мы любим, чтобы на нашем столе было много вкусной еды. Однако одной из проблем, с которой сталкиваются люди сегодня, является чрезмерное потребление калорий. В сочетании с малоподвижным образом жизни переизбыток приводит к нарушению обмена веществ, особенно липидного обмена. Длительные низкоинтенсивные физические упражнения могут помочь нормализовать липидный и углеводный обмен [5].

Улучшение состояния сердечно-сосудистой системы.

Изменения в центральной системе кровообращения направлены на улучшение насосной функции сердца, особенно во время физических упражнений, и на снижение сердечной деятельности в состоянии покоя. При сохранении сердечной функции в состоянии покоя частота сердечных сокращений в единицу времени снижается (брадикардия). Снижение частоты сердечных сокращений в покое на 15 ударов в минуту связано с 60% снижением риска инфаркта миокарда. Адаптация периферического кровотока снижается за счет увеличения количества функциональных капилляров в тканях, благодаря чему больше кислорода и питательных веществ поступает к клеткам организма и облегчается выведение продуктов метаболизма из клеток организма. Общий объем крови, циркулирующей в кровеносных сосудах, увеличивается, концентрация гемоглобина возрастает, а кислородная емкость крови увеличивается. Увеличивается размер и подвижность грудной клетки, сила дыхательных мышц и жизненная емкость легких. Увеличивает внутриклеточный, особенно миоглобин и внутримышечный гликоген, что приводит к повышению работоспособности [6].

Улучшает функции опорно-двигательного аппарата.

Повышает механическую прочность костей. Улучшает состояние соединительной ткани. Повышает прочность связок и сухожилий. Изменяет физические и химические свойства скелетных мышц, уменьшает содержание воды, уплотняет мышцы и

увеличивает содержание белка и энергии [2].

Физические упражнения играют важную роль в развитии человека. Физические упражнения - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она позволяет организму гармонично развиваться и поддерживать идеальное физическое состояние на протяжении многих лет [1].

Древние культурные культуры мира. Уровень физического развития определяется с точки зрения Физическое воспитание совершенствует умственные и моральные качества, повышает мотивацию к саморазвитию, обеспечивает социальную адаптацию, позволяет адекватно реагировать на стрессовые условия окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни и обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни [2].

В современном обществе физическая активность человека резко снизилась в связи с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность. В результате функциональные возможности человека снижаются. В конечном итоге, жизнь и здоровье человека тесно связаны с физической активностью. Физическая активность может излечить различные заболевания и продлить жизнь [6].

Физическая активность выражается в обычаях и практике различных племен и стран. Например, в некоторых культурах юноши не могут жениться, пока не пройдут определенные испытания, а девушки не могут выйти замуж, пока не докажут, что могут жить самостоятельно [6].

В современном мире роль физического воспитания как фактора индивидуального и социального благополучия значительно возросла. Поэтому внимание к развитию физической культуры является неотъемлемой частью национальной социальной политики, которая гарантирует реализацию человеческих идеалов, ценностей и норм и предоставляет широкие возможности для признания человеческих способностей и служения человеческим интересам [4].

Физическое воспитание оказывает более или менее позитивное влияние на все аспекты развития человека, особенно на нравственное развитие. Укрепление здоровья и развитие личностного потенциала - моральный долг каждого человека [2].

Здоровый образ жизни - это основа благополучия, психического и физического здоровья студента. Современные люди имеют определенные привычки в образе жизни, которые очень трудно изменить потом в жизни и которые необходимо формировать в школе. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который отвечает следующим четырем критериям. Дети начальной школы должны правильно питаться, быть физически активными, соблюдать режим дня и отказаться от вредных привычек. Соблюдение этих рекомендаций поможет им сохранить отличное здоровье в будущем. Физическое воспитание используется в течение всего учебного года как средство развития здоровых привычек в школе и осуществляется в нескольких формах, которые связываются и дополняют друг друга, образуя комплексный процесс физического воспитания учащихся [2]:

- Упражнения являются основной формой физического воспитания и могут оказывать непосредственное влияние на процесс формирования основ здоровых привычек у учащихся.
- Преподавание общих физических упражнений в группах лечебной физкультуры является способом разнообразить процесс физической активности и приобщить студентов к здоровому образу жизни в зависимости от их физического состояния.

Физическая активность в повседневной жизни призвана укреплять здоровье, повышать умственную и физическую работоспособность, активизировать учебную, бытовую и досуговую деятельность, а также помочь учащимся выработать навыки и привычки, необходимые для здорового образа жизни.



- Оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия призваны стимулировать учащихся к активному участию в регулярных уроках физкультуры, укреплению здоровья и формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

С точки зрения стандартов здорового образа жизни, физическое воспитание обеспечивает практическое решение проблемы сохранения и укрепления здоровья. Способствуя физическому развитию и развитию физических способностей, физическое воспитание оказывает влияние на все стороны жизни человека. Оно воспитывает духовно-нравственные качества, мотивирует саморазвитие, обеспечивает социальную адаптацию, позволяет адекватно реагировать на стрессовые условия окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья на протяжении всей жизни [6].

Чтобы побудить детей быть физически активными, учителя должны на всех уроках уделять особое внимание технике, использовать подход, ориентированный на ученика, и компоненты поддержания здоровья. Включение в уроки элементов современных и инновационных техник может обеспечить дифференцированный подход, учитывающий состояние здоровья, физическое развитие, пол и спортивные способности учащихся, в результате чего уроки отличаются высокой плотностью движений, динамичностью и эмоциональным воздействием. Каждый урок строится с ориентацией на результат, что укрепляет уверенность детей [3].

Физическое развитие. Процесс изменения и развития формы и функций человеческого тела под влиянием окружающей среды. Существует три стадии физического развития: высокая, средняя и низкая, и две промежуточные стадии: выше среднего и ниже среднего [3].

В узком смысле физическое развитие понимается в терминах антропометрических показателей (рост, вес, окружность груди, размер ноги и т.д.). Уровни физического развития определяются путем сравнения со стандартизированными таблицами.

Около 25 лет (период становления и развития) большинство морфометрических показателей становятся больше, а физические функции улучшаются. Таким образом, физическое развитие стабилизируется на постоянном уровне примерно до 45-50 лет. Затем, по мере увеличения возраста, происходит постепенное снижение или уменьшение активности физических функций, длины тела и мышечной массы. Это снижение можно наблюдать. Природа физического развития как процесса, в котором эти показатели изменяются на протяжении всей жизни, зависит от многих причин и определяется многими закономерностями. Физическое развитие может быть адекватно рассмотрено только в том случае, если эти закономерности признаются и учитываются при планировании физического воспитания [1].

Выбирая физические упражнения и определяя их количество в соответствии с законами работоспособности, можно ожидать необходимых адаптивных изменений в организме учащегося. Организм функционирует как единое целое. Поэтому выбор упражнений и нагрузки, особенно избирательный, требует правильного понимания всех аспектов воздействия, которое они оказывают на организм [4].

Физическое воспитание - это область общественной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических и умственных способностей человека посредством сознательной физической активности [1].

Физическое воспитание, связанное с правилами здорового образа жизни, является практическим решением проблемы сохранения и укрепления здоровья человека. Способствуя физическому развитию и повышению физической работоспособности, физическое воспитание влияет практически на все стороны жизни человека. Физическое воспитание совершенствует психические и нравственные качества, мотивирует человека к саморазвитию, обеспечивает социальную адаптацию, позволяет адекватно

реагировать на стрессовые условия окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни [4].

Список литературы

1. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни. Монография / В. И. Бондин, Э. В. Мануйленко О.Н.Толстокоца. – Мир науки, 2018. – URL:<https://d.eruditor.one/file/2609775>
2. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов // Физическая культура и здоровый образ жизни Москва. – 1990. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=26262166>
3. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н. А. Воронов // Вестник современных исследований. – 2018. – С. 120-122. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=35339835>
4. Ильинича, В. И. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2002. – 448 с. – URL: <https://e.eruditor.one/file/405592>
5. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=21467411>
6. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 224 с. – URL:<http://biblus.ru/default.aspx/i/Default.aspx?book=69g39g1g6>

© Пастушенко Антон Александрович, 2023

УДК 796.02

Пашарина Екатерина Сергеевна
кандидат философских наук, доцент
Барыкина Мария Александровна
старший преподаватель
Овечкина Ирина Игоревна
преподаватель

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная
академия физической культуры»
г. Волгоград, Российская Федерация**

ВОЗМОЖНОСТИ СНИЖЕНИЯ АГРЕССИИ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования по снижению агрессивности школьников мужского пола посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и тренингов. Полученные в ходе экспериментальной работы результаты позволяют утверждать о формировании внутреннего самоконтроля у школьников мужского пола. Представленный материал будет интересен и полезен практикующим социальным педагогам, педагогам-психологам и заместителям руководителя общеобразовательной организации по воспитательной работе. Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме – расширение возможностей применения физкультурно-оздоровительной деятельности и тренингов для снижения агрессивности как у обучающихся начальной школы, так и у подростков.

Ключевые слова: школьники, агрессия, физкультурно-оздоровительная деятельность, тренинг, агрессивное поведение.

Annotation. The article presents the results of an experimental study on reducing the aggressiveness of male schoolchildren through physical culture and wellness activities and trainings. The results obtained during the experimental work allow us to assert the formation of internal self-control in male schoolchildren. The presented material will be interesting and useful to practicing social educators, teachers-psychologists and deputy heads of educational organizations for educational work. Prospects for further research on this problem are the expansion of opportunities for the use of physical culture and recreation activities and trainings to reduce aggressiveness in both primary school students and adolescents.

Keywords: schoolchildren, aggression, physical culture and recreation activities, training, aggressive behavior.

Актуальность исследования. Агрессивность подрастающего поколения представляет собой проблему для всего общества. С каждым годом увеличивается количество подростков, проявляющих признаки агрессивного поведения. Поэтому агрессивность мы рассматриваем как форму девиантного поведения. Исследования, посвященные феномену агрессивности, имеются в области педагогики, психологии, социологии и философии. Так, К. Бютнер рассматривал агрессию как целенаправленное поведение, которое противоречит доминирующей культуре, ее нормам и ценностям. Это поведение, как правило, включает в себя угрозу, вражду [1, с. 8].

В психолого-педагогической литературе выделяют две формы агрессии: косвенная и прямая. Первая форма направлена на обвинения сверстнику в идее крика, жалоб. Вторая форма выражается в виде унижения достоинства другой личности.

Подросток стремится быть самостоятельным путем участия в различных видах деятельности. Такая активность приводит к возникновению конфликтных ситуаций с различными индивидами. Именно физкультурно-оздоровительная деятельность способна усилить развитие таких качеств личности, как доверие, коммуникабельность, взаимопомощь, дружба.

Опираясь на исследования психолого-педагогической сущности физкультурно-оздоровительной деятельности как средство развития личности занимающихся, мы предположили, что средства физкультурно-оздоровительной деятельности окажут благоприятное воздействие на формирование адекватного уровня агрессивности у подростков [3,4, с. 27].

Цель исследования – разработать комплекс мероприятий для коррекции агрессивного поведения.

База и сроки исследования. Исследование проводилось в МОУ СШ № 40 г. Волгограда в декабре 2022 года.

Участники исследования. Социальный педагог (учитель физкультуры), мальчики 6 «Б» класса.

Методика самооценки психических состояний школьников - опросник самооценки психических состояний Г. Айзенка.

Первое анонимное тестирование прошло в начале декабря, а второе через 20 день после проведения физкультурно-оздоровительной деятельности и тренингов. В опросе приняли участие 12 мальчиков.

Таблица 1 - Общие показатели «Самооценка психических состояний» в выборке мальчиков подросткового возраста (N =12)

Подростки	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
А.	1	4	16	5
К.	4	5	15	6
Р.	5	3	10	10
П.	5	5	12	3



**«РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА»**

Ш.	4	1	17	9
Н.	2	5	18	6
К.	7	7	16	8
С.	4	4	14	4
О.	4	6	17	6
Д.	6	7	16	13
Ж.	4	4	17	2
Э.	3	5	15	9

Подсчитывается сумма баллов за каждую из четырех групп вопросов:

I. тревожность – вопросы № 1-10;

II. фрустрация – вопросы № 11-20;

III. агрессивность – вопросы № 21-30;

IV. ригидность – вопросы № 31-39.

Значения набранного количества баллов по группам вопросов:

I. тревожность:

0-7 баллов – отсутствие тревожности;

8-14 баллов – средний (допустимый) уровень тревожности;

15-20 баллов – высокий уровень тревожности.

II. фрустрация:

0-7 баллов – высокая самооценка, человек устойчив к неудачам и не боится трудностей;

8-14 баллов – средний уровень фрустрации;

15-20 баллов – низкая самооценка, человек избегает трудностей, боится неудач, фрустрирован.

III. Агрессивность:

0-7 баллов – спокойный, выдержанный человек;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – агрессивный, невыдержанный человек, испытывает трудности в работе с людьми.

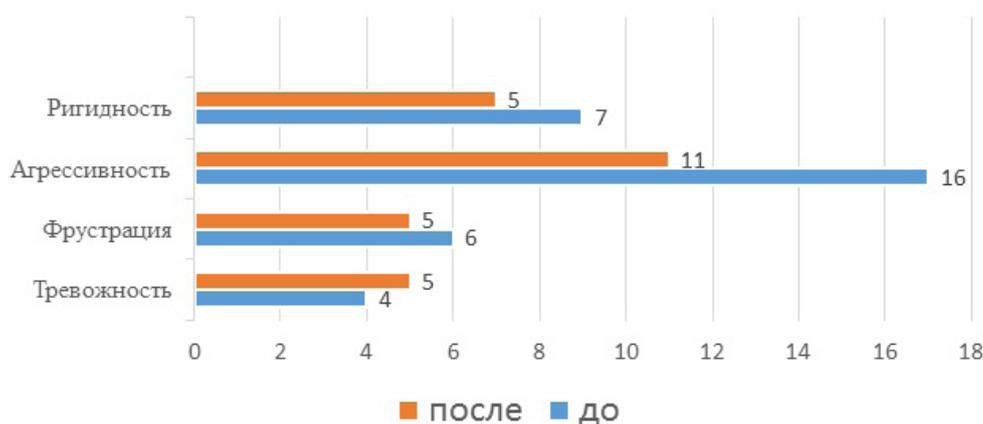
IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень ригидности;

15-18 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, человеку противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

Рисунок 1 Динамика проявления агрессивного поведения у подростков после проведения профилактических мероприятий (средний балл)



Сравнительный анализ результатов исследования проявления агрессии у подростков (таблица 1 и рисунок 2) показывает, что [5,6, с. 58]:

- на начало экспериментальной работы группа была подвержена явному проявлению агрессии по выбранным показателям;
- по результатам экспериментальной работы у подростков улучшились количественные показатели по всем выбранным параметрам (тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность); Так же были изучены и описаны особенности проявлений агрессивного поведения дошкольников экспериментальной группы

Таким образом, результаты проведенного исследования, привело к выводу, что проведенная система работы по коррекции агрессивного поведения незначительно, но положительно влияет на поведение подростков. Участники экспериментальной группы имеют положительную динамику снижения агрессивного поведения, что может указывать на эффективность предпринятых коррекционных мероприятий.

Разработанная коррекционно-развивающая программа может использоваться при работе с другими категориями детей по снижению агрессивного поведения.

Перспективы дальнейших исследований по данной проблеме:

- определение наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной деятельности по влиянию на проявление агрессивности и уровень сдержанности подростков;
- апробация предложенного подхода к профилактике агрессивного поведения у старшеклассников и молодых людей;
- использование средств физкультурно-оздоровительной деятельности для улучшения эмоционального микроклимата и взаимодействия членов семьи в проблемных семьях.

Список литературы

1. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми / К. Бютнер. – 1991. – 88 с.
2. Камалиев, Д. М. Агрессия в среде подростков и ее профилактика / Д. М. Камалиев, А. С. Ракишева, Ж. И. Самсонова, Р. А. Жетеева // Вестник КазНМУ. – 2021. – № 1. – С. 97-99.
3. Ким, А. Л. Агрессия у подростков / А. Л. Ким, М. С. Иванова // БМИК. – 2015. – № 12. – С. 1441-1443.
4. Клопкова, Е. П. Агрессивное поведение подростков, как социально-психологическая проблема / Е. П. Клопкова // Вестник магистратуры. – 2017. – № 1-4 (64). – С. 48-50.
5. Меньшикова, Т. И. Специфика агрессивного поведения подростков / Т. И. Меньшикова // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 106-115.
6. Мурадова, В. И. Личностные особенности проявления агрессивного поведения у подростков / В. И. Мурадова, Е. С. Николаева // Инновационная наука. – 2015. – № 12-3. – С. 213-216.
7. Науменко, Ю. В. Общепедагогическая сущность физкультурно-оздоровительной деятельности / Ю. В. Науменко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 247-252
8. Науменко, Ю. В. Социально-культурный подход к теоретико-методологическому обоснованию в области физической культуры / Ю. В. Науменко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 1 (31). – С. 175-185.
9. Рубцова, Е. В. Причины возникновения подростковой агрессии и приемы коррекции проблем педагогически запущенных подростков / Е. В. Рубцова // КНЖ. – 2020. – №1 (30). – С. 29-32.

УДК 376.23

Стойнова Олеся Владимировна
учитель начальных классов, 1 квалификационная категория
Муниципальное специальное (коррекционное)
образовательное учреждение № 2
г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОВЗ

Аннотация. В данной статье автором рассматривается проблема использования кинезиологических упражнений в работе с детьми, имеющими особенности здоровья. Приведены примеры методов, приемов и специальных комплексов по данной проблеме. Большое внимание уделено актуальности применения кинезиологических упражнений на уроках в начальной школе.

Ключевые слова: кинезиология, младшие школьники, гимнастика, ограниченные возможности здоровья.

Abstract. In this article, the author considers the problem of using kinesiological exercises in working with children with health characteristics. Examples of methods, techniques and special complexes on this problem are given. Much attention is paid to the relevance of the use of kinesiological exercises in primary school lessons.

Keywords: kinesiology, junior schoolchildren, gymnastics, limited health opportunities.

Образовательная кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья с помощью определенных двигательных упражнений. Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Таким образом, древнекитайская философская система Конфуция продемонстрировала роль определенных движений в укреплении здоровья и развитии ума. Аналогичные элементы содержались в древнеиндийской йоге, главной целью которой было приобретение высших психофизических способностей. Асклепад считался основателем научной кинезиологии в Древней Греции. Кинезиотерапия - греч. кинезис - движение, терапия - лечение. Кинезиологические движения использовались Гиппократом и Аристотелем.

Кинезиологическая гимнастика оказалась особенно эффективной у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, поскольку пластичность мозга ребенка является благодатной почвой для его развития. Кинезиологическая гимнастика, потенцируя одновременность работы полушарий, помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики и способностей.

Кинезиологическая гимнастика включает в себя:

1. Дыхательные упражнения, которые улучшают ритм тела, развивают самоконтроль и произвольность. Единственный ритм, которым человек может произвольно управлять, - это ритм дыхания и движения. Нейропсихологическая коррекция основана на автоматизации и ритмизации детского организма с помощью базовых многоуровневых методик. Нарушение ритма организма непременно приведет к нарушению психического развития ребенка. Способность произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. Дыхательные упражнения особенно эффективны для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

Лучше всего начинать практиковать дыхательные упражнения со стадии выдо-



ха, после чего, дождавшись естественной паузы в дыхательном цикле и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделайте глубокий вдох ртом или носом, чтобы получился приятный, легкий, без напряжения ощущение вдоха. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы диафрагма двигалась, а плечи оставались спокойными, хотя при глубоком вдохе верхняя часть грудной клетки обязательно будет двигаться. На этапе овладения глубоким дыханием ребенку также предлагается положить руку на область движения диафрагмы, чувствуя, как рука поднимается вверх на вдохе и опускается вниз на выдохе.

Дыхание (его различные стадии) можно сочетать с различными упражнениями для глаз и языка. Эффективная техника заключается в подключении зрительной и сенсорной систем к дыхательным упражнениям («надувание» цветных шариков в животе, «вдыхание» солнечного света и золотой энергии и т.д.).

2. Глазодвигательные упражнения для младших школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата позволяют расширить поле их зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие. Они активизируют движение глазного яблока во всех направлениях, сокращают или расслабляют мышцы зрачка, чтобы регулировать вибрации сетчатки, и изменяют форму хрусталика, чтобы видеть вблизи и вдалеке. В трехмерной среде глаза находятся в постоянном движении, собирают сенсорную информацию и выстраивают сложные шаблоны изображений, необходимые для обучения. Мозг объединяет их с другой сенсорной информацией, чтобы построить систему визуального восприятия. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием для успешного обучения. К сожалению, двумерное пространство (книга, стол, ноутбук, компьютер и т.д.) чаще всего используется в образовательной деятельности, что значительно снижает качество обучения.

3. Корректирующие движения корпуса и пальцев детей с нарушением опорно-двигательного аппарата обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезии и мышечных зажимов. Кроме того, развитие «ощущения» своего тела способствует обогащению и дифференциации сенсорной информации от самого тела. Выразительные движения являются неотъемлемой составляющей эмоциональной, чувственной сферы ребенка, поскольку нет такой эмоции, переживания, которые не были бы выражены в телесном движении. В результате дети чувствуют и лучше осознают свое тело, свои чувства и переживания и могут выражать их более адекватно.

4. Коррекционная работа может включать различные виды массажа. Особенно эффективен массаж пальцев и ушей. Эксперты насчитали более 140 точек, расположенных на ухе, которые соответствуют разным частям тела. Точки на верхней части уха соответствуют ножкам, а на мочке – голове.

В условиях работы в специальном (коррекционном) образовательном учреждении применяем программы кинезиологии для детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья:

Цели:

- развитие мелкой и крупной моторики;
- координация и слаженность движений;
- синхронизация обоих полушарий головного мозга;
- развитие памяти, внимания, речи, воображения, восприятия

Продолжительность занятий составляет 10-15 минут.

Периодичность – ежедневно.

Отработка каждого комплекса - 3-4 недели.

Комплекс А

1. Кольцо. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцами, соединяя указательный, средний и т.д. в кольцо с большим пальцем последовательно. Тест про-



водится в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой по отдельности, затем вместе.

2. Кулак-ребро-ладонь. Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ребро ладони на плоскости стола, выпрямленная ладонь на плоскости стола. ребенок выполняет тест вместе с учителем, затем по памяти в течение 8-10 повторений двигательной программы. Тест выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При освоении программы или в случае возникновения трудностей учитель предлагает ребенку помочь себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. Лезгинка. Сложите левую руку в кулак, отведите большой палец в сторону, поверните кулак пальцами к себе. Правой рукой, с прямой ладонью в горизонтальном положении, прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно меняйте положение правой и левой рук на 6-8 смен позиций. Добейтесь высокой скорости смены позиций.

4. Зеркальный рисунок. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите карандаш или фломастер в обе руки. Начните рисовать зеркально симметричные рисунки и буквы одновременно обеими руками. Выполняя это задание, почувствуйте, как расслабляются ваши глаза и руки. Когда активность обоих полушарий будет синхронизирована, эффективность работы всего мозга заметно возрастет.

5. Ухо-нос. Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, измените положение рук «с точностью до наоборот»

Комплекс Б

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения потрите уши руками.

3. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестно скоординированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же самое с левой рукой и правой ногой.

4. Качайте головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, наклоните голову вперед и медленно покачайте головой из стороны в сторону.

5. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте цифру 8 в воздухе в горизонтальной плоскости три раза, сначала одной рукой, затем другой рукой, затем обеими руками вместе.

6. Симметричные рисунки. Рисуйте зеркально-симметричные рисунки в воздухе обеими руками одновременно (вы можете прописывать таблицу умножения, словарные слова, геометрические фигуры и т.д.).

7. Медвежье покачивание. Раскачивайтесь из стороны в сторону, имитируя медведя. Затем соедините свои руки. Придумайте сюжет.

8. Скручивающая поза. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, прижмите бедро к спине. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки, левой рукой держитесь за левую. Медленно выдохните, поверните верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка упиралась в спинку стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сделайте то же самое в другом направлении.

9. Дыхательные упражнения. Выполняйте ритмичное дыхание: вдыхайте в два раза короче, чем выдыхайте.

Комплекс В

1. Постучите по столу расслабленной правой рукой, а затем левой.

2. Положите правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.



3. Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхните кисти по очереди.

4. Дом. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев. Пальцами правой руки с усилием надавите на пальцы левой, затем наоборот. Практикуйте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Необходимым условием любого коррекционного процесса является система наказаний и поощрений, которая разрабатывается всей группой в начале занятий. Наказанием может служить выбывание из игры на «скамью запасных», лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.

При коррекционной работе также необходимо учитывать, что дети с особыми возможностями здоровья не могут длительное время подчиняться групповым правилам, быстро наступает утомление, не всегда умеют выслушивать и выполнять инструкции. Рекомендуем начинать работу с ними с индивидуальных занятий, поэтапно включая их в подгрупповую и групповую деятельность. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов. Предлагаемые комплексы упражнений позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга. В данной работе были приведены лишь некоторые приемы и упражнения, все остальное – это творческий процесс учителя. Как сказано выше, высшие психические функции развиваются у детей до определенного возраста. Вот почему от нас - педагогов зависит успешность или неуспешность учащихся не только в школе, но в и будущей жизни.

Кинезиологические упражнения выполняют следующие функции:

- облегчают виды коррекционного обучения, процессы чтения и письма;
- повышают работоспособность и устойчивость к стрессам;
- улучшают мыслительную деятельность;
- развивают речь, память, внимание, мелкую моторику, восприятие, координацию движений и ориентацию в пространстве;
- повышают позитивный эмоциональный настрой.

Таким образом, кинезиология - это и здоровьесбережение, и развитие всех психических процессов, это то, что облегчает процесс обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, а значит, это то, что необходимо для современного урока в специальной (коррекционной) школе.

Список литературы

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – Москва, 1986.
2. Гордеев, В. И. Методы исследования развития ребенка : качество жизни (QOL) – новый инструмент оценки развития детей / В. И. Гордеев, Ю. С. Александрович. – Санкт-Петербург : Речь, 2001.
3. Данилова, Н. Н. Физиология высшей нервной деятельности / Н. Н. Данилова, А. Л. Крылова. – Москва, 1989.
4. Денисон, П. Программа «Гимнастика ума». Пер. С.М. Масгутовой / П. Денисон, Г. Деннисон. – Москва, 1997.
5. Сиротюк, А. Л. Обучение детей с учётом психофизиологии / А. Л. Сиротюк. – Москва: Сфера, 2001.
6. Сиротюк, А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – Москва : Сфера, 2003.
7. Стамбулова, Н. Б. Опыт использования специальных физических упражнений для развития некоторых психических процессов у младших школьников



- / Н. Б. Стамбулова. – Москва, 1987.
8. Самоукина, Н. В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы / Н. В. Самоукина. – Москва, 1993.
 9. Цвынтарный, В. В. Играем пальчиками и развиваем речь / В. В. Цвынтарный. – Санкт-Петербург, 1997.
 10. Шанина, Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие / Г. Е. Шанина. – Москва, 1999.

© Стойнова Олеся Владимировна, 2023

УДК 372.8:796 (045)

Тиунов Никита Алексеевич
аспирант, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике
Петров Павел Карпович
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
г. Ижевск, Российская Федерация

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОСОБЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос физической подготовки учащихся основного общего образования. Цель - изучение уровня физической подготовленности учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Проведено тестирование физической подготовленности учащихся основного общего образования. Результаты исследования показали низкий уровень их физической подготовленности, что в свою очередь наталкивает на пересмотр и разработку методик и программ физической подготовки учащихся средней общеобразовательной школы с использованием и созданием наиболее современных подходов.

Ключевые слова: учащиеся основного общего образования, физическая подготовка, физическая подготовленность, функциональное многоборье.

Abstract. The article deals with the issue of physical training of students of basic general education. The purpose is to study the level of physical fitness of students in grades 5-7 of general education institutions. The physical fitness of students of basic general education was tested. The results of the study showed a low level of their physical fitness, which in turn leads to the revision and development of methods and programs of physical training of secondary school students using and creating the most modern approaches.

Keywords: students of basic general education, physical fitness, physical fitness, functional all-around.

Актуальность. На сегодняшний день основная задача современного образования в области физической культуры является укрепление здоровья школьников, а так же повышение уровня их физической подготовленности. Физическая культура как предмет является одной из основных учебных дисциплин разных учебных заведений в России. Государство с каждым годом все больше и больше уделяет внимание здоровью всему подрастающему поколению и вследствие этого на всех этапах обучения введены уроки по Физической культуре.

Так же забота о физическом состоянии и физической подготовленности любого поколения входит в число основных задач государства на любом этапе развития общества (В. В. Путин, 2018; В. А. Фетисов, 2020. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 г., Закон «О физической культуре и спорте в РФ» и др.) [4,5].



Однако анализ научно-методической литературы современных исследований и собственных исследований свидетельствуют о наличии тенденции к ухудшению физической подготовленности учащихся (В. И. Александров, Е. С. Чижова, Л. А. Семенов).

Проблема ухудшения состояния физической культуры представляет собой результат множества факторов: экологических, материальных, экономических, социально-политических и других. Более того, одним из её аспектов является устаревание методик и программ обучения в спортивных школах и других образовательных организациях, а также несоответствие уровня подготовки преподавательского состава.

Однако, не смотря на все негативные факторы ухудшения физического состояния учащихся, имеются резервы, как в физическом развитии, так и в кадровом, и еще более важно в методическом направлении.

Согласно сказанному выше, необходимо продолжать работу над созданием, усовершенствованием и поиском новых методик и программ в области физического воспитания и спорта для улучшения физического развития учащихся образовательных учреждений и их физической подготовленности.

Происходит это вследствие непрерывного развития него мира, общества. Наполнению жизни учащихся большой и разнообразной активности, которая не всегда несет положительное влияние на организм [2].

Цель исследования: выявить экспериментальным путем, уровень физической подготовленности учащихся основного общего образования на примере 5-7 классов.

Поставленная цель, определила следующие задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить уровень физической подготовленности учащихся основного общего образования на примере 5-7 классов.
3. Определить средства и методы физической подготовки учащихся в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения.

Методы исследования. В исследовании использовались общепедагогические методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные тесты.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Организация исследования.

В ходе достижения поставленных цели и задач, было проведено исследование, учащихся 5-7 классов МАОУ СОШ №10 г. Чайковский, Пермский край. В исследовании приняли участие 78 учащихся.

Исследование проводилось в сентябре месяце, сразу после прихода учащихся с летних каникул, что соответственно предотвращало какую-либо подготовку к тестированию на уроках физической культуры.

Предыдущий учебный год для этих учеников проходил в соответствии с ФГОС основного общего образования и рабочей программы, а так же учебников «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений [1,6].

Проведений контрольных тестов, физической подготовленности учащихся, состояли из 5 тестов, каждый из которых соответствовал физическому качеству, таким как:

Сила: Юноши – Подтягивание на высокой перекладине (количество раз). Упражнение выполнялось на высокой перекладине. Хват обычный. Подбородок при выполнении упражнения должен поднимется выше перекладины. В результат идет наибольшее количество раз подтягиваний.

Девушки: Поднимание туловища из положения, лежа на спине (Пресс). При



этом ноги закреплены, руки находятся за головой в замок. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. Время выполнения 30 секунд, результат количество выполненных повторений за 30 секунд.

Быстрота: бег на 30 метров с высокого старта. Выполняется на резиновой беговой дорожке стадиона, по два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 с.

Выносливость: бег 6 минут с высокого старта. Выполняется на резиновой беговой дорожке стадиона. Результат определялся с точностью до 1 с.

Гибкость: Наклон туловища вперед из положения стоя. Участник, стоя на гимнастической скамье, выполняет наклон вперед, при этом не сгибает колени. Делает два наклона, на третий наклон задерживается. Гибкость оценивают по линейки, от нулевой отметки (стопы ног) до максимальной длины третья пальца руки. При наклоне ладони руки друг на друге.

Ловкость: Челночный бег 4 по 9 метров. Упражнение выполняется с высокого старта. По команде на старт подходит к линии старта, по команде внимание принимает исходное положение, кубик в правую руку, по команде марш начинает движение. Добегает до противоположной линии кладет кубик на линию, возвращается за вторым. Делает тоже самое и финиширует. Кубик бросать нельзя! Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Контрольные тесты, проводимые в исследовании, полностью соответствовали программе физического воспитания 1-11 классов, авторами которые являются В.И. Лях и А.А. Зданевич[1].

Проводились они в полном соответствии с правилами и методическими рекомендациями данной программы, а так же с дополнениями указанными в рекомендациях сдачи нормативов физкультурно-спортивного комплекса «ГТО 3 степени» [3].

Уровни физической подготовленности учащихся основного общего образования определялись в соответствии с программой В.И. Ляха и А.А. Зданевича [1].

Результаты исследования. В таблице 2, представлена оценка выполнения контрольных тестов учащимися основного общего образования ($\bar{X} \pm s_x$).

**Таблица 2 – Оценка физической подготовленности учащихся
основного общего образования**

Класс	Пол	Контрольные тесты					
		Бег 30 м, с.	Челночный бег 4 по 9 м, с.	Бег 1000 м,с.	Наклон вперед, см.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Сгибание и разгибание туловища за 1 мин, кол-во раз
5	Мальчики	5,73±0,12	10,99±8,53	6,19±0,1	4,12±0,43	2,21±3,29	—
	Девочки	5,88±0,07	11,10±0,17	—	8,67±0,85	—	42,84±1,06
6	Мальчики	5,51±0,06	10,35±2,28	5,22±0,1	5,51±0,57	5,42±0,54	—
	Девочки	5,57±0,06	10,70±0,21	—	12,65±1,0	—	46,97±0,89
7	Мальчики	5,13±0,08	9,89±0,11	4,80±0,1	7,04±0,69	7,18±0,57	—
	Девочки	5,4±0,07	10,86±0,18	—	11,67±1,2	—	47,06±1,10

В беге на 30 метров все группы исследуемых показали уровень ниже среднего, они все соответствовали уровню бронзового и ниже значка ГТО. Челночный бег же находился на уровне среднего показателя практически во всех возрастных группах. Бег 1000 метров, сдавали только мальчики, и тут уровень также находится в пределах средних показателей. Наклон вперед во всех группах соответствует низкому



показателю, согласно программе по физической подготовке. Силовые упражнения у мальчиков имеют низкий уровень развития, в то время как у девочек находится на среднем уровне развития физической подготовки.

Заключение. Проведенное тестирования физической подготовленности учащихся основного общего образования в совокупности с анализом научно-методической литературы показал несоответствие ее уровня развития с программными требованиями физической культуры.

При проведении мониторинга, полученные данные свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности учащихся основанного общего образования находится в диапазоне от слабого до хорошего. Наиболее слабый уровень развития выявлен в упражнении наклон вперед из положения, стоя, данный показатель может свидетельствовать о том, что данное качество очень специфично, сложно развиваемо и генетически предрасположено. Так же низкий уровень проявился в упражнениях подтягивания, отжимания, и бег 30 метров. Эти данные могут свидетельствовать о некорректном и недостаточном влиянии физических упражнений, методик и программ по физической культуре на организм учащихся, а точнее на гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества.

Данный факт указывает на тот факт, что задача укрепления здоровья и повышения физической подготовленности школьников до сих пор остается актуальной и требует более серьезного внимания со стороны общества. Необходимо разработать и реализовать эффективные методы и подходы к проведению занятий по физической культуре, а также повысить квалификацию учителей данного предмета. Важным является также создание благоприятных условий для занятий спортом и физическими упражнениями, что может быть достигнуто путем улучшения материально-технической базы спортивных сооружений и оборудования. Только таким образом можно достичь положительных результатов и увеличить уровень здоровья и физической подготовленности учащихся в России

Исходя из этого, актуальным является вопрос, в повышении показателей физической подготовки учащихся на уроках физической культуры. Данные вопрос можно решить при помощи создания и разработке инновационной методики или программы для развития физической подготовки учащихся. Что в свою очередь отталкивается от внесении в программу по физической культуре средств и методов спортивной дисциплины «Функциональное многоборье». Так как «Функциональное многоборье» разносторонне влияет на все показатели физического состояния, и может помочь в его улучшении, при правильном подборе средств, методов и упражнений в контексте с основной программой физической культуры.

Список литературы

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2012.
2. Сафронов, А.А. Арисланов И.Т. Динамика физического развития и физической подготовленности учащихся 5–6 классов / А.А. Сафронов, И.Т. Арисланов // Молодой ученый. – 2018. – №7. – С. 455–458.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/420339181> (дата обращения 09.03.2022).

4. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 09.03.2022).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования” [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/> (дата обращения: 04.03.2022).
6. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобр. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. – Москва : Просвещение, 2021.

© Тиунов Никита Алексеевич, 2023
© Петров Павел Карпович, 2023



РАЗДЕЛ V
**«АКТУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**



УДК 376.24

Горячева Наталья Леонидовна

кандидат педагогических наук

*доцент кафедры теории и методики гимнастики,
танцевального спорта и аэробики*

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная
академия физической культуры»**

Инцова Анна Игоревна

педагог-психолог

МОУ СШ №102

Рынза Александр Александрович

студент

**ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная
академия физической культуры»
г. Волгоград, Российская Федерация**

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье проводится анализ влияния упражнений АФК на когнитивные функции детей с ЗПР. Специалисты неоднократно подчеркивают связь умственной деятельности с физической, отмечая, что чередование интеллектуальных и физических усилий благоприятно влияет на здоровье. Доказано, что специально подобранные средства физической культуры оказывают положительное влияние на развитие памяти, мышления и внимания.

Ключевые слова: дети с задержкой психического развития, младший школьный возраст, средства адаптивной физической культуры

Annotation. The article analyzes the effect of ROS exercises on the cognitive functions of children with ASD. Experts repeatedly emphasize the connection of mental activity with physical activity, noting that the alternation of intellectual and physical efforts has a beneficial effect on health. It is proved that specially selected means of physical culture have a positive effect on the development of memory, thinking and attention.

Keywords: children with mental retardation, primary school age, means of adaptive physical culture.

Среди детей с ограниченными возможностями здоровья самую многочисленную и полиморфную группу составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР), в большинстве своем обучающиеся в настоящее время в условиях инклюзивного образования. Проблема обучения детей, имеющих задержку психического развития, стала одной из актуальных проблем сегодняшнего времени. Существующая в настоящее время в общеобразовательной школе система коррекционно-развивающего обучения (КРО), представляющая собой форму дифференциации образования, позволяет в некоторой мере решать задачи оказания своевременной активной помощи детям с трудностями в обучении и адаптации к школе

По мнению специалистов, двигательная активность является одним из первостепенных факторов психического, и, в частности, интеллектуального развития ребенка. Экспериментально доказано, что специально организованные



занятия физическими упражнениями могут активно воздействовать на развитие функций центральной нервной системы, способствуя, тем самым, формированию интеллектуальной сферы детей [1-3].

На базе МОУ средней школы №102 г. Волгограда создана инновационная площадка, целью которой является разработка адаптированной программы коррекции психических нарушений у учащихся начальных классов с ЗПР средствами физической культуры. Следует отметить, что на сегодняшний день часы, отведенные на урочную форму, не позволяют предупредить формирование повторных и коррекцию имеющихся нарушений у детей с ЗПР. В этой связи на базе школы для учащихся начальных классов, имеющих ЗПР, были предусмотрены внеурочные занятия по ФК, направленные на повышение когнитивных функций и развитие эмоционально-волевой сферы детей. Данные занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

В соответствии с классификацией, предложенной К.С. Лебединской, на основании изучения медицинской документации детей с ЗПР, было установлено количественное соотношение обучающихся начальных классов в зависимости от типа ЗПР (рис.1).

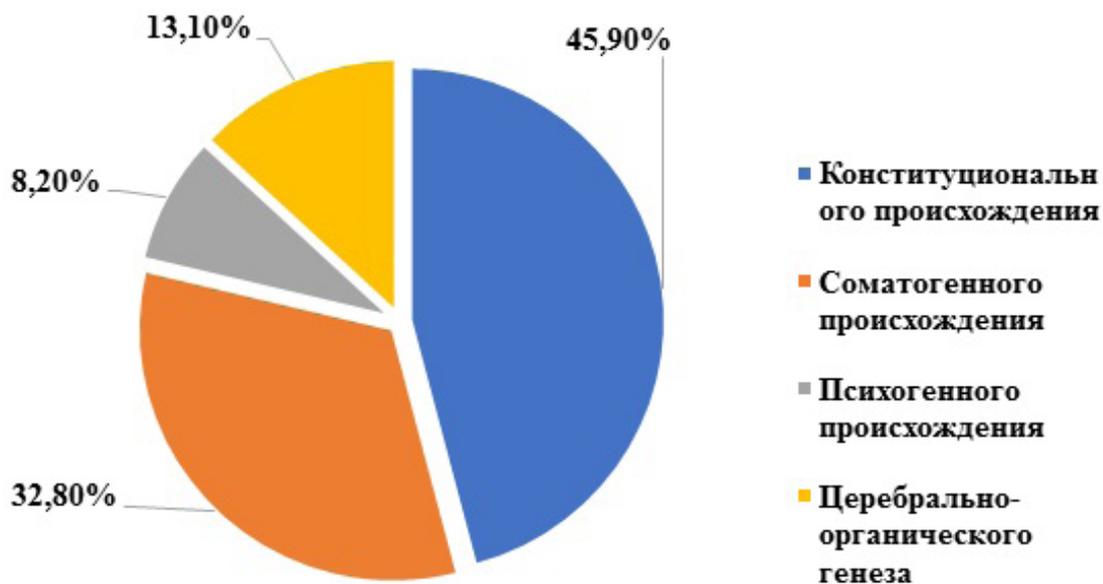


Рисунок 1 – Соотношение типов ЗПР у учащихся начальных классов

Основную группу составляют дети с ЗПР конституционального происхождения (45,9%). 35,8% учащихся относятся к типу ЗПР соматогенного происхождения. Самые малочисленные группы составляют дети с ЗПР психогенного происхождения (8,2%) и дети с ЗПР церебрально-органического генеза (13,1%).

При проведении занятий АФК учитывалась принадлежность детей к тому или иному типу ЗПР, что позволило дифференцировать средства АФК в зависимости от установленных нарушений (рис.2).

На первом этапе, который длился полгода, предстояло отобрать наиболее эффективные средства АФК, после чего в ходе диагностики оценивалось их воздействие на когнитивные функции. Основу занятий составляли подвижные и сюжетно-ролевые игры, направленные на развитие внимания, памяти и мышления. Большое внимание уделялось развитию физических качеств.



Рисунок 2 – Средства адаптивной физической культуры для учащихся начальных классов с ЗПР

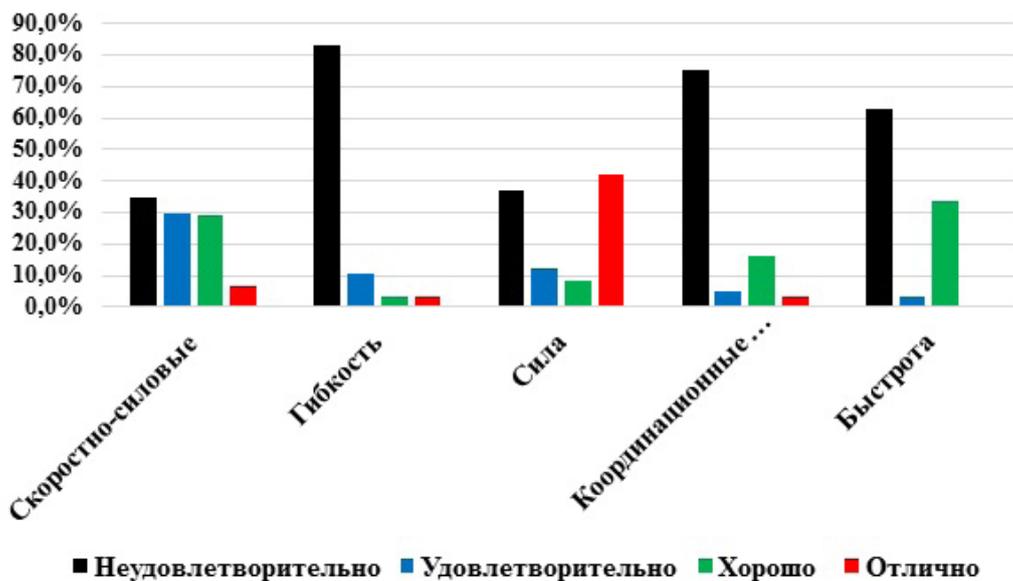


Рисунок 3 – Уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста с ЗПР



Предварительные исследования по определению уровня развития физических качеств показали, что большинство учащихся имеют низкий уровень развития гибкости, быстроты и координационных способностей, показав неудовлетворительный результат. Поэтому на занятиях по АФК отстающим физическим качествам уделялось особое внимание.

Выполнение общеразвивающих упражнений и ряда двигательных заданий выполнялось под музыкальное сопровождение, которое позволяло воспитывать чувство ритма и повышало эмоциональный настрой занимающихся. С большим интересом детьми выполнялась полоса препятствий, которая была направлена на решение нескольких задач, а именно: развитие физических качеств, формирование прикладных умений и навыков, а также воспитание волевых качеств. Задания полосы препятствий постоянно усложнялись по мере их освоения. Так же предъявлялись требования и к скорости прохождения полосы препятствий. Это вызывало большой интерес у учащихся, стремление не просто успешно выполнить задания, но и преодолеть полосу препятствий с минимумом ошибок и быстрее других.

С целью проверки эффективности средств АФК и влияния их на когнитивные функции был проведен формирующий эксперимент.

Для определения уровня развития зрительной и слуховой памяти, внимания и мышления у учащихся начальных классов с ЗПР было проведено исследование (рис. 4). Диагностика проводилась до начала занятий АФК, в ноябре 2021 г. на базе МОУ СШ 102 г. Волгограда и поле 6-месячного эксперимента в мае 2022г. В исследовании приняли участие 52 учащихся начальных классов с ЗПР.

Диагностика слухоречевой памяти выполнялась по методике А.Р. Лурии, предусматривающей запоминание 10 слов и их последующее произношение.

Уровень развития внимания определялся по методике Пьерона-Рузера. Основным показателем в этой методике является количество фигур, правильно маркированных за 1 минуту.

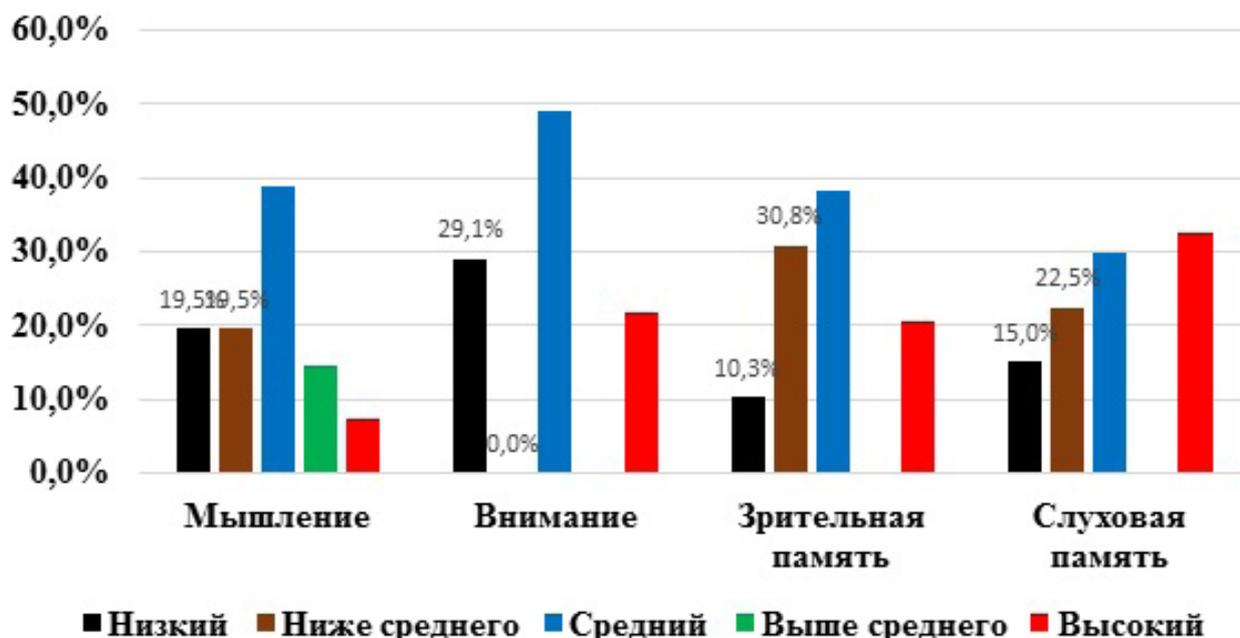


Рисунок 4 – Уровень развития когнитивных функций у школьников младших классов с ЗПР

Диагностика зрительной памяти, определение объема произвольной и непроизвольной зрительной памяти осуществлялась по 10 картинкам, которые необходимо было запомнить и после назвать.

Уровень развития мышления определялся на АПК «Мультипсихометр» и предусматривал сортировку слов в категории живое и неживое.

Преимущественно по всем тестам был установлен средний уровень развития (30%-49,1%). Исключение составляют показатели слуховой памяти, где 32,5 % учащихся имеют высокий уровень развития. Следует отметить, что от 30 до 40% учащихся с ЗПР по исследуемым показателям имеют уровень развития низкий и ниже среднего.

После 6 месяцев было проведено повторное тестирование уровня развития мышления, внимания, зрительной и слуховой памяти. Прирост показателей мышления и внимания составил от 9 до 15 % (рис.5).

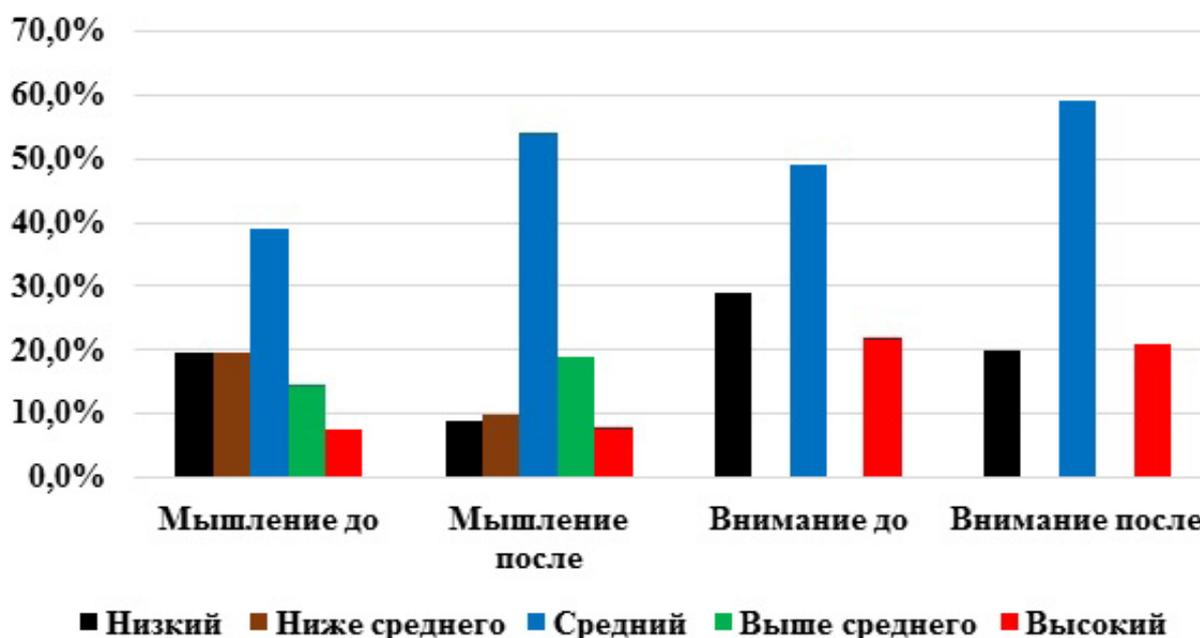


Рисунок 5 – Прирост показателей уровня развития мышления и внимания у детей с ЗПР

Прирост показателей зрительной и слуховой памяти составил от 8 до 16 % (рис. 6).

Таким образом, дополнительные занятия направленного воздействия оказывают положительное влияние на когнитивные функции учащихся младших классов с ЗПР. Следовательно, применяемые в ходе дополнительных внеурочных занятий средства АФК, оказывают позитивное воздействие и могут быть использованы в ходе разработки адаптированной программы.

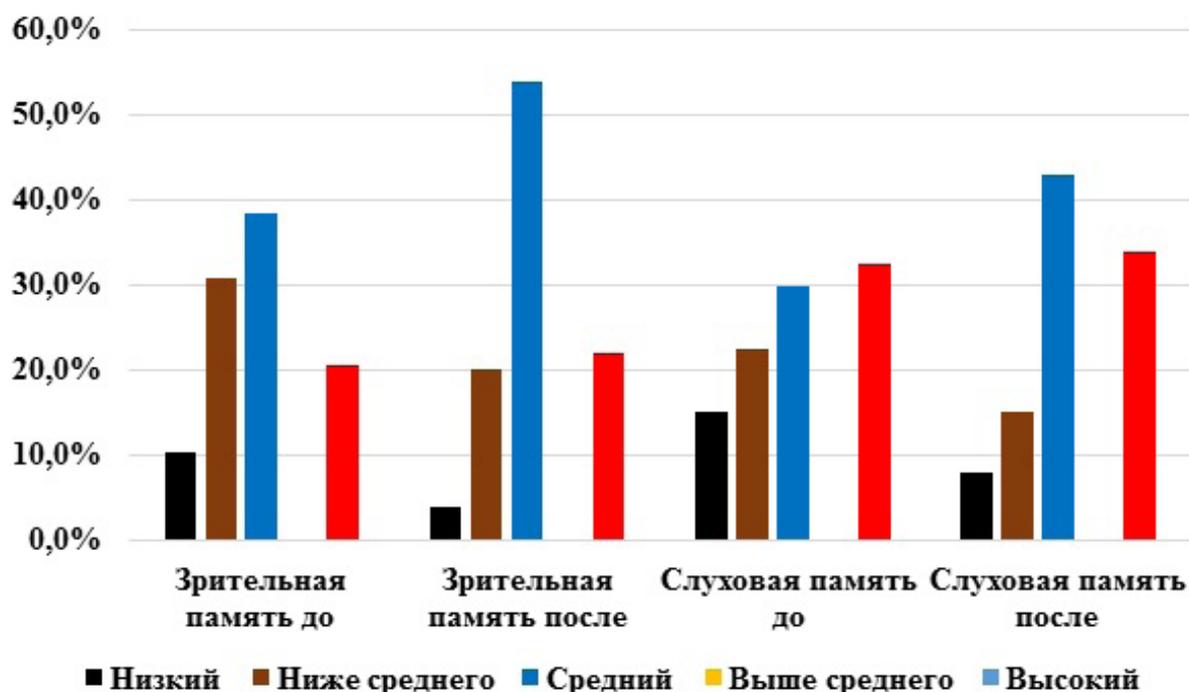


Рисунок 6 – Прирост показателей уровня развития памяти у детей с ЗПР

Список литературы

1. Бабкина, Н. В. Современные тенденции в образовании и психолого-педагогическом сопровождении детей задержкой психического развития / Н.В. Бабкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2021. – № 202. – С. 36-44. – URL: doi.org/10.33910/1992-6464-2021-202-36-44
2. Бойко В. В. Влияние занятий физической культурой на развитие словесно-логического мышления у детей старшего дошкольного возраста / В. В. Бойко, А. В. Кириллова // Успехи современного естествознания. – 2013. – №. 10.
3. Власова, Т. А. О детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. – Москва : Педагогика, 2003. – 173 с.

© Горячева Наталья Леонидовна, 2023

© Инцова Анна Игоревна, 2023

© Рынза Александр Александрович, 2023

УДК 811.161.1'373.611

Зубко Ирина Васильевна

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
заслуженный тренер по скалолазанию*

ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Представлена оценка подготовленности преподавателей и учителей, обучающих детей с ограниченными возможностями. Проведен анализ психических и физических качеств, которые испытывают дети-инвалиды. Определены основные и дополнительные физические и психологические качества и умения, необходимые для развития и поддержания детей с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями.

Annotation. The assessment of the preparedness of teachers and teachers teaching children with disabilities is presented. The analysis of mental and physical qualities experienced by disabled children is carried out. The main and additional physical and psychological qualities and skills necessary for the development and maintenance of children with disabilities are identified.

Keywords: adaptive physical culture, disabled children, children with disabilities.

Актуальность. Физическое воспитание в системе специального (коррекционного) обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность умственно отсталого школьника с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определен необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии. Активные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функционирование основных систем организма лиц с умственной отсталостью, способствуя тем самым развитию коррекционно-компенсаторных функций, позволяющих им адаптироваться к жизни в обществе. В школах для детей с ограниченными возможностями здоровья следует осуществлять многостороннюю физическую подготовку – использовать всё разнообразие средств и методов физической культуры, которое может быть организовано с помощью игрового метода – подвижных и элементов спортивных игр. Эффективны все виды двигательной деятельности: физические упражнения, спортивная тренировка, участие в спортивных соревнованиях [1].

Цель исследования. Физическое воспитание (физическая культура) считается важным средством поощрения физической активности, психосоциального развития и обучения танцам, играм и спортивным навыкам. К сожалению, дети с ограниченными возможностями часто неактивны и социально изолированы во время занятий физической культурой, несмотря на законы, требующие, чтобы дети с ограниченными возможностями были включены в общеобразовательные школы. Анализ этой проблемы сосредоточен на психосоциальных и образовательных исследованиях в четырех смежных областях: учителя физкультуры, наставники сверстников, трудоспособные одноклассники детей с ограниченными возможностями в физкультуре и дети с ограниченными возможностями.



Результаты и их обсуждение. Большинство учителей считают, что включение детей с ограниченными возможностями в физкультуру является сложной задачей из-за необходимости изменения видов деятельности и адаптации методов их реализации и оценки. Многие учителя физкультуры сообщают, что им не хватает знаний об условиях инвалидности и у них ограничен опыт обучения детей с ограниченными возможностями. Поскольку многие школы не нанимают адаптированных специалистов по физическому воспитанию, для обучения детей с ограниченными возможностями требуются учителя общей физкультуры. Следовательно, недостаток знаний и опыта учителей физкультуры, вероятно, обусловлен ограниченным или несуществующим адаптированным обучением физкультуре, которое они получают в рамках программ подготовки учителей. В свою очередь, их ограниченный опыт приводит к ощущению низкой воспринимаемой компетентности [3]. В дополнение к отсутствию воспринимаемой компетентности исследователи также задокументировали, что учителя часто негативно относятся к включению детей с ограниченными возможностями в свои классы общей физической культуры, хотя другие отчеты показывают, что учителя, как правило, имеют более неоднозначное отношение. Учителя также склонны оценивать детей с ограниченными возможностями по-разному, делая акцент на участии и усилиях, а не на физической форме и развитии навыков. Из литературы неясно, отражают ли такие различия в оценке разумное приспособление к ограничениям детей по сравнению с заниженными ожиданиями от их способностей.

То есть, большинство исследований учителей физкультуры детей с ограниченными возможностями показывают, что они считают свою профессиональную подготовку недостаточной. Следовательно, у них нет возможности эффективно привлекать детей с ограниченными возможностями к занятиям общей физкультурой. Представляется разумным, что было бы полезно оказать поддержку учителям физкультуры в форме специалистов по адаптированному физическому воспитанию (АФК), которые прошли обширную подготовку по адаптированной физической активности. К сожалению, в этой области было проведено очень мало исследований, и ограниченные исследования часто включают тематические исследования или очень небольшие выборки. Например, во многих классах физического воспитания могут быть только два или три ученика с ограниченными возможностями [4].

В дополнение к исследованию поддержки, оказываемой обученными специалистами АФК, учителям физкультуры также помогают обученные наставники-сверстники и помощники учителей. Хотя немногие исследователи изучали эффективность наставников-сверстников, результаты постоянно подтверждают, что наставники-сверстники эффективны. Дети с ограниченными возможностями, работающие со сверстниками-наставниками, повысили свою вовлеченность в физическую активность и в некоторых случаях улучшили развитие двигательных навыков. Дополнительные преимущества также включают усиление социального взаимодействия и последующее чувство принадлежности. Основываясь на ограниченных исследованиях, помощники учителей, несмотря на отсутствие подготовки в области физкультуры, кажутся полезными, особенно если они работают в паре с наставниками-сверстниками [2].

Хотя можно предположить, что специалисты АФК могут испытывать те же проблемы, что и учителя общей физкультуры, специалисты АФК отмечают, что они не могут занимать спортзал или вынуждены пользоваться им совместно, что ограничивает пространство, с которым им приходится работать. Отсутствие надлежащего функционального оборудования также является жалобой учителей АФК. Многие учителя АФК ездят из школы в школу и могут обучать учащихся. Чтобы убедиться, что у них есть соответствующее оборудование, они часто покупают свое собственное и перевозят его. Постоянные поездки с оборудованием часто довольно утомительны [2]. Как и учителя общей физической культуры (ОФК), специалисты АФК также получают

поддержку от помощников учителей. К сожалению, они иногда сообщали о помощниках как о апатичных и демонстрирующих негативное поведение. Некоторые специалисты сообщили, что такие дети воспринимают себя как неуважаемых и не чувствуют себя ценными или частью семьи учителей в школах. Следует, однако, отметить, что вышеуказанные опасения разделялись не всеми участниками исследования. Например, некоторые учителя АФК пользовались большим уважением коллег, и у них были очень преданные и компетентные помощники-учителя.

Когда учителям ОФК оказывается поддержка в обучении со стороны сверстников, помощников учителей или специалистов АФК, считается, что любое негативное воздействие на детей без инвалидности в результате инклюзии сводится на нет или же к минимуму. Исторически сложилось так, что основная проблема, связанная с включением детей с ограниченными возможностями в общую физкультуру, заключается в том, что может пострадать образовательный опыт детей без инвалидности. В ситуациях, когда у детей нет значительных отклонений, таких как умеренные задержки в развитии, опыт как здоровых, так и детей-инвалидов схож; они испытывают сопоставимые уровни физической активности и поведения при выполнении заданий. В исследовании было обследовано 15 детей с ограниченными возможностями и 20 здоровых учеников. Они участвовали в обычной игре в волейбол и адаптированной игре в волейбол. Все ученики наслаждались успехом, проявляли веселье и интерес, а также были физически активны. Единственное предостережение заключалось в том, что некоторые старшие ученики (т.е. 12-летние) не были особенно увлечены адаптированной версией волейбола, которая включала меньшую площадку и сетку. Несмотря на изображение успешного адаптированного класса физкультуры, в котором все учащиеся преуспевают, существует менее оптимистичное направление исследований, изучающее социальную динамику адаптированных классов физкультуры.

В отличие от результатов, сообщалось о более неоднозначных выводах в исследовании с детьми младшего возраста, которые участвовали в инклюзивных классах физкультуры. Ученые, сообщившие об исследовании, разделили переживания детей на хорошие и плохие дни. Дети сообщали, что у них были плохие дни, если их дразнили. Наконец, когда здоровые одноклассники, казалось, сосредоточивали внимание на детских недостатках, эти дети чувствовали себя объектом внимания и рассматривались как курьезы. То, что на них смотрели как на объекты любопытства или отвергали и пренебрегали, — всё это классифицировалось как формы социальной изоляции [3]. Вторая важная тема была представлена случаями, когда дети чувствовали, что их способности подвергались сомнению и обесценивались. Нередко их умственные и физические способности подвергались сомнению. Наконец, в третьей теме были ситуации, когда дети были неактивны или имели минимальный уровень участия. Общими причинами были экологические барьеры, такие как травянистое поле, препятствующее доступу инвалидных колясок, отсутствие поддержки учителей и одноклассников, а также откровенное пренебрежение. Таким образом, когда дети не могли быть активными, их способности подвергались сомнению или были социально изолированы, они воспринимали эти ситуации как плохой день на физкультуре.

К счастью, те же участники описывали, как у них были хорошие дни на физкультуре. Были времена, когда одноклассники были весьма ободряющими и полезными. Например, во время эстафет дети с ограниченными возможностями отмечали, что их подбадривали. Подобные моменты были классифицированы как способствующие чувству принадлежности. Когда участники занимались физкультурой, они осознавали, что получают предполагаемые преимущества физкультуры, такие как развитие навыков, укрепление своего здоровья и изучение концепций физической подготовки и здоровья. Признание того, что они занимались точно так же, как и трудоспособные дети, означало, что у первых был хороший день на физкультуре. Последней темой, свидетельствующей о том, что у них был хороший день, были

внутренние (гордость) и внешние (комплименты) награды, которые они получили от успеха и демонстрации своих навыков.

В ходе исследования, аналогичного вышеупомянутому, исследователи попытались понять, все ли дети с ограниченными возможностями положительно воспринимают предложения о помощи. Было обнаружено, что дети с ограниченными возможностями рассматривают некоторые формы помощи как поддержку, а другие виды помощи - как угрозу. Существовал ряд ключевых различий между типами поддержки, которые рассматривались как угрожающие, и поддержки. Во-первых, поддержка, которая была прагматичной или функциональной и помогала детям участвовать в игре, рассматривалась как поддерживающая - их катали в инвалидной коляске по травяному полю, чтобы сократить время в пути, когда альтернативой было кататься по всему полю. Когда дети без инвалидности не игнорировали детей с ограниченными возможностями и поощряли их участие в спорте, это воспринималось как попытка обеспечить контроль над их движениями.

Напротив, угрожающая помощь была оказана в одностороннем порядке, когда помощник воздерживался от вопроса, нужна ли помощь. Если помощь предлагалась, когда в ней не было необходимости, это рассматривалось как вмешательство и угроза чувству независимости детей. Кроме того, некоторые действия по оказанию помощи были опасными, например, слишком быстрое толкание детской инвалидной коляски, в результате чего ребенок падал. Наконец, когда дети рассматривали предложения о помощи как равносильные обвинению в их способностях, это воспринималось как угроза их самооценке и воспринималось негативно. Люди с ограниченными возможностями должны взвесить краткосрочные преимущества, ориентированные на выполнение задач, такие как быстрая помощь в пересечении травяного поля, и более долгосрочные затраты, ориентированные на себя, такие как упущенная возможность испытать гордость за то, что самостоятельно объехал все поле [4].

Авторы этого исследования предположили, что их результаты имеют некоторое отношение к результатам, представленным ранее в отношении коллег-наставников [1]. Учитывая различные интерпретации, которые могут давать дети с ограниченными возможностями относительно того, полезна или вредна помощь, было бы полезно, если бы учителя физкультуры понимали эти сложности. Затем наставники-сверстники и помощники учителей могут быть проинформированы о различных способах интерпретации их помощи и действовать соответствующим образом.

Выводы. Подводя итог, исследователи инклюзивного физического воспитания задокументировали неоднозначную и сложную картину учителей, вспомогательного персонала и опыта детей. Учителя часто чувствуют себя неподготовленными и поэтому сдержанно относятся к взаимодействию с детьми с ограниченными возможностями и их обучению. В то время как вспомогательный персонал, т. е. наставники-сверстники, помощники учителей и адаптированные специалисты по физкультуре, обладает потенциалом для обогащения опыта детей с ограниченными возможностями, их собственная недостаточная подготовка и проблемы могут поставить под угрозу их способность предоставлять качественное образование. Наконец, дети с ограниченными возможностями имеют неоднозначный опыт занятий физкультурой в результате зависимости от качества обучения, которое они получают от педагогов, и качества взаимодействия со сверстниками, которое они испытывают со своими одноклассниками. Очевидно, что адаптивная физическая культура может быть улучшена.

Перспективы дальнейших исследований. Подводя итоги, можно сказать о том, что адаптивная физическая культура и спорт активно развиваются. Есть проблемы и трудности, которые замедляют развитие АФК, но в то же время они не исчерпывают всей глубины проблемы и требуют дальнейшего расширения базы экспериментальных исследований в данной области и намечают дальнейшие перспективы развития.

Список литературы

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов/ Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. –191 с. – (Серия: Университеты России).
2. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : Учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. – Москва : Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. – Москва, 2001. – 192 с.
4. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под. ред. Н.А. Гросс. – Москва : Советский спорт, 2000. – 224 с.

© Зубко Ирина Васильевна, 2023

УДК 796:159.922.761

Капланец Ирина Викторовна
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Большатова Мария Анатольевна
студентка
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Аннотация. В статье показана актуальность проблемы полноценного развития детей с нарушением слуха. Проанализирована связь между работой функциональных систем организма детей и развитием их двигательных навыков и действий. Показана роль адаптивной физической культуры как важного коррекционно-воспитательного средства в подготовке детей к полноценной жизни в обществе, их социализации, приобщении их к трудовой деятельности с учетом особенностей слуха и речи. Рассматривается направленность адаптивного физического воспитания для данного контингента детей. Снятие барьеров и социальная адаптация детей с нарушением слуха – вот главная задача.

Ключевые слова: дети, нарушения слуха, адаптивная физическая культура.

Annotation. The article shows the relevance of the problem of the full development of children with hearing impairment. The relationship between the functioning of the functional systems of the children's body and the development of their motor skills and actions is analyzed. The role of adaptive physical culture as an important correctional and educational tool in preparing children for a full-fledged life in society, their socialization, and introducing them to work, taking into account the peculiarities of hearing and speech, is shown. The focus of adaptive physical education for this contingent of children is considered. Removing barriers and social adaptation of children with hearing impairment is the main task.

Key words: children, hearing disorders, adaptive physical culture.

Актуальность. На данный момент большое количество детей в мире относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Одним из отклонений в состоянии здоровья является нарушения слуха. Гиподинамия, несбалансированное питание, вредные привычки, негативные эмоции, экологическое загрязнение окружающей среды – это в целом не полный перечень факторов, представляющих риск для современных детей. По статистическим данным отечественных и зарубежных



авторов, число детей с нарушениями слуха увеличивается. Проведенные массовые исследования слуха в различных странах показали, что примерно 4-6% от всего населения земного шара имеют нарушения слуха в степени, затрудняющей социальное общение, а значит процесс обучения и трудовую деятельность. При этом около 2% населения имеет двустороннюю значительно выраженную тугоухость. При этом выявлена тенденция увеличения процента людей, имеющих нарушения слуха к 50-ти годам и старше. Наличие у человека тугоухости нарушает его общее психическое развитие, затрудняет способность человека общаться вербально, осложняет адаптироваться человеку в обществе.

Потеря слуха начинается, когда звуковые сигналы не доходят до головного мозга. Это может произойти при травме на уровне внешнего или среднего уха (кондуктивная тугоухость), а также если травмируются волосковые клетки внутреннего уха или сам слуховой нерв (нейросенсорная тугоухость). Также встречается и смешанная глухота.

Цель – рассмотрение некоторых особенностей адаптивной физической культуры в работе с детьми с нарушением слуха.

Результаты исследований.

Дети с нарушением слуха – особая группа общества, так как они не могут полноценно общаться с внешней средой. Потеря слуха у детей – это единственное в своем роде физическое отклонение, приводящее к снижению интеллектуальных и умственных возможностей ребенка.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию имеющихся отклонений в различных сферах деятельности слабослышащего ребенка.

Чтобы дети, имеющие нарушение слуха, могли развиваться на уровне, близком к нормально слышащим детям, необходимо начинать специализированные занятия как можно раньше, с момента обнаружения патологии.

В наши дни коррекционная школа видит свою основную цель в изучении ученика как индивидуальности; а также в создании оптимальных условий для его становления, развития и самореализации.

Прежде чем организовать занятия с детьми с нарушением слуха, необходимо знать, что из себя представляет это заболевание. В самом общем смысле, данное отклонение в состоянии здоровья детей, вызывает нарушение двигательной активности, поэтому к формам деятельности с этой категорией занимающихся целесообразнее будет отнести мероприятия, направленные на:

- формирование коммуникативных качеств;
- обогащение эмоционального опыта;
- формирование личностной ориентации;
- физического развития детей;
- развития физических качеств.

Слух имеет огромное значение для развития человека. У ребенка, с нарушениями слуха, познание окружающей действительности крайне затруднено.

Можно отметить, что умственное развитие не страдает, но они могут отставать от должного уровня; также у детей с патологией слуха не страдает способность к обучению, т.е. они обучаемы.

Известно, что занятия физической культурой и спортом улучшают пространственно-зрительную координацию, двигательную память у человека с патологией слуха, а также развивают словесную речь и словесно-логическое мышление.

Выявлено что сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей, а именно: замедлено восстановление всех функций ССС (ЧСС, АД), все антропометрические показатели (вес, рост, ЖЕЛ, экскурсия грудной клетки и др.)



отстают от нормы; также отстает в своем формировании двигательная память, поэтому, у детей с патологией слуха наблюдается длительное формирование двигательного навыка. Формирование двигательного навыка напрямую зависит от функционального состояния систем организма ребенка. Важнейшими являются кардио-респираторная, сердечно-сосудистая, нервная системы.

Функция дыхания ребенка остается все еще несовершенной из-за слабости дыхательных мышц, дыхание относительно учащенное и поверхностное, утверждает В.Ф. Базарный [2]. Дыхательные мышцы по-прежнему недостаточно окрепшие, отчего дыхание поверхностное и частое.

Словом, детский дыхательный аппарат далеко не так функционален, как взрослый. Для детей 10-12 лет в период активной мышечной деятельности характерны проблемы с дыханием, что может привести к дефициту кислорода. Затруднение и задержка дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом и поэтому необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Именно поэтому так важно подбирать такие упражнения, которые будут соответствовать работе системы дыхания ребенка.

Н.Н. Леонтьева, считает, что работа органов кровообращения напрямую связана с функционированием дыхательной системы. От того, насколько исправно будет работать система кровообращения, будет зависеть оснащение организма питательными веществами [5].

Масса сердца детей увеличивается пропорционально набору массы. Пульс, по сравнению со взрослыми, учащенный, поэтому насыщение органов кровью происходит в два раза активнее.

Анатомо-физиологические особенности детей возраста позволяют ему лучше справляться с основными функциями за счет относительно широкого просвета артерий, ведь высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела. Давление у детей в значительно ниже, чем у взрослого человека. Если у первоклассника оно составляет 99/64 мм рт. ст., то ближе к двенадцати годам приближается к 105/70 мм рт.ст. Артериальное давление одиннадцатилетнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст., а средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту», утверждает Н.Н. Леонтьева [5].

Общеизвестно, что с возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце.

Г.Л. Апанасенко [1], утверждает, что при предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. Активные физические нагрузки приводят к учащению пульса детей, сердечные сокращения детей доходят до 270 ударов в минуту. Также усиленное сердцебиение может быть вызвано эмоциональным перевозбуждением. Именно этот факт можно считать недостатком возраста от 7 до 12 лет. Дети достаточно быстро возбуждаются, а это может привести к проявлению аритмии.

Автор указывает, что жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. Часть энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, а так как поверхность тела детей относительно велика по сравнению с массой, то в окружающую среду больше тепла отдается с поверхности тела детей.

Чрезмерная учебная нагрузка, физические перегрузки, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка, поэтому учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий [1].



Ю.П. Лисицын [6], считает, что формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма. Укрепление костей и рост продолжают, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи, с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки во время нахождения за партой. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К одиннадцати годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Поэтому важен подбор средств и методов адаптивной физической культуры с учетом возраста, индивидуальных особенностей, нарушений в состоянии здоровья, уровня физической подготовленности данной категории детей.

Результат достигается с помощью:

- корректировки распорядка и образа жизни
- соблюдения личной гигиены;
- правильного питания;
- закаливания организма;
- необходимого двигательного режима;
- отказа от вредных пристрастий;
- положительных эмоций.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию имеющихся отклонений в различных сферах деятельности слабослышащего ребенка.

По данным разных специалистов, адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях для лиц с ограниченными возможностями направлено [7]:

- на повышение двигательной активности данной категории детей;
- на улучшение состояния их здоровья и физического развития;
- на совершенствование двигательных способностей;
- на коррекцию двигательных нарушений;
- на компенсацию нарушенных функций организма;
- на профилактику сопутствующих нарушений в состоянии здоровья;
- на повышение физической работоспособности;
- на приобщение к здоровому образу жизни;
- на получение мышечной радости от занятий физическими упражнениями;
- на более безболезненное вхождение в социум и др.

Все многообразие нарушений в развитии плохо-слышащего ребенка не является следствием только определённого доступа звуковых раздражителей. Речь выделяется как средство взаимодействия людей с окружающим миром. Нарушение такой связи приводит к убыванию приходящей информации, что негативно влияет на развитие всех познавательных процессов и тем самым воздействует в первую очередь на процесс получения всех видов двигательных навыков. Также необычно протекает развитие неслышащих детей в познавательной сфере. У них не складывается с рождения слуховое внимание. Одна из компенсаций этого пробела зависит от степени поражения слухового анализатора, активация которого возможна только при длительной и последовательной работе по развитию слухового восприятия. Проанализировав научные исследования, было выделено увеличенное отставание в показателях скоростно-силовых и координационных способностей. Упражнения на развитие скоростно-силового характера имеют одну из главных ролей как важных видов движения, принадлежащие к разряду основных в жизни двигательных умений

и навыков. Большим значением является научить неслышащих детей повседневно верно и уверенно выполнять двигательную деятельность в различных условиях. Методика скоростно-силовой направленности опирается на принцип взаимодействия развития кондиционных и координационных физических способностей. Для усиления коррекционного действия в методику включаются упражнения на развитие равновесия, активации психических процессов и нарушенной слуховой функции, упражнения выполняются под громкие, ритмичные удары барабана и бубна. С самого начала звук принимается детьми слухо-зрительно, а затем только исключительно на слух. Условиями развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на занятии адаптивной физической культуре являются различные виды прыжков, бега, метания, упражнения с различными мячами.

Главными методами являются – игровой и соревновательный, включая эстафеты, подвижные игры, сюжетные игры, круговой тип занятий. В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха, в основном внимание направлено на раскрытии своеобразия ребенка, на составление для него индивидуальной коррекционной программы, построенной на разностороннем комплексном исследовании особенностей его развития. Главной целью ранней диагностики и помощи ребенку выступает – обеспечение социального, эмоционального, интеллектуального и физического роста, а также достижение максимального успеха в развитии его возможностей [3].

При производстве занятий по адаптивной физической культуре важно придерживаться ряда методических требований [4]:

- выбирать упражнения, подходящие состоянию психических и двигательных способностей ребенка;
- регуляционные упражнения чередовать с профилактическими и общеразвивающими;
- исполнение упражнения с переменной положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно увеличивающейся амплитудой;
- упражнения на динамическое и статистическое равновесие требуют усложнения на основе личных особенностей устойчивости занимающихся с обеспечением подстраховки;
- упражнения с закрытыми глазами выполняются только после того, как их освоили с открытыми глазами;
- в течение всего занятия стимулировать мышление, познавательный вид деятельности, эмоции и мимику.

Командные действия отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, и независимо от того, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель у игроков одна - командная победа. Она способствует укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а также развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Это воспитывает у занимающихся такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность [4].

Адаптивное физическое воспитание (АФВ) для слабослышащих школьников имеет огромное значение как важное коррекционно-воспитательное средство преодоления дефектов физического развития, формирования нравственных качеств, для подготовки детей к полноценной жизни в обществе.

Снижение или потеря слуха в детском возрасте ведет к изменениям или отсутствию речи, что, в свою очередь, порождает ряд проблем социального характера. Возникает необходимость содержания и обучения таких детей в специализированных детских учреждениях, а в дальнейшем – приобщении их к трудовой деятельности с учетом особенностей слуха и речи. Лишь в результате кропотливой целенаправленной работы многих специалистов ребенок, потерявший слух, может стать адекватным членом общества.



Только при содействии необходимых условий ребенок сможет нормально развиваться психически и физически, ибо такие дети отличаются от нормально слышащих детей отставанием в развитии не только речевой, но и зрительной, двигательной и вестибулярной функций. Снятие барьеров и социальная адаптация детей с нарушением слуха – вот главная задача.

Список литературы

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Базарный, В. Ф. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в школах / В. Ф. Базарный. – Москва : Красноярск, 1989. – 36 с.
3. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А. В. Дмитриев. – Москва : Академия, 2002. – 176 с.
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С. П. Евсеев. – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 616 с.
5. Леонтьева, Н. Н. Анатомия и физиология детского организма / Н. Н. Леонтьева. – Москва : Издательский центр «Академия», 1999. – 448 с.
6. Лисицын, Ю. П. Санология наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни / Ю. П. Лисицын. – Москва : Здоровье, 2011. – 231 с.
7. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. – 112 с.

© Капланец Ирина Викторовна, 2023

© Больбатова Мария Анатольевна, 2023



УДК 616.831-009.11-08-039.34+796.034-05:364.65

Кулемзина Татьяна Владимировна

доктор медицинских наук, профессор

заведующий кафедрой интегративной и восстановительной медицины

Красножен Светлана Владимировна

кандидат медицинских наук, доцент

доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины

Криволап Наталья Викторовна

кандидат медицинских наук

доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины

Папков Валерий Евгеньевич

ассистент доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины

Моргун Евгений Иванович

кандидат медицинских наук

ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины

Морозов Валерий Константинович

ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины

ГОО ВПО «Донецкий национальный

медицинский университет имени М. Горького

Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Аннотация. Восстановление спортсменов с повреждением опорно-двигательного аппарата необходимо проводить путем применения максимально полного арсенала не только традиционных средств и методов лечения, но и персонификации комплексных восстановительных схем с использованием инновационных технологий интегративной медицины.

Ключевые слова: адаптивный спорт, детский церебральный паралич, интегративная и восстановительная медицина, персонифицированные комплексные восстановительные схемы.

Summary. Rehabilitation of athletes with musculoskeletal disorders must be carried out using a full arsenal of not only traditional means and methods of treatment, but also the personalization of complex recovery schemes using innovative technologies of integrative medicine.

Key words: adaptive sports, cerebral palsy, integrative and restorative medicine, personalized complex restorative schemes.

Актуальность. Детский церебральный паралич (ДЦП) является одним из часто встречающихся инвалидизирующих заболеваний детского возраста, которое клинически проявляется множеством состояний, сопровождающихся ассоциированными с повреждением центральной нервной системы двигательными нарушениями. В связи с этим, коррекция нарушений моторики двигательной системы организма (объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты) является перспективным направлением при реализации приемов адаптивной физической культуры (АФК), как системы мероприятий, для детей с ДЦП, что позволит людям с ограниченными физическими возможностями достичь полного или частичного восстановления утраченных функций и социальной адаптации.

Адаптивный спорт (АС), как компонент АФК, удовлетворяет потребности личностинетолько 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 комплексный



системный подход к проведению восстановительных мероприятий [1].

Реализация данного направления обеспечивается принципами интегративной медицины (ИМ), основополагающий принцип которой – целостное восприятие человека с позиций его физических и психических (конституциональных) особенностей. Сложились и развиваются специальные области ИМ: рефлексотерапия, гомеотерапия, фитотерапия, биоэнерготерапия, мануальная терапия, остеопатия и др.; теории традиционной медицины (ТМ) и образование в этой области; ведется активная работа по ее правовому обеспечению, нормированию и сертификации методов.

Преимуществом ИМ в диагностике, лечении, реабилитации и профилактике заболеваний различных органов и систем служит комплексное использование современных классических подходов и принципов с традиционными медицинскими практиками (имеющими многолетнюю историю применения). Результатом их применения является мобилизация внутренних механизмов защиты человека и увеличение функциональных резервов организма при использовании преимущественно интегративных методов лечения и восстановления здоровья пациента [3].

Анализ 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 восстановительного лечения и оценки их эффективности. Устойчивые и нарастающие двигательные ограничения у таких больных обуславливают постоянную необходимость в лечебных и восстановительных мероприятиях (в том числе и психологического характера).

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 т.д.), но и функциональных, и коммуникативных изменений, более значимых для повышения качества жизни детей с ДЦП.

Цель – проанализировать возможности применения интегративных методов восстановительного лечения для реализации комплексного системного подхода к проведению мультиреабилитационных мероприятий детей с ДЦП, занимающихся АС.

Исходя из поставленной цели, основными задачами исследования явилось не только изучить литературные источники по теме исследования с анализом классификации основного заболевания, функциональных возможностей организма спортсмена с ДЦП, психологических характеристик (особенностей) личности исследуемого контингента, но и выбрать методы интегративной медицины в соответствии со спецификой их воздействия на указанную патологию, а также разработать принцип формирования персонализированных комплексных восстановительных схем с использованием технологий интегративной медицины: рефлексотерапия, гомеотерапия, фитотерапия, биоэнерготерапия, мануальная терапия, остеопатия и др.

Результаты исследований. Наиболее распространенной формой ДЦП является спастическая. Характерный признак ДЦП – 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 (в частности, 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; психологическая коррекция, 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 актуально, в связи с тем, что занятия спортом предполагают повышенный риск травматизации, вследствие чего может наблюдаться осложнение течения 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].

На основании полученных результатов происходит формирование персонифицированных комплексных восстановительных схем с использованием инновационных технологий ИМ, в которых применение каждого метода лечения обосновано и выбран оптимально адекватный алгоритм их применения.

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 основного заболевания, наличия сопутствующей патологии, конституционального типа, данных синдромологического диагноза и психодиагностики [3].

Основной целью применения рефлексотерапии у пациентов с ДЦП является уменьшение болевого синдрома, обеспечение адекватного расслабления мышечного аппарата, улучшения микроциркуляции в пораженных тканях. Методика позволяет осуществлять профилактику профессиональной спортивной патологии, лечение уже сложившейся патологии, стимулировать собственные физиологические особенности организма для достижения максимальных результатов (в рамках индивидуальной нормы) и способствовать продолжению спортивного долголетия [3].

Современная рефлексотерапия базируется на глубоких знаниях анатомии, физиологии, патофизиологии и неврологии. В качестве лечебно-профилактической системы она учитывает оценку клинических симптомов и признаков заболеваний в пределах диагностической системы традиционной китайской медицины, с учетом электрофизиологических параметров точек акупунктуры и периферических



рефлекторных зон, а также влияние на них с целью восстановления баланса всех функциональных систем организма. Диагностические методы в рефлексотерапии являются комбинацией качественных и количественных оценок состояния организма и акупунктурных точек. Лечебное действие направлено, прежде всего, на повышение устойчивости организма и активацию защитных механизмов.

Антигомотоксическая терапия (АГТП) способствует нормализации и регуляции процессов восстановления функциональных систем организма, которые возникают в ответ на патологическое, деструктивное действие раздражителей экзогенного или эндогенного происхождения. Эффект достигается путем детоксикации и дренажа клеток и межклеточного матрикса, модуляции иммунных процессов, устранения энергодифицита в тканях через разблокирование внутриклеточных ферментных систем, снятия спазма и мышечных блоков. Целью терапии АГТП является переход организма в состояние стойкого гомеостаза, восстановление структуры и функций всех органов и систем, полное выздоровление, в том числе купирование болевого синдрома. Введение АГТП 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 (как общепринятых форм кинезиотерапии), которые могут использоваться в лечении как основных симптомов ДЦП, так и осложнений, связанных с нарушенной биомеханикой движения либо вследствие полученной травмы. В результате воздействия массажа, гармонизируются процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Мануальные техники оказывают рефлекторный механизм воздействия, поэтому целесообразно их использовать в сочетании с рефлексотерапией для усиления терапевтического эффекта.

Среди средств кинезиотерапии 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, что мешает тренировке, восстановлению после травм и заболеваний, и способствует максимальному проявлению физических способностей. Движения по методике 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.

Мультидисциплинарный подход включает обязательный психологический аспект в реабилитационный процесс, придавая ему не меньшее значение, чем лечебному. В половине случаев психологические изменения являются основной причиной, препятствующей социализации и повышению качества жизни пациента [3,4].

Психологическая составляющая восстановительного процесса выстраивается в соответствии с коллегиальной моделью взаимоотношений между врачом и пациентом, где обе стороны ведут себя как равноправные партнеры, которые стремятся к общей цели – уменьшению проявлений болезни и защите здоровья пациента: врач сообщает и обсуждает с ним информацию о диагнозе, методах лечения, возможных осложнениях и последствиях заболевания, в результате чего определяется дальнейшая тактика лечения. Таким образом, избранная модель взаимоотношений оптимальна и является необходимым аспектом в системе комплексной реабилитации пациентов с ДЦП.

Выводы. Таким образом, применение комплексных персонализированных программ восстановительного лечения методами интегративной медицины у



спортсменов с ДЦП будет способствовать повышению реабилитационного потенциала и качества жизни, самореализации и, как следствие, социализации с последующей социальной интеграцией в избранном виде деятельности (образовании, спорте, выборе профессии).

Исследование эффективности применения предложенных персонифицированных схем восстановительного лечения методами интегративной медицины у спортсменов с ДЦП позволит разработать алгоритм формирования таких и подготовить методические рекомендации для специалистов в области физической и реабилитационной медицины, физической реабилитации, адаптивной физической культуры и тренеров, в которых будут отражены рекомендации по восстановительному и коррекционному лечению и по особенностям планирования циклов спортивной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований. Сложный генез нарушения здоровья и многокомпонентность реабилитационного процесса диктует необходимость системного подхода к его проведению и сочетанному применению реабилитационных мероприятий: медицинских, психологических, физических, педагогических, социальных и правовых, составляющих единый комплекс, который сегодня в большом проценте случаев реализуется с использованием фармакологических средств. Напротив, коллектив кафедры интегративной и восстановительной медицины ГОУ ВПО ДОННМУ ИМ. М. ГОРЬКОГО, имея соответствующий многолетний опыт, успешно реализует объединение указанных методов для лечения ДЦП. Однако важным является применение методов ИМ и с превентивной целью для профилактики травматизма и осложнений основного заболевания путем применения и постоянного совершенствования комплексных персонифицированных программ восстановительного лечения у спортсменов с ДЦП.

Перспективным видится работа в этом направлении не только непосредственно со спортсменами, но и с тренерами, медицинским персоналом, руководящим составом учреждений физической культуры и спорта различного подчинения и форм собственности (ДЮСШ, спортивных клубов и т.д.)

Список литературы

1. Васильева, Л. Ф. Прикладная кинезиология : восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – Москва : Эксмо, 2020. – 304 с.
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. Довжик, Л. Психология спортивной травмы / Л. Довжик. – Москва : Спорт, 2020. – URL: <https://litportal.ru/avtory/konstantin-bochaver/read/page/1/kniga-psihologiya-sportivnoy-travmy-948274.html> (Дата обращения: 10.04.2023).
4. 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.
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03.09.2018 № 572 «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»».
6. Феоктистова, С. В. Теоретические подходы к исследованию проблемы адаптации и адаптивного поведения личности в системе научных знаний / С. В. Феоктистова, И.В. Григорьева // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. – 2020. – № 3 (52). – С. 13–19.

7. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство / Под ред. Г.Н. Пономаренко. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 688 с.
8. 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.

© Кулемзина Татьяна Владимировна, 2023

© Красножен Светлана Владимировна, 2023

© Криволап Наталья Викторовна, 2023

© Папков Валерий Евгеньевич, 2023

© Моргун Евгений Иванович, 2023

© Морозов Валерий Константинович, 2023

УДК 615.8:616-008.6-057.87

Партас Ирина Георгиевна

старший преподаватель кафедры физиологии человека и животных
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Биологический факультет

Комина Алина Игоревна

студентка 4 курса института физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Гиперактивность довольно распространенное состояние детей, достигших школьного возраста, являющееся поведенческим расстройством. Наше исследование направлено на коррекцию этого состояния с помощью средств физической реабилитации. Эксперимент позволил выявить детей с гиперактивностью и провести коррекцию нарушений их поведения.

Ключевые слова: гиперактивность, младший школьный возраст, физическая реабилитация, коррекция, профилактика.

Annotation. Hyperactivity is a fairly common condition in children who have reached school age, which is a behavioral disorder. Our study is aimed at correcting this condition with the help of physical rehabilitation means. The experiment made it possible to identify children with hyperactivity and to correct violations of their behavior.

Key words: hyperactivity, primary school age, physical rehabilitation, correction, prevention.

Актуальность. Учащиеся с выраженной гиперактивностью являются одной из проблем современной системы школьного образования. Такие дети неосознанно нарушают процесс обучения, мешают учителю выполнять необходимые учебно-воспитательные задачи, не могут полностью воспринимать учебный материал, долгое время концентрировать внимание на учебе и с большим трудом осваивают учебную программу. Гиперактивность является проблемой не только для окружающих: учителей, родителей, одноклассников, но и для самого ребенка.

Детские невропатологи, психологи и педагоги уже давно изучают эту проблему, так как в настоящее время синдромом дефицита внимания с гиперактивностью



страдают около 10% населения планеты и число таких детей растет.

Актуальность исследования обусловлена потребностью учителей начальных классов в необходимости уточнения способов взаимодействия с гиперактивными детьми младшего школьного возраста.

Анализ литературы. Первые упоминания о гиперактивных детях появилось в специальной литературе около 150 лет назад. Немецкий врач Хоффман описал чрезвычайно подвижного ребёнка, назвав его «непоседа Фил». Проблема становилась всё более очевидной и к началу XX века вызвала серьёзную тревогу специалистов - невропатологов, психиатров.

Было сделано множество попыток объяснить причину и способы лечения детей, у которых наблюдались импульсивность и двигательная расторможенность, отсутствие внимания, возбудимость, неуправляемость поведения [2]. В настоящее время установлена нейробиологическая природа этого явления, частично изучен его патогенез [3].

На развитие синдрома оказывают влияние генетические, перинатальные, натальные, социально-психологические, фармакологические факторы, а также травматический генез. Первые признаки гиперактивности (нарушения ритма сна и бодрствования, повышенная возбудимость, беспокойство, тремор) наблюдаются у некоторых детей от 1 до 3 лет. В 3 года заметно отставание в нервно-психическом развитии, непослушание, упрямство, а в 5 лет у ребёнка появляется неуклюжесть, связанная с минимальной статико-моторной недостаточностью. Для более взрослых детей (6 - 9 лет) характерны бытовые травмы, речевые нарушения, расстройства школьных навыков, дислалия, дислексия, дискалькулия, энурез, заниженная самооценка, агрессия.

В происхождении синдрома дефицита внимания с гиперактивностью задействованы определенные факторы [1]:

- генетические факторы;
- неблагоприятные факторы в течение беременности и родов (пожилой возраст первородящих матерей, недоедание беременной, недоношенность, гипоксия плода, токсикозы, угрозы прерывания беременности, употребление алкоголя и наркотиков, курение, тревожность беременной);
- социально-экономические факторы (повышенная плотность населения, малообеспеченность, поведенческие проблемы окружения, стесненные условия проживания);
- психологические факторы (неподготовленность родителей к семейной жизни, частые конфликты в семье, нетерпимость в отношении к ребёнку, использование физических методов наказания).

Специалистами предложено большое количество методик и научных разработок, для помощи учащимся с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, а также педагогам с родителями. Однако, в современном образовании, по-прежнему не существует на государственном уровне системы, которая оказала бы должное влияние на данную проблему и внедрила бы методики по работе и взаимодействию с гиперактивными детьми в практику.

Некоторые специалисты считают, что для гиперактивных детей необходимы особые условия обучения, например, специальная программа, сохраняющая общий объем материала, но адаптированная под детей с данной проблемой, специализированные классы с небольшим количеством учеников (10–15 человек), сокращенная продолжительность урока (35 минут), отсутствие отвлекающих факторов при оборудовании кабинета, расположение учеников на значительном расстоянии друг от друга.

Однако большинство авторов придерживаются другой точки зрения, считая,



что такие специализированные классы создадут препятствия для социализации гиперактивных детей и будут лишать их возможности общения со сверстниками, понижать самооценку, что, естественно даст им меньше шансов добиться успехов в учебе. Поэтому гиперактивным детям необходимо обучаться в обычных условиях, но обязательно работать индивидуально с психологом и врачом.

Существует мнение некоторых специалистов, отрицающих существование данного синдрома. Они объясняют это особенностью характера и темперамента каждого ребенка, их любознательностью, непоседливостью и подвижностью, а также как реакцию на одиночество или жестокое обращение.

В любом случае, проблема гиперактивности детей, так или иначе, существует, и она, конечно же, влияет на процесс обучения.

Психиатрами были определены типы синдрома дефицита внимания с гиперактивностью [1].

1 тип – преобладание невнимательности: ребенок постоянно отвлекается на любые раздражители, рассеян («витает в облаках»), имеет затруднения с самостоятельной организацией деятельности.

2 тип – преобладание гиперактивности и импульсивности: дети с чрезмерной возбудимостью и двигательной активностью, повышенной агрессией, излишней говорливостью, несдержанностью речи и суетливостью движений.

3 тип – комбинированный: периоды рассеянности и заторможенности чередуются с бурной активностью (периоды гиперактивности приходятся на социальную деятельность – школа, секции и кружки, периоды дефицита внимания – на домашнее время).

Кроме того, данный синдром классифицируется по формам СДВГ (простая и осложненная формы), а также по степени тяжести проявления симптомов гиперактивности (умеренная и выраженная).

Точность классификации синдрома позволяет наиболее точно подобрать метод профилактики гиперактивности детей младшего школьного возраста.

Коррекция поведения детей с гиперактивностью обязательно включает физическую реабилитацию. Она включает специальные упражнения, направленные на восстановление поведенческих реакций, выработку координированных движений с произвольным расслаблением скелетной и дыхательной мускулатуры.

Однако, не все виды физической активности могут быть полезны для гиперактивных детей. Для них не подходят игры, с сильно выраженными эмоциями (соревнования, показательные выступления). Используются физические упражнения аэробного характера, в виде длительного, равномерного тренинга легкой и средней интенсивности: длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие. Предпочтительнее всего длительный, равномерный бег, который благотворно влияет на психическое состояние, снимает напряженность, улучшает самочувствие, а также такие виды спорта, в которых требуется жесткое выполнение строго определенных правил.

Например:

- плавание - дети получают важные задания один на один с тренером, в то же время, с удовольствием общаясь с другими членами команды, что позволяет сконцентрироваться на личном развитии, не сравнивая себя с другими пловцами;
- боевые искусства: основные навыки - самоконтроль, дисциплина и уважение – навыки, вырабатываемые у обучающихся боевым искусствам. Важной и неожиданной пользой боевых искусств для профилактики гиперактивности детей заключается в ритуалах (необходимость кланяться учителю помогает детям принимать, развивать и использовать рутинные действия в разных

жизненных ситуациях);

- теннис – идеальный спорт для детей-индивидуалистов, которые развиваются, бросая вызов самим себе, осваивая новый навык. Занятия этим видом спорта не требует согласованной командной работы и тяжелой концентрации, что является плюсом для многих детей с гиперактивностью;
- гимнастика – занятия гимнастикой улучшают концентрацию внимания, сенсорную обработку, развивается сила, чувство баланса и мускулатура.

Школьные уроки физической культуры могут немного компенсировать потребность активных детей в моторной активности, но родителям необходимо понимать, что спортивная секция после уроков является важным инструментом в реализации поставленной задачи.

Обзор литературы позволил выявить цель нашего исследования: выявить особенности применения физических средств и методов в процессе профилактики гиперактивности учащихся младшего школьного возраста.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие младшие школьники в возрасте 7–8 лет.

На начальном этапе исследовательской работы выявлялись проявления гиперактивности у младших школьников. Второй этап исследования был посвящен эксперименту с детьми, у которых была выявлена гиперактивность, с использованием физических средств и методов. По окончании эксперимента был проведен сравнительный анализ результатов, полученных до и после педагогического эксперимента.

Для диагностики гиперактивности использовались методики Н.И. Гуткиной - методика «Вежливость» и методика «Обведение контура», которые доступны для детей младшего школьного возраста и позволяют судить о степени склонности детей к гиперактивному поведению.

Результаты диагностических тестов, проведенных до эксперимента, показали, что в обследуемой группе присутствуют учащиеся с наличием признаков гиперактивности, которые и составили экспериментальную группу. В эту группу, конечно, могли попасть и дети, обладающие высокой подвижностью, в силу своего воспитания и живости характера. Остальные дети вели обычный образ жизни, к ним не применялись профилактические меры для снижения двигательной активности.

С группой гиперактивных детей был проведен эксперимент с использованием средств и методов физической реабилитации. Занятия проводились каждый день по графику на физкультурных занятиях; в процессе индивидуальной работы, в режимных моментах, где предусматривалась самостоятельная двигательная деятельность.

На уроках физической культуры с детьми проводились аэробные (равномерный бег) и анаэробные (прыжки в длину и высоту, быстрый бег на короткие дистанции) упражнения. В процессе индивидуальной работы и самостоятельной двигательной деятельности использовались длительные прогулки, бег «трусцой», плавание, лыжи, езда на велосипеде и другие. Следует отметить, что в данном виде деятельности большое значение имеет участие и внимание родителей.

Заключительная часть занятия посвящалась релаксации: дети, лежа в удобной позе на ковре, расслаблялись и успокаивались под музыку, слушая какой-нибудь текст, сюжет которого они могут вообразить. Релаксация помогает гиперактивным детям восстановить равновесие между процессами возбуждения и торможения.

По окончании эксперимента проведен сравнительный анализ результатов диагностических тестов, полученных до и после педагогического эксперимента, рисунки 1, 2.



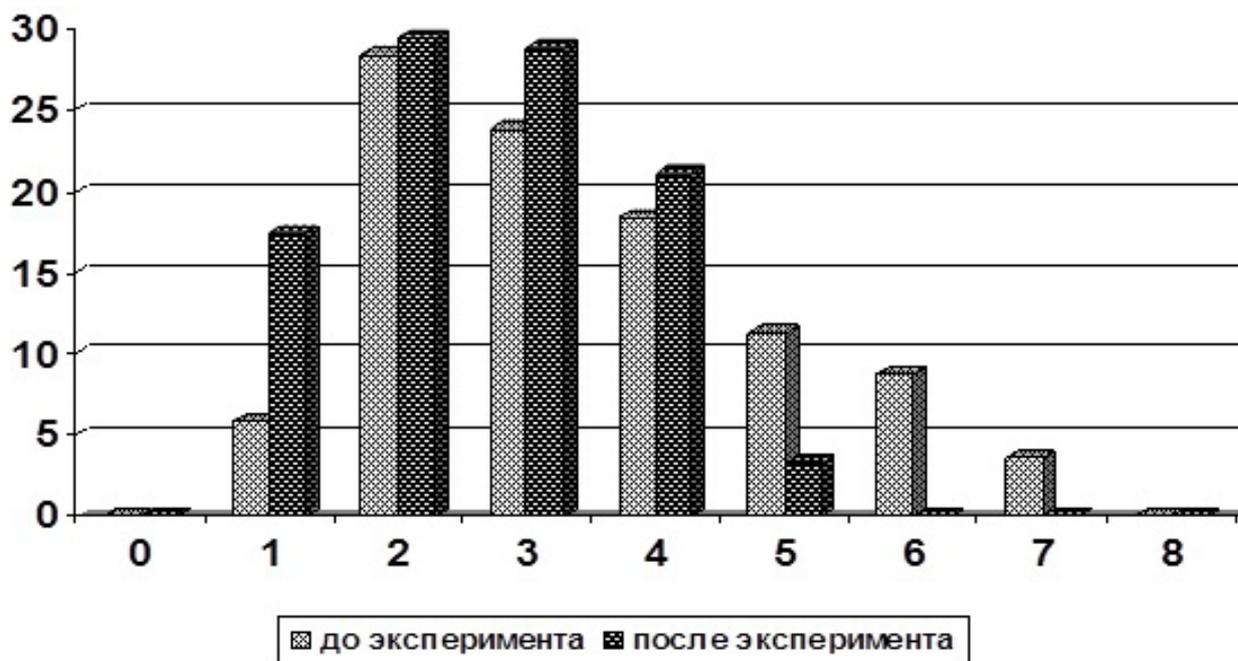


Рисунок 1 – Результаты теста «Вежливость» до и после эксперимента

После проведения реабилитационной программы с младшими школьниками (тест «Вежливость»), заметно снизилось количество их ошибок при выполнении теста, т.е. большая часть детей научилась контролировать свою двигательную активность.

Результаты проведения повторного диагностического теста «Обведение контура», показали, что в результате проведения реабилитационной программы уровень гиперактивности у детей уменьшился, что и представлено на рисунке 2.

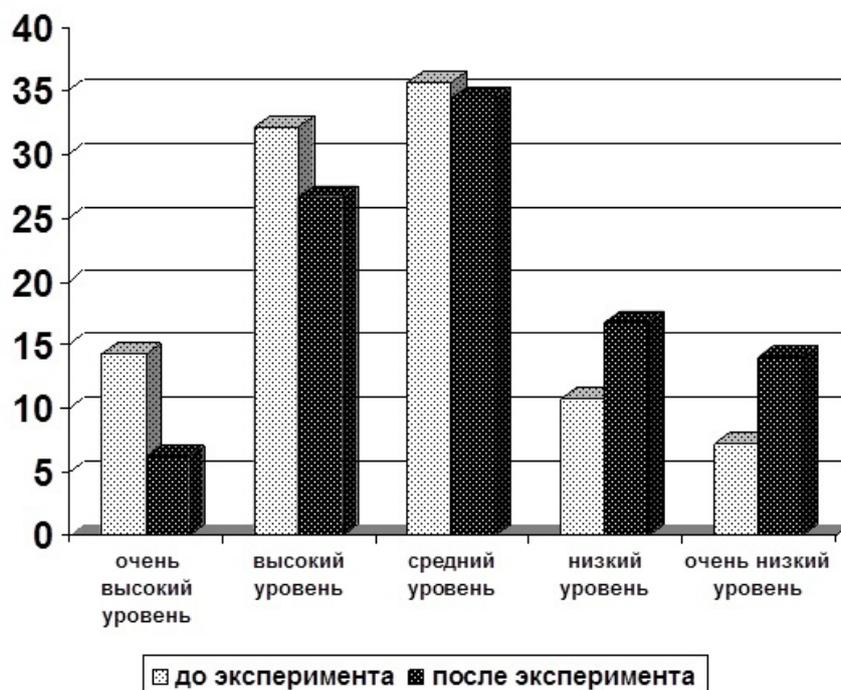


Рисунок 2 – Результаты теста «Обведение контура» до и после эксперимента

Из рисунка 2 видно, что количество детей с низким уровнем гиперактивности повысилось, а высоким - значительно уменьшилось, что говорит об актуальности предложенной реабилитационной программы.

Однако, нужно помнить, что пройдя курс реабилитации (возможно, и не один раз), ребенок остается один на один с обществом, с самим собой, поэтому, отслеживая дальнейшую жизнь и развитие гиперактивного ребенка, можно увидеть, насколько эффективно прошла реабилитация.

Признаки гиперактивности могут сохраниться, в определенных жизненных ситуациях они становятся положительными качествами личности при условии, если найден оптимальный выход энергии; получена правильная поддержка и коррекция в детстве.

Выводы. С помощью предложенной реабилитационной программы можно улучшить учебу, социальную адаптацию ребенка, способность заводить друзей и поддерживать дружбу.

Но взаимодействие с гиперактивными детьми не заканчивается проведением реабилитационных мероприятий. Существуют особенности и правила взаимодействия с гиперактивными детьми. Процесс обучения, любая интеллектуальная и физическая работа, выполнение домашнего задания с гиперактивным ребенком рекомендуется проводить в дневное время, чаще использовать физкультминутки.

В работе с такими учащимися учитель должен использовать тактильный контакт и гибкую систему поощрений и наказаний, способствующих повышению самооценки ребенка, возможно даже снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.

Большая роль в воспитании гиперактивного ребенка принадлежит родителям. Они должны поддерживать ребенка во всех его начинаниях, доверять ребенку, принимать его таким, какой он есть, не сравнивая с другими.

Список литературы

1. Мони́на, Г. Б. Гиперактивные дети : психолого-педагогическая помощь / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс, Л. С Чутко. – Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 538 с.
2. Мони́на, Г. Б. Особенности взаимодействия психолога с гиперактивными детьми. Психокоррекция. Работа психолога с родителями / Г. Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робертс. – Москва, 2006. – 439 с.
3. Сердюкова, В. И. Психология здоровья / В. И. Сердюкова. – Москва: 2010. – 145 с.

© Партас Ирина Георгиевна, 2023

© Комина Алина Игоревна, 2023



УДК 615.8 (075.32)

Репневская Майя Станиславовна

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
кандидат в мастера спорта по большому теннису*

Алексеева Ольга Вячеславовна

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
мастер спорта по спортивной акробатике*

**ГОУ ВПО «Донецкий национальный технический университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика, Российская Федерация**

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ЛФК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация. В этой статье рассматривается процесс обучения студентов специальной медицинской группы и ЛФК (Лечебная Физическая Культура) в условиях дистанционного обучения. Какая может быть использована методика при проведении домашних занятий и СРС (самостоятельной работы студента) с помощью домашних онлайн-трансляций, а также видео преподавателя с известных мессенджеров, доступных студенту.

Ключевые слова: дистанционное обучение, домашние занятия, студенты специальной медицинской группы и ЛФК, комплексы физических упражнений, СРС (самостоятельной работы студента), учебный процесс, развитие двигательных качеств.

Annotation. This article discusses the process of teaching students of a special medical group and exercise therapy (Therapeutic Physical Culture) in distance learning. What methodology can be used when conducting homework and SRS (student's independent work) using home online broadcasts, as well as a teacher's video from well-known instant messengers available to the student.

Keywords: distance learning, homework, students of a special medical group and exercise therapy, complexes of physical exercises, SRS (student independent work), educational process, development of motor qualities.

Актуальность. Актуально стало обучение в наших ВУЗах ДНР дистанционно, т.е. на отдалении от Университета без скопления и массовости людей, обучаясь и получая информацию через онлайн-трансляции сидя за компьютером. Многие сидя дома, в том числе и студенческая молодежь решили заниматься спортом, получая советы тренеров по онлайн-трансляции, рассматривая картинку записи учебного занятия в повторе на одном из популярных мессенджеров.

Поэтому как, никогда важно в нашей статье рассмотреть проблему подбора комплекса упражнений и проблему подбора доступного и , самое главное недорогого инвентаря и технических спортивных средств. Мы часто говорим о том, что для занятий спортом совсем необязательно покупать дорогой абонемент в фитнес-клуб или дорогую спортивную форму. Вполне достаточно желания студента изменить свой образ жизни, а также изменить себя к лучшему и силы воли для соблюдения графика спортивных занятий.

Анализ литературы. Начнем наш разговор с инвентаря, который сможет значительно разнообразить домашние тренировки и приблизить Вас к нужной спортивной форме.

Первый в нашем списке: TRX - очень удобный тренажер для функциональных тренировок. К тому же его можно брать с собой в командировки или даже в отпуск, так как он легкий, занимает мало места и для занятий достаточно найти крепкий косяк, который выдержит Ваш вес [1, 2, 3].

Второй по номеру: медбол. Медбол - это довольно дешевый тренажер, который не занимает много места, а потому его спокойно можно хранить даже в небольшом помещении. Стандартный вес медбола - от 1 до 10 кг, но есть варианты и потяжелее:



30, 50 и даже 75. Поверхность медбола обычно выполнена из плотной шершавой резины, которая не позволяет медболу выскользывать. Наполнение мяча, обычно, может состоять из опилок, песка или специального геля.

Третий по нашему списку: гимнастическое колесо, которое является одним из лучших инструментов для работы над прессом. Также, кроме мышц пресса, в работу включаются мышцы - спины, груди, рук и ног. Кроме стандартного варианта с одним колесом, существуют другие модификации этого тренажера: с двумя или четырьмя колесиками, с механизмом возврата и со смещенным центром тяжести [1,2,3].

Четвертый номер - это утяжелители. Обычно утяжелители во время тренировок используют, как дополнительную нагрузку на определенные группы мышц во время выполнения упражнений. Это могут быть утяжелители для ног (0,5- 10кг), утяжелители для рук (0,5 - 2кг), утяжелители на талию (3 - 21кг), жилеты- утяжелители (4 - 64кг) и даже перчатки с утяжелением (используются в основном для выработки резкого и сильного удара). В более дешевых вариантах вес не регулируется, а наполнитель – специальный песок. Более дорогой и качественный вариант - пластинчатые утяжелители, вес которых можно регулировать, добавляя специальные пластины (вес одной такой пластины - 50- 400 г) [1,2,3].

С утяжелителями выполняют стандартные упражнения, которые до этого выполнялись без дополнительного отягощения, с ними бегают, прыгают, выполняют махи, приседают, и даже плавают. При этом для статической нагрузки движения выполняют в медленном темпе. Начинать желателно упражнения с утяжелителями с небольшого веса и постепенно увеличивают нагрузку, повышая вес. Чередовать нагрузку можно за счет увеличения выполненных подходов или за счет увеличения отрезков дистанции (если Вы бегаєте) и помогает избежать эффекта привыкания к физической нагрузке.

Пятый по списку: массажные роллы. С массажными роллами не выполняются упражнения, зато они - спасение уставших мышц после тяжелой и длительной тренировки или после тяжелой утомительной рабочей недели. Поэтому массажные роллы -это «палочка-выручалочка» для любого активного молодого человека или девушки, ведущих спортивный образ жизни или занимаются тяжелым физическим трудом [1,2,4].

Массажные роллы бывают разных диаметров, различной жесткости, из разных полимерных материалов, с гладкой или рельефной поверхностью.

Перейдем к шестому номеру - это гантели. Классические гантели- цельнолитые гантели, то есть их вес нельзя регулировать, он не меняется. Поэтому для регулировки отягощения лучше закупить набор с разными весовыми. Более бюджетный вариант в плане экономии денег, так и в плане экономии пространства- разборные гантели, которые дают возможность регулировать вес, добавляя или убирая съемные диски.

Следующий седьмой номер: скакалка. Лучший тренажер для кардионагрузки, а также координации движения и сброса веса [1,2,4].

Помимо обычной скакалки, существует еще несколько видов этого гимнастического приспособления [1,2,4]:

- скакалка с утяжелителями (утяжеленным шнуром или ручками). Это профессиональный инвентарь, которым пользуются спортсмены, в частности, боксеры;
- скоростная (она рассчитана на 5 –6 вращений в секунду). Упражнения с этой скакалкой соответствуют по нагрузке трехкилометровому кроссу;
- электронная (эта скакалка оснащена счетчиком, считающим прыжки и калории).

Кольцо для пилатеса - номер восемь в нашем списке. Изотоническое кольцо для пилатеса является универсальным спортивным снарядом и отлично прорабатывает все тело. Оно бывает двух диаметров: женский вариант на 35 см и вариант мужской - диаметром на 38 см.



Сэндбэг или песочный мешок, девятый номер. Сэндбэг - это еще один спортивный снаряд, который мы не можем обойти своим вниманием.

Во-первых, он отлично вписывается в концепцию домашнего спортзала, а также запросто может храниться в офисе, не занимая много места. Во-вторых, это универсальный снаряд. Его вес от 10 до 100 кг, Вы можете самостоятельно варьировать, купив специальный наполнитель или просто сходяв за песком на улице. Основной плюс в том, что песок внутри постоянно перемещается и для стабилизации положения тела, нужно во время тренировочного процесса подключать все мышцы тела, о которых Вы даже и не знали, но сейчас они будут задействованы [1,2].

И последний, номер десять нашего списка- эспандер. Эспандер – это спортивный снаряд, который помогает прорабатывать мышцы за счет его сжатия и растягивания. Есть огромное разнообразие количества эспандеров (кистевые, плечевые, трубчатые, жгуты, « бабочки», эспандеры лыжника- пловца- боксера и многофункциональные), но мы решили остановиться на одних из самых простых и универсальных - жгут и лента- эспандер. Жгутом лучше прорабатываются мышцы рук, а лента идеально рассчитана для работы над мышцами ног [3,4].

Перейдем к цели нашего исследования.

Цель и задачи исследования. Целью нашего исследования является подбор средств, методов и форм для студентов ВУЗа, находящегося в помещении дома или офиса, на дистанционном обучении. Закончив с подбором инвентаря, нам нужно подобрать упрощенные комплексы упражнений для дома или офиса [3,4].

Задачами исследования являются [3,4]:

- преимущественное и специальное развитие физических качеств, особенно важных для данной профессиональной деятельности;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, помогающих успешно овладевать профессиональной и учебной деятельностью в условиях замкнутого пространства с помощью подручных средств и спортивного инвентаря;
- содействовать повышению производительности труда для работающего и обучающегося населения в возрастной категории от 17 до 35 летнего возраста;
- способствовать развитию и закреплению двигательных умений и навыков в домашних условиях и рабочего офиса;
- создавать условия для активного отдыха средствами физической культуры и спорта для работающего и обучающегося населения в возрастной категории от 17 до 35 летнего возраста.

Методы исследований. В настоящее время физическое воспитание в ВУЗах нуждается в менее унитарном подходе, требуется учитывать, как различную заинтересованность и замотивированность к каждому студенту, а также привлечение к занятиям физической культурой, не только студенческую молодежь, но и более взрослое работающее население (родителей, родственников, друзей, знакомых). Тем самым привлекая население различных слоев к физкультурно-оздоровительному направлению, тем самым привлекая к занятиям физическим воспитанием.

Методика исследований включает в себя [3,4]:

- переработку специальной медицинской, физкультурно- оздоровительной, а также спортивной литературы;
- включающей в себя подбор спортивного недорогого инвентаря, а также разработку и подбор специальных комплексов упражнений;
- подбор методики будет осуществляться для студенческой молодежи и более взрослого населения в возрастной категории от 17 до 35 летнего возраста;
- методика для студентов ВУЗов, находящихся на дистанционном обучении, как в домашних условиях, так и в условиях офиса, т.е. замкнутого пространства;

- заинтересовать и замотивировать каждого студента, а также привлечь к занятиям физической культурой, не только студенческую молодежь, но и более взрослое работающее население (родителей, родственников, друзей, знакомых).

Результаты исследований. Физическое воспитание в ВУЗе недостаточно уделяет внимание домашним занятиям или же, говоря проще СРС, то есть самостоятельной работе студента. И сейчас в условиях дистанционных занятий эта форма домашнего занятия становится самой актуальной и для многих категорий населения необходимой.

Поэтому переработав литературу, и с учетом уже предложенного нами спортивного инвентаря, хотим предоставить комплексы упрощенных упражнений в условиях дома или офиса, т.е. замкнутого или ограниченного по метражу пространства. [3,4].

Мы выбрали 3 комплекса специальных упражнений с тремя предметами: медболом, скакалкой и эспандером.

Общие методические указания: Перед каждой тренировкой следует выполнить обыкновенную разминку. Хорошо проработайте суставы, чтобы не травмировать их весом снаряда. Никогда плотно не наедайтесь перед тренировкой. Каждое упражнение надо повторить по 10-15-20 раз, выполнив 3 подхода [6,7].

1) Комплекс упражнений с медицинским мячом или медболом:

1. Исходное положение — лежа на полу с мячом за головой. Согните ноги в коленях и подтяните их к ягодицам. Затем подтяните колени к груди. Используя силу ног, поднимите тело в вертикальное положение. Руки с мячом поднимите над головой. Затем вернитесь в исходное положение. Сначала будет трудно выполнять это упражнение, но со временем успех придет. Сначала научитесь делать это упражнение без медбола, а потом используйте самый легкий мяч. Доведите количество повторений до 10-15 раз.
2. Следующее упражнение заключается в глубоком выпаде и скручивании тела. Встаньте прямо, руки с медболом расположены перед грудью в вытянутом положении. Сделайте глубокий выпад правой ногой вперед, а затем поверните тело влево. Руки так же расположены перед грудью в вытянутом положении. Сделайте выпад другой ногой и скрутите тело в другую сторону. Повторите 10-15 раз [6,7].
3. Теперь делайте такой же выпад, но руки с мячом поднимайте над головой, прогибаясь. Повторите 10-15 раз.
4. Теперь надо присесть и выпрыгнуть вверх, подбросив при этом медбол. Ловить снаряд не надо, пусть он упадет на пол.
5. Следующее упражнение отлично развивает координацию движений. Встаньте прямо, держа медбол перед грудью. Наклонитесь вперед, одновременно поднимая левую ногу. Тело должно опираться только на правую ногу. Руки с мячом и левая нога должны образовать прямую линию. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, а затем повторите в другую сторону. Выполните нужное количество раз [6,7].
6. Подойдите к скамейке. Держа мяч перед грудью, запрыгивайте на скамейку обеими ногами. Потом сделайте то же самое, но уже из приседа. Вместо гимнастической скамейки можно использовать платформы для кроссфита. Это упражнение отлично развивает ноги и ягодицы. Повторите 10-15-20 раз.
7. Теперь глубоко приседайте, держа медбол перед грудью. Чередуйте глубокие приседания с такими, в которых вы как будто садитесь на воображаемый стул. Работают разные группы мышц и отлично тренируются ноги.
8. А теперь пора прокачать грудь и руки. Положите медбол на пол, упритесь в него руками и отжимайтесь. Это упражнение замечательно развивает и координацию [6,7].



9. Лежа на коврике, вытяните тело, подняв руки с мячом за голову. Сгибайте туловище, поднимая одновременно руки и ноги. То же самое проделайте, перевернувшись на живот.
 10. Встаньте прямо, вытяните руки со снарядом перед собой и описывайте мячом горизонтальную и вертикальную восьмерки.
- 2) Поговорим о другом виде нагрузки о скакалке.

Скакалка — это недорогой и эффективный тренажер, оказывающий комплексное воздействие на организм. Такой вид занятий — хорошая альтернатива для людей, ограниченных в свободном времени или финансах, не имеющих возможности посещать зал, рисунок 1.



Рисунок 1 – Комплекс упражнений со скакалкой

Начинать прыгать необходимо с 10–15 минут, постепенно увеличивая время до 35–45 минут [6,7].

Общие методические указания: Не стоит сразу брать быстрый темп, стараясь задать максимальную нагрузку, чтобы похудеть в кратчайшие сроки — начинать нужно с прыжков небольшой интенсивности. Заниматься желательно через день, а по возможности — каждый день, чтобы результат был более ощутимым.

Важна также техника выполнения прыжка — локти должны быть максимально близко к туловищу, спина — прямой, скакалку нужно вращать только запястьями. Туловище во время прыжка должно быть зафиксировано в одном положении. Отталкиваться и приземляться нужно стараться на носочках, не касаясь пятками пола. Не стоит стараться подпрыгивать высоко, надеясь этим повысить эффективность упражнений — такие прыжки пользы не принесут, кроме того, есть риск травмировать коленные суставы или позвоночник.

2) Комплекс специальных упражнений со скакалкой [6,7]:

1. Простые прыжки: нужно стараться подпрыгивать и приземляться на носки. Один прыжок — одно вращение.
2. Двойные прыжки: на каждое вращение — два прыжка, придерживаясь невысокого темпа.
3. Прыжки со сменой ног (при этом свободную ногу можно сгибать в колене назад, либо держать перед собой. Хорошие результаты дает упражнение с чередованием положения свободной ноги во время прыжков).

4. Прыжки вперед-назад на двух ногах.
5. Попеременные прыжки (подходами по 10 раз на каждой ноге).
6. Прыжки в стороны: при первом прыжке переместиться вправо, при втором вернуться обратно, затем – прыжок влево и следующий – снова на исходную позицию.
7. Прыжки с поворотом коленей: техника выполнения состоит в том, чтобы во время прыжка поворачивать колени влево-вправо. Это упражнение очень ценно тем, что тренируются мышцы пресса и талии, она становится более стройной и подтянутой.
8. Прыжки с двойным оборотом скакалки.

Помимо прыжков, можно делать со скакалкой и другие упражнения на растяжку и пресс:

- сидя на полу и вытянув прямые ноги, стараться дотянуться до носков руками со сложенной скакалкой;
- наклоны: скакалку при этом сложить вдвое, держа поднятыми вверх руками, ноги на ширине плеч;
- сидя на полу и вытянув левую ногу, скакалку сложить вчетверо и опереться в нее стопой правой. Подтягивать колено правой ноги к себе, отклонившись назад, чтобы ощущалось напряжение пресса.

3) Поговорим о третьем виде - нагрузки с эспандером. Упражнения с эспандером - самый простой способ получить фигуру мечты, не выходя из дома. Хотя, конечно, простой - это громко сказано, так как в зависимости от уровня сопротивления фитнес-резинки или эспандера, (рис. 2.) ты можешь сделать тренировку низкой интенсивности или же достаточно изматывающую. Все зависит от того, какую ты цель преследуешь.



Рисунок 2 – Комплекс упражнений с фитнес-резинкой и эспандером

Фитнес-резинки и эспандеры - очень удобные приспособления для тренировок, так как они занимают совсем мало места, (Рис. 3.) они легкие и их просто транспортировать, так что заниматься ты сможешь даже в отпуске. Более того, благодаря легкости и эластичности, эспандеры не дают нагрузку на суставы, так что ты просто качаешь мышцы [7,8].

3) Комплекс специальных упражнений с эспандером.

Упражнение с резинками на ноги и бедра:

- Прыжки в четверть приседания. Поставь ноги на ширине бедер (резинка выше коленей), согни в коленях и сделай прыжок. Приземляться нужно на всю стопу, а не на носочки. Сделай два шага назад. Это - одно повторение, тебе нужно сделать 15-20.
- Махи в сторону и назад. Встань на четвереньки, надень резинку на бедра. Оторви левую ногу от пола и сделай мах в сторону, держа колено согнутым, затем вернись в исходное положение, не опуская колено на пол. Выпрями ногу и сделай мах назад, а затем вернись в исходное положение. Это будет одно повторение, тебе нужно сделать 15-20, а затем поменять ноги.
- «Мостик» с разведением ног. Перевернись на спину, резинка все еще на бедрах. Оторви таз от пола, держа пресс и ягодицы в напряжении. Разведи колени и медленно опусти таз на пол. Выполни 20 подъемов с разведением коленей.
- «Ослик». Снова вернись на четвереньки, резинка чуть выше коленей. Оторви левую ногу от пола, выпрями и сделай мах назад, а затем верни в исходное положение, но не опускай колено на пол. Сделай 20 повторений, потом поменяй ноги.
- Махи ногой в сторону. Стань прямо, ноги вместе, резинки опусти на уровень лодыжек. Сделай 20 махов левой ногой в лево, затем повтори то же на правую ногу.

Упражнения с эспандером на руки и плечи:

- Растягивание эспандера. Самое простое упражнение для трицепсов и бицепсов с эспандером. Возьми резинку за противоположные стороны, одну руку опускай вниз, вторую - сгибай в локте и поднимай на уровень плеч. Поочередно меняй руки. Сделай 3 сэта по 15 повторений.

Планка с передвижением. Это упражнение поможет прокачать не только руки, но и все мышцы тела. Надень резинку на кисти, а для увеличения нагрузки можешь добавить резинку и на лодыжки. Встань в планку, напряги пресс. Сделай несколько шагов влево, передвигая руки одновременно с ногами. Затем переместись вправо. Всего нужно сделать 2-3 сэта по 10 шагов в каждую сторону.

Планка «воина». Если есть партнер для упражнения, встаньте в планку друг напротив друга и возьмите эспандер в левую руку. Если партнера нет, просто зафиксируй эспандер креслом, стулом, диваном (чем угодно, что сможет выдержать рывки), а затем оттягивай эспандер на себя, стараясь достать локтем до талии. Сделай 20 рывков, затем смени руку. Если выполняешь упражнение с партнером, по очереди перетягивайте резинку 30 секунд, затем смените руки и повторите на правую то же движение.

Упражнения с эспандером – резинкой для брюшного пресса и мышц бедра, ягодичных мышц [7,8]:

- Велосипед. Ляг на пол. Надень резинку на стопы, подними ноги и плечи от пола. Сделай движение, имитирующее езду на велосипеде. Можно засекают время с помощью секундомера, в таком случае хватит трех подходов по одной минуте. Или можешь выполнить по 20 движений каждой ногой (в общем - 40) также в три подхода.
- Приседания. Надень резинку на бедра. Поставь ноги на ширине плеч и сделай 20 глубоких приседаний.
- Шаги в сторону. Резинка по-прежнему чуть выше коленей. Ноги поставь вместе, согнув немного в коленях. Сделай 10 шагов влево, затем 10 вправо.
- «Ослик». Встань на четвереньки, резинка на бедрах. Оторви одну ногу от пола, держа согнутой в колене, и подними ее вверх, а затем верни в исходное



положение, но не опускай колено на пол. Сделай 20 повторений, потом поменяй ноги.

Выводы. Подводя итоги в нашей статье, нужно сказать о том, что в настоящее время физическое воспитание в ВУЗах нуждается в менее унитарном подходе, требуется учитывать, как различную заинтересованность, так и замотивированность к каждому студенту, находящегося на дистанционном обучении, а также привлечение к занятиям физической культурой, не только студенческую молодежь, но и более взрослое работающее население (родителей, родственников, друзей, знакомых).

Физическое воспитание в ВУЗе недостаточно уделяет внимание домашним занятиям или же, говоря проще СРС, то есть самостоятельной работе студента. И сейчас в условиях дистанционных занятий эта форма обучения становится самой актуальной и для многих категорий населения необходимой.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагаемыми результатами реализации учебной программы студентов по дистанционному обучению физической культуре в ВУЗах и результатами ее практического применения, что заставляет педагогов искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов, в том числе СРС и внеучебных форм занятий. Привлекая студенческую молодежь, но и более взрослое работающее население (родителей, родственников, друзей, знакомых). Тем самым привлекая население различных слоев к физкультурно-оздоровительному направлению, тем самым привлекая к занятиям физическим воспитанием.

Список литературы

1. Ананьев, В. А. Концептуальные основы учебной программы «Психология здоровья» / В.А. Ананьев // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – Санкт-Петербург, 1996. – С.16-17.
2. Генш, Н. А. Справочник по реабилитации / Н. А. Генш, Т. Ю. Клипина, Ю. Н. Улыбина. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 348 с.
3. Головин, В. А. Физическое воспитание : Учебник / Под ред. Головина В.А. Маслякова В.А., Коробкова В.А. и др. – Москва: Высшая школа, 1983.–391с.
4. Козлова, Л. В. Основы реабилитации для медицинских колледжей : Учеб. пос. / Л. В. Козлова, С. А. Козлов, Л. А. Семенов; под общ.ред. Б.В. Кабарухина. – Изд.5-е. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 475 с.
5. Лейзерман, В.Г. Восстановительная медицина. Учеб. пособие / В. Г. Лейзерман, О. В. Бугрова, С. И. Красиков. – Ростов на Дону : Феникс, 2008. – 411с.
6. Страсти (passion.ru). [Электронный ресурс] : Медбол: комплекс упражнений с медицинским мячом. Режим доступа: <https://www.passion.ru/diet/fitness-programmy/medbol-kompleks-uprazhneniy-s-medicinskim-myachom-76027.htm>. - Загл. с экрана.
7. Бодибилдинг и фитнес программы тренировок, как накачать мышцы, сбросить лишний вес (coolmassa.com). [Электронный ресурс] : Прыжки со скакалкой – лучшая тренировка для похудения. Режим доступа: <http://coolmassa.com/pryzhki-so-skakalkoj-luchshaya-trenirovka-dlya-roxudeniya>. – Загл. с экрана.
8. Магазин workout (workoutshop.ru). [Электронный ресурс] : 15 упражнений с фитнес резинкой: комплекс на все группы мышц. Режим доступа: <https://images.app.goo.gl/6kUUtABR8NXBAFM46> - Загл. с экрана.

© Репневская Майя Станиславовна, 2023

© Алексеева Ольга Вячеславовна, 2023



НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

материалы

**VIII
международной
научно-практической конференции**

**23-24 марта 2023 г.
г. Донецк**

**Под редакцией
д.пед.н., доцента Л.А. Деминской**

Адрес оргкомитета конференции:

**ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет" .
Институт физической культуры и спорта
ул. Байдукова 80.
г. Донецк, 283050. Донецкая Народная Республика,
Российская Федерация
e-mail: ifks-nauka@yandex.ru**