

# МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

XXI Международный научно-практический  
форум студентов, аспирантов и молодых ученых

## ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы IV Международной  
научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых

Красноярск, 16–17 апреля 2020 г.

*Электронное издание*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

## **МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА**

**XXI Международный форум студентов,  
аспирантов и молодых ученых**

# **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ**

Материалы IV Международной научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых

Красноярск, 16–17 апреля 2020 г.

*Электронное издание*

КРАСНОЯРСК  
2020

ББК 75.00  
Ф 506

**Редакционная коллегия:**

*М.Г. Янова* (отв. ред)

*М.И. Бордуков*

*О.Н. Московченко*

*И.В. Трусей*

**Ф 506 Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе:** материалы IV Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 16–17 апреля 2020 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. М.Г. Янова; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – Систем. требования: РС не ниже класса Pentium I ADM, Intel от 600 MHz, 100 Мб HDD, 128 Мб RAM; Windows, Linux; Adobe Acrobat Reader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-00102-449-1

ББК 75.00

ISBN 978-5-00102-449-1

(XXI Международный форум  
студентов, аспирантов и молодых ученых  
«МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА»)

© Красноярский государственный  
педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Адамович Д.А., Иванова С.Ю.</b> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ .....	5
<b>Альтувайни Ахмед Хашим, Кудрявцев М.Д.</b> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	8
<b>Алшувайли Хассун Хашим, Кудрявцев М.Д.</b> МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ В РОССИИ И ИРАКЕ .....	13
<b>Ахметзянов А.Р.</b> СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ КАК ДРАЙВЕРА МАССОВОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ.....	16
<b>Бондарчук Н.А., Сокк А.А.</b> ИКТ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ШКОЛЬНИКА .....	20
<b>Гужова Н.В., Трусей И.В., Янова М.Г.</b> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ I КУРСА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ.....	23
<b>Долганов С.А., Черепанова А.И., Шакирова Е.А.</b> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ МЕТОДАМИ САМБО .....	28
<b>Егорова К.В., Филоненко Е.В.</b> ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА.....	31
<b>Зайцева Г.В., Иванова С.Ю.</b> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ .....	34
<b>Карелин Г.С., Карелин К.С.</b> АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	37
<b>Карелин К.С., Шакирова Е.А., Черепанова А.И.</b> МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ ГРУППЫ РИСКА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО САМООБОРОНЕ.....	40
<b>Кизько Е.А., Кизько А.П.</b> СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОСНОВА ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ .....	44
<b>Кокоуров С.В.</b> РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ .....	49
<b>Конончук Н.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПОВ ЛИЧНОСТЕЙ И ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ .....	52

<b>Костюнина Е.А.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК – ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ .....	56
<b>Лялькина А.В., Удинцева В.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ.....	59
<b>Ратманская Т.И., Кудрявцев М.Д.</b> ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ KANGOO JUMPS НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	62
<b>Нечкина Ю.И.</b> ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА .....	65
<b>Петрунина С.В., Хабарова С.М.</b> ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.....	70
<b>Печерина О.В.</b> ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДГОТОВКУ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	75
<b>Сазонов М.А.</b> ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	79
<b>Ситников Ю.Е., Савчук А.Н., Кишиневский Е.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ К ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ .....	85
<b>Снычкова А.С., Сокк А.А.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ .....	90
<b>Степанова А.Е., Иванова С.Ю.</b> ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	93
<b>Худяков В.Б., Теплых В.В., Плотникова И.И., Кудрявцев М.Д.</b> ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КЛУБНОГО ХОККЕЯ С МЯЧОМ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ В 1923–1960 гг. ....	95
<b>Чесно А.В.</b> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОСВОЕНИЮ ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	98
<b>Чижов А.Ю., Николаев Е.А.</b> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛАПТЫ .....	101
<b>Шакирова Е.А., Черепанова А.И., Шакиров Р.О.</b> ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ-СТАРШЕКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА.....	105

# ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

## PROBLEMS OF FORMING THE VALUE ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

**Д.А. Адамович, С.Ю. Иванова**

*Кемеровский государственный университет*

**D.A. Adamovich, S.Yu. Ivanova**

*Kemerovo state University*

*Студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовка.*

В статье рассмотрены этапы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов вуза, их задачи и критерии. Проанализированы результаты опроса студентов на тему здорового образа жизни. Показана актуальность выбранной темы исследования, так как ценностные ориентации предусматривают свободный выбор общественных ценностей, на которые личность ориентируется и которыми в дальнейшем руководствуется в своей деятельности.

*Students, health, healthy lifestyle, physical training.*

The article considers the stages of forming a value attitude to a healthy lifestyle of University students, their tasks and criteria. The results of a survey of students on the topic of a healthy lifestyle are analyzed. The relevance of the chosen research topic is shown, since value orientations provide for a free choice of social values, which the individual is guided by and which in the future is guided in their activities.

**Ж**изнь и здоровье граждан нашей страны признаны высшей социальной ценностью. Именно здоровье выступает мерой качества жизни любого общества. Охрана и сохранение здоровья молодого поколения является приоритетом социальной политики, одной из важнейших сфер жизни общества. Однако в последнее время в России наблюдаются стремительные темпы снижения уровня здоровья населения. Студенчество – это часть молодежи, будущая интеллигенция общества, его интеллектуальный потенциалом, который будет влиять на формирование ценностных ориентаций социальных общностей [2]. Таким образом, исследование этой группы является социально значимым.

Образ жизни современных студентов, отличающийся высокими учебными нагрузками, низкой двигательной активностью, насыщенностью стрессовыми ситуациями, нерациональным питанием, распространенностью вредных привычек, негативно сказывается на состоянии их здоровья, снижает эффективность обучения в высшей школе, а в дальнейшем ограничивает профессиональную успешность. Научные данные свидетельствуют, что почти 90 % студентов имеют

отклонения в состоянии здоровья, 30–50 % из них – неудовлетворительную физическую подготовленность [4].

В 2019–2020 учебном году на базе Кемеровского государственного университета был проведен опрос студентов I–II курсов института экономики и управления на тему «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и ваше отношение к нему». Всего в исследовании приняли участие 150 обучающихся по специальности «Торговое дело», «Менеджмент», «Экономика».

Респондентам было предложено ответить на два вопроса «Знаете ли Вы, что такое ЗОЖ? Придерживаетесь ли Вы ЗОЖ?». На первый вопрос 70 % (105 человек) ответили, что знают, что такое ЗОЖ, но не придерживаются его, 20 % участников (30 человек) ответили, что знают, что такое ЗОЖ, и периодически занимаются спортом, оставшиеся 10 % (15 человек) занимаются спортом на постоянной основе, также правильно питаются. Исходя из результатов опроса, можно сделать вывод, что формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью, к ЗОЖ остается важной проблемой XXI века.

Для формирования ценностного отношения студентов высших учебных заведений к своему здоровью мы выделили два этапа аксиологической направленности: мотивационно-когнитивный и эмоционально-деятельностный [3]. Задачи, решаемые на данных этапах, предоставляют возможность обеспечить высокую эффективность формирования ценностного отношения студентов высших учебных заведений к своему здоровью.

Студенты переосмысливают приобретенные знания и формируют собственное отношение к здоровью; ищут и используют методы и средства, способствующие использованию приобретенного опыта по формированию ценностного отношения к здоровью в дальнейшей профессиональной и повседневной жизни. По нашему мнению, главная задача преподавателя на данном этапе заключается именно в создании благоприятной основы для воспитания у студента ценностного отношения к здоровью и жизни в целом. Только на этом этапе можно выявить стремление студентов к реализации (в своей жизни) приобретенных знаний о ценности здоровья и только тогда можно считать, что у них сформировано отношение к своему здоровью.

Учитывая, что формирование ЗОЖ студентов является сложно структурированным феноменом, проявляющимся в совокупности знаний, умений и навыков, личностных ценностей, мотивов, интересов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, мы определили следующие критерии: мотивационный, когнитивный, поведенческо-деятельностный. Все критерии тесно связаны между собой, ослабление или усиление одного из них будет отражаться на другом. Направленность критериев на формирование здорового образа жизни студентов обуславливается теми положительными изменениями, которые происходят у них на личностном уровне, где доминируют ценности здоровья и здоровый образ жизни [1]. Надо отметить, что разделение вышеназванного процесса является условным, потому что все этапы и критерии взаимосвязаны и обеспечивают

тем самым комплексное формирование ценностного отношения к своему здоровью и критериев формирования ЗОЖ у студентов.

Анализ основных компонентов ЗОЖ позволяет утверждать, что он имеет индивидуальный характер и в основном зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, культуры, традиций, социального и морального опыта. Ценностные ориентации предусматривают свободный выбор общественных ценностей, на которые личность ориентируется и которыми руководствуется в своей деятельности. При этом базовые компоненты ЗОЖ, как и природные физические факторы, нормализуют, поддерживают биологические двигательные, психоэмоциональные и интеллектуальные процессы, присущие этому объекту.

### **Библиографический список**

1. Бондарь С.Б., Мещеряков А.В. Восстановление здоровья студенческой молодежи // Успехи современного естествознания. 2007. № 12-3. С. 10.
2. Бондаренко А.М. Ценность здоровья среди приоритетов студенческой молодежи // Физическое воспитание, спорт и здоровье человека. 2017. С. 160–166.
3. Волков В.Ю. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие. 2015. С. 157.
4. Петровская Е.К. Здоровый образ жизни // Физическая культура в школе. 2018. С. 74.

# МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

## METHODS FOR DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES IN THE CLASSROOM VOLLEYBALL FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Ахмед Хашим Альтувайни<sup>1</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Ди Карский университет, г. Ди Кар, Ирак*

<sup>2</sup>*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

**Ahmed Hashim Altuvaini<sup>1</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Di Kar University, Di Kar, Iraq*

<sup>2</sup>*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

*Волейбол, студенты, физические качества, методика.*

В статье проводится анализ процесса воздействия волейбола как одного из самых популярных игровых видов спорта на физические качества студента, проявляющиеся в учебно-образовательном процессе, и развитие отдельных физических качеств на занятиях по волейболу: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Также рассматриваются основные методы, применяемые в процессе занятий.

*Volleyball, students, physical qualities, methods.*

The article analyzes the impact of volleyball, as one of the most popular game sports in General, on all the physical qualities of each student, manifested in the educational process and the development of individual physical qualities in volleyball classes for students, such as strength, agility, endurance, speed and the main methods used in this case.

**В**олейбол как атлетический вид спорта содержит в себе широкий спектр физических нагрузок. Им, как правило, занимаются только спортсмены с высокой физической подготовленностью. Этот вид спорта требует большого объема нагрузок и насыщенных трудоемких тренировок [3]. Занятия волейболом позволяют студентами повысить уровень здоровья, развить физические качества [1; 2]. Именно поэтому занятия по физической культуре и игра в волейбол должны быть грамотно организованы. Для правильной организации учебных занятий по волейболу преподавателю необходимо знать анатомо-физиологические особенности организма [4; 5]. Лишь при таком условии занятия волейболом могут содействовать развитию и совершенствованию физических качеств у студентов.

Подобно другим видам спорта, особенно командным, волейбол способствует развитию ловкости, таких умений, как исполнение сложных комбинаторных действий, целесообразное принятие решений в условиях мгновенно меняющейся ситуации и чередующихся задач. Время реакции, скорость передвижения во время игры, частота движений – все эти элементарные формы скорости развива-

ются благодаря игре в волейбол. Подтверждается это тем, что многие профессиональные игроки славятся мгновенной скоростью реакции, а также высокой частотой движений, значительно более высокой, чем у спортсменов других видов спорта. Это иллюстрирует высокую лабильность нервных процессов в постоянной и интенсивной подвижности.

В ходе игры в волейбол студент постоянно находится в ситуации решения тактических задач, выполняя срочное оценивание огромного количества информации об игровой ситуации, разворачивающейся во времени и пространстве.

**Целью исследования** стало обоснование влияния волейбола как вида спорта на развитие физических качеств у студентов.

**Описание частных и авторских методик:** литературный анализ источников по теме исследования, сравнительный анализ материалов, исследование специальной литературы, опрос и анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Волейбол улучшает показатели психофизического здоровья занимающихся. Средствами физического развития для обучающихся выступают способы и приемы волейбола. Достигнуть эффективных результатов в волейболе невозможно без достаточной подвижности в суставах: локтевом, плечевом, лучезапястном, тазобедренном и голеностопном, а также в крестцово-позвоночном сочленении. Развитие физических качеств в большей степени основывается на степени подвижности суставов. Средства и методы игры в волейбол в процессе организации занятий и соревновательных мероприятий формируют комплекс профессионально необходимых физических качеств занимающихся волейболом.

В целях развития, улучшения и повышения скоростно-силовых качеств на практике используются определенные методы, представленные в табл. 1.

*Таблица 1*

**Методы и основные упражнения для развития скоростно-силовых качеств на занятиях волейболом**

Метод	Суть метода
Метод непредельных усилий	Студент самостоятельно определяет для себя оптимальный вес отягощений при выполнении нагрузки причем выполнять упражнение нужно в максимально быстром темпе. Упражнение можно повторить, однако при этом необходимо понемногу увеличивать вес груза.
Сопряженный метод	Упражнение, проводимое по данному методу, заключается в совершенствовании прыжка как основного технического элемента игры через оттачивание технических приемов с частичным усложнением. К примеру, используется утяжеленный пояс, с которым рекомендуется отрабатывать нападающие удары в волейболе и подачи мяча.
Метод круговой тренировки	Упражнения, относящиеся к данному методу, рассчитаны на использование основных групп мышц: 1) удары по мячу; 2) прыжки из глубокого приседа; 3) прыжки с использованием скакалки; 4) прыжки вверх с легкимотягощением; 5) прыжки вверх на одной, а также обеих ногах

Следующее важнейшее физическое качество, помогающее освоению техники игры в волейбол – это быстрота, т.е. способность совершать двигательные действия за короткий промежуток времени. Важно, чтобы действие совершалось недолго и студент не чувствовал утомления после его выполнения.

Из всех имеющихся и известных физических качеств менее изученным и рассмотренным является такое физическое качество, как ловкость. Замечено, что студент, которому достаточно ловкости в волейболе, может не хватать ее в легкой атлетике. Так, выделяют людей, умеющих лучше и быстрее выполнять определенные движения, но оказывающихся в числе последних при выполнении совершенно иных упражнений. Студентам, играющим в волейбол, желательно овладеть всеми перечисленными степенями ловкости. Для этого используются любые упражнения, которые будут включать элементы новизны, требующие быстрого реагирования на резко изменяющиеся обстоятельства. В статье уже были упомянуты скоростно-силовые качества студентов; рассмотрим отдельно силу. Логично, что пренебрегающие укреплением мышц не могут отличаться силой, необходимой для игры в волейбол.

Нельзя не упомянуть и о выносливости как важном и необходимом физическом качестве для студентов. Под этим определением в волейболе понимают способность студента выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении определенного периода игры. Проведение тренировок, которые нацелены на развитие выносливости, повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата и способствует улучшению реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку. Для того чтобы определиться с методом развития выносливости у студентов, необходимо учитывать характер их игровой деятельности и нагрузки, которую они берут на себя. Из наиболее эффективных методов развития выносливости можно назвать интервальный, переменный, повторный и поточный.

Волейбол как комплекс физических и умственных практик улучшает показатели трех ключевых нейрофизиологических компонентов в контексте психофизического здоровья занимающихся: адаптированность, нейротизм и стабильность баланса нервных процессов (табл. 2).

*Таблица 2*

**Нейрофизиологические параметры студентов и воздействие на них при регулярных занятиях волейболом**

Компоненты	Воздействие на компоненты
1	2
Адаптированность	Определяет степень удовлетворенности студента относительно общества, своего места в нем, а также статуса в социуме. Игра в волейбол повышает уровень адаптированности, что неизбежно приводит к саморегулированию многих психических аспектов, таких как осознанное владение своими желаниями, чувствами, а также формированию правильных мыслей, которые, в свою очередь способствуют общему взаимодействию субъекта с социальной средой.
Нейротизм	Волейбол может выполнять терапевтические функции в психической жизни студента: понижается вероятность нервных срывов, снижается тревожность и повышается эмоциональный фон.

1	2
Баланс нервных процессов	Деятельность высшей нервной системы полностью построена на принципе возбуждения и торможения нейронной активности, в то время как игра в волейбол, полностью состоящая из напряженных ситуаций, стимулирует работу мозга и способствует балансу нервной системе, благодаря быстрой реакции волейболиста на игровую ситуацию

Таблица демонстрирует особую важность регуляции эмоционально-психических процессов спортсмена-волейболиста в контексте соревновательной деятельности. Зрительное восприятие как основной компонент предопределяет игровую стабильность студента. Это демонстрирует главенствующую роль эмоциональной уравновешенности волейболиста в игровом процессе.

Также было выявлено, что правильно выполненный студентами комплекс общих, подводящих и специальных упражнений положительно воздействует на их физическое состояние. Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат [5], что и происходит на третьем этапе образования команды.

Для более детального анализа данной темы было проведено социологическое исследование среди 35 студентов Сибирского федерального университета. На первом этапе исследования проводилась оценка периодичности занятий респондентами командными видами спорта. Выявили, что 60 % респондентов состоят в любительской студенческой команде и занимаются несколько раз в неделю; 20 % респондентов занимаются командными видами спорта 1–2 раза в неделю; 20 % – задействованы в командных видах спорта несколько раз в год (рис.).



Рис. Периодичность занятий командными видами спорта

На втором этапе проводилась личная оценка респондентами изменений, произошедших при занятиях командными видами спорта:

- 100 % отмечают улучшение навыков взаимодействия в команде;
- 80 % заметили улучшение физической формы и спортивных навыков;
- 20 % отметили, что стали более успешными (получают медали).

Разнообразие игровых паттернов, требования к мгновенному реагированию на ситуации, разворачивающиеся во время игры, существенный акцент

на прыжковые элементы движения, а также переменная интенсивность психофизических нагрузок – важнейшие характеристики волейбола, выделяющие его среди других командно-игровых видов спорта. Благодаря им общее состояние здоровья, выражающееся в физических возможностях человека, может многократно улучшаться, что ведет к эффективным решениям в профессиональной деятельности и общему благополучию в жизни студента.

### **Библиографический список**

1. Беляев А.В., Булыкина Л. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 176 с.
2. Кудрявцев М.Д. Развивающее обучение в системе физического воспитания младших школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 7–11.
3. Титова Т.М., Степанова Т.В. Волейбол: развитие физических качеств двигательных навыков в игре. М.: Чистые пруды, 2006. 32 с.
4. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M.D., Gruzinky V.I., Kramida I.E., Iermakov S.S. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students // Physical education of students. 2017. № 1. P. 40–45.
5. Osipov A. Yu., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Yanova M.G., Lepilina T.V., Plotnikova I.I., Dorzhieva O.S. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic // Physical education of students. 2017. № 4. P. 176–181.

# МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ФУТБОЛЬНЫХ СУДЕЙ В РОССИИ И ИРАКЕ

## METHODS OF PROFESSIONAL TRAINING FOOTBALL REFEREES IN RUSSIA AND IRAQ

Хассун Хашим Алшувайли<sup>1</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ди Карский университет, г. Ди Кар, Ирак

<sup>2</sup>Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

Hassun Hashim Alshuvaili<sup>1</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Di Kar University, Di Kar, Iraq

<sup>2</sup>Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia

*Футбол, студенты, программа, апробация, начальная подготовка.*

В статье проводится анализ результатов апробации авторской программы начальной подготовки футбольных судей в России и Ираке и обсуждение тех проблемных аспектов подготовки студентов к футбольному судейству, которые возникали в ходе формирующего эксперимента.

*Football, students, program, testing, initial training.*

The article analyzes the results of approbation of the author's initial training program for football referees in Russia and Iraq, as well as discusses the problematic aspects of preparing students for football refereeing that arose during the formative experiment.

**В** преддверии проведения чемпионата мира по футболу 2018 г. увеличилось количество исследований и публикаций, в которых обсуждаются наиболее проблемные моменты, связанные с физической подготовкой футбольных судей. Так, М.М. Соловьевым была обоснована и экспериментально подтверждена необходимость активного использования в подготовке футбольных судей средств легкой атлетики. А.С. Маховым, М.П. Бондаренко, Ю.А. Зубаревым, В.Ю. Карповым, М.В. Ереминым обобщены и систематизированы существующие проблемы физической подготовки футбольных судей. Т.Г. Чопилко и С.М. Березка исследовали особенности двигательной активности и работы сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных судей и их ассистентов в процессе выполнения ими своих обязанностей на футбольном поле во время матчей.

Следует признать, что методика физической подготовки судей в футболе по-прежнему остается не в полной мере разработанной. Довольно обширный пласт научных исследований посвящен вопросам теоретической подготовки футбольных судей, например, в трудах А.Д. Будогосского, К.Л. Вихрова, Н.В. Левникова, В.Г. Липатова, П.Н. Кулалаева, А.Н. Спирина, С.Г. Хусаинова. Значительное количество научных трудов по теоретической подготовке футбольных судей тем не менее на сегодняшний день не решает проблему качества такой подготовки.

Еще более сложная ситуация складывается вокруг психологической подготовки футбольных судей. Комплексных фундаментальных разработок в этой области пока нет, хотя необходимость в них в силу специфики деятельности футбольного судьи совершенно очевидна. Психологическая подготовка футбольных судей практически не является предметом научных дискуссий, а потому количество диссертационных исследований в данной области незначительно, и они ограничиваются узко-предметной направленностью.

**Цель исследования** заключается в разработке, апробации и экспериментальной проверке результативности авторской комплексной программы начальной подготовки футбольных судей в Ираке с последующим ее сравнением с существующими программами начальной подготовки футбольных судей в России.

**Описание частных и авторских методик:** теоретический анализ, метод обобщения специальной и научно-методической литературы, тестирование, метод педагогического наблюдения, хронометрирование, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Сравнительные данные оценки теоретической подготовки показали, что результативность выполнения тестовых заданий на знание правил в экспериментальной и контрольной группах практически сравнялась. Если учесть, что показатели контрольной группы на констатирующем этапе были признаны высокими, итоговый результат является показателем прогресса иракских обучающихся и эффективности предложенной модели их начальной профессиональной подготовки к судейству в футболе.

Сравнительные данные по физической подготовке свидетельствуют о том, что по завершении формирующего эксперимента иракские обучающиеся выполняют все тестовые пробы в пределах установленных нормативов. Более того, их показатели по выполнению пробы на высокоинтенсивный повторяемый бег оказались лучше, чем в группе российских обучающихся.

При выполнении задания на серии статических изображений с простыми ситуациями «вне игры» в группе иракских обучающихся на контрольном этапе исследования оказались лучше: значительная часть участников экспериментальной группы сумели выполнить всю серию заданий безошибочно. Ни один не допустил двух и более ошибок.

При выполнении задания на серии статических изображений со сложными ситуациями «вне игры» среди иракских обучающихся не оказалось тех, кто выполнил это задание неудовлетворительно, а доля тех, кто допустил две ошибки, вдвое меньше, чем в выборке россиян. Задания с динамическими изображениями простых ситуаций «вне игры» успешно выполнены обеими выборками, однако доля тех, кто не допустил ни одной ошибки, в экспериментальной группе больше, чем в контрольной.

При выполнении задания на серии динамических изображений со сложными ситуациями «вне игры» обнаружилось ярко выраженное превосходство иракских обучающихся над российскими в вопросах освоения методики анализа сложных ситуаций «вне игры» в динамике. Сравнительные данные по уровням сопротив-

ляемости стрессу на контрольном этапе демонстрируют полную идентичность показателей в группах испытуемых, которая свидетельствует о явном улучшении ситуации со стрессоустойчивостью в экспериментальной группе.

Данные о заинтересованности участников исследования актуальными для них видами деятельности показывают, что вовлеченность представителей экспериментальной группы существенно выше, чем представителей контрольной. Из этого мы можем сделать вывод о том, что активное взаимодействие с наставниками и специальная психологическая подготовка обеспечили иракским обучающимся удовлетворенность своей жизнью в целом и осваиваемым ими видом профессиональной деятельности в частности.

По шкале контроля эмпирические данные сравнялись. Для нас это служит показателем того, что в процессе обучения происходило активное формирование у иракских обучающихся навыка управления происходящими с ними ситуациями, в том числе стрессогенными.

Позитивные сдвиги в экспериментальной группе наблюдаются и в отношении принятия риска. Доли тех, кто за умеренный риск, в выборках равны. В экспериментальной выборке существенно уменьшилась доля тех, кто рассматривал риск как неотъемлемый атрибут полноценной жизни.

Таким образом, практическая подготовка требует тренировки когнитивных способностей, которую мы рекомендуем осуществлять с применением специализированных тренажеров. В описанном в настоящей работе исследовании задача решалась при помощи интеллектуальных тренажеров «Битрейника», преимущество которых заключается в разработке для каждого пользователя индивидуального плана, соответствующего его потребностям, и непрерывном мониторинге результатов тренинга. Применительно к обучающимся из Ирака, которые участвовали в формирующем эксперименте, заметим, что для их дальнейшей профессиональной самореализации необходимо будет создать условия для повышения квалификации. Решение этой задачи сопряжено с определенными изменениями в государственной политике в области физкультуры и спорта. Предложенная в настоящем исследовании авторская программа начальной подготовки футбольных судей может быть представлена в государственные органы управления системой образования для прохождения экспертизы и включения в учебные планы образовательных учреждений.

# СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ КАК ДРАЙВЕРА МАССОВОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

## STUDENT SPORTS CLUBS AS DRIVERS OF MASS SPORTS MOVEMENT AND HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AMONG STUDENTS

А.Р. Ахметзянов  
A.R. Akhmetzyanov

Научный руководитель **А.В. Макейчев**  
*Казанский национальный исследовательский технический университет  
им. А.Н. Туполева*  
Scientific adviser **A.V. Mokeichev**  
*Kazan national research technical University by A.N. Tupolev*

*Массовое спортивное движение, продвижение, функционирование, молодежная среда.*

В статье ставится задача раскрытия значимости студенческих спортивных клубов в вузах, их роли в массовом спортивном движении и организации культуры здорового образа жизни в среде студентов. Приводятся некоторые исторические данные. Затрагиваются функции спортивных клубов, а также описываются трудности, связанные с их работой. Предлагаются пути решения данных трудностей. Раскрывается важность в студенческом спортивном движении такой организации, как ассоциация студенческих спортивных клубов России, отмечаются история создания, цель и задачи. Подчеркивается важность спортивного волонтерства, указывается его место в работе студенческих спортивных клубов.

*Mass sports movement, promotion, functioning, youth environment.*

This article aims to reveal the importance of student sports clubs in universities, their role in the mass sports movement and the organization of a healthy lifestyle culture among students. Some historical data is given. The functions of sports clubs are discussed, as well as the difficulties associated with their work. Ways of solving these difficulties are given. The importance of Association of Student Sports Clubs in Russia in the student sports movement is opened and its history, purpose, and objectives are noted. The importance of sports volunteering is emphasized, and its place in the work of student sports clubs is indicated.

**В** связи с бурным развитием промышленности и технологий организм человека все больше подвергается техногенным, экологическим и психологическим рискам. Усложнение общественной жизни провоцирует рост различного рода нагрузок, что является верным фактором ослабления здоровья человеческого организма. Именно поэтому культура здорового образа жизни в нынешнее время – время стремительного развития науки и техники – актуальна как никогда.

Предопределяющим фактором, влияющим на состояние нашего здоровья, является образ жизни. Понятное дело, мы получаем тот результат, который заслуживаем («Что посеешь, то и пожнешь», как говорится). Вести здоровый образ жизни просто необходимо, поддержание здорового состояния позитивно отражается на нашем самочувствии, расположении духа. Здоров телом – здоров духом. Поэтому в школьной и университетской программах предусмотрено преподавание основ физического воспитания учащимся, предполагающее формирование не только образованной, но и физически развитой личности. В связи с этим встает вопрос о создании коллективов физической культуры в учебных учреждениях страны. Важную роль во всем этом играют студенческие спортивные клубы.

Студенческие спортивные клубы (ССК) появились в России в начале XX в. Первые ССК были созданы на базе политехнического и электротехнического московских институтов. К 1904 г. в России насчитывалось около сорока ССК. Спортивный клуб в КНИТУ-КАИ был образован в 1953 г. одним из первых среди вузов Республики Татарстан, а ССК «КАИ-Зилант» функционирует с ноября 2013 г. На данный момент почти в каждом вузе страны функционируют свои ССК.

Работа ССК очевидна и заключается в продвижении студенческого спортивного движения, что достигается путем организации массовых спортивных мероприятий (спартакиады, внутривузовские первенства, межвузовские соревнования, спортивные фестивали, чемпионаты по различным видам спорта и др.). Функционирующий с 2013 г. ССК «КАИ-Зилант» за 6 лет работы достиг немалых успехов, и автору как члену данного спортивного клуба будет важно привести достижения ССК «КАИ-Зилант» за истекший период:

- победитель конкурса «Студент года РТ» 2013 г. в номинации «Лучший студенческий спортивный клуб»;
- финалист конкурса «Студент года РТ» в номинации «Лучший студенческий спортивный клуб» 2016 и 2017 гг.;
- победитель конкурса АССК России на лучшую уличную спортивную площадку;
- победитель конкурса АССК России «Лучший студенческий спортивный клуб в 2016–2017 учебном году» в номинации «Лучшая работа по популяризации здорового образа жизни, физической культуры и спорта в вузе»;
- второе место в конкурсе АССК России «Лучший студенческий спортивный клуб в 2016–2017 учебном году» в главной номинации «Лучший студенческий спортивный клуб»;
- второе место в конкурсе АССК России «Лучший студенческий спортивный клуб в 2017–2018 учебном году» в главной номинации «Лучший студенческий спортивный клуб»;
- победитель конкурса в рамках Всероссийской школы студенческого самоуправления «Лидер XXI века» в номинации «Лучшая система организации спортивного досуга студентов» 2018 г.;
- премия РТ «Спортсмен года» 2018 г. «Лучший вуз Республики Татарстан по постановке массовой физкультурно-оздоровительной спортивной работы»;

- победитель конкурса «Студент года РТ» 2018 г. в номинации «Лучший студенческий спортивный клуб»;
- победитель конкурса в рамках Всероссийской школы студенческого самоуправления «Лидер XXI века» в номинации «Лучшая система организации спортивного досуга студентов» 2019 г.;
- победитель конкурса АССК России «Лучший студенческий спортивный клуб в 2018–2019 учебном году» в главной номинации «Лучший студенческий спортивный клуб».

Проведение большого количества спортивных мероприятий способствует вовлечению все большего количества студентов в физкультурное и спортивное движение, что содействует благоприятным изменениям в молодежной среде. ССК «КАИ-Зилант» ежегодно проводит около 90–100 спортивно-массовых студенческих мероприятий, и с каждым годом это число неуклонно растет, как и масштаб самих мероприятий. В подтверждение тому можно сказать, что в 2019 г. три традиционных всероссийских мероприятия, ежегодно проводимые ССК «КАИ-Зилант», вышли на международный уровень. Это Туполевская Спартакиада авиационных вузов, научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт глазами студентов» и Кубок по дзюдо памяти героев БКД (Боевой комсомольской дружины) КАИ.

Взаимодействие студенческих спортивных клубов друг с другом и с внешней средой по всей стране привело к созданию 24 января 2013 г. ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России), цель которой – развитие массового студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни среди молодежи. Ассоциацией студенческих спортивных клубов России введен «Студзачет АССК России». Это набор упражнений, сдаваемый каждым студентом для получения золотого или серебряного значка, к которым прилагаются сертификаты. Организуются собрания дискуссионных клубов, на которых члены АССК имеют возможность обсудить в неформальной обстановке актуальные вопросы развития студенческого спорта и делиться своими наработками, а также проводятся клубные турниры, сочетающие в себе спортивную, историческую, культурно-массовую и патриотическую программы. Но на этом, конечно, деятельность АССК России не заканчивается. Обучающие семинары, спортивно-патриотические лагеря – работа АССК многообразна и масштабна. С помощью АССК России многие студенческие спортивные клубы страны вышли на совершенно новый уровень.

Среди трудностей, связанных с работой ССК, можно выделить недостаточный профессионализм среди членов спортивного клуба. «Мне кажется, не хватает профессионализма в работе», – рассказывает председатель ССК «КАИ-Зилант» Айрат Шайдуллин. Для решения данной проблемы разрабатываются обучающие курсы, семинары, мастер-классы.

Также следует отметить спортивных волонтеров, обладающих специальными навыками в тех или иных спортивных видах спорта, работающих непосредственно в зоне проведения соревнований, мероприятий культурно-спортивной направ-

ленности. Эти люди на безвозмездной основе помогают в работе ССК и являются немаловажной ее частью, т.к. организация какого-либо спортивного мероприятия требует рабочих рук: перетащить необходимый спортивный инвентарь, повесить баннеры, плакаты, перенести что-либо, все это требует определенных физических усилий. Спортивные волонтеры в этом плане становятся просто необходимыми. Например, ССК «КАИ-Зилант» ежегодно проводит набор в ряды спортивных волонтеров, и им может стать любой пожелавший студент.

Как итог, существование и работа студенческих спортивных клубов являются мощным «движителем» массового спортивного движения. Своей работой спортивные клубы вузов вносят огромный вклад в развитие массового спорта, поэтому с уверенностью можно сказать, что без функционирования данных клубов студенческое спортивное движение вряд ли достигло бы такого уровня развития, каким оно является сейчас.

### **Библиографический список**

1. История студенческого спорта в России. URL: <http://burevestnik.tatarstan.ru/rus/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm> (дата обращения: 15.02.2020).
2. Лебединец Е.И., Мурсалимова М.А., Демьянова Л.М. Актуальность и популярность здорового образа жизни в современном мире. URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014002> (дата обращения: 20.02.2020).
3. Об ассоциации студенческих спортивных клубов. URL: <http://studsportclubs.ru/about> (дата обращения: 19.02.2020).
4. Шивринская С.Е., Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России. Современные наукоемкие технологии. 2016. № 5 (часть 3). С. 535–539.

# ИКТ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ШКОЛЬНИКА

## INFORMATION COMPUTER TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING AS DEVELOPMENT OF SPORTS COMPETENCE OF A SCHOOLCHILDREN

**Н.А. Бондарчук, А.А. Соки**

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*

**N.A. Bondarchuk, A.A. Sokk**

*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

*ИКТ, спорт, образование, тематические комплексы, результат, школьник.*

В статье рассмотрены возможности ИКТ в образовательном процессе как элементы учебно-методического обеспечения образовательных программ и дистанционного образования. Проанализированы возможные способы внедрения ИКТ в обучение физической культуре. Выявлены основные методы и средства ИКТ, при помощи которых развивается спортивная компетентность школьника.

*IT, sports, education, theme complexes, result, student.*

The article is devoted to the possibilities of IT in the educational process as elements of didactic and methodological support of learning programs and distance education. Possible ways of implementing ICT in physical culture training are analyzed.

**В** условиях современного информационного общества непрерывной информатизации подвергаются и образовательные процессы. Внедрение информационных технологий в учебный процесс существенно расширяет его возможности и делает его максимально открытым и доступным [4]. Новые формы обучения на основе ИКТ позволяют интенсифицировать образовательный процесс, увеличивать скорость восприятия, понимания и глубину усвоения огромных массивов знаний.

Применяемые в обучении физической культуре ИКТ традиционно подразделяют на три группы: технологии предоставления образовательной информации, технологии передачи образовательной информации, технологии хранения и обработки образовательной информации. Вместе они образуют средство развития спортивной компетентности школьника. При реализации образовательных программ особое значение приобретают технологии передачи образовательной информации, которые, по существу, и обеспечивают процесс обучения и его поддержку. Следует отметить, что при информатизации образования меняются парадигма образования, его структура и содержание. Новые методы, основанные на активных, самостоятельных формах приобретения знаний и информации, вытесняют демонстрационные и иллюстративно-объяснительные методы.

Использование ИКТ предполагает создание электронного учебно-методического комплекса по физической культуре (ЭУМКД) или так называемого мультимедиакурса. Мультимедиакурс представляет собой комплекс логически связанных структурированных дидактических единиц, представленных в цифровой и аналоговой форме, содержащий все компоненты учебного процесса [2]. Обычно ЭУМКД состоит из электронного учебника, справочника и тренажерного комплекса, а также электронного лабораторного практикума и тестирующей системы [5]. Структура ЭУМКД может быть скорректирована с учетом специфики вида спорта.

Сегодня в учебный процесс образовательных учреждений внедрены обучающие системы по пулевой стрельбе, гимнастике, лыжному спорту, физиологии, восточным единоборствам, программы, позволяющие проводить имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, протекающих в организме учащихся [2].

Конечно, компьютер значительно расширяет возможности предоставления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздавать реальную обстановку деятельности (например, поставить ученика в положение участника соревнований). Мыслительная деятельность учащихся на занятиях физической культурой с использованием компьютера способствует быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становится интенсивнее и многообразнее. По-другому строится и планирование урока: учитель специально продумывает отдельные элементы занятия, в которых используется компьютер, предусматривает интеграцию традиционных и интерактивных средств обучения, разрабатывает способы управления познавательной деятельностью учащихся в ходе занятия [3].

В курсе физической культуры в средней школе можно выделить несколько этапов освоения учениками спортивно-компьютерных умений и навыков.

I этап – визуальный (5–7 классы) – предусматривает просмотр школьниками техники двигательных действий великих спортсменов, собирание пазла целостного двигательного действия из элементов. Эти упражнения способствуют развитию абстрактного, образного мышления, дают возможность составлять целостные двигательные действия из отдельных элементов, успешно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

II этап – технический (8–9 классы) – предполагает использование видеоаппаратуры (камер, фотоаппаратов, сотовых телефонов) для съемки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровое движение». У школьников развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, аналитическое мышление, они получают возможность детально изучать технику двигательного действия.

На III этапе – аналитическом (10–11 классы) – старшеклассники учатся принимать решения на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий (урок, соревнование, рельеф местности, активность сопротивления), у них формируется адекватная самооценка [2]. Применение ИКТ возможно на всех этапах урока. С помощью видеозаписи, звука и текста

школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, выявляет ошибки и самостоятельно устраняет их, что делает урок более содержательным и увлекательным. На стадии закрепления знаний ИКТ способствуют коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае[2].

Количество технических новинок и программных разработок постоянно растет. Знания и опыт учителя регулярно дополняются. Компьютерные или информационные тематические комплексы по физической культуре могут включать методические разработки, целенаправленно созданные для конкретной задачи, или методические разработки комплексного назначения [1].

Рассмотрим ЭУМКД системы КАДИС для поддержки теоретических курсов по физическому воспитанию (разработчик В.С. Пономарев). Учебная программа по физическому воспитанию предусматривает не только овладение разнообразными двигательными действиями и развитие основных физических качеств, но и формирование знаний в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни. В соответствии с технологией системы КАДИС по каждой теме разрабатываются учебное пособие и автоматизированный учебный курс (АУК). Подготовлены пособия и АУК по четырем темам: основы физического воспитания; самоконтроль; оздоровительный бег; атлетическая гимнастика. По комплексу «Атлетическая гимнастика» можно получить рекламный ролик [1].

Хочется отметить уникальные возможности ЭУМКД, использование которых создает предпосылки для интенсификации образовательного процесса, актуальной в условиях современных социально-экономических реалий. Использование данного комплекса открывает возможность развития спортивной компетентности современного школьника.

Таким образом, применение ИКТ на уроке физической культуры позволяет решать одну из важных задач обучения – повышение уровня знаний, развитие познавательных навыков исследовательской деятельности, творческих способностей учащихся. ИКТ создают благоприятный психологический климат на уроках, развивают спортивную компетентность современного школьника.

### **Библиографический список**

1. Анжаурова Е.Н., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование информационных технологий в спорте и физической культуре // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7–2. С. 92–93. URL: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5597> (дата обращения: 14.01.2020).
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Academia, 2009. 528 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта. М.: Феникс, 2008. 379 с.
4. Педус А.Е., Сокк А.А. // Физическая адаптация младших школьников к занятию спортом // Социально-культурная, экономическая социализация и адаптация обучающихся мигрантов и коренной молодежи в России и зарубежных странах: материалы Седьмой Региональной научно-практической конференции с международным участием. Красноярск, 9–10 ноября 2018 г. / отв. ред. В.И. Петрищев; ред. кол. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. С. 70–75.

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ I КУРСА ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ

## PHYSICAL DEVELOPMENT AND FUNCTIONAL STATUS OF STUDENTS OF THE 1st COURSE OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH

**Н.В. Гужова, И.В. Трусей, М.Г. Янова**

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*

**N.V. Gugova, I.V. Trusei, M.G. Yanova**

*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

*Студенты, физическое развитие, функциональное состояние, весо-ростовой индекс Кет-ле, жизненный индекс, двойное произведение, вегетативный индекс Кердо.*

В статье проанализированы показатели физического развития и функционального состояния бакалавров I курса института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина. Выявлено, что большая часть обучающихся (86 % юношей, 87 % девушек) имеют средний и выше уровень физического развития. Также у большинства студентов выявлено хорошее функциональное состояние респираторной (72 % юношей и 83 % девушек) и сердечно-сосудистой (56 % юношей и 100 % девушек) систем. Несмотря на высокий уровень физического развития и функционального состояния, у 93 % девушек выявлена симпатикотония.

*Students, physical development, functional status, weight and height Quetelet index, life index, double product, vegetative Kerdo index.*

The indicators of physical development and the functional status of first-year bachelors of the Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin were analyzed in this article. It was revealed that the majority of students (86 % of boys, 87 % of girls) have an average and higher level of physical development. Also, most students have a good functional status of the respiratory systems (72 % of boys and 83 % of girls) and cardiovascular (56 % of boys and 100 % girls) ones. However, despite the high level of physical development and functional status, 93 % of girls with sympathicotonia were identified.

**В** настоящее время исследования ученых свидетельствуют о резком снижении уровня физического здоровья обучающихся, в том числе и студентов вузов [1; 5; 6]. Студенческий возраст в онтогенетическом аспекте представляет собой период, когда биологическое созревание человека завершается и все морфофункциональные показатели достигают своих величин. К концу пубертата складывается специфическая для каждого типа конституции структура энергообеспечения

мышечной деятельности, накладывающая отпечаток на все проявления моторики человека. Поэтому уровень здоровья в этот период служит критерием эффективности всей системы развивающих мероприятий (занятия спортом, закаливание, питание и т. д.), проводимых на предыдущих этапах онтогенеза. Занятия физической культурой и спортом в вузе позволяют поддерживать хороший уровень физической формы, развивать двигательные качества. Однако развить на должном уровне двигательные навыки, сенситивные периоды для которых уже завершены, практически невозможно. Наиболее интенсивно физические качества развиваются в 10–13 лет.

Особенное беспокойство это вызывает, когда речь идет о студентах педагогического направления – будущих учителей физической культуры. Низкий уровень физического развития, физической подготовленности не позволяет им на необходимом уровне осваивать образовательные программы, предусмотренные ФГОСом.

**Цель исследования:** оценить уровень физического развития и функциональное состояние обучающихся I курса института физической культуры, спорта и здоровья (направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность образовательной программы Физическая культура).

Исследование проводилось на базе института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина (КГПУ им. В.П. Астафьева). В исследовании принимали участие студенты I курса в количестве 79 человек. Измерение антропометрических показателей обучающихся проводили в соответствии со стандартными методиками [2; 3; 4]. Уровень физического состояния человека определялся по методике О.Н. Московченко [4]. Статистическую обработку данных проводили с помощью «Пакета анализа» Excel 2010.

Исследования показали, что большая часть обучающихся I курса имеют уровень физического развития выше среднего. Весо-ростовой индекс (ВРИ= масса тела, г/ длина тела, см) позволяет оценить гармоничность физического развития. Так, у 28 % юношей ВРИ соответствует среднему уровню, 37 % – выше среднего, 21 % – высокому. И только 14 % юношей имеют уровень ниже среднего или низкие значения ВРИ (рис.1). Доля девушек, имеющих средний и выше уровень ВРИ, составляет 87 %, 13 % девушек имеют низкий или ниже среднего уровень. Низкие значения ВРИ, как правило, связаны с высоким ростом обучающихся и недостаточной массой тела по отношению к длине.



Рис. 1. Распределение обучающихся с разным уровнем весо-ростового индекса:  
А – юноши, Б – девушки

Жизненный индекс (ЖИ=ЖЕЛ, мл/масса тела, кг) позволяет оценить функциональное состояние респираторной системы человека. Анализ ЖИ показал, что основная доля обучающихся (72 % юношей и 83 % девушек) имеют уровень средний и выше среднего (рис. 2). Таким образом, у большинства обучающихся наблюдается хорошее функциональное состояние респираторной системы. Только 28 % юношей и 16 % девушек имеют низкие значения ЖИ (ниже среднего и низкий), что свидетельствует о низкой жизненной емкости легких по отношению к массе тела.

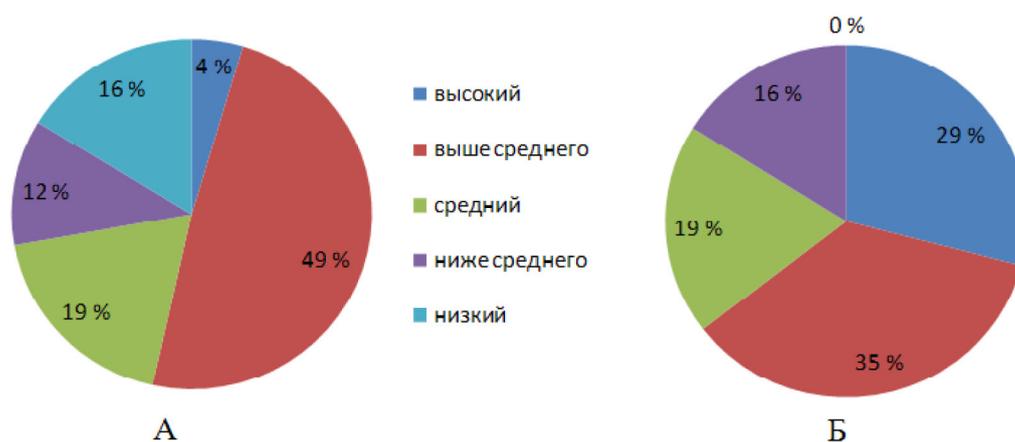


Рис. 2. Распределение обучающихся по уровням жизненного индекса:  
А – юноши, Б – девушки

Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) использовался параметр «двойное произведение» (ДП), который позволяет оценить экономичность работы ССС, расходование резервов миокарда. Выявили, что у основной части студентов ДП соответствует уровню выше среднего и высокому: доля юношей составляет 56 %, девушек 100 % (рис. 3). Среди юношей 21 % имеют средний уровень, 7 % – уровень ниже среднего и 16 % – низкий. Высокие значения ДП у девушек согласуются с высоким уровнем их физического развития (рис. 1, Б).



Рис. 3. Доля обучающихся с разным уровнем экономичности деятельности ССС (двойное произведение): А – юноши, Б – девушки

Для анализа состояния вегетативной нервной системы (ВНС) использовали индекс вегетативного равновесия Кердо (ВИК), который позволяет оценить соотношение возбудимости ее симпатического и парасимпатического отделов [2; 3; 4]. Воз-

будимость симпатического отдела ВНС испытуемого свидетельствует о наличии стресса в организме человека, парасимпатического, напротив, о высоком уровне адаптированности организма. Проанализировав ВИК, выявили, что у 63 % юношей статус ВНС соответствует нормотонии, 12 % – парасимпатикотонии, только у 13 % выявлена симпатикотония (состояние стресса) и у 9 % – выраженная парасимпатикотония (возможные нарушения в работе ВНС) (рис. 4). Ситуация у девушек отличается, только у 6 % ВИК соответствует нормотонии, у 93 % девушек выявлена симпатикотония (включая и долю девушек с выраженной симпатикотонией).



Рис. 4. Доля обучающихся с разным индексом вегетативного равновесия Кердо:  
А – юноши, Б – девушки

Таким образом, девушки имеют высокий уровень физического развития, а также функционального состояния респираторной и сердечно-сосудистой системы. Это достигается за счет высокого напряжения нервной системы и вызывает сдвиг в сторону симпатикотонии. Для более точных выводов требуются дополнительные исследования.

В целом результаты показали, что доля (86 % юношей, 87 % девушек) обучающихся I курса ИФКСиЗ, имеющих средний и выше уровни физического развития, выше, чем обучающихся с низким уровнем. Основная доля обучающихся (72 % юношей и 83 % девушек) имеют средний и выше ЖИ, свидетельствующий о хорошем функциональном состоянии респираторной системы. При этом выявлена большая доля (93 %) девушек с симпатикотонией, свидетельствующей о наличии стресса.

### Библиографический список

1. Ковачева И.А. Сохранение здоровья как успешность учебной и в будущем профессиональной деятельности студентов // Современные здоровьесберегающие технологии. 2018. № 2. С. 67–74.
2. Кужугет А.А., Трусей И.В., Колпакова Т.В., Кирко В.И. Морфофункциональные показатели подростков коренных малочисленных народов Севера из разных природно-климатических зон // Журн. мед.-биол. исследований. 2019. Т. 7, № 4. С. 389–398. DOI: 10.17238/issn2542-1298.2019.7.4.389
3. Методика комплексной оценки физического и психофизического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Айзман Р.И., Айзман Н.И., Лебедев А.В., Рубанович В.Б. Новосибирск, 2009. 100 с.

4. Рабочая тетрадь для магистров по дисциплине «Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом» / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2015. 106 с.
5. Сравнительный анализ показателей физического здоровья школьников при двух и трех уроках физической культуры в неделю / Трусей И.В., Дуванский А.М., Колпакова Т.В., Кужугет А.А. // Физическая культура в школе. 2018. № 5. С. 45–48.
6. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23098> (дата обращения: 15.04.2020).

# РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ МЕТОДАМИ САМБО

## DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN 7–8 YEARS OF AGE BY SAMBO METHODS

С.А. Долганов, А.И. Черепанова, Е.А. Шакирова  
S.A. Dolganov, A.I. Cherepanova, E.A. Shakirova

Научный руководитель **А.Н. Савчук**  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева*  
Scientific adviser **A.N. Savchuk**  
*Krasnoyarsk state pedagogical University named after V.P. Astafiev*

*Координационные способности, борьба самбо, комплекс, эффективность, обучающиеся.*  
В статье рассматриваются теоретические аспекты понятия «координационные способности», особенности развития координационных способностей детей 7–8 лет методами борьбы самбо. Описан комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 7–8 лет с элементами борьбы самбо и произведена оценка его эффективности с помощью педагогического эксперимента. Представлены и описаны результаты проведенного исследования, подтверждающие эффективность составленного комплекса.

*Coordination abilities, Sambo wrestling, complex, efficiency, students.*

In this article the theoretical aspects of the concept of «coordination abilities», the features of the development of coordination abilities of children 7-8 years of age by Sambo wrestling methods are considered. A set of ways and methods for developing coordination abilities in students aged 7-8 with elements of Sambo wrestling is described and its effectiveness is evaluated by a pedagogical experiment. The results of the conducted research confirming the effectiveness of the complex are presented and described.

**Д**ля детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 7–8 лет объем двигательной активности сокращается на 50 %.

Помимо урока по физической культуре, где ставится целью комплексное развитие двигательных способностей, эта задача может с успехом решаться в процессе привлечения обучающихся к регулярным внеурочным занятиям. Организация и проведение таких занятий часто требуют изменения в привычных методах и средствах процесса обучения, более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей обучающегося, что в дальнейшем будет способствовать эффективному решению поставленных задач. Однако содержание таких занятий, как правило, ограничивается изучением популярных игровых видов спорта. Виды единоборств и их элементы практически не

используются из-за опасения получения травм, сложностей с подготовкой мест занятий и отсутствия доступной литературы [2; 4].

В связи с вышеизложенным становится актуальным научное обоснование целесообразности комплексного применения средств и методов развития координационных способностей с использованием элементов борьбы самбо у обучающихся 7–8 лет в процессе внеурочной деятельности.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать комплекс упражнений, направленных на развитие координационных способностей у обучающихся 7–8 лет, с элементами борьбы самбо.

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения человеком новых движений, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность в неожиданных ситуациях [3].

Борьба самбо – один из тех видов спорта, которые требуют координированного проявления всех двигательных способностей в постоянно меняющихся ситуациях [1].

Для обучающихся 7–8 лет малоэффективны приемы словесного объяснения, тогда как наглядный метод обучения является основным. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод. На уроках в 1–4-х классах подвижные игры занимают ведущее место [4].

С опорой на эти данные был составлен комплекс средств и методов развития координационных способностей у обучающихся 7–8 лет с элементами борьбы самбо, состоящий из трех блоков: установочный, формирующий и контрольный. В комплекс включены упражнения, направленные на развитие координации, ловкости и быстроты, а также специальные подвижные игры с элементами борьбы самбо.

Для оценки эффективности составленного комплекса было проведено два контрольных среза (до и после реализации комплекса), результаты которого представлены в табл.

#### Показатели контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Тест		Контрольная группа (среднее значение)	Экспериментальная группа (среднее значение)
Кувырки вперед, сек	До	4,46	4,52
	После	4,40	3,75
	<b>Прирост</b>	<b>1,34 %</b>	<b>17,03 %</b>
Стойка на двух ногах (носок к пятке), сек	До	26,46	26,23
	После	27,20	27,56
	<b>Прирост</b>	<b>2,79 %</b>	<b>5,07 %</b>
Поймать линейку, см	До	26,8	27,2
	После	26,6	26,5
	<b>Прирост</b>	<b>0,74 %</b>	<b>2,57 %</b>

Анализ полученных данных показывает, что результаты в обеих группах улучшились, но в экспериментальной группе, которая занималась по составленному комплексу, результаты выше, чем в контрольной по трем тестам. Темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень координационных способностей существенно возрастает, если на их развитие воздействовать целенаправленно.

### **Библиографический список**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: учеб. пособие. Красноярск: 2014. 316 с.
2. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей // Новые исследования по возрастной физиологии. 2016. 254 с.
3. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 2014. 321 с.
4. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2017. 214 с.

# ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ БОРЬБОЙ ДЗЮДО ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

## ADVANTAGES OF JUDO WRESTLING CLASSES FOR YOUNG CHILDREN

К.В. Егорова, Е.В. Филоненко  
K.V. Egorova, E.V. Filonenko

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева*  
Scientific supervisor **L.K. Sidorov**  
*Krasnoyarsk state pedagogical University named V. P. Astafiev*

*Дзюдо, польза занятий единоборствами, спортивный выбор, детский спорт.*

В статье представлен анализ нескольких причин, почему ребенку гораздо лучше изучать дзюдо, чем игровые виды спорта. Некоторые родители не решаются отдать ребенка в дзюдо из-за предвзятого отношения к боевым искусствам, спортивной борьбе. Однако нельзя не учитывать тот факт, что миллионы людей по всему миру выражают искреннюю благодарность наставникам, познакомившим их с дзюдо в юном возрасте.

*Judo, the use of martial arts, sports choice, children's sports.*

The article presents analysis of several reasons why it is much better for a child to do judo than game sports. Some parents are hesitant their child to do judo because of a biased attitude to martial arts, wrestling, or specifically to judo. However, we cannot ignore the fact that millions of people around the world Express their sincere gratitude to the mentors who introduced them to judo at a young age.

Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, проводя свободное время за компьютером, телевизором, с телефоном, на уроках в классе, передвигаются на транспорте. Поэтому желание родителей отдать ребенка в спортивную секцию вполне объяснимо. Занятия спортом с ранних лет является важным фактором, определяющим поведение детей в будущей жизни. Это играет важную роль в развитии детей, а также в приобретении определенных привычек. Родители хотят, чтобы их дети были здоровы не только физически, но и психологически, а также, чтобы социализировались, изучили культуру и основы нравственности, развивали самодисциплину [6]. Отличным выбором в решении этой проблемы станет детское дзюдо, занимаясь которым, не только укрепит тело, но и закалит характер.

Н.А. Шулика полагает, что наряду с устойчивым физическим развитием ребенка, можно выделить несколько основных причин, почему детям стоит заниматься дзюдо [4].

1. Самооборона. Первая причина, по которой большинство людей занимаются боевым искусством, которые научат ребенка не только технике самозащиты, но и тому, как думать о самозащите. Они также помогают ребенку развить рефлекс, которые нужны, если он когда-нибудь попадет в неприятную ситуацию.

2. Уверенность в себе. По мере того как дети становятся более опытными в выборе занятий боевыми искусствами, их уверенность в себе получает большой толчок. Они становятся более уверенными. Ободрение тренера помогает им достичь этой цели, но уровень уверенности будет простираться далеко за пределы студии боевых искусств.

3. Пояса и ранжирование. На первый взгляд это может показаться неважной причиной, но пояса и ранжирование повышают мотивацию и способствуют укреплению уверенности и стремлению добиться успеха. Во многих случаях продвижение по первому поясу может быть достигнуто всего за несколько недель, и когда дети получают этот первый пояс, это показывает им, что при правильной мотивации они могут добиться успеха. Одного всегда недостаточно, как только ребенок проходит тест на один пояс, он уже думает о следующем. Пояса – это отличный способ помочь детям отслеживать свой прогресс и стремиться к достижению высоких результатов.

4. Дисциплина. Девиз любого боевого искусства – «Практика делает совершенным», то есть постоянное повторение в упражнениях и практиках с акцентом на детали и ритм. Движения телом тщательно отрабатываются; броски повторяются многократно. Даже во время спарринга или соревнований, когда мастер боевых искусств показывает, как творчески он может применить свои хорошо отточенные навыки, все еще существуют правила и протоколы, которым нужно следовать. Все это учит детей уважать тренеров, судей, своих противников, а также играть в честные игры – уроки, которые следуют за ними в их жизни, не связанной с боевыми искусствами.

5. Акцент на индивидуальные достижения. В баскетболе есть только пять стартеров, но редко бывает только пять человек в команде, т.е. кто-то должен начинать игру на скамейке запасных. Это относится к большинству командных видов спорта. Однако в боевых искусствах успех каждого ребенка основывается на его собственных индивидуальных достоинствах, и то, что в игровых видах спорта рассматривается как неуспешность, в дзюдо – всего лишь неудачная попытка.

6. Гендерная справедливость. В то время как многие будут рассматривать боевые искусства для сыновей, не так много родителей отдадут предпочтение данному виду спорта для дочерей. Однако боевые искусства – это один из немногих видов спорта, где и мальчики, и девочки могут заниматься вместе. Коричневый пояс для девочки достанется не легче, чем коричневый пояс для мальчика. Это также дает детям возможность практиковаться и учиться друг у друга (не говоря уже об удобстве водить детей в один зал одновременно).

7. Физическая подготовка. Типичная тренировка состоит из разминки, обучения и практики движений, спаррингов. Тренировки, которые получает каждый ребенок, не только способствуют естественному развитию его мышц, но и помогают ему построить более сильную функциональную систему организма, укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную и другие системы организма.

8. Соревнование. Как и командные виды спорта, дзюдо – это участие в соревнованиях. Борьба отлично подходит для детей, чтобы проверить навыки и показать прогресс. В отличие от командных видов спорта, дзюдоист не может винить

никого, кроме себя. Это дает ему чувство уважения к своему противнику, а также мотивацию для выигрыша в следующих соревнованиях.

9. Постоянные тренировочные занятия. Многие виды спорта, особенно те, которыми в основном занимаются на открытом воздухе или в определенную погоду (например, лыжи, хоккей, биатлон), являются сезонными. Боевые искусства – это круглогодичные занятия, способствующие развитию дисциплины.

10. Умственное развитие. Изучая Кузуси (искусство нарушения равновесия противников) и технику движения, дети изучают механическую физику. Комбинированные техники и последующие действия учат их импровизации, они запоминают термины из японского языка. На международном уровне дети будут общаться со спортсменами из разных стран.

11. Дзюдо – это не грубая сила, это контроль. Дзигоро Кано, основатель дзюдо, в учениях подчеркивал концепцию максимальной эффективности. Это очевидно, так как суть многих приемов дзюдо – это использование движений и силы противника против него. В то время как физическая сила очень важна, умственная сила, вероятно, является самым важным фактором в соревновании.

12. Дзюдо – это универсальный вид спорта. Так, например, если каратист едет в другой город, для него может оказаться сложной задачей найти зал для тренировок с точно таким же стилем и философией, как и домашний зал. В дзюдо – техники и принципы борьбы практически универсальны. Житель России может поехать в Калифорнию и с легкостью найдет себе место для тренировок. В Международной федерации дзюдо насчитывается более ста стран-членов, и на Олимпиаду соревнующиеся дзюдоисты приехали из таких стран, как Куба, Израиль и Казахстан, а также из стран, где борьба традиционно сильно развита (Япония, США, Россия, Франция) [5]. Хотя стили преподавания, ранжирование и стандарты продвижения в разных странах различны, но правила борьбы везде одинаковые.

Дзюдо – это целая философия, основу которой можно перевести с японского языка как «гибкий путь» [2]. Мы постарались собрать и проанализировать главные принципы дзюдо. На всем пути развития каждого маленького спортсмена, конечно, ждут неудачи и поражения [3]. И главная причина, по которой стоит отдать своего ребенка изучать культуру и технику ведения боя без оружия, – это обретение собственного Я, разумное противостояние любым конфликтам и сохранение достоинства в любой ситуации [1].

## **Библиографический список**

1. Ерегина С.В. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников по дзюдо). М., 2006. 67 с.
2. Киддо Б. Гений дзюдо. Эффективная самозащита от хулиганских выходок и вооруженных нападений: учебник. М., 2009. 56 с.
3. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо: учебник. М., 1987. С. 5–13.
4. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов. Ростов-на-Дону, 2006. 798 с.
5. Tadao Otaki, Formal Techniques: A Complete Guide to Kodokan Randori no Kata / Tadao Otaki, Donn F. Draeger. Tokyo, 2001. 59 s.
6. Judo sport regulations for children's parents in the pre-school children judo education: study of field // Turkish Journal of Sport and Exercise. 2018. T. 20. P. 230–237.

# РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE FOR THE POPULATION

**Г.В. Зайцева, С.Ю. Иванова**

*Кемеровский государственный университет*

**G.V. Zaytseva, S.Yu. Ivanova**

*Kemerovo state University*

Scientific supervisor **S.Yu. Ivanova**

*Kemerovo state University*

*Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическое воспитание населения, здоровье.*

В статье рассматривается роль физической культуры в жизни населения, анализируются научные понятия «физическая культура», «здоровый образ жизни», «физическое воспитание населения», способность населения оценивать свое здоровье и придерживаться здорового образа жизни.

*Physical culture, sport, healthy lifestyle, physical education of the population, health.*

The article uses the definition of the role of physical culture, It's affects the life of the population. The scientific expression of physical culture, healthy lifestyle, and physical education of the population is also analyzed. The work is devoted to study ability of population to assess their health, and whether they adhere to a healthy lifestyle. The importance of physical development in the life of the population, the benefits of sports for human health are given. It is proved that physical culture has a positive effect on the population.

**В** настоящее время у большинства населения появилась мотивация к здоровому образу жизни. Физическая культура – это особый вид деятельности, который позволяет нам укреплять здоровье, улучшать работу нашего организма, оказывает значительное влияние на развитие и воспитание всех слоев населения [1].

Здоровье – это главная ценность человеческого организма. Отсутствие здоровья или его слабость не позволяют человеку жить полноценной жизнью. Здоровье населения рассматривается как значимая ценность, как вспомогательное условие для полноценной счастливой жизни. Если здоровье будет крепким, то мы сможем выдерживать полноценные физические нагрузки; на базе крепкого здоровья организм человека может достигнуть высокого уровня физического развития: силы, выносливости, быстроты, ловкости. Для этого необходимо соблюдать здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя: правильное питание, физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, отсутствие вредных привычек. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, который

направлен на укрепление иммунитета. Здоровый образ жизни – это активная деятельность человека, направленная на улучшение организма человека с помощью соответствующего питания и отказа от вредных привычек [2].

Рассмотрим компоненты здорового образа жизни. Так, здоровое питание улучшает развитие организма человека. Соблюдая правила правильного питания, можно сократить риск появления хронических заболеваний. Здоровое питание – это гарантия долгой жизни человека. Правильное питание – это правильный сбалансированный рацион, в который обязательно должны входить: злаки, молочные продукты, рыба, мясо птицы, фрукты и овощи. Желательно исключать из рациона шоколад, хлебобулочные изделия, газировки, конфеты, полуфабрикаты, копчености, чрезмерно соленую пищу.

Спорт – это физические упражнения (бег, быстрая ходьба, плавание и т. д.), которые направлены на укрепление организма. Спорт помогает людям быть выносливыми, укрепляет и меняет характер человека; занятия спортом способствуют преодолению жизненных барьеров, позволяют решать сложные жизненные задачи. Спорт делает человека сильным не только физически, но и сильным духом.

Физическая активность – это движение тела, производимое скелетными мышцами, которое сопровождается расходом энергии. Это могут быть домашние бытовые занятия, различные игры, соревнования, поход в магазин, словом, все виды движений и активного отдыха.

Физическое воспитание – это социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничного развития человека. Физическое воспитание содействует укреплению силы тела и силы духа.

Нормированный труд и отдых также влияют на состояние здоровья. Активная и умственная деятельность оказывает позитивное влияние на нервную систему. Современная молодежь все реже придерживается здорового образа жизни, не соблюдая режим дня и отдыха. Ритм жизни человека должен включать в себя: время для труда и отдыха, сна и еды. Несоблюдение режима дня приводит к раздражительности, переутомлению, усталости, стрессу и заболеваниям. К сожалению, современный ритм жизни не оставляет человеку времени на правильный распорядок дня, приходится жертвовать временем на сон, еду и отдых, заменяя их перекусами и сидением за компьютером. Правильный распорядок дня поможет не только улучшить состояние здоровья, но и организовать ваше рабочее время.

Здоровый сон – это идеальное состояние человека, при котором его организм восстанавливается. Человек должен отдыхать не менее 8 часов [3], т.е. с 22 до 6 часов. Отдыхать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а спать ложиться лучше в одно и то же время. Регулярное недосыпание ведет к усталости, к снижению работоспособности и быстрой утомляемости. За час до сна следует прекратить физическую или умственную работу. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.

Физическая нагрузка приносит огромную пользу организму. Гимнастика, атлетика, плавание, ходьба, подвижные игры полезны для сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата. Бег благотворно влияет на нервную систему. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Плавание полезно для позвоночника и мышц. Не стоит забывать, что физическая нагрузка в разумных дозированных количествах полезна людям пожилого возраста (прогулки на свежем воздухе, плавание, аквааэробика, скандинавская ходьба, цигун). При этом нагрузки должны быть рекомендованными и сбалансированными [4].

Таким образом, физическая культура – это способ формирования отношения населения к спорту и здоровому образу жизни. Физическая культура – не про сто один из основополагающих компонентов жизни населения, она формирует его всестороннее развитие. Занятия физической культурой помогают населению правильно оценивать свои способности и развивать их в нужном направлении.

### **Библиографический список**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. М.: Юнити, 2017. 288 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. 283 с.
3. Малейченко Е.А. и др. Физическая культура. Лекции: учебное пособие. М.: Юнити, 2016. 208 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2018. 288 с.

# **АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**FEATURES OF DEVELOPMENT  
OF SPEED-POWER ABILITIES  
IN STUDENTS AGED 12–15 YEARS**

**Г.С. Карелин, К.С. Карелин  
G.S. Karelin, K.S. Karelin**

Научный руководитель **Д.А. Завьялов**  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*  
Scientific adviser **D.A. Zavyalov**  
*Krasnoyarsk state pedagogical University  
named after V.P. Astafiev*

*Скоростно-силовые способности, физическое воспитание, обучающиеся, физическая подготовка, двигательный навык.*

**В статье рассматривается теоретический аспект понятия «скоростно-силовые способности», описана взаимосвязь воспитания физических качеств и формирования двигательных навыков человека с социальными условиями. Представлены результаты исследования наиболее популярных методов развития скоростно-силовых качеств, используемых в практике физической культуры учителями физической культуры и тренерами спортивных школ.**

*Speed and strength abilities, physical education, students, physical training, motor skill.*

**Theoretical aspect of the concept of «speed-power abilities» is considered. The article describes the relationship of physical qualities education and motor skills formation with social conditions. The results of research of the most popular methods of development of speed and strength qualities used in the practice of physical culture by physical culture teachers and coaches of sports schools are presented.**

**П**овышение двигательной подготовленности школьников – одна из основных задач физического воспитания. Для ее достижения особое внимание следует обратить на развитие двигательных способностей. Доказано, что скоростно-силовые способности являются одними из ведущих, ведь от них во многом зависит развитие других способностей.

Проблема развития скоростно-силовых способностей стоит на стыке таких наук, как: биомеханика, педагогика, психология, возрастная анатомия, физиология и гигиена, методика преподавания физической культуры.

Многочисленные исследования указывают на то, что воспитание физических качеств и формирование двигательных навыков человека неразрывно связаны с социальными условиями. В процессе жизни на человека одновременно влияют многочисленные факторы окружающей среды, что определяет степень развития и характер взаимосвязи его физических качеств. Основа этой взаимосвязи состоит в том, что каждое физическое качество, хотя и имеет свои специфические особенности, является одной из сторон двигательных возможностей человека [4].

Исходя из актуальности темы мы сформулировали цель исследования: теоретический анализ особенностей и методов развития скоростно-силовых качеств, используемых в практике физической культуры.

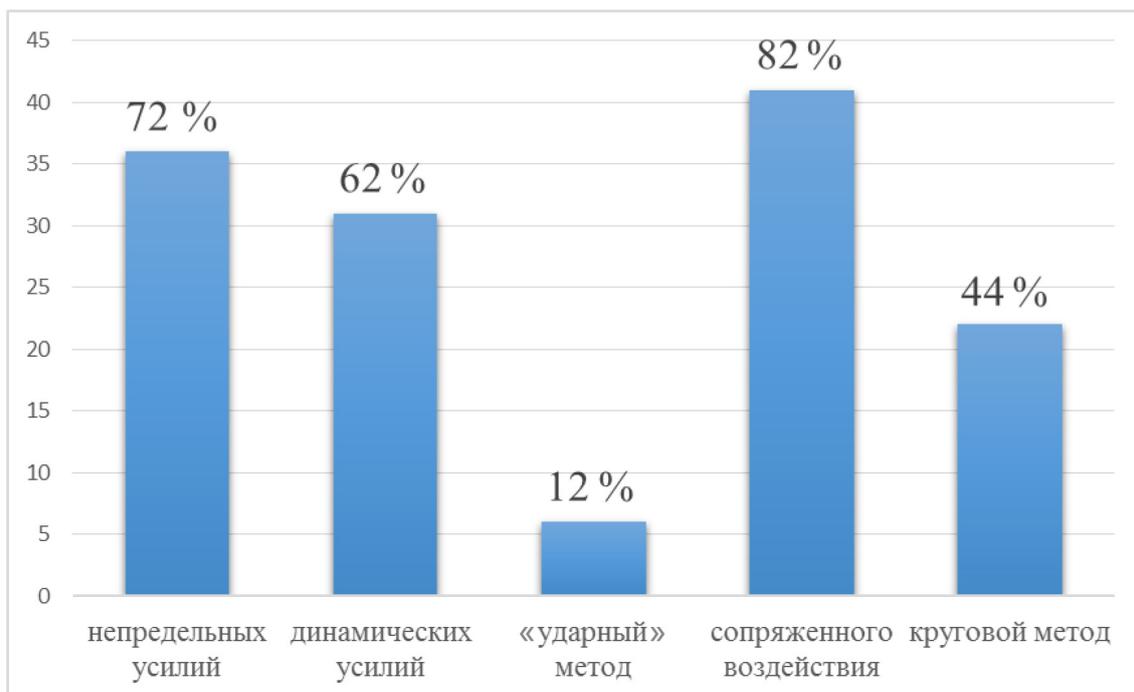
Многие авторы едины во мнении о том, что развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей – это длительный и сложный процесс. В то же время специалисты в области физической культуры и спорта отмечают значительные трудности в его успешном решении. Прежде всего это обуславливается возрастными закономерностями изменений организма, хотя величина и характер этих изменений во многом определены индивидуальными генетическими и экологическими факторами [3].

В работах Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова и других ученых проблема развития скоростно-силовых способностей понимается «как процесс развития возможностей учащегося, обеспечивающих им выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени» [2]. Современная практика свидетельствует о необходимости разностороннего развития скоростно-силовых способностей в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков.

Анализ современных исследований свидетельствует о наличии определенных предпосылок в решении вопроса развития скоростно-силовых способностей через систему специальных упражнений. Высокие требования, предъявляемые к профессиональному занятию спортом, требуют изменений в методах и средствах тренировочного процесса.

Для определения наиболее популярных методов развития скоростно-силовых качеств, используемых в практике физической культуры, нами был проведен опрос учителей физической культуры и тренеров спортивных школ. В опросе приняли участие 50 респондентов, из них: высшую квалификационную категорию имеют 38 %, первую квалификационную категорию – 46 %, без категории – 16 %.

Результаты опроса показали, что большинство педагогов используют комплекс стандартных методов скоростно-силовой подготовки вне зависимости от специализации и индивидуальных особенностей спортсмена. 82 % респондентов используют метод «сопряженного воздействия». Так, 72 % тренерского состава применяют метод неопредельных усилий с предельным числом повторений, 62 % – метод динамических усилий, 44 % – комплексный метод круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей. И только 12 % опрошенных указали на использование «ударного» метода (рис.).



*Рис. Наглядное распределение используемых методов скоростно-силовой подготовки на практике*

Таким образом, анализ полученных результатов говорит о том, что не все педагоги используют индивидуальный подход к спортсменам, основанный на комплексном изучении способностей и возможностей каждого, что, в свою очередь, замедляет процесс достижения высоких спортивных результатов.

### **Библиографический список**

1. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов: учеб. пособие. Смоленск: [б.и.], 2008. 368 с.
2. Ефременко В.Н. Средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов // Актуальные научные исследования в современном мире. Общественная организация «Институт социальной трансформации» (Переяслав-Хмельницкий). 2019. № 5–3 (49). С. 101–105.
3. Мулдахметов Б.Н. Объективные предпосылки совершенствования, системы скоростно-силовой подготовки юных футболистов // Научные труды ЮКГУ им. М. Ауэзова. 2015. № 1 (32). С. 129–133.
4. Сорокина Е.В. Развитие скоростно-силовых качеств: методическая разработка. Волжский, 2016. С. 4.

# МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ ГРУППЫ РИСКА НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО САМООБОРОНЕ

## METHODS OF PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR IN STUDENTS OF GRADES 10-11 AT RISK IN EXTRACURRICULAR SELF DEFENSE CLASSES

К.С. Карелин, Е.А. Шакирова, А.И. Черепанова  
K.S. Karelin, E.A. Shakirova, A.I. Cherepanova

Научный руководитель А.Н. Савчук  
Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева  
Scientific adviser A.N. Savchuk  
Krasnoyarsk state pedagogical University named after V.P. Astafiev

*Девиантное поведение, группа риска, профилактика, агрессия, обучающиеся, занятия по самообороне.*

В статье рассматриваются теоретические аспекты понятия «девиантное поведение». Проводится аналогия между занятиями спортом и психической устойчивостью подростков. Выдвигается предположение о том, что двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение. Представлена методика профилактики девиантного поведения у обучающихся 10–11 классов, относящихся к группе риска, на внеурочных занятиях по самообороне, которые правомерно рассматривать как один из способов коррекции агрессии.

*Deviant behavior, risk group, prevention, aggression, students.*

In this article, the authors consider the theoretical aspects of the concept of «deviant behavior». An analogy is drawn between sports and children's mental stability. It is suggested that motor activity reduces excessive emotional stress, and active sports can be a way to correct the aggression of students in grades 10-11. The method of prevention of deviant behavior in students of grades 10-11 at risk in extracurricular self-defense classes and the results of its testing are presented.

Особенностью детей группы риска является то, что они находятся под воздействием объективных нежелательных факторов, которые могут проявиться в любой момент. В связи с этим требуется особое внимание специалистов, с целью профилактики девиантного поведения и создания условий для формирования у подростков волевых усилий с целью постепенного вытеснения собственных принципов, отличающихся от общепринятых, на потребность к активности и социализации к реальной действительности.

Девиантное поведение – поведение, отклоняющееся от общепринятых, социально одобряемых, наиболее распространенных и устоявшихся норм в опреде-

ленных сообществах в определенный период их развития[4]. Девиантное поведение несовершеннолетних зачастую выражается в агрессивности [3].

Цель исследования: теоретически обосновать и апробировать методику профилактики девиантного поведения у обучающихся 10–11 классов группы риска на внеурочных занятиях по самообороне.

Изучение, своевременная диагностика, предупреждение и коррекция повышенного уровня агрессии подростков являются одной из острых и актуальных задач современности. Одним из путей решения данной проблемы является вовлечение их в активную деятельность. По мнению ряда авторов, занятия спортом способствуют психической устойчивости, двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение и может являться способом коррекции агрессии подростка [2]. Психическая устойчивость характеризуется выдержкой и способностью проявлять хладнокровие в экстремальных ситуациях, сознательно управлять своими действиями, преодолевая внутренние ощущения, что будет способствовать преодолению гедонистического воздействия на поведение [5]. Девиантное поведение может иметь для общества как положительное, так и отрицательное значение, что может указывать на разрыв между социально одобряемыми средствами общества. Например, успехи спортсменов высокого класса указывают на то, что их способности превосходят обычные и это приводит к социально одобряемым отклонениям в поведении, но не исключается ими проявления девиантных поступков [6].

Для определения уровня агрессии как одного из методов девиантного поведения, нами был использован опросник «Басса-Дарки», направленный на определение видов реакций (агрессии и враждебности). Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает да или нет. Все ответы оцениваются *по восьми шкалам: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.*

Получив информацию о видах реакции, мы выделили две группы обучающихся, занимающихся на внеурочных занятиях по самообороне. Контрольная группа занималась по общепринятой программе, экспериментальная – занималась по методике профилактики девиантного поведения, включающей четыре блока специальных физических упражнений.

Каждый блок состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной.

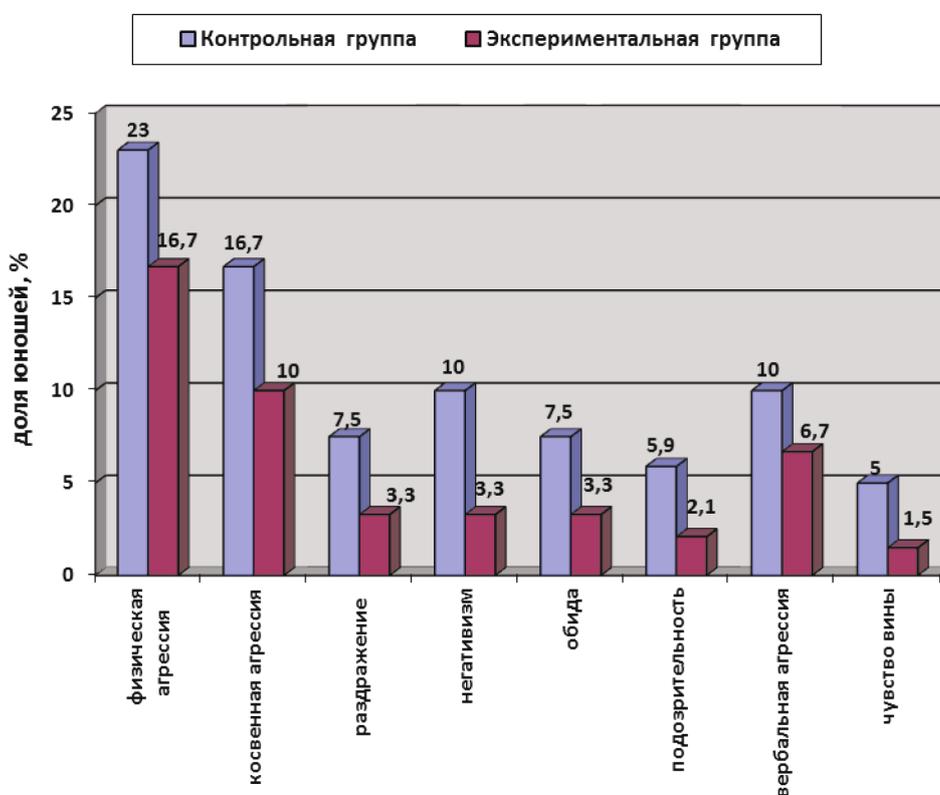
**Блок 1, вводный.** Ознакомить подростков с краткой историей рукопашного боя и самообороны. Сформировать в сознании подростков установку о том, что умения и навыки, полученные на занятиях, несут лишь функцию самозащиты. Ознакомить воспитанников с основными статьями Уголовного Кодекса Российской Федерации, по которым человек может привлекаться к ответственности за использование полученных навыков рукопашного боя вне рамок самозащиты.

**Блок 2. Отработка ударов в стойке и блоков от удара.** Сформировать у воспитанников умения и навыки ударов руками в стойке и блоков от ударов в стойке. Ознакомить с нормами допустимой самообороны и последствиями при превышении необходимой самообороны.

**Блок 3. Отработка освобождения от захватов и блоков от удара.** Сформировать умения и навыки освобождения от захватов за руки, освобождения от захватов за одежду, освобождения захватов за корпус, блока от ударов в стойке. Сформировать представления о безопасной дистанции при общении в конфликтной ситуации. Ознакомить с последствиями сокращения безопасной дистанции при общении в конфликтной ситуации.

**Блок 4, заключительный.** Цель – проверить приобретенные знания умения и навыки посредством демонстрации приемов самообороны через специально смоделированные конфликтные ситуации внутри группы.

По итогам реализации методики профилактики девиантного поведения у подростков группы риска на внеурочных занятиях по самообороне существенно изменились показатели агрессии. Полученные данные представлены на рис.



*Рис. Распределение обучающихся контрольной и экспериментальной групп с максимальным количеством баллов по показателям враждебности и агрессивности*

Подростки экспериментальной группы в конце эксперимента улучшили свой социальный статус. По сравнению с контрольной группой показатели физической агрессии уменьшились на 8,3 %, косвенной агрессии и негативизма на 6,7 %. Отмечены достоверные изменения и по другим оценочным характеристикам.

Таким образом, полученные данные, свидетельствуют об эффективности методики профилактики девиантного поведения у обучающихся 10–11 классов группы риска на внеурочных занятиях по самообороне. Кроме того, наряду с решением основных задач, в педагогической работе были использованы методы и приемы нравственно-патриотического воспитания, направленные на осмысление по-

тенциала рукопашного боя как средства развития личности подростков, на улучшение микроклимата в группе, сплочение коллектива, на эмоционально-волевую устойчивость. В социально-педагогической работе с подростками были смоделированы ситуации, в которых они применяли на практике полученные знания, умения и навыки самообороны.

### **Библиографический список**

1. Бадараева С.Ж. Семейное неблагополучие как источник проблем ребенка. М.: Просвещение, 2007. 165 с.
2. Калинина Н.В., Артамонова Е.Г., Салахова В.Б. Проблемное поведение в школе: профилактика девиантного поведения обучающихся // Профилактика зависимостей. Центр защиты прав и интересов детей (Москва). 2017. № 4 (12). С. 46–59.
3. Селезнева М.В. Подростки группы риска в аспекте психосоциальной работы // Актуальные тенденции социальных коммуникаций: история и современность: сборник научных статей. Ижевск: Удмуртский университет, 2017. С. 189–193.
4. Улезько С.И., Бидова Б.Б. Девиантное поведение как социально-культурный феномен, механизм профилактики девиантного поведения молодежи и предмет педагогической пропедевтики // Материалы конференции профессорско-преподавательского состава, посвященной 80-летию Чеченского государственного университета. Грозный, 2018. С. 397–404.
5. Moskovchenko O.N. Primary Outcome of Emotional Burnout Studies of Siberian Railway Locomotive Engineers / O.N. Moskovchenko, N.A. Goncharevich, T.Y. Cherkashina, N.V. Visotskaya, L.G. Lisina // *Mediterranean Journal of Social Sciences MCSEER Publishing, Rome-Italy-Vol 6 No 6 November 2015/ P.485–491.*
6. Moskovchenko O. Morphofunctional markers of kinetic aptitude in a sport selection system / Olga Moskovchenko, Vladimir Ivanitsky, Aleksey Shumakov et al. / *Journal of Physical Education And Sport* ® (Jpes), 2018 (2), Art 98. P. 670–676.

# **СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАК ОСНОВА ПРИМЕНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ**

## **THE STATE OF THOSE ENGAGED IN PHYSICAL EXERCISES AS THE BASIS FOR THE USE OF PEDAGOGICAL METHODS**

**Е.А. Кизько, А.П. Кизько**

*Новосибирский государственный технический университет*

**E.A. Kizko, A.P. Kizko**

*Novosibirsk state technical University*

*Вариабельность сердечного ритма, функциональное состояние, обучающиеся.*

Состояние здоровья молодого поколения в России – актуальная проблема. Одна из задач в практической работе преподавателя физического воспитания – его улучшение. Без изучения физиологических закономерностей деятельности организма нельзя правильно планировать физическую нагрузку, какими бы исчерпывающими знаниями теории и методики физического воспитания специалист ни располагал. Анализ variability сердечного ритма до и после выполнения нагрузки – физиологическая основа практического руководства преподавателю физического воспитания по контролю меры воздействия физической нагрузки на организм обучающихся.

*Heart rate variability, functional state, students.*

The health condition of the youth is one of the most actual problems in the Modern Russia. To improve it is one of the general tasks of the physical education teacher's practical work. It is impossible to plan correctly the physical stress without the examination of the body's physical abilities, even disregarding the amount of theoretical and methodic knowledge obtained by the specialist. The heart rate variability analysis exerted before and after the implementation of physical stress is the physiological basis of the Manual for the physical education teacher that is to explain the control of the impact on the students' bodies formed by the physical stress.

**Д**анные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что за последние 20 лет в состоянии здоровья и уровне физической подготовленности населения России отмечается негативная тенденция. Особенно тревожит то, что ухудшение здоровья происходит в молодежной среде, в частности студенческой [4]. Данные специалистов констатируют, что почти 50 % обучающихся высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья, более 60 % – низкие показатели здоровья и низкий уровень физической подготовленности [3]. Негативные тенденции в процессе обучения проявляются в том, что значительная часть молодых специалистов покидают высшие учебные заведения с более низким уровнем физической подготовленности, чем в начале обучения в вузе [1].

Результаты мониторинга физической подготовленности выявили тенденции, повторяющиеся из года в год на разных уровнях организации (вуза, факультетов): снижение уровня физической подготовленности (ФП) у девушек и некоторой

стабильности этого показателя у юношей, поступающих на I курс НГТУ; снижение уровня ФП у юношей и девушек в динамике (от I к IV курсу). Кроме того, следует отметить, что у девушек темпы снижения уровня физической подготовки в 3–6 раз выше, чем у их сверстников-юношей.

Одной из целей физического воспитания в любом учебном образовательном заведении является компенсация у студентов недостатка двигательной активности. По нашему мнению, одним из видов, решающих эту проблему, являются средства легкой атлетики (ходьба, бег). Однако есть условие, определяющее эффективность применения этого вида физических упражнений. Оно заключается в том, что без изучения показателей, характеризующих целостную деятельность организма и индивидуальные особенности функционального состояния организма занимающихся, нельзя объективно диагностировать его состояние и соответственно планировать физическую нагрузку. Это говорит о неразрывности связи физиологических факторов организма и педагогических методов, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.

**Целью исследования** стала оценка функционального состояния студентов, занимающихся на учебном отделении «Легкая атлетика» по данным анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) до и после выполнения физической нагрузки как основы руководства преподавателю физического воспитания к планированию и контролю воздействия нагрузки на организм обучающихся.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Новосибирского государственного технического университета (НГТУ). В эксперименте приняли участие 7 юношей и 7 девушек учебного отделения «Легкая атлетика» в возрасте 18–19 лет основной медицинской группы. С марта 2009 г. по настоящее время на кафедре физического воспитания применяется информационно-компьютерная технология слежения за показателями физической подготовленности, выполненными по оценочной шкале, рекомендованной Минобрнауки России (Пр. № 06-499 от 29.03.2010). Регистрация и анализ вариабельности сердечного ритма выполнялись с использованием аппаратно-программного комплекса (АПК) пульсовой диагностики «Веда-Пульс» (изготовитель ООО «Биоквант» г. Новосибирск).

В дни исследований (в 10.00) до нагрузки производилась запись вариабельности сердечного ритма (ВСР) в течение 5 минут в положении испытуемых сидя. Далее выполнялось учебно-тренировочное задание в соответствии с рабочей программой учебного отделения.

Последующие записи ВСР проводились сразу после выполнения физической нагрузки. За время эксперимента проведено 28 коротких записей.

При анализе ВСР изучались пространственно-спектральные компоненты ВСР: ТР (мс<sup>2</sup>) – общая мощность спектра ВСР; LF/HF – индекс симпатико-парасимпатического баланса; ИМФС ( %) – индекс морфофункционального состояния; ИН– индекс напряжения (у.е.).

**Результаты исследования** анализировались по среднегрупповым показателям спектрального анализа ВСР и особенностям индивидуальных динамик ВСР исследуемых.

В табл. 1 представлены спектральные показатели ВСР, полученные в результате проведенного эксперимента. Из данных таблицы видно, что перед началом эксперимента среднегрупповой показатель общей мощности спектра ВСР (ТР) в группе юношей легкоатлетов численно равен  $3430,2 \pm 2267$  мс<sup>2</sup>, что соответствует высокой норме значения (диагностический алгоритм оценки состояния FRS Н.И. Яблчанского, 2010). После учебно-тренировочного занятия этот показатель в группе юношей снижается на 69 %. По уровню процентного снижения показателя общей мощности спектра ТР можно судить о характере нагрузочности содержания практического занятия в группе юношей.

В группе девушек-легкоатлеток среднегрупповая величина ТР численно равна  $5534,9 \pm 4539$  мс<sup>2</sup>, что также соответствует высокой норме значения. После тренировки величины показателя ТР снизились до 65,6 %.

Таблица 1

**Динамики показателей ВСР студентов учебного отделения «Легкая атлетика» до и после выполнения учебно-тренировочного задания**

Контингент		ТР (мс <sup>2</sup> )		ИМФС (%)		LF/HF		ИН (y.e.)	
		до	после	до	после	до	после	до	после
Юноши	1. Б.Д.	1887	158	95	40	1,1	6,8	116	1208
	2. К.А.	639	344	50	40	6,2	12,2	277	707
	3. И.Д.	4312	74	70	40	0,401	2	55	1541
	4. П.А.	4991	4436	80	75	1,2	1,5	61	72
	5. К.П.	4857	114	85	45	1,5	11,4	71	982
	6. О.Д.	2134	746	85	55	0,931	4,4	73	245
	7. Н.А.	6751	1798	95	85	2,5	1,5	44	186
<i>M ± m</i>		3430,2 ±2267	1095 ±1592	81,5 ±15,1	54,3 ±18,4	1,97 ±1,92	5,71 ±4,5	99,7 ±80	705 ±563
Девушки	1. Г.Л.	3001	375	80	45	2,1	5,8	92	754
	2. Д.А.	4253	243	75	40	2,9	8,9	113	860
	3. В.И.	4735	1472	85	60	0,934	4,8	25	62
	4. Ж.М.	4897	911	85	70	1,5	1,8	51	234
	5. В.Л.	15641	5014	75	50	1,4	1,7	16	54
	6. П.А.	2538	2135	95	85	1,3	4,3	91	77
	7. Ч.О.	3660	3164	60	55	0,8	1,5	59	133
<i>M ± m</i>		5534,9 ±4539	1901,7 ±1721	79,4 ±10,8	57,9 ±15,4	1,57 ±0,75	4,12 ±2,7	63,8 ±36	311,2 ±346,1

Сравнение среднегрупповых уровней процентного снижения мощности спектра ТР юношей и девушек отражает практически эквивалентную меру нагрузки, выполненную ими на практическом занятии.

Характеристика вклада вегетативных влияний в модуляции ритма сердца (LF/HF) отражается в следующих соотношениях:

– у юношей до выполнения нагрузки среднегрупповой показатель отношения LF/HF соответственно равен:  $1,97 \pm 1,92$ , что соответствует уровню относительной нормы. После выполнения нагрузки показатель отношения LF/HF возрос соответственно до  $5,71 \pm 4,5$  и отражал преобладание у юношей симпатической регуляции;

– в группе девушек до выполнения нагрузки среднегрупповой показатель отношения LF/HF был равен  $1,57 \pm 0,75$ . После выполнения нагрузки отмечено преобладание симпатической регуляции ( $4,12 \pm 2,7$ ).

Среднегрупповой ИМФС у юношей-легкоатлетов до выполнения нагрузки соответствовал значению в  $81,5 \pm 15,1$  %. В группе девушек до занятия среднегрупповое значение этого показателя составляло  $79,4 \pm 10,8$  %.

На уровне индивидуальных исходных значений показателей TP, LF/HF, ИМФС у студентов носят разнообразный характер. Можно предположить, что они обусловлены различным уровнем физической подготовленности юношей и девушек и соответственно различной реакцией организма на одинаковое содержание учебно-тренировочного занятия.

Для оценки этих различий использовали уровни мощности показателей спектра ВСР (табл. 2).

Таблица 2

**Диагностический алгоритм оценки состояния FRS (по Н.И. Яблучанский, 2010)**

Мощность показателей спектра	Значения в норме (мс <sup>2</sup> )
Общая – TP	$3466 \pm 1018$
– высокая	3000
– умеренная	1500–3000
– низкая	300–1500
– критично-низкая	Менее 300
LF/HF	1,5/2,0

По индексу напряжения (ИН, стресс-индекс), отражающего степень централизации управления сердечным ритмом, по данным Н.Д. Поляковой-Семеновой [2], приняты следующие градации функционального состояния:  $ИН \leq 60$  у.е. – ваготоники;  $60 \leq ИН \leq 150$  у.е. – нормотоники и  $ИН \geq 150$  у.е. – симпатотоники.

В табл. 3 представлена сравнительная оценка результатов ВСР студентов учебного отделения «Легкая атлетика» по уровням общей мощности спектра (TP) и градации значений индекса напряжения.

Таблица 3

**Сравнительная оценка функционального состояния студентов учебного отделения «Легкая атлетика» по данным вариабельности сердечного ритма**

Система оценки состояния по данным ВСР	Уровни состояния по данным TP	Юноши	Девушки
		Легкая атлетика	Легкая атлетика
		до занятия	до занятия
Н.И. Яблучанский	Высокий	4	6
	Умеренный	2	1
	Низкий	1	-
Н.Д. Полякова-Семенова	Ваготоники	2	4
	Нормотоники	4	3
	Симпатотоники	1	-

Из анализа данных, представленных в табл. 3, следует, что в соответствии с диагностическим алгоритмом состояния FRS Н.И. Яблучанского до выполнения

физической нагрузки у юношей-легкоатлетов 4 студента имели высокий уровень мощности спектра (ТР), 2 – умеренный и 1 – низкий. У девушек-легкоатлеток до выполнения нагрузки 6 студенток имели высокий уровень ТР и 1 – умеренный.

По системе оценки состояния Н.Д. Поляковой-Семеновой до выполнения нагрузки у юношей-легкоатлетов к группе ваготоников относились 2 студента, к нормотоникам – 4 и к симпатотоникам 1 студент. У девушек-легкоатлеток до выполнения нагрузки к группе ваготоников относились четыре студентки и к нормотоникам три.

Таким образом, распределение студентов учебных отделений по системе оценки состояния Н.Д. Поляковой-Семеновой хорошо согласуется с результатами распределения по уровням мощности ТР.

### **Выводы**

1. До выполнения физической нагрузки в группах юношей и девушек преобладал высокий уровень мощности общего спектра ВСР и индивидуальных значений ИМФС. Можно предположить, что позитивные величины общего спектра ВСР и индекса морфофункционального состояния обусловлены тем, что занятия по физическому воспитанию проводились первой учебной парой расписания, когда организм имеет хорошие мобилизационные возможности, что положительно отразилось на функциональном состоянии сердечно-сосудистой и вегетативной нервной системы.

2. В результате сравнительной оценки индивидуальных параметров ВСР у студентов (юноши, девушки) установлены большие внутригрупповые различия, что обусловлено различным уровнем физической подготовленности юношей и девушек.

3. Анализ вариабельности сердечного ритма позволяет определить группы обучающихся, которые на начало учебно-тренировочного занятия не находятся в оптимальном функциональном состоянии и для которых выполнение физической нагрузки и последующая учебная работа будут связаны с накапливающимся утомлением.

### **Библиографический список**

1. Буров А.Э., Ерохина О.А., Федотова О.Е. Результаты мониторингового исследования двигательного развития студенческой молодежи на основе апробации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // *Фундаментальные исследования: Педагогические науки*. 2014. № 6. С. 1278–1281.
2. Полякова-Семенова Н.Д., Данилова Ю.В., Семенова О.С. Анализ вариабельности сердечного ритма у студентов вуза на разных этапах обучения // *Научно-медицинский вестник центрального Черноземья*. 2007. № 28. С. 27–32.
3. Сазанов А.В., Сазонова М.Л., Демина Н.Л., Попова Г.А. Оценка уровня физического здоровья и адаптивных возможностей первокурсников гуманитарного университета // *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=22626>
4. Шатилович Л.Н., Низмутдинова В.И., Речапов Д.С. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи // *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 12. С. 28–31.
5. Яблчанский Н.И., Мартыненко А.В. *Вариабельность сердечного ритма в помощь практическому врачу. Для настоящих врачей*. Харьков: КНУ, 2010. 131 с.

# РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

## THE IMPORTANCE OF VOLUNTEERING IN SPORTS ACTIVITIES

С.В. Кокоуров  
S.V. Kokourov

Научный руководитель **М.Д. Кудрявцев**  
*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*  
Scientific supervisor **M.D. Kudryavtsev**  
*Sibirsky Federal University, Krasnoyarsk*

*Спорт, волонтер, волонтерство, студенты, деятельность, организация.*

В статье исследуется вопрос о значении волонтерской деятельности в спорте. Выполнен анализ потенциала развития студенческого спортивного волонтерского движения. Отмечается значительная роль студентов-волонтеров в организации спортивных мероприятий, так как именно они проводят больше всего времени со спортсменами. Участники соревнований не запомнят, а может даже, и не узнают людей из оргкомитета, но они запомнят людей, которые были с ними все время. И спортсмены, именно по отношению волонтеров к ним, сделают вывод о принимающей стране.

*Sport, volunteer, volunteering, students, activity, organization.*

The article examines the importance of volunteering in sports. The analysis of the development potential of the student sports volunteer movement is performed. There is a significant role of student volunteers in organizing sports events, since they spend the most time with athletes. Participants of the competition will not remember, and maybe even will not recognize the people from the organizing Committee, but they will remember the people who were with them all the time. And athletes, it is in relation to the attitude of volunteers to them, will make a conclusion about the host country.

**В** истории есть множество примеров добровольной, бескорыстной помощи, которую оказывает один человек или группа людей отдельным людям или обществу в целом [1]. И современный спорт трудно представить без волонтерского движения. Суть этого термина довольно проста. Латинское слово «волюнтас» означает «воля, желание, хотение», а волонтер – человек, движимый доброй волей, внутренними побуждениями и устремлениями. Волонтерство – это добровольная работа на пользу обществу [2; 3].

Волонтерство отличается от благотворительности и спонсорства. Благотворитель может завещать свое имущество тем или иным физическим и юридическим лицам, направлять на нужды спорта определенные суммы денег, дарить материальное имущество и интеллектуальную собственность. Спонсор – это физическое или юридическое лицо, оказывающее помощь спорту на возмездной, коммерческой основе. Меценатство отличается от благотворительности тем, что меценат не желает себе рекламы и публичности и оказывает помощь конфиденциально. Волонтер – это человек, который делает что-то полезное для других и не просит ничего взамен [4].

**Цель исследования:** выполнить анализ знаний студентов о волонтерской деятельности и определить потенциал развития студенческого спортивного волонтерского движения.

**Описание частных и авторских методик.** Проведены исследование по изучению потенциала развития студенческого спортивного волонтерского движения в торгово-экономическом институте СФУ, опрос студентов, в котором участвовали 100 человек. Ответы были математически обработаны и проанализированы.

Результаты показали, что анкетированные не имеют четкого представления о волонтерской деятельности. На первый вопрос «Что такое волонтерство?» ответами были: помощь нуждающимся – 60 %; участие в благотворительных акциях – 10 %; выполнение общественных работ – 30 % (рис. 1).

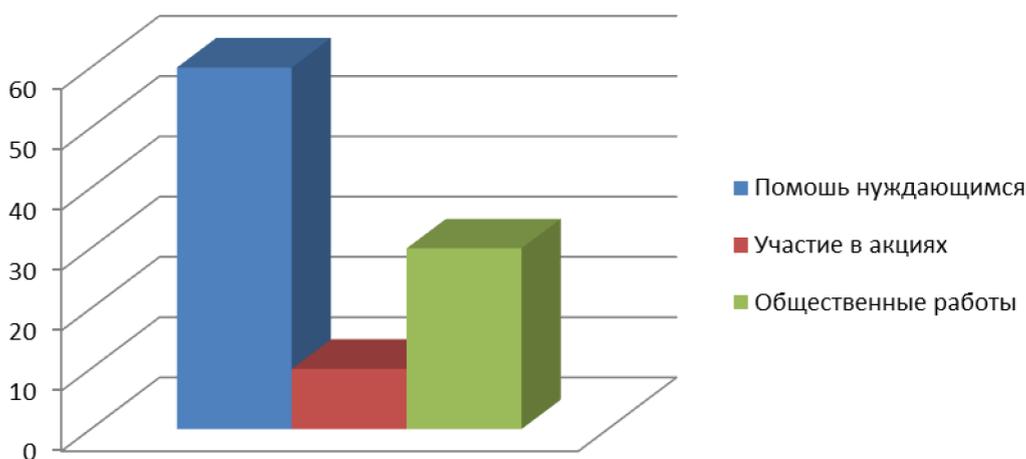


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос «Что такое волонтерство?»

Следующий вопрос: «Хотели бы вы стать волонтером в рамках движения своего вуза?» Ответы следующие: «Да, и я уже волонтер» – 8 %; «Да, но не знаю, к кому обратиться» – 60 %; нет – 15 %; «Не задумывался об этом» – 17 % (рис. 2).

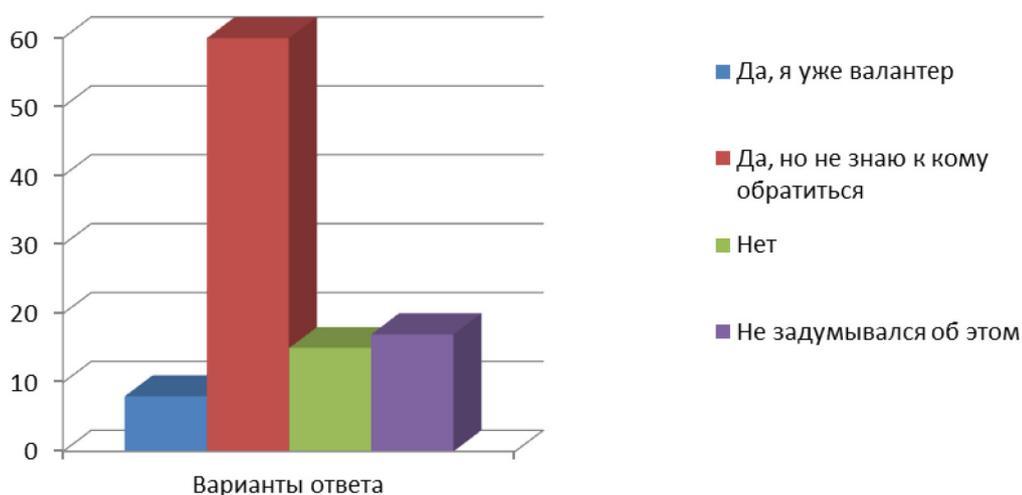


Рис. 2. Результаты ответов на вопрос «Хотели бы вы стать волонтером в рамках движения своего вуза?»

Большая часть студентов готовы вступить в движение волонтеров, но не обладают достаточной информацией об этом и не знают, к кому обратиться. На вопрос «Готовы ли вы тратить часть своего свободного времени на участие в спортивном волонтерском движении?» ответили: да – 75 % опрошенных; нет – 15 %; затруднились ответить – 10 % (рис. 3).

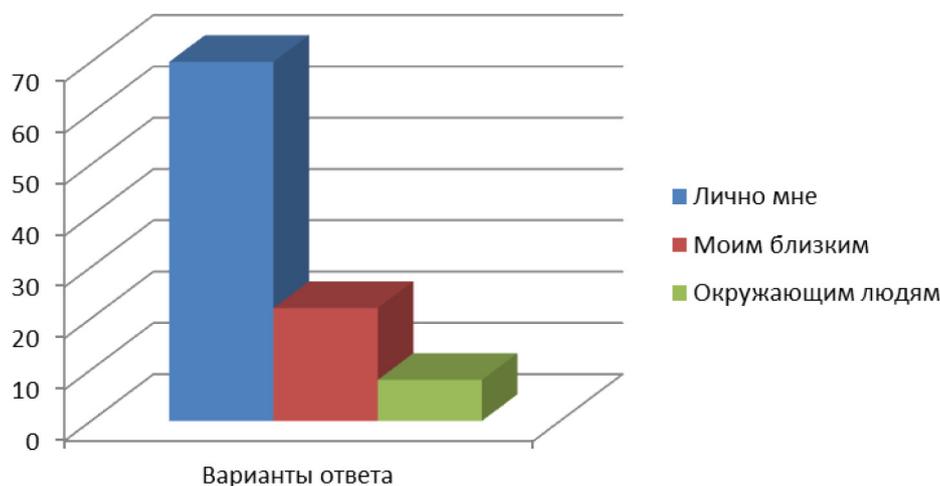


Рис. 3. Результаты ответов на вопрос «Достигнутые мной цели принесут пользу и кому?»

Таким образом, исходя из проведенного исследования видно, что потенциал развития студенческого спортивного волонтерского движения в торгово-экономическом институте СФУ существует. Вопрос заключается в следующем, каким образом этот потенциал перевести в реально действующую силу. На данный момент мы можем наблюдать лишь то, что волонтерская деятельность носит разовый характер, отсутствует системная деятельность (Универсиада 2019). Поэтому студентам необходимо создать и развивать волонтерское вузовское движение.

### Библиографический список

1. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. М., 2009.
2. Дьячек Т.П., Болотова Л.В., Полякова А.О. Добровольчество: теория и практика: учебно-методическое пособие для волонтеров общественных организаций социального профиля. Тамбов: Изд-во ИП Чеснокова А.В., 2011. 93 с.
3. Ершова Н.Н. Модель привлечения волонтеров к социально-профессиональной работе в подростковой и молодежной среде // Беспризорник. 2007. № 2. С. 20–23.
4. Шекова Е. Добровольческие трудовые отношения: основные определения // Человек и труд. 2003. № 4. С. 6–7.

# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТИПОВ ЛИЧНОСТЕЙ И ХАРАКТЕРИСТИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-ШАШИСТОВ

## PECULIARITIES OF THE RELATIONSHIP OF TYPES OF PERSONALITIES AND CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGHLY QUALIFIED CHESS SPORTSMEN

Н.А. Конончук  
N.A. Kononchuk

Научный руководитель **А.Н. Савчук**  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева*  
Scientific adviser **A.N. Savchuk**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafieva*

*Психологическая подготовка, спортсмены-шашисты, экстраверсия, интроверсия, эмоциональный интеллект.*

В настоящее время уровень подготовки спортсменов-шашистов зависит от правильного распределения по этапам тренировочного процесса видов подготовки. Немаловажное значение на современном этапе отводится психологической подготовке. В статье рассматривается психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменов, т.е. влияние типа личности спортсмена и его эмоционального интеллекта на результативность соревновательной деятельности.

*Drafts athletes, extroversion, introversion, emotional intelligence.*

Currently, the game of checkers is gaining popularity. Checkers is a summer game sport. This work reveals the relationship between personality types and the emotional intelligence of highly qualified drafts athletes.

**В** настоящее время развитие информационных технологий, направленных на техническую составляющую тренировочного процесса вида спорта «Русские шашки», значительно ускорило повышение технического мастерства. Спорт помолодел, но проблема остроты соревновательной борьбы стала более значимой. Зачастую спортсмены психологически не готовы вести борьбу с соперниками. Они не подготовлены к распознаванию многих психических процессов, протекающих в психологической сфере, что приводит к поражению в ответственных соревнованиях, в которых порой решается спортивная судьба спортсмена. В спортивной практике много говорится и пишется о роли спортивного психолога в психологической подготовке спортсменов, но проблема в соз-

дании психолого-педагогических условий для высококвалифицированных спортсменов остается не решенной.

Изучением психологической подготовки спортсменов-шашкистов, занимались: Ю.В. Аникеева, С.Г. Ушканова, М.И. Васильева, Е.В. Бубякина, Л.П. Бугаева, С.В. Петрова, А.Н. Несина, Р.А. Венжегаа, А.С. Сасик и др., но взаимосвязи типа личности и эмоционального интеллекта спортсменом в их работах нами не обнаружено [4; 5].

Эмоциональный интеллект на данный момент становится широко изучаемым феноменом. Самые популярные работы по теме интеллектуального интеллекта мы находим у следующих зарубежных и отечественных исследователей: Р. Salovey, J.D. Mayer, D. Goleman, Вайсбах, Х. Люсин, Д.В. Сергиенко, Е.А. Шабанов, С. Крайг, Ж. Чапмэн, М. Бредберри, Т. Хлевная, Е. Готтман, Д. Карузо, Д. Андреева, И.Н. Манойлова и др. Эмоциональный интеллект у спортсменов-шашкистов мало изучен, однако ввиду того, что спортсмен играет с живым человеком, предполагается, что умение понимать свои эмоции и эмоции соперника дадут возможность управлять эмоциями, а эмпатия позволит просчитывать алгоритм действий на шашечном поле.

Типы личности «интроверт–экстраверт» рассматривались следующими учеными: К.Г Юнг, Г.Ю. Айзенк, Р.Б. Кеттелл, С.Р. Хэтэуэй. Майерс-Бригс, О.Б. Карпенко, В.В. Гуленко, А.С. Андреев, В.М. Кроль, С.В. Сафонцева, Е.П. Ильин. Экстраверсия – интроверсия – характеристика типических различий между людьми, крайние полюсы которой соответствуют преимущественной направленности человека либо на мир внешних объектов (у экстравертов), либо на собственный субъективный мир (у интровертов) [2].

Проблема в том, что при подготовке спортсмена-шашкиста – спортсмена, который занимается интеллектуальным видом спорта, – необходимо учитывать психологические особенности шашкиста, знание типа личности и эмоционального интеллекта для воспитания его эмоциональной устойчивости и совершенствования спортивного мастерства.

**Цель исследования:** научное обоснование создания психолого-педагогических условий для развития эмоционального интеллекта высококвалифицированных спортсменов-шашкистов с учетом типов личности.

Исследование проводилось на базе муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа „Вертикаль”» среди спортсменов-шашкистов Красноярского края. Объем исследуемой выборки 16 – человек в возрасте от 18 до 28 лет. Для выявления особенностей эмоционального интеллекта мы использовали методику оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ) Н. Холла и опросник ЭМИн Д.В. Люсина [1; 3]. Для определения типов личности использовали тест «Большая пятерка» Р. МакКрае, П. Коста [6]. Для выявления взаимосвязей типов личности и способностей эмоционального интеллекта использовали линейный коэффициент корреляции  $r$ -Пирсона.

В результате анализа получили следующие взаимосвязи у мастеров спорта: взаимосвязи экстравертированности с компонентами эмоционального интеллект-

та: самомотивацией (0,75), пониманием эмоций (0,71), управлением своими эмоциями (0,74), межличностным интеллектом (0,61), пониманием эмоций (0,55), общим эмоциональным интеллектом (0,52); взаимосвязи амбиверсии и понимания чужих эмоций (0,63); интроверты показали обратную взаимосвязь с компонентами эмоционального интеллекта, ввиду того, что эмоции спортсменам с данным типом личности мешают в игре, являются отвлекающими, не помогают достичь победы на уровне мастера спорта по шашкам (табл. 1).

Таблица 1

**Взаимосвязь типов личности и способностей эмоционального интеллекта мастеров спорта**

	Эмоциональная осведомленность	Самомотивация	МП понимание чужих эмоций	ВУ управление своими эмоциями	МЭИ межличностный эмоциональный интеллект	ПЭ понимание эмоций	УЭ управление эмоциями	ОЭИ общий эмоциональный интеллект
Экстраверсия	-0,15	0,75	0,71	0,74	0,61	0,55	0,53	0,52
Амбиверсия	0,48	-0,87	-0,63	-0,63	-0,48	-0,47	-0,34	-0,40
Интроверсия	-0,22	0,14	-0,06	-0,22	-0,09	-0,06	-0,21	-0,12

У кандидатов в мастера спорта мы определили, что чем выше интровертированность, тем выше следующие параметры: управление своими эмоциями (0,73), самомотивация (0,61), интегративный уровень (0,64), понимание своих эмоций (0,69), контроль экспрессии (0,61), внутличностный эмоциональный интеллект (0,78); взаимосвязь амбиверсии и эмоциональной осведомленности (0,45); экстраверсия взаимосвязана слабо с пониманием своих эмоций, остальные компоненты с обратной взаимосвязью (табл. 2).

Таблица 2

**Взаимосвязь типов личности и способностей эмоционального интеллекта кандидатов в мастера спорта**

	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Интегративный уровень	ВП понимание своих эмоций	ВЭ контроль экспрессии	ВЭИ внутличностный ЭИ
Экстраверсия	-0,49	-0,69	-0,62	-0,61	0,08	-0,61	-0,46
Амбиверсия	0,45	-0,01	0,00	-0,03	-0,67	0,01	-0,28
Интроверсия	-0,06	0,73	0,61	0,64	0,69	0,61	0,78

В результате исследовательской работы мы выявили, что взаимосвязи типов личности спортсмена и способностей эмоционального интеллекта отличаются на различных уровнях мастерства. По выявленным взаимосвязям мы можем утверждать, что у кандидатов в мастера спорта существуют взаимосвязи интро-

вертированности и компонентов эмоционального интеллекта, которые связаны с управлением, контролем и пониманием преимущественно своих эмоций и самомотивацией. У мастеров спорта с экстравертированностью взаимосвязи с важнейшим, на наш взгляд, параметром – управлением эмоций (своих и чужих), пониманием эмоций и самомотивацией. Наблюдается эффективность спортсменов именно с параметрами экстраверсии. Экстраверсия является важным дополнительным параметром личности, которая раскрывает больший спектр знаний и понимания эмоционального интеллекта на пути к победе в соревнованиях.

Таким образом, в психологическую подготовку высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся в интеллектуальном виде спорта «Русские шашки», необходимо вводить как обязательный элемент подготовки работу над развитием эмоционального интеллекта с учетом типа личности спортсмена (экстраверсия – интроверсия).

### **Библиографический список**

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополоцк: Изд-во Полоцк. ун-та, 2011. 388 с.
2. Ильин Е.П. Личностные особенности экстравертов и интровертов // Elitarium.ru. URL: <http://www.elitarium.ru/ehkstraverty-introvert-rabota-deyatelnost-vypolnenie-vozmozhnost-ehffektivnost-informaciya-rol-ehkstraversiya-introversiya-proyavlenie-rezultat-vnimanie-harakter/> (дата обращения: 16.04.2020).
3. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект Эм Ин: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во ин-та психологии РАН, 2009. С. 264–278.
4. Петров С.В., Несин А.Н., Венжега Р.А., Сасик А.С. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями // Cyberleninka.ru: научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-sostoyanie-sportsmenov-pered-osnovnymi-sorevnovaniyami> (дата обращения: 16.04.2020).
5. Ушанова С.Г., Васильева М.И., Бубякина Е.В., Бугаева Л.П., Психологическое прогнозирование детей, занимающихся спортом на примере ДЮСШ № 5 г. Якутска // Cyberleninka.ru: научная электронная библиотека. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-prognozirovanie-detey-zanimayuschih-sya-sportom-na-primere-dyussh-5-g-yakutska> (дата обращения: 16.04.2020).
6. МакКрае Р., Коста П., Тест Большая пятерка // Psycabi.net: Психология счастливой жизни. URL: <https://psycabi.net/testy/388-test-bolshaya-pyaterka-pyatifaktornyj-lichnostnyj-oprosnik-r-makkrae-p-kosta-metodika-diagnostiki-lichnostnykh-faktorov-temperamenta-i-kharaktera-5pfq> (дата обращения: 16.04.2020).

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЕВУШЕК – ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

## DEVELOPMENT OF SPEED ENDURANCE OF GIRLS – FOOTBALL ARBITERS

Е.А. Костюнина

E.A. Kostyunina

Научный руководитель М.Г. Янова

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*

*Scientific supervisor M.G. Yanova*

*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev*

*Скоростная выносливость, футбол, судья, футбольный арбитр, девушки – футбольные арбитры.*

В статье рассматривается физическая подготовка девушек – футбольных арбитров, в частности развитие их скоростной выносливости как важного аспекта успешной деятельности. Охарактеризована степень влияния физических нагрузок на организм.

*Speed endurance, football, referee, football-referee, girl-football referees.*

This article provides detailed physical training for girls – football referees, in particular the development of speed endurance. Speed endurance is an important aspect of the successful work of girls – football referees. The paper describes the degree of influence of physical activity on the body of girls – football referees. As a basis for assessing the level of preparedness of girls – football referees.

Работа девушек – футбольных арбитров представляет собой преимущественно динамические передвижения по футбольному полю переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличающиеся по характеру, мощности, интенсивности и продолжительности. Арбитры используют разнообразные движения – ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, бег спиной и приставным шагом. Одна из характерных черт футбола – это неравномерность нагрузки на протяжении всей игры, что зависит от складывающейся игровой ситуации и от соотношения сил соревнующихся команд уровня, их подготовленности. Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Для футбола характерны постоянные сочетания активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха.

Основную часть нагрузки девушек – футбольных арбитров составляют двигательные действия скоростного характера, а поскольку мышечная работа в игре с большим числом повторений в течение длительного времени и общая

мощность работы во время матча интенсивные, футбол в определенной мере требует проявлений общей и специальной скоростной выносливости. Это обуславливает совершенствование у девушек – футбольных арбитров всех основных физических качеств: выносливости, быстроты, силы. Девушки – футбольные арбитры располагают определенным «набором» двигательных действий и приемов, освоенных ими в процессе обучения и тренировок. Характерная для футбола ацикличность упражнений усложняет процесс освоения этих навыков. В зависимости от ситуаций, складывающихся в процессе игры, перед девушками – футбольными арбитрами возникают разнообразные двигательные задачи, которые они должны решать очень быстро.

Физическая нагрузка, испытываемая девушками – футбольными арбитрами на протяжении всей игры, оказывает на организм весьма мощное воздействие. Так, в крови существенно повышается концентрация кислых продуктов обмена, уменьшаются запасы углеводов и щелочной резерв крови, наблюдается лейкоцитоз, в моче повышается содержание белка. В мышцах накапливается молочная кислота; наблюдается повышенное потоотделение; температура тела может повышаться на 3–4 градуса. Потеря веса в среднем составляет 1,5–2 кг, а в иных случаях может достигать 2,5–3,5 кг. Типичной реакцией девушек – футбольных арбитров на тренировках и в соревновательных играх является стрессовая реакция организма, проявляющаяся в мобилизации кровяных и углеводных депо организма, повышении возбудимости нервной системы. Это способствует более быстрому вработыванию и позволяет девушкам – футбольным арбитрам поддерживать в условиях эмоционального стресса высокую работоспособность достаточно длительное время.

Недостаточная тренированность, быстрое истощение вышеуказанных физиологических механизмов – важнейшие факторы, ограничивающие девушек – футбольным арбитрам в качестве выполнения своих обязанностей. Тренированность существенно улучшает функционирование сенсорных систем, прежде всего зрительного и вестибулярного аппарата. У тренированных девушек – футбольных арбитров наблюдается существенная устойчивость вестибулярного аппарата к многочисленным изменениям скорости, направления и плоскости движения арбитра. Регулярные тренировочные занятия по повышению показателей скоростной выносливости способствуют укреплению организма, повышению уровня его физического развития и работоспособности, улучшению приспособляемости к физическим нагрузкам, ускорению процесса восстановления. Это сопровождается морфофункциональной перестройкой основных систем организма, значительным расширением их функциональных возможностей, совершенствованием регуляторных механизмов, увеличением диапазона компенсаторно-адаптационных реакций, повышением сопротивляемости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды.

В результате регулярных тренировок скоростной выносливости у девушек – футбольных арбитров увеличивается запас энергетических веществ и активных ферментов в организме и совершенствуется способность к более быстрому их

использованию при мышечных нагрузках. Необходимость развития скоростной выносливости очевидна и требует совершенствования средств и методов данной подготовки у девушек – футбольных арбитров.

### **Библиографический список**

1. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра. Киев: Здоровье, 1987. 200 с.
2. Соловьев М.М. Физическая подготовка футбольных арбитров с использованием средств легкой атлетики: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2017. 177 с.
3. Шамардин А.И., Новокшенов И.Н., Шамардин А.А. и др. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации в разные периоды тренировочного цикла: монография. Саратов: Научная книга, 2006. 157 с.
4. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитном образовании: традиции и новации // Современные проблемы науки и практики. 2015. № 6. URL: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_25389960\\_44..](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_25389960_44..) (дата обращения: 10.03.2020).

# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

## FEATURES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN FOREIGN COUNTRIES

А.В. Лялькина, В.А. Удинцева  
A.V. Lyalkina, V.A. Udintseva

Научный руководитель С.Ю. Иванова  
Кемеровский государственный университет  
Scientific adviser S.Y. Ivanova  
Kemerovo State University

*Физическая культура, образовательная программа, спорт, образование, стандарт.*

Целью статьи является раскрытие особенностей физического воспитания в зарубежных странах, таких как США и Япония. Методология преподавания физической культуры и спорта может различаться, так как каждая страна ищет пути совершенствования данной системы. США и Япония очень ответственно относятся к данной сфере, так как для большинства людей поддержание собственного здоровья – неотъемлемая часть жизни. В результате исследования была выявлена специфика отношения людей к физической культуре и спорту в зарубежных странах.

*Physical education, educational program, sport, education, standard.*

The purpose of the article is to reveal the features of physical education in foreign countries, such as the USA and Japan. The methodology of teaching physical culture and sports can vary, as each country is looking for ways to improve this system. The USA and Japan are very responsible in this area, since for most people maintaining their own health is an integral part of life. As a result of the study, the specificity of people's attitudes to physical education and sports in foreign countries was revealed.

**З**анятие спортом – важная часть жизни каждого человека. Одни всю жизнь стремятся достичь наивысших успехов в определенном виде спорта, другие занимаются для себя, чтобы поддерживать тело в тонусе, а некоторые обходятся занятиями физкультуры в учебных учреждениях. Каждое государство стремится заинтересовать своих граждан в спортивных занятиях всеми возможными способами. Для многих российских школьников несколько часов физической культуры в неделю – единственная возможность для активности. Наша страна ищет пути совершенствования системы управления в сфере физической культуры и спорта. Поэтому особый интерес представляют вопросы рассмотрения отношения к спорту и физическому воспитанию в зарубежных странах, в частности США и Японии.

«Система образования в США по организационной структуре значительно отличается от российской» [1]. В частности, существуют различия в организации внеучебных форм занятий по физической культуре, содержанию учебных занятий, целевых установках. В Америке отсутствует федеральный закон, который бы

регламентировал физкультурное образование в школах страны, определял бы государственный стандарт образовательных учреждений подобного типа [1]. Физическое воспитание в США – это не просто занятия, а структурированная система, в которую вовлечены почти все ученики. Каждое общеобразовательное учреждение имеет свою полноценную площадку: бейсбольную, баскетбольную, для американского или европейского футбола. Также многие ученики принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые транслируют по местному телевидению. Действительно, любой американский фильм про подростков или школу обязательно содержит информацию про местных спортсменов, школьную команду и чирлидерш. Дело в том, что образовательная система стремится сделать спорт частью жизни каждого ученика. Таким образом, уроки физической культуры, как правило, проводятся каждый учебный день. Их стараются наполнить духом соперничества и командной работой. Чаще всего урок начинается с разминки, которая является долгой и насыщенной, а в отдельных штатах с молитвы. Основная часть урока – это фитнес. На данном этапе придерживаются системы, предполагающей деление учеников на группы, которые занимаются определенным видом активности и меняются через установленный временной интервал. В таком случае ученики могут разобраться, какой вид спорта или вид нагрузок им ближе. Последнюю часть уроков уделяют игре [2]. Стоит также отметить, что высокий балл по физическому воспитанию помогает поступить в высшее учебное заведение или получить образовательный грант [3]. Так, отношение к физическому воспитанию в вузах Америки более чем серьезное, поэтому они стараются привлекать к себе ребят, которые отличились в школьном спорте.

Таким образом, спорт является важной частью американской системы образования. Совершенствование данной системы, возможно, во многом обусловлено одной из актуальных проблем США – ожирение. Так, правительство привлекает людей заботиться о своем здоровье с детства. При отсутствии единой общегосударственной системы учебное заведение вправе самостоятельно выбирать организационную структуру, программу на основе национальных стандартов и рекомендаций ведущих американских организаций в области физического воспитания и спорта США.

Япония является одной из стран с самой высокой продолжительностью жизни. В стране восходящего солнца немалая часть национальной культуры отведена именно здоровью человека, поэтому физическое воспитание здесь стоит не на последнем месте. Здоровое население является основой развитого государства [4].

С первого урока физкультуры ребенку прививается любовь к занятию спортом. Там дети могут получить все необходимые знания и навыки. Помимо этого, в образовательных учреждениях обязательно проводятся дни спортивных игр, дни любителей плавания, физкультурно-оздоровительные экскурсии и школьные спортивные соревнования.

В японских школах преподают 8–10 видов спорта и для каждого из них есть свой преподаватель. С первого класса ребенок проходит тестирование на наличие проблем со здоровьем, анатомические особенности и склонности к определенным видам нагрузок. Если у школьника обнаруживаются подобные проблемы, то преподаватель составляет ему определенный курс тренировок и

специальную программу питания. «Главная цель образовательного учреждения – это выпустить здорового человека, который знает особенности своего организма, владеет культурой движения и питания» [2].

Нельзя обойти стороной и систему школьных клубов, большинство из которых спортивные. «Букацу» – именно так называются клубы по интересам в Японии. Почти в каждой школе или университете есть спортивные секции, посвященные единоборству, например, секции по занятию каратэ, сумо, джиу-джитсу и др. В спортивных клубах обычно присутствует некая иерархия: назначаются староста, его заместитель, а также дополнительная структура. Иерархическая структура в «букацу» очень строгая, например, новые члены кружка по игре в пинг-понг в течение года будут только подбирать мячи, отлетающие в процессе игры, или убирать спортивный зал, следя за игрой, при этом не тренируясь [2]. Таким образом, школьники проходят процесс социализации и получают знания о структуре общества.

В начальной школе (1–6 классы) предусмотрено не менее 3 часов занятий физической культурой и спортом в неделю. Программа обучения состоит из общефизической подготовки, занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, игре с мячом и формирования навыков здорового образа жизни. Также не менее 3 часов в неделю физической культуре должны уделять и в средней школе. Обязательным является посещение спортивных клубов не менее одного раза в неделю. Примерно 60 % учащихся средней школы занимаются в спортивных клубах не менее 8 часов в неделю [2]. В 10 классе юноши обязаны уделять занятиям физической культурой не менее 4 часов в неделю, а девушки – 2. В 11 классе обязательным является не менее 3 часов занятий физической культурой в неделю.

Обобщая вышеизложенное, заключим, что Япония уделяет большое внимание физическому воспитанию и спорту. За счет привлечения к занятиям физической культурой с самого детства государству удастся улучшить отношение учеников старшей школы и студентов к спорту. Все это содействует воспитанию молодежи и поддержанию здоровья местных жителей.

Таким образом, каждая страна имеет свои сходства и различия в области физического воспитания и спорта. В основном это обусловлено национальным устройством государства, стандартами и степенью развитости. США и Япония – высокоразвитые страны, поэтому их главная цель – формирование и развитие личности путем привлечения людей к физической культуре.

### **Библиографический список**

1. Адамский Н.В. Ориентиры развития физкультурного образования в США // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2006. № 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/orientiry-razvitiya-fizkulturnogo-obrazovaniya-v-ssha> (дата обращения: 21.03.2020).
2. Как проходят уроки физкультуры в разных странах. URL: [https://mel.fm/mirovoy\\_opyt/9582430-physical\\_edu](https://mel.fm/mirovoy_opyt/9582430-physical_edu) (дата обращения: 21.03.2020).
3. Спортивные стипендии в университетах США. URL: [https://www.globaldialog.ru/programs/higher\\_education/sportivnye-stipendii-v-universitetakh-ssha/](https://www.globaldialog.ru/programs/higher_education/sportivnye-stipendii-v-universitetakh-ssha/) (дата обращения: 21.03.2020).
4. Талызов С.Н. Японская модель управления физической культурой и спортом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yaponskaya-model-upravleniya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения: 22.03.2020).

# **ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ KANGOO JUMPS НА ДИНАМИКУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

INFLUENCE OF HEALTH-IMPROVING  
ACTIVITIES AEROBICS KANGOO-JUMPS  
ON THE DYNAMICS OF CHANGES INDICATORS  
OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS  
OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

**Т.И. Ратманская, М.Д. Кудрявцев**

*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

**T.I. Ratmanskaya, M.D. Kudryavtsev**

*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

*Фитнес, студенты, физические качества, методика Kangoo Jumps.*

В статье представлена программа активных тренировок в сфере фитнес-аэробики «Kangoo jumps». Kangoo jumps представляет собой комплексы специально подобранных упражнений для оптимального развития всех мышечных групп, а также для развития выносливости, подвижности суставов тела и повышения функциональной готовности организма.

*Fitness, students, physical qualities, Kangoo Jumps.*

The article presents the program of active training in the field of fitness aerobics «Kangoo jumps». Kangoo jumps is a set of specially selected exercises for the optimal development of all muscle groups, as well as for the development of endurance, mobility of the joints of the body and increase the functional readiness of the body.

**И**сследователями отмечается, что за период обучения в вузе у студентов отмечается снижение основных показателей физического здоровья, в результате они не соответствуют оптимальному уровню. Развитие данных тенденций связано в первую очередь с существенным понижением уровня двигательной активности молодежи, что способствует увеличению массы тела и развитию ожирения у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни. Для решения этой проблемы предлагают различные системы тренировок, чтобы помочь обучающимся поддерживать себя в хорошей физической форме. Одно из последних новых направлений в сфере фитнес-аэробики – программа активных тренировок средствами KANGOO JUMPS [1].

Kangoo jumps представляет собой комплексы специально подобранных упражнений для оптимального развития всех мышечных групп, а также для развития выносливости, подвижности суставов тела и повышения функциональной готовности организма. На тренировках прорабатываются почти все мышцы.

Специалисты рекомендуют такие занятия для тех, у кого были проблемы со спиной, коленями и голеностопными суставами.

Это программа, которая очень напоминает обычную аэробiku с той лишь разницей, что тренировка проходит в специальных ботинках на пружинящей платформе, что, безусловно, добавляет ей новизны[2].

Преимущество фитнес-тренинга «Kangoos jumps» для молодежи:

1. Это новый фитнес – формат тренировок, а новинка в фитнесе всегда увеличивает мотивацию к занятиям спортом молодежи.

2. Бег в пружинящей кенгуру-обуви более безопасен, что подтвердили трехмесячные исследования канадского университета UBS.

3. «Kangoos jumps» является одним из самых эффективных средств по сжиганию калорий, что подтвердили специалисты NASA. Тренировки в «Kangoos jumps» на 20 % более энергоемкие, чем тренировки в обычной обуви. Общее количество затраченной энергии за 30-минутное занятие может достичь 1400 килокалорий.

4. Обувь была разработана физиотерапевтом, и ее конструкция на 80 % снижает нагрузку на суставы во время тренировок, а также обеспечивает защиту и укрепление лодыжек, голени, колен, бедер, нижней части спины и всего позвоночника.

5. KANGOO JUMPS – отличный антидепрессант, ведь заниматься в KANGOO JUMPS – это сплошное удовольствие.

Цель исследования – научное обоснование и разработка методики проведения занятий оздоровительной аэробикой «Kangoos jumps» в физическом воспитании студентов и проверка ее результативности в опытно-экспериментальной работе.

**Описание частных и авторских методик.** Участники исследований – девушки, студентки СФУ различных направлений и специальностей подготовки. Общее количество исследуемых – 50 человек, разделенных на две группы. Возраст девушек на момент начала исследований – 18 лет, в момент окончания исследований – 20–21 год. Все перед началом исследований прошли медицинский осмотр в студенческой поликлинике СФУ и не имели каких-либо противопоказаний к занятиям физической культурой. В начале I курса успешно прошли отбор на специализацию «Фитнес-аэробика».

Для оценки уровня эффективности занятий тем или иным видом оздоровительного фитнеса авторы использовали результаты контрольных тестовых упражнений. Тестировались: уровень развития силовых способностей (сгибание и разгибание рук в положении упор лежа), скоростно-силовые и координационные способности (преодоление дистанции – 100 м и челночный бег 10x10 м). Развитие выносливости оценивалось по результатам преодоления дистанции – 2000 м. Для более полных данных об уровне функциональной пригодности девушек использовалась одномоментная функциональная проба с нагрузкой (30 приседаний за 20 секунд). Оценивалось время восстановления значений пульса девушек до исходных показателей в состоянии покоя. Учитывались средние значения массы тела студенток, полученные путем регулярного еженедельного взвешивания девушек на I, II и III курсах обучения. Статистический анализ результатов тестирования проводился с помощью использования Mann – Whitney U-test.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Студентки из группы № 2 (KangoosJumps), в конце обучения (на III курсе) продемонстрировали достоверное ( $P < 0,05$ ) преимущество в развитии скоростно-силовых и координационных способностей над девушками из группы № 1. Также у студенток из группы № 2 выявлено наиболее значимое ( $P < 0,05$ ) преимущество в параметрах восстановления после тестовой нагрузки по сравнению с данными другой группы. Таким образом, можно рекомендовать фитнес-систему KangoosJumps для целенаправленного развития быстроты и координационных способностей у студенток. Однако следует отметить, что значимое увеличение данных показателей происходит лишь после 2–3 лет регулярных занятий. Полученные результаты доказывают возможность эффективного использования системы фитнес-тренинга KangoosJumps в процессе физического воспитания студенток.

Таким образом, регулярные занятия KangoosJumps могут служить эффективным средством профилактики уменьшения массы тела и снижения уровня развития ожирения у студенческой молодежи.

### **Библиографический список**

1. Мокрова Т.И., Осипов А.Ю., Кудрявцев М.Д., Наговицын Р.С. Использование современных видов оздоровительного фитнеса в физическом воспитании студентов (KANGOO jUMP фитнес) // Теория и практика физической культуры. 2019. № (973). С. 104.
2. Mokrova T.I., Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Nagovitsyn R.S., Markov K.K. Practice of Kangoos Jumps Fitness to improve female students' cardiorespiratory fitness // Physical Education of students. 2019. 04. P. 191–197.

# **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА**

## **PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE OPPORTUNITIES OF THE STUDENTS'S ORGANISM OF THE 7th FORM**

**Ю.И. Нечкина**  
**Y.I. Nechkina**

Научный руководитель **И.В. Трусей**  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*  
Scientific adviser **I.V. Trusei**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev*

*Обучающиеся 7 класса, функциональное состояние, адаптационный потенциал, индекс Кердо, физическая культура.*

**В статье рассматриваются физиологические аспекты адаптивных возможностей организма обучающихся 7 класса основной и подготовительной медицинских групп, обучающихся по образовательной программе физического воспитания. Анализируя показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы и адаптационного потенциала, мы пришли к выводу, что как в основной, так и в подготовительной группах имеются обучающиеся с низким уровнем функционального состояния. Следовательно, задача педагога, с учетом того, что обе группы занимаются одновременно, располагать этой информацией и своевременно вносить корректировку в двигательный режим обучающихся.**

*Students of the 7th grade, functional state, adaptive potential, Kerdo index, physical education.*

**The article discusses the physiological aspects of the adaptive capabilities of the body of students of the 7th grade of the main and preparatory medical groups. The students are studying according in the educational program of physical education. Analyzing the indicators of the functional state of the cardiovascular system and adaptive potential, we came to the conclusion that both the main and preparatory groups have students with a low level of functional state. Therefore, the task of the teacher, given that both groups are engaged at the same time, have this information and make timely adjustments to the students' motor mode.**

**У**читывая, что физические упражнения являются мощным биологическим регулятором организма, дозирование физических нагрузок должно осуществляться в соответствии с функциональными возможностями организма и уровнем физической подготовленности обучающихся [1]. Этим и объясняется, что врачебный контроль является неотъемлемой частью в системе

физического воспитания. На основании данных, полученных при первичном обследовании, все обучающиеся разделяются на медицинские группы для занятий по физическому воспитанию. К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья или имеющие незначительные изменения при достаточной физической подготовленности. К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, но имеющие недостаточную физическую подготовленность.

На уроке физической культуры одновременно занимаются дети основной и подготовительной медицинских групп. Это приводит к тому, что при прохождении одинакового для всего класса программного материала учителю необходимо: видоизменять и уточнять задания применительно к особенностям отдельных групп учеников; варьировать скорость и продолжительность выполнения упражнений; учитывать подготовленность учеников; при освоении техники движений изменять объем и характер упражнений, исходя из способностей учеников [1; 3].

Одно из важных условий правильного регулирования нагрузки на уроке физической культуры – дифференцированный подход к обучающимся. Как правило, учитель физической культуры ориентируется на детей со средней физической подготовленностью, далее корректируя задания для более сильных или слабых учеников [2].

Ранее проведенные авторами исследования среди обучающихся основной и подготовительной групп выявили достоверно значимые отличия в физической работоспособности (по показателю  $PWC_{170}$ ) [6]. В среднем физическая работоспособность в основной группе была выше, но при этом в обеих группах были выявлены дети с низким уровнем  $PWC_{170}$ .

Таким образом, в настоящее время, когда случаи со смертельным исходом детей на уроках физкультуры участились, назревает необходимость контролировать функциональное состояние каждого ребенка и использовать методы, которые позволяют это сделать. К тому же следует отметить, что физическое воспитание в системе школы должно опираться на здоровьесберегающие технологии, которые базируются на принципах индивидуализации и дифференциации обучения с учетом адаптивных возможностей организма [4; 5].

**Цель работы** – исследование физиологических аспектов адаптивных возможностей обучающихся 7 класса основной и подготовительной групп для регулирования физической нагрузки на учебных занятиях.

**Материалы и методы исследования.** Исследования проведены среди обучающихся 7 класса МАОУ «Средняя школа № 149» г. Красноярск (16 человек), в возрасте 13–14 лет. В эксперименте приняли участие 8 обучающихся из основной группы (здоровые дети, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения) и 8 – из подготовительной (со сниженными функциональными возможностями организма и недостаточной физической подготовленностью). Антропометрические измерения проводили с использованием стандартных методов [1]. Частоту сердечных сокращений (ЧСС) определяли пальпаторно.

Измерение ЧСС и АД по рекомендации ВОЗ рассматривали как объективный метод контроля над состоянием физической нагрузки [5].

Вегетативный индекс Кердо (ВИК)– вычисляется по формуле:  $VIK = 100 \times (1 - ДАД / ЧСС)$ , где ДАД – диастолическое артериальное давление; ЧСС – пульс. В норме ВИК изменяется в пределах  $\pm 15$ , что свидетельствует о балансе симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы (нормотонии). При преобладании симпатического тонуса (симпатикотония) индекс составляет более +15, а при преобладании парасимпатического (парасимпатикотония) ниже -15.

Для интегральной оценки адаптивных возможностей организма рассчитывали адаптационный потенциал (АП), позволяющий оценить функциональные возможности системы кровообращения по Р.М. Баевскому, А.П. Берсеневой. Численное значение показателя определяется по формуле:  $АП = 0,011 * ЧСС + 0,014 * АД_{сист.} + 0,008 * АД_{диаст.} + 0,014 * В + 0,009 * m - 0,009 * h - 0,27$ , где ЧСС – частота сердечных сокращений в мин; АД сист. и АД диаст. – систолическое и диастолическое артериальное давление; В – возраст в годах; m – масса тела в кг; h – рост в см.

Статистическую обработку данных проводили с помощью «Пакета анализа» Excel 2010.

**Результаты и обсуждение.** Сравнительный анализ антропометрических показателей испытуемых выявил отсутствие достоверно значимых ( $p > 0,05$ ) различий между основной и подготовительной группой (табл.). Из анализа таблицы видно, что обе группы идентичны по значениям антропометрических показателей. Практически нет различий в длине и массе тела. Индекс Кетле в основной группе составлял  $20,7 \pm 2,3$  кг/м<sup>2</sup>, а в подготовительной –  $20,1 \pm 3,7$  кг/м<sup>2</sup>.

#### Антропометрические показатели у обследуемого контингента, n=16

Группы	Антропометрические показатели		
	Длина тела, см	Масса тела, кг	Индекс Кетле, кг/м <sup>2</sup>
Основная	167±7,5	57,9±8,0	20,7±2,3
Подготовительная	168±2,2	56,9±11,2	20,1±3,7

Анализ параметров сердечно-сосудистой системы у испытуемых, выявил в обеих группах повышенные величины АД по сравнению с нормативными данными для половозрастной группы. И в основной, и в подготовительной группах у 25 % обучающихся наблюдали повышенное ( $\leq 140$ ) артериальное давление. Также в обеих группах у 37,5 % обучающихся наблюдали повышение пульсового давления (более 55 мм. рт. ст.), что указывает на снижение адаптационного резерва сердечно-сосудистой системы и присутствие дезадаптационного напряжения.

Подобные смещения выявлены и по индексу Кердо (рис. 1). В основной группе у 62,5 % обучающихся отмечена нормотония, у 37,5 % – смещение вегетативного баланса в сторону симпатикотонии, которая указывает на наличие стресса у обучающихся. В подготовительной группе доля испытуемых с симпатикотонией

составила 50 %, с нормотонией 37,5 %, с парасимпатикотонией – 25 %. Подобные смещения вегетативного баланса по индексу Кердо также указывают на снижение функциональных возможностей ССС у обучающихся в обеих группах.

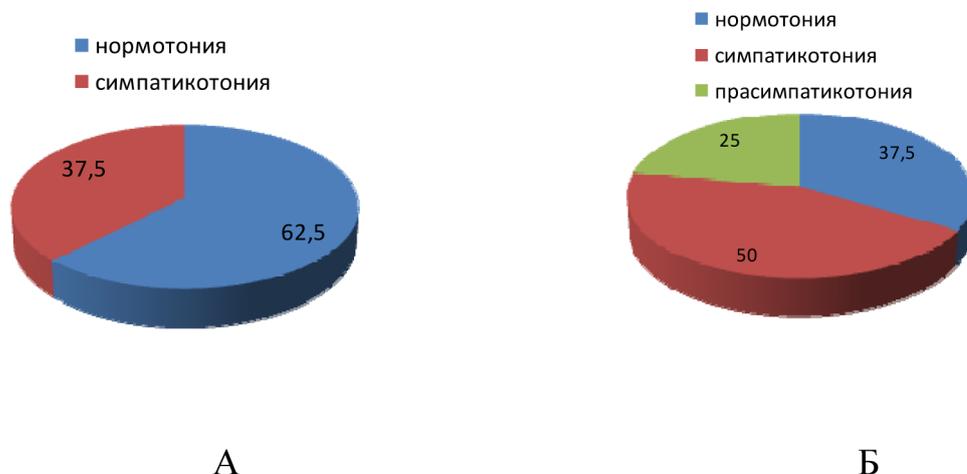


Рис. 1. Распределение обучающихся основной (А) и подготовительной (Б) групп с разным типом вегетативной регуляции по вегетативному индексу Кердо

Независимо от функционального состояния ССС мы решили сравнить в целом показатели адаптивного потенциала. Анализ показателей адаптивного потенциала представлен на рис. 2.

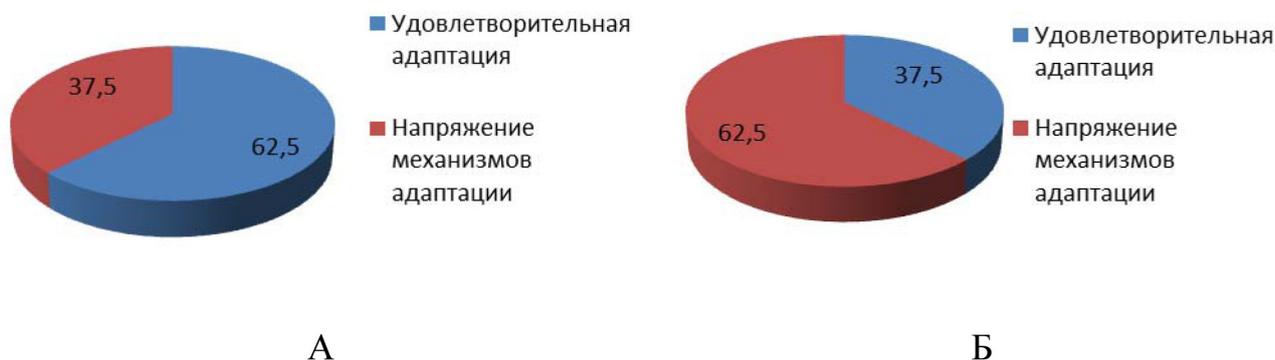


Рис. 2. Оценка адаптационного потенциала у испытуемых в основной (А) и подготовительной (Б) группах

Из анализа рис. 2 следует, что в основной группе АП составляет  $2,1 \pm 0,15$ , характеризую удовлетворительную адаптацию; в подготовительной –  $2,2 \pm 0,37$ , указывая на напряжение механизмов адаптации. В основной группе 62,5 % испытуемых имеют удовлетворительный характер адаптации, а 37,5 % – напряжение механизмов адаптации. Удовлетворительный характер адаптации указывает на достаточные функциональные возможности организма, а напряжение механизмов адаптации свидетельствует о том, что достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов. В подготовительной группе только 37,5 % испытуемых имеют удовлетворительный характер адаптации, а 62,5 % напряжение механизмов адаптации.

Результаты настоящего исследования показали, что как в основной, так и в подготовительной группах занимаются обучающиеся, имеющие сниженное значение адаптивных возможностей организма. В подготовительной группе доля детей, у которых выявлено напряжение механизмов адаптации (по показателю АД), выше на 25 %, с симпатикотонической реакцией –12,5 %. Неблагоприятная реакция ухудшения адаптационно-мобилизационных способностей ССС может быть вызвана высоким объемом умственной и физической нагрузки, но одновременно являться фактором риска, указывающим на возможность развития патологических явлений со стороны сердечно-сосудистой системы. Поэтому преподавателю недостаточно знаний только по методике физического воспитания, он должен знать и использовать простые тесты, позволяющие осуществлять контроль над функциональным состоянием обучающихся на уроках физической культуры, что позволит сохранять принцип здоровьесбережения.

### **Библиографический список**

1. Бордуков М.И. Лабораторный практикум по физиологии физического воспитания и спорта. Красноярск, 2019. 200 с.
2. Грудина С.В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф. (Москва, декабрь 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. С. 107–109.
3. Московченко О.Н., Захарова Л.В. Валеологические аспекты оздоровительной физической культуры в вопросах и ответах: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. 314 с.
4. Московченко О.Н., Захарова Л.В., Солдатова М.Н. Здоровьесберегающая деятельность в образовании // Сборник материалов 7 Международной научно-практической конференции (19 апреля 2017 года). Екатеринбург, 2017. С. 130–136.
5. Московченко О.Н., Захарова Л.В., Солдатова М.Н. Формирование готовности младших школьников к здоровьесбережению средствами физической культуры // Научно-практ. конферен. с международным участием «Здоровье и развитие личности. Формирование здоровьесберегающего и социально-адаптивного образовательного пространства». Кемерово, 2018. С. 277–290.
6. Шальнева Ю.И., Трусей И.В. Сравнительный анализ показателей физической работоспособности школьников на уроках физической культуры // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. С. 144–147.

# **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

**THE EFFECTIVENESS OF ADAPTIVE SWIMMING TOOLS  
IN INCREASING LEVEL OF MOTOR ACTIVITY  
AND ATHLETIC FITNESS OF CHILDREN  
WITH DEFEAT OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM**

**С.В. Петрунина, С.М. Хабарова**

*Пензенский государственный университет*

**S.V. Petrunina, S.M. Khabarova**

*Penza State University*

*Поражение ОДА, коррекция двигательных действий в водной среде, индивидуальная методика, адаптивное плавание.*

**В статье раскрыты аспекты начального этапа обучения и подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА) средствами адаптивного плавания, показана эффективность применения средств адаптивного плавания в повышении уровня двигательной активности и спортивной подготовленности детей с поражением ОДА для решения задач их социальной интеграции и адаптации.**

*Children with impaired locomotor system, the aquatic environment, motion correction, individual exercises, teaching methods.*

**The article deals with the aspects of the initial stage of education and training of children with the musculoskeletal system lesions by means of adaptive swimming. And also the effectiveness of using the adaptive swimming tools in increasing level of motor activity and athletic fitness of children with the musculoskeletal system lesions to solve the problems of their social integration and adaptation.**

**В** настоящее время сложилась сложная ситуация с состоянием здоровья детей с поражениями опорно-двигательного аппарата, обусловленная, в том числе, и недооценкой социальной роли средств адаптивной физической культуры, и в частности адаптивного плавания. Низкая двигательная активность – это отличительная черта, которая характерна для детей с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА). Недостаточная физическая активность у детей с поражением ОДА сопровождается нарушением трофики мышечного аппарата, изменением в регуляции вегето-сосудистой и дыхательной систем, а также снижением интенсивности обменных процессов [1; 2; 3; 4]. Одновременно снижается работоспособность, учащаются психопатоподобные расстройства, ведущие к нарушению поведения, вследствие чего страдает качество жизни ребенка-инвалида.

Остро встает проблема внедрения в практику адаптивной физической культуры и спорта новых оздоровительных технологий с эффективным использованием средств и методов адаптивного и оздоровительного плавания, с целью полного или частичного возвращения людей с повреждениями ОДА к повседневной жизни [4; 5].

**Цель исследования** – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить методику начальной спортивной подготовки детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании.

Экспериментальная часть работы была проведена в школе водных видов спорта ПОСДЮСШОР отделения «Адаптивное плавание» Дворца водного спорта «Сура» г. Пензы.

В исследовании принимали участие 32 занимающихся в возрасте 7–9 лет с поражением опорно-двигательного аппарата (ДЦП), относящимся преимущественно к классам S7, 8, 9, 10. В экспериментальную группу вошли дети в количестве 18 человек (4 девочки и 14 мальчиков). В контрольной группе занимались дети в количестве 14 человек (5 девочек и 9 мальчиков). Все занимающиеся были распределены равномерно в группах с преобладанием смешанных форм ДЦП. Контрольная группа занималась с тренером по традиционной методике.

Значимость исследования заключается в следующем:

- проанализированы, представлены и дополнены знания о содержании частных методик адаптивного плавания в системе спортивной подготовки детей с поражением ОДА;

- расширены представления об эффективности применения средств адаптивного плавания в повышении уровня двигательной активности и спортивной подготовленности детей с ПОДА для решения задач их социальной интеграции;

- развиты положения, касающиеся содержания учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки в адаптивном плавании в зависимости от степени двигательных и функциональных возможностей детей с поражением ОДА.

Анализ результатов констатирующего эксперимента выявил, что дети с ДЦП имеют нарушения в морфофункциональных показателях, установлено нарушение координации движений, наблюдается скованность движений, которая проявляется из-за спастичности. У детей отмечается задержка формирования всех двигательных функций.

В отличие от традиционной методики, экспериментальная методика включала:

- изменения организационно-педагогических условий (занятие состояло из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной);

- применение методов «проведения по движению» и «направляющей помощи»;

- изменение педагогического подхода (объяснение изучаемого материала строилось по принципу «не от головы к рукам», как у здоровых детей, а, наоборот, «от рук к голове»);

- в блок дыхательных упражнений добавили выполнение дыхательных упражнений в воде и на суше;

- из-за контрактуры в тазобедренном суставе добавлялись упражнения на суше из исходного положения на животе;
- для правильного выполнения гребка выполнялись упражнения на формирование устойчивого навыка с помощью упражнений на суше и в водной среде;
- выполнялись упражнения на формирование мелкой моторики для активизации двигательного центра головного мозга после каждого занятия;
- применялся индивидуальный подход к каждому ребенку.

Процесс начального этапа подготовки детей с поражениями опорно-двигательного аппарата в адаптивном плавании будет тем продуктивнее, чем совершеннее будет организация и методика коррекционной и тренировочной работы, построенной с учетом психомоторных и функциональных особенностей детей с поражением ОДА.

Это положение подтверждается полученными в ходе исследования результатами изменения морфофункционального состояния, положительной динамикой физической подготовленности и моторного профиля, а также изменениями в спортивной подготовленности исследуемого контингента, которые произошли в ходе применения комплексной экспериментальной методики начального этапа спортивной подготовки в адаптивном плавании.

Изменения морфофункциональных показателей экспериментальной и контрольной групп после эксперимента представлены в табл.

**Сравнение показателей морфофункционального развития в экспериментальной ( $n = 18$ ) и контрольной ( $n = 14$ ) группах после эксперимента**

Виды испытаний (тесты)	Экспериментальная группа			Контрольная группа			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
Рост (см)	148	142	149,8	145,5	142,3	149,7	118	$p \geq 0,05$
ЖЕЛ (л)	2,3	2,1	2,6	1,8	1,5	2,3	37,5*	$p \leq 0,01$
Осанка, %	106	103	107,8	113	109,5	115,8	57*	$p \leq 0,01$
Масса тела (кг)	47	38,2	57	46	40,5	51,2	124,5	$p \geq 0,05$
PWC <sub>150</sub>	477,8	383,8	565	314	238,5	353,3	39,5*	$p \leq 0,01$

**Примечание:** \* отмечены достоверные различия между показателями при уровне значимости  $p \leq 0,05$ .

Таким образом, изменения основных антропометрических показателей (длина и масса тела) у детей с ПОДА, испытуемых контрольной и экспериментальной групп, подчиняются общим закономерностям независимо от экспериментального двигательного режима.

Физическая работоспособность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у испытуемых определялись с помощью теста PWC-150. Основным критерием для оценки данного теста является изменение пульса на нагрузку. Мощность (N) PWC в среднем в экспериментальной группе (ЭГ) составила 308,6 кг/мин, в контрольной группе (КГ) – 267,9 кг/мин. Разница в показателях между ЭГ и КГ составила 13,2 %.

Анализ результатов проведения теста PWC-150 после эксперимента свидетельствует о достоверном повышении показателя мощности нагрузки в экспериментальной группе. Выявлено, что у испытуемых после нагрузки восстановление происходило по-разному: на первой минуте восстановление отмечалось у 18,7 % испытуемых, на второй – у 25 %, на третьей – у 31,3 %. Недовосстановление было выявлено у 25 %.

Педагогические наблюдения показали, что самыми доступными упражнениями являются упражнения по освоению с водой. Дыхательные же упражнения дети выполняли с трудом из-за того, что они не делали полный выдох и в связи с этим не могли сделать глубокий вдох. Это определяет то, что дети не могут сделать вдох при гребке рукой, не только из-за недостаточной работы ног, но и из-за низкой жизненной емкости легких. При освоении и обучении спортивным способам плавания наиболее легким для детей с поражением опорно-двигательного аппарата являлся кроль на спине. Так как процесс дыхания происходит естественно и опускать лицо в воду не приходится, детям проще координировать движения с дыханием.

Кроль на груди для детей с поражением опорно-двигательного аппарата является наиболее сложным способом плавания, так как нарушена координация движений, спастичность в верхних и нижних конечностях не позволяет в полной мере выполнять правильные движения, согласованные с дыханием. В ходе результирующего исследования выявлено, что упражнения на скольжение являются сложными для выполнения детьми с поражением ОДА, так как требуют специальной подготовки, а также многочисленных повторений. В силу специфики заболевания дети не сразу начинают правильно выполнять отталкивания, группировку, не принимают горизонтального положения, что не дает возможности сделать правильный толчок при скольжении на спине [1; 2; 3; 4].

**Контент-анализ.** На первых занятиях по адаптивному плаванию дети с ПОДА осваивали простейшие упражнения по освоению с водой. Нами был отмечен разный уровень плавательной подготовленности у детей экспериментальной и контрольной групп, также наблюдалось разное восприятие материала. На первых четырех занятиях практически все дети плавали с помощью вспомогательных средств, но уже после пяти занятий десять человек в экспериментальной группе сняли по одному нарукавнику, а двое детей не использовали нарукавники совсем и проплывали отрезки 15 м без остановки свободным стилем. Через 10–12 занятий почти все занимающиеся освоили самые простейшие упражнения в водной среде.

Второй год обучения начальной подготовки включал в себя освоение плавательных умений и навыков, элементов движений ног и рук в способах плавания «кроль на груди и на спине». На этом этапе проводились тестирования и соревнования, на которых дети еще проплывали дистанцию 25 м, а в дальнейшем начали соревноваться на дистанции 50 м [1; 2; 3; 4; 5].

Таким образом, проведенное исследование показало, что адаптивное плавание является не только эффективным средством восстановления психо-

физических функций детей с поражением ОДА, но и способствует их адаптации к активной деятельности в обществе. Для закрепления положительных сдвигов в развитии психомоторики детей с поражением ОДА, достигнутых на основе занятий адаптивным плаванием, рекомендуется включать занятия плаванием в деятельность реабилитационно-оздоровительных центров, а также в учебный процесс учащихся специальных коррекционных школ для лиц с ограниченными возможностями здоровья [6].

Разработанная экспериментальная методика позволила эффективно использовать средства адаптивного плавания, а также способствовала повышению уровня спортивной подготовленности на начальном этапе у детей с поражением ОДА.

### **Библиографический список**

1. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 5 (12), ч. 3. С. 37–39.
2. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Позднышева Е.А., Боков Г.В. Особенности двигательной коррекции средствами водной среды // Международный Научно-исследовательский журнал «Research Journal of International Studies». 2014. № 6 (25), ч. 2. С. 52–53.
3. Петрунина С.В., Кирюхина И.А., Хабарова С.М., Рогов А.А., Дворянинова Е.В. Анализ показателей физического развития и физической подготовленности инвалидов и здоровых людей // Университетское образование (МКУО-2014): сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 200-летию со дня рождения М.Ю. Лермонтова (Пенза, 10–11 апреля 2014 г.) / под ред. А.Д. Гулякова, Р.М. Печерской. Пенза: Изд-во ПГУ, 2014. С. 352–354.
4. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. Investigation of biomechanical factors of walking of disabled and healthy people // 2<sup>nd</sup> International Scientific Conference “European Applied Sciences: modern approaches in scientific researches”: Volume 2. Papers of 1<sup>st</sup> International Scientific Conference (Volume 1). February 18–19, 2013, Stuttgart, Germany. P. 120–121.
5. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina The basic technology of psycho-social adaptation of disabled people through individual swimming exercises // Europäische Fachhochschule, European Applied Sciences, #2 – 2013., ORT Publishing. Stuttgart, Germany. P. 99–100.
6. Petrunina S.V., Khabarova S.M., Kiryuhina I.A. The basic technology of psychosocial adaptation of disabled people through individual swimming exercises: monograph / 1st edition. – Vienna: “East West” Association for Advances Studies and Higher Education GmbH, 2014.

# **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПОДГОТОВКУ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **FACTORS INFLUENCING THE PREPARATION OF BACHELORS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR PEDAGOGICAL ACTIVITY**

**О.В. Печерина**

*Кемеровский государственный университет*

**O.V. Pecherina**

*Kemerovo state University*

*Факторы, бакалавры, физическая культура и спорт, педагогическая деятельность.*

**В статье обращается внимание на факторы, влияющие на подготовку бакалавров физической культуры и спорта к педагогической деятельности. Исследование посвящено актуальной проблематике педагогической науки и практики.**

*Factors, bachelors, physical culture and sports, pedagogical activity.*

**In this article, the author pays attention to the factors that affect the preparation of bachelors of physical culture and sports for teaching. The research is devoted to the actual problems of pedagogical science and practice.**

**Н**а современном этапе образования предполагается поиск новых путей подготовки бакалавров физической культуры и спорта, которые основаны на современных подходах, требующих от системы физкультурного образования изменений не только в целях и содержании, но также и в подходах к подготовке. Цель исследования – выявить факторы, влияющие на подготовку бакалавров физической культуры и спорта к педагогической деятельности. Метод исследования – социологический опрос бакалавров.

В контексте исследования особое значение имели факторы, внешние (система высшего образования, преподаватели вуза, семья, учителя и руководство общеобразовательных организаций, тренеры физкультурно-спортивных организаций, материально-техническая база вуза и т. д.) и внутренние (мотивы, интересы, потребности, установки, убеждения, мировоззрение, идеи, самореализация, самоутверждение, отношение и т. д.), влияющие на подготовку бакалавров физической культуры и спорта к педагогической деятельности. Данные, полученные при опросе респондентов, представлены в табл. 1, 2, 3.

Таблица 1

**Направление подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (n-240 чел.)**

Вопрос	Варианты ответов *
1. Кто Вам посоветовал выбрать эту профессию?	40 % – совет родителей; 30 % – совет учителей; 10 % – по совету преподавателей вуза; 10 % – решил сам; 10 % – совет друзей
2. Каков мотив Вашего поступления в вуз?	40 % – хотел продолжить занятия спортом; 30 % – хотел подготовиться к будущей профессиональной деятельности; 30 % – поступал вслед за товарищем
3. Почему Вы выбрали эту профессию?	46 % – привлекает работа в сфере физической культуры; 16 % – посоветовали родители; 16 % – люблю видеть успехи свои и обучающихся; 16 % – хотел быть тренером; 6 % – интерес к занятиям спортом
4. Как Вы считаете, кто повлиял на Ваш выбор будущей профессии?	30 % – тренер по спорту; 30 % – учителя школы; 20 % – родители; 10 % – СМИ; 10 % – преподаватели вуза

\* Можно выбрать несколько вариантов ответа

Таблица 2

**Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (n-100 чел.)**

Вопрос	Варианты ответов *
1. Кто Вам посоветовал выбрать эту профессию?	30 % – совет тренера; 20 % – совет учителей; 20 % – совет преподавателей вуза; 20 % – совет родителей; 10 % – совет друзей
2. Каков мотив Вашего поступления в вуз?	60 % – хотел продолжить занятия спортом; 20 % – хотел подготовиться к будущей профессиональной деятельности; 20 % – последовал вслед за товарищем.
3. Почему Вы выбрали эту профессию?	50 % – привлекает работа в сфере физической культуры и спорта; 30 % – хочу быть тренером; 20 % – люблю видеть свои успехи и успехи обучающихся
4. Как Вы считаете, кто повлиял на Ваш выбор будущей профессии?	40 % – тренер; 30 % – учителя школы; 10 % – родители; 10 % – преподаватели вуза; 10 % – товарищи

\* Можно выбрать несколько вариантов ответа

Таблица 3

**Направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура» (n-50 чел.)**

Вопрос	Варианты ответов *
1. Кто Вам посоветовал выбрать эту профессию?	60 % – совет родителей; 20 % – совет преподавателей вуза; 15 % – совет учителей; 5 % – совет друзей
2. Каков мотив Вашего поступления в вуз?	60 % – хотел подготовиться к будущей профессиональной деятельности; 30 % – последовал вслед за товарищем; 10 % – хотел продолжить занятия спортом
3. Почему Вы выбрали эту профессию?	40 % – привлекала работа в сфере адаптивной физической культуры; 40 % – сложились так обстоятельства; 20 % – хочу помогать людям
4. Как Вы считаете, кто повлиял на Ваш выбор будущей профессии?	60 % – советы родителей; 20 % – тренер; 10 % – занятия спортом; 10 % – не могу ответить

\* Можно выбрать несколько вариантов ответа

Мы сопоставили ответы абитуриентов на вопрос: «Кто Вам посоветовал выбрать эту профессию?» и выяснили, что по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» 40 % респондентов выбрали это направление по совету родителей, на 30 % респондентов оказали влияние учителя общеобразовательной организации, 10 % респондентов по совету преподавателей вуза, 10 % респондентов считали, что решили сами и 10 % – по совету друзей (табл. 1). По направлению 49.03.01 «Физическая культура» 30 % респондентов выбрали данное направление по совету тренера, 20 % респондентов – по совету учителей общеобразовательной организации, 20 % – по совету преподавателей вуза, 20 % – по совету родителей и 10 % – по совету друзей (табл. 2). По направлению 49.03.02 «Адаптивная физическая культура» 60 % абитуриентов выбрали данное направление по совету родителей, 20 % – по совету преподавателей вуза, 15 % – по совету учителей общеобразовательной организации и 5 % – по совету друзей (табл. 3). Мы установили, что большое влияние на выбор данного направления обучения респондентов оказали родители.

Мы проанализировали мотивы бакалавров при поступлении в вуз. Достаточно важной представлялась информация об обстоятельствах, побудивших абитуриентов сделать такой выбор. Проанализировав данные, полученные в результате исследования, мы установили следующее: по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» 40 % респондентов на первое место поставили желание продолжить заниматься спортом, 30 % респондентов мотивом считали подготовиться к будущей профессиональной деятельности и 30 % респондентов отмечают, что поступали в вуз вслед за товарищем. Рассматривая направление 49.03.01 «Физическая культура», мы установили, что 60 % респондентов хотели продолжить заниматься спортом, 20 % хотели подготовиться к профессиональной деятельности, 20 % поступали в университет вслед за товарищем. Следует отметить, что абитуриенты, поступающие на данное направление, после окончания первой ступени высшего образования (бакалавриата), в дальнейшем связывали свою профессиональную деятельность со спортивной направленностью, предполагая работать тренерами в физкультурно-спортивных организациях. Респонденты, обучающиеся по направлению 49.03.02 «Адаптивная физическая культура», отмечали, что 60 % мечтали подготовиться к будущей профессиональной деятельности, 30 % поступали в университет вслед за товарищем и только 10 % хотели продолжить занятия спортом.

Анализируя ответы обучающихся по трем направлениям, мы отметили, что 46 % респондентов по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» мечтали о работе в сфере физической культуры и спорта, 16 % предполагали, что выбрали будущую профессию по совету родителей, 16 % предпочитали видеть успехи свои и обучающихся, 16 % хотели быть тренером и 6 % респондентов руководствовались интересом к профессии. 50 % респондентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура» привлекала в будущем работа в сфере физической культуры и спорта, 30 % респондентов хотели в будущем работать тренером и 20 % хотели видеть свои спортивные успехи и успехи своих учеников.

По направлению 49.03.02 «Адаптивная физическая культура» 40 % респондентов привлекала в будущем работа в сфере адаптивной физической культуры, у 40 % так сложились обстоятельства при выборе профессии и где они будут работать после окончания университета, еще не задумывались и 20 % респондентов желали помогать людям с ограниченными возможностями.

На вопрос: «Как Вы считаете, кто повлиял на Ваш выбор будущей профессии?», по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» 30 % респондентов указали, что тренер по виду спорта, 30 % считали, что на их выбор профессии повлияли учителя школы, 20 % – родители, 10 % СМИ и 10 % респондентов считали, что на выбор профессии повлияли преподаватели вуза. По направлению 49.03.01 «Физическая культура» 40 % респондентов считали, что на их выбор повлиял тренер по виду спорта, 30 % респондентов считали, что повлияли на выбор профессии учителя общеобразовательной организации, 10 % респондентов считали, что родители, 10 % считали, что преподаватели вуза и 10 % последовали вслед за товарищем. Обучающиеся по направлению 49.03.02 «Адаптивная физическая культура» считали, что на их выбор повлияли советы родителей – 60 %; 20 % респондентов указали, что на выбор профессии повлиял тренер, 10 % – занятия спортом и 10 % затруднились с ответом.

Исследование позволило нам определить, что в ходе учебно-образовательного процесса необходимо учитывать внешние и внутренние факторы, влияющие на качество подготовки бакалавров к педагогической деятельности.

# ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## TOURISM AS A MEANS OF DEVELOPMENT OF GENERAL ENDURANCE IN CHILDREN OF MIDDLE SCHOOL AGE

**М.А. Сазонов**  
**M.A. Sazonov**

Научные руководители: **М.Г. Янова, В.П. Бувевич**  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева*  
Scientific advisers: **M.G. Yanova, V.P. Buevich**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University named V.P. Astafieva*

*Туризм, средство развития общей выносливости детей среднего школьного возраста, авторский комплекс упражнений.*

Изучается влияние занятий туризмом на развитие общей выносливости у детей среднего школьного возраста. Выявляется и обосновывается особая значимость выносливости для жизнедеятельности человека, а также исследуется использование туризма как средство повышения физической выносливости. Представлен авторский комплекс упражнений для контроля уровня выносливости, используемых в тренировочном и исследовательском процессе детей среднего школьного возраста.

*Tourism, a means of developing the general endurance of children of secondary school age, the author's set of exercises.*

The effect of tourism on the development of general endurance in children of secondary school age is studied. The special significance of endurance for human life is revealed and substantiated, and the use of tourism as a means of increasing physical endurance is also investigated. Introduced a set of exercises to control the level of endurance used in the training and research process of children of secondary school age.

**П**роблема физического развития молодого человека как будущего активного творца социальной жизни решается, в частности, на занятиях физической культуры. Одна из задач современного преподавателя физической культуры – улучшение процесса физического воспитания школьников с целью повышения их мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Пассивный образ жизни современного ребенка, гиподинамия, ухудшающаяся среда обитания (особенно городская), высокий уровень технологизации сфер жизнедеятельности – все это обуславливает снижение активного функционирования молодого организма, низкую трудоспособность и социальную активность.

Особую значимость в жизнедеятельности человека и его спортивной деятельности, имеет физическая выносливость.

Из теории методики физического воспитания известно, что выносливость – качество, позволяющее выполнять физическую нагрузку в течение длительного времени и поддающееся развитию с самых ранних лет. Изучению выносливости посвящали свои труды многие ученые (Ю.Ф. Буйлин, Ю.В. Верхошанский, Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин и др.).

Одним из средств развития общей выносливости человека признаются занятия туризмом (В.Г. Варламов, Л.А. Вяткин, Ю.С. Константинов и др.), которые способствуют гармоничному развитию личности. Этим обусловлена необходимость формирования мотивации к занятиям данным видом спорта среди детей.

Туризм как вид спорта открывает большие возможности для развития различных качеств ребенка: физических, морально-волевых, психологических, патриотических, эстетических. Детский спортивный туризм сочетает в себе дополнительное образование, спорт и активный отдых с высоким оздоровительным эффектом. Детям, которые выбрали в качестве вида спорта для занятий спортивным туризмом, очень важно быть выносливыми как при выполнении социально значимых видов социальной деятельности, так и при выполнении разнообразных физических нагрузок. Развитие выносливости способствует: грамотному распределению силы при прохождении туристского маршрута, рациональному использованию средств и методов, выполнению упражнений с максимальными мышечными напряжениями, особенно в длительном спортивном походе [2; 4; 5].

Анализ современной методической литературы свидетельствует о недостатке конкретных рекомендаций, разработок, касающихся развития и повышения уровня выносливости средствами туризма. В статье предпринята попытка решения проблемы развития выносливости посредством разработки авторского комплекса упражнений для физической подготовки туристов. В данном комплексе учтены циклы тренировочного процесса с учетом сезонного характера занятий (зимой – залы и корты, летом – тренировки на рельефной местности и походы).

Разработанный комплекс был внедрен в тренировочный процесс МАУ «СШОР „Спутник”» и МАОУ «Гимназия № 11 имени А. Н. Кулакова» (г. Красноярск). Занятия проходили в осенне-зимний период на школьном стадионе и в спортивном зале, в МАУ «СШОР „Спутник”» и МАОУ «Гимназия № 11 имени А.Н. Кулакова», в весенне-летний период в походах по заповеднику «Столбы». Данный комплекс реализовывался в течение 2 лет. В период применения авторского комплекса регулярно проводилась диагностика уровня выносливости юных спортсменов, что определяло его эффективность.

Физическая подготовка туристов должна осуществляться в непрерывном и круглогодичном режиме. В этой связи предложенный комплекс упражнений для юных туристов полностью отвечает требованиям сезонности климатического пояса и отличается возможностью искусственно моделировать большое количество

препятствий, форм и элементов горного рельефа, а также условия их преодоления без организации выезда в горы [2; 5; 8].

Для развития выносливости у детей среднего возраста, занимающихся туризмом, в экспериментальной группе использовался комплекс упражнений, направленных на развитие общей, специальной и силовой выносливости. Примерный комплекс упражнения представлен в табл. 1.

Таблица 1

**Упражнения для определения уровня выносливости,  
используемые в тренировочном процессе  
(с использованием авторского комплекса)**

№ п/п	Тесты и упражнения	Место и параметры упражнения	Что развивает	Периодичность теста	Комментарии
1	2	3	4	5	6
<b>Тесты</b>					
1.	Тест «6-минутный бег»	Школьный стадион / 6-минутный бег на максимально возможное расстояние	1. Аэробная выносливость 2. Устойчивость 3. Умение терпеть	1 месяц	Во время забега спортсмен не должен знать, сколько прошло времени
2.	12-минутный тест	Школьный стадион / 12-минутный бег на максимально возможное расстояние	1. Аэробная выносливость 2. Устойчивость 3. Умение терпеть	1 месяц	Во время забега спортсмен не должен знать, сколько прошло времени
3.	Измерение МПК	Измерение МПК (максимальное потребление кислорода)		1 месяц	По формуле АКСМ
<b>Упражнения</b>					
4.	Упражнение – тест «лестница»	Школа / подъем на 4 этаж на время	Аэробная выносливость	1 месяц	Используется как упражнение
5.	Упражнение – тест «3-2-1»	С / зал № 2 1 и 3 блоки дистанции 2 класса	Специальная выносливость – умение терпеть	2 раза в месяц	Используется как упражнение
6.	Бег с препятствиями по с/залу	С / зал № 2 60 м. 5 препятствий	Аэробная и специальная выносливость	2–3 раза в неделю	Используется как упражнение
7.	Упражнение – тест № 1	С / зал № 2 Последовательное выполнение ФУ на время	Анаэробная выносливость	2–3 раза в неделю	Используется как упражнение
8.	Бег в снаряжении	Школьный стадион / заданная дистанция пробегается в снаряжении с веревками от 3 до 12 км	Общая и специальная выносливость	1 раз в неделю, с апреля по ноябрь	Вес снаряжения может достигать до 6–7 кг в зависимости от класса дистанции

1	2	3	4	5	6
9.	Бег по рельефу, медленный бег в горку	Лесопарковая зона до 5–6 км	Анаэробная выносливость	1–2 раза в неделю (весенне-летний период)	Соревнования по спортивному ориентированию с набором высоты (от 100 до 300 м)
10.	Подтягивание на перекладине с упором ноги в гимнастическую лестницу	С / зал № 2, перекладина на гимнастической лестнице	Силовая выносливость	2–3 раза в неделю	Выполняется в течение 40 секунд с перерывом 30–40 с по 5–7 подходов х 3–4 сета
11.	4-недельная (5-дневная) программа бега на 3000 м	Школьный стадион, включает темповый кросс на 4–5 км, легкий кросс на 6–7 км, силовую тренировку, интервальный кросс 400 х 6, легкий кросс 8–9 км	Аэробная, анаэробная, силовая выносливость	2–3 раза в год	Программу выполняют подготовленные спортсмены (2–3 года обучения)
12.	Спортивно тренировочные походы	З. и Ц. Кавказ / походы 2–1 степени сл., походы 1–2 категории сл.	Аэробная и специальная выносливость	4–5 раз в год	Май – степной Июнь – водный Июль – пешеходный в горах Август горный

Наиболее результативным в развитии выносливости у детей среднего школьного возраста в предложенном комплексе является упражнение, имитирующее дистанцию соревнований «3-2-1». Суть упражнения заключается в преодолении технических этапов первого и третьего блоков дистанции (в зале) на время. Параметры технических этапов характеризуются следующим образом: стартовая линия – начало первого этапа 10 м; перила с уклоном вверх под углом 14° – 18,5 м; спуск на ФСУ (фрикционных спусковых устройствах) – 6,2 м; подъем на зажиме – 6,2 м; перила с уклоном вниз под углом 14° – 18,5 м; последний этап – финишная линия – 10 м. Упражнение выполняется в три забега с интервалом в 6 минут. Тест показывает уровень выносливости спортсмена и его способность восстанавливаться после субмаксимальных нагрузок.

Мониторинг результатов выполнения упражнения «3-2-1» учащимися за два года показывает, что личные показатели детей по выносливости в среднем повысились на 33,2 %. Результаты тестирования развития общей выносливости детей среднего школьного возраста по тесту «3-2-1» представлены в табл. 2.

**Результаты тестирования обучающихся по тесту «3-2-1»  
в экспериментальной группе**

№ п/п	Ф.И.О.	Возраст	Май 2018	Ноябрь 2018	Январь 2019	Индивидуальное улучшение показателей
1	Испытуемый 1	16	4 м. 17 сек. 3 м. 51 сек. 1 м. 06 сек.	3 м. 57 сек. 2 м. 40 сек. 56 сек.	3 м. 38 сек. 2 м. 23 сек. 45 сек.	На 46 %
2	Испытуемый 2	16	4 м. 27 сек. 3 м. 58 сек. 1 м. 46 сек.	3 м. 57 сек. 3 м. 10 сек. 1 м. 34 сек.	3 м. 38 сек. 2 м. 50 сек. 1 м. 03 сек.	На 68 %
3	Испытуемый 3	16	4 м. 21 сек. 3 м. 54 сек. 1 м. 10 сек.	3 м. 59 сек. 2 м. 48 сек. 59 сек.	3 м. 48 сек. 2 м. 33 сек. 47 сек.	На 48 %
4	Испытуемый 4	16	5 м. 38 сек. 4 м. 10 сек. 1 м. 45 сек.	5 м. 02 сек. 3 м. 52 сек. 1 м. 25 сек.	4 м. 38 сек. 3 м. 10 сек. 1 м. 05 сек.	На 61 %
5	Испытуемый 5	14	4 м. 52 сек. 3 м. 57 сек. 1 м. 38 сек.	4 м. 01 сек. 3 м. 15 сек. 1 м. 22 сек.	3 м. 51 сек. 3 м. 25 сек. 1 м. 12 сек.	На 36 %
6	Испытуемый 6	15	4 м. 43 сек. 3 м. 47 сек. 1 м. 28 сек.	4 м. 11 сек. 3 м. 05 сек. 1 м. 15 сек.	выбыла	На 17 % (за 1 промежуток)
7	Испытуемый 7	14	6 м. 43 сек. 4 м. 41 сек. 2 м. 08 сек.	6 м. 23 сек. 4 м. 07 сек. 1 м. 46 сек.	4 м. 53 сек. 3 м. 07 сек. 1 м. 28 сек.	На 45 %
8	Испытуемый 8	16	3 м. 45 сек. 2 м. 05 сек. 54 сек.	3 м. 48 сек. 1 м. 54 сек. 45 сек.	3 м. 25 сек. 1 м. 45 сек. 39 сек.	На 48 %
9	Испытуемый 9	16	4 м. 15 сек. 2 м. 52 сек. 58 сек.	3 м. 48 сек. 2 м. 36 сек. 57 сек.	3 м. 05 сек. 2 м. 25 сек. 51 сек.	На 13 %
10	Испытуемый 10	15	2 м. 55 сек. 1 м. 25 сек. 41 сек.	2 м. 48 сек. 1 м. 54 сек. 38 сек.	2 м. 05 сек. 1 м. 33 сек. 35 сек.	На 17 %
11	Испытуемый 11	14	2 м. 58 сек. 1 м. 35 сек. 46 сек.	2 м. 54 сек. 1 м. 58 сек. 42 сек.	2 м. 09 сек. 1 м. 43 сек. 38 сек.	На 21 %
12	Испытуемый 12	15	4 м. 21 сек. 3 м. 35 сек. 1 м. 12 сек.	3 м. 50 сек. 3 м. 15 сек. 1 м. 10 сек.	3 м. 25 сек. 2 м. 31 сек. 1 м. 05 сек.	На 10 %
13	Испытуемый 13	16	4 м. 10 сек. 2 м. 52 сек. 58 сек.	3 м. 58 сек. 2 м. 36 сек. 54 сек.	3 м. 42 сек. 2 м. 11 сек. 45 сек.	На 28 %
14	Испытуемый 14	16	3 м. 58 сек. 2 м. 35 сек. 56 сек.	3 м. 24 сек. 2 м. 48 сек. 54 сек.	3 м. 19 сек. 2 м. 23 сек. 51 сек.	На 8 % (пропускал занятия)
Среднее значение						На 33,2 %

Кроме традиционных упражнений (бег, прыжки, подтягивание, отжимания, кувырки и т. п.), авторский комплекс упражнений для тренировки выносливости

туристов включает специальные упражнения: бег по спортивному залу с препятствиями (важно, что препятствия легко выстраиваются из подручных средств: спортивные скамейки, гимнастические маты, тумбы, стойки); бег с отягощением (для этого сшиты специальные жилеты, весом до 10 кг, причем имеется возможность варьировать вес); бег в снаряжении, «бег в горку» (табл. 1).

В предложенной системе тренировок по развитию общей выносливости также важная роль отводится летним походам: пешеходные походы 1–3 категории сложности (совершаются в марте и апреле–июле с максимально допустимым по возрасту весом рюкзака (от 12 до 25 кг). Длина маршрута составляет от 100 до 150 км и средней скоростью 3–4 км/ч.); спортивно-тренировочные походы на байдарках 1–2 категории сложности и спортивные горные походы 1–2 категории сложности. Особо эффективными считаем походы в условиях высокогорья, т. к. именно здесь, кроме повышения дыхательных возможностей организма, решается важная задача повышения общей устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды (погодные и природные условия).

Предложенный комплекс упражнений эффективен для развития выносливости у юных-туристов, что подтверждается результатами. Это выразилось в улучшении показателей по развитию физической подготовленности (общая и специальная выносливость). Кроме того, наблюдаются улучшение показателей работы кардио-респираторной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата у испытуемых экспериментальной группы.

Результаты, показанные юными спортсменами, занимающимися по предложенному комплексу упражнений, оказались выше в среднем примерно на 20 %, чем у детей, не занимающихся по данному комплексу упражнений. Это позволяет рекомендовать разработанный комплекс упражнений для практического использования на этапе начальной специализации детей в секциях и клубах по туризму.

### **Библиографический список**

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2000. С. 143.
2. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. М.: Турист, 2011. С. 20–22.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2010. С. 331.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие. М.: Академия, 2008. С. 208.
5. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие. М.: ФЦДЮТ и К, 2006. С. 63.
6. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918–2008) М.: ФЦДЮТ и Т, 2008. С. 95–99.
7. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М.: Просвещение, 2006. С. 78–85.
8. Магомедов А.М. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. М., 2011. С. 46.
9. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2001. С. 169.
10. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. М.: СпортАкадемПресс, 2000. С. 123.

# ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ К ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

FORMATION DES ERSTEN BACHELOR  
TO THE WORK TO WORK TO FREE  
STUDENTS EDUCATIONAL SAEA

Ю.Е. Ситников, А.Н. Савчук, Е.А. Кишиневский  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*  
Y.E. Sitnikov, A.N. Savchuk, Y.A. Kishinevskiy  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev*

*Готовность, безопасность, компетенции, эксперимент, спецкурс, организационно-педагогические условия.*

В настоящее время в образовательном пространстве ведутся поиски эффективных форм организации педагогических условий формирования культуры безопасного типа поведения детей. Основная задача статьи – теоретически определить и создать соответствующие условия для подготовки будущих педагогов, имеющих свой взгляд на систему обеспечения безопасности образовательных организаций.

*Readiness, safety, competence, experiment, special course, organizational and educational conditions.*

Currently, the educational space is looking for effective forms of organizing the pedagogical conditions of the formation of a culture of safe behavior of children. The main task of the article is to theoretically determine the conditions for the preparation of future teachers who have their own view on the system of ensuring the safety of educational organizations, which we can solve by future bachelors in the walls of pedagogical universities and in practical professional activities in schools.

**Р**ассматривая на современном этапе состояние безопасности учащейся молодежи в образовательных организациях в различных регионах страны, можно отметить ее качественную обеспеченность как в техническом, так и в организационном плане. Прежде всего данное качество определяется унификацией установленных стандартов в России в виде «Паспорта безопасности школы», а также созданием единой системы «Комплексной безопасности образовательного учреждения». Данная стандартизация и профилактика происшествий социального характера со стороны правоохранительных органов, педагогических работников и общественных организаций в учреждениях образования не обеспечивают необходимого уровня предотвращения угроз. Кроме того, законодательство РФ, различные акты государственных и местных органов самоуправ-

ления, положения федерального государственного образовательного стандарта и профессионального «Стандарта педагога» обязывают всех педагогов и обучающихся к правомерным и адекватным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций в стенах учебного заведения и за его пределами. Однако подобные меры и обязательства в отношении субъектов образования не гарантируют полной безопасности ее граждан.

Введенная система в российских школах «Комплексная безопасность» – это продуманная система защиты жизни и здоровья детей, сотрудников от противоправных вмешательств в образовательный процесс, от рисков и угроз, внешнего и внутреннего характера. Сегодня система безопасности в учебных заведениях стоит не менее остро, чем в любых других учреждениях. По определению Козака Н.Н., комплексная безопасность учреждения – это совокупность предусмотренных законодательством мер и мероприятий организации, осуществляемых руководством во взаимодействии с органами местного самоуправления, правоохранительными структурами, другими вспомогательными службами и общественными организациями, обеспечения ее безопасного функционирования, а также готовности сотрудников к рациональным действиям в чрезвычайных ситуациях [2].

Задачи обеспечения безопасности образовательного учреждения в последние десятилетия приобрели особую актуальность. Учреждения образования относятся к числу наиболее уязвимых структур, т. к. последствия чрезвычайных ситуаций в них отличаются рядом особенностей по тяжести и сильным политическим резонансом, как в стране, так и за рубежом [5].

Для решения обозначенной проблемы в общественном сознании в 80-х гг. XX в. сформировалось понятие «культура безопасности». Культура безопасности предполагает развитие личности в области ее обеспечения. При этом достижение цели по ее формированию у обучаемых осуществляется путем решения вполне определенных задач. Это формирование правильных с точки зрения обеспечения безопасности поведенческих мотивов; развитие качеств личности, направленных на безопасное поведение в окружающей среде; формирование способностей принимать безопасные решения в быту; привитие компетенций по снижению индивидуальных и коллективных рисков; выработка психологической устойчивости в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций.

При этом предмет «Безопасность жизнедеятельности», изучаемый в школе, способствует формированию культуры безопасности, правильной линии ума и поведения, способность прогнозировать свои жизненные ситуации на основе личного опыта, увиденного, услышанного в средствах массовой информации.

На проблему безопасности детей научная общественность обратила свое внимание в конце 90-х гг. прошлого столетия. В настоящее время в образовательном пространстве ведутся поиски эффективных форм организации педагогических условий формирования культуры безопасного типа поведения детей. Так, вопросами воспитания культуры безопасности жизнедеятельности занимались такие ученые, как Л.Н. Горина, В.Н. Мошкин, А.В. Попков и другие. Проблемам организации педагогических условий по формированию готовности к действиям

в экстремальных ситуациях посвятили свои труды: С.В. Петров, Т.Г. Хромцова, А.М. Якупов, П.А. Кисляков и др. Базовой основой исследования данных ученых стали теоретические разработки в области безопасности. Представленные ими знания обобщили весь комплекс информационных ресурсов в данной области, а также способы ее обеспечения, норм, ценностей, правил поведения человека.

Основная задача статьи – теоретически обосновать условия подготовки будущих педагогов, имеющих свой взгляд на систему обеспечения безопасности образовательных организаций, и определить эффективные подходы в образовательном процессе вуза для решения поставленной задачи.

По определению В.С. Безруковой, формирование – это процесс сознательного управления развитием человека или отдельных его сторон, качеств и свойств характера и доведение их до задуманного образца (формы). В педагогической практике формирование означает применение приемов и способов воздействия на личность учащегося с целью создания у него системы ценностей и отношений, знаний, умений, компетенций, склада мышления и памяти. Личность, развиваясь под влиянием родителей, учителей, среды, как бы принимает определенную форму – у нее начинают присутствовать и проявляться задуманные свойства [1].

В исследовании не менее важным является вторая часть фразеологического оборота. Это «готовность». Данный модус может рассматриваться в разных аспектах, выделяя его виды: психологическую и практическую готовность; функциональную и личностную; общую и специальную; моральную и профессиональную; временную и долговременную готовность. Структура готовности личности к деятельности переплетается с представлениями о психологической структуре личности. Состояние готовности человека к деятельности как бы аккумулирует необходимые и достаточные условия для решения поставленной задачи. Таким образом, готовность к деятельности является обязательным условием не только ее начала, но и продолжения [3].

По мнению П.А. Рудика, готовность – это сложное образование. Подчеркивая важность личностного подхода к изучению состояния готовности, он выделяет в ней роль психических познавательных процессов, которые могут как усиливать, так и ослаблять активность человека. Чем важнее мотив и лучше осознается, тем скорее создаются благоприятные условия для формирования готовности [4].

Процесс формирования готовности предполагает наличие составных компонентов, определяющих направления воздействия на личность. По мнению исследователей (В.И. Бобрицкая, О.М. Бондаренко, Б.Т. Долинский, К.М. Дурай-Новакова), относительно состава компонентов можно сделать вывод, что всем видам деятельности свойственны мотивация к деятельности, знание о деятельности и практическое выполнение этой деятельности. Следовательно, готовность будущих бакалавров-педагогов к обеспечению безопасности обучающихся образовательных организаций рассматривается нами как система, которая интегрирует в себе ряд компонентов (мотивационный, когнитивный, деятельностный и рефлексивный). Эти компоненты тесно взаимосвязаны друг с другом и взаимообусловлены.

Для определения уровня сформированности исследуемой готовности был проведен констатирующий этап эксперимента, предполагающий определение начального уровня компетенций у обучающихся о знании предмета «Безопасность жизнедеятельности». Результаты констатирующего эксперимента были использованы для разработки учебно-практического спецкурса и организации педагогических условий в соответствии с предъявляемыми требованиями к обучающимся.

На основании теоретического анализа результатов констатирующего эксперимента нами были поставлены задачи по реализации организационно-педагогических условий формирования готовности будущих бакалавров-педагогов к обеспечению безопасности обучающихся образовательных организаций.

С целью обеспечения теоретической готовности будущих бакалавров-педагогов на этапе формирующего эксперимента нами был реализован ряд организационно-педагогических условий. Первым организационно-педагогическим условием стало формирование рассматриваемой готовности в процессе учебной деятельности в вузе. Оно включало в себя участие респондентов в процесс усвоения теоретических знаний в сфере безопасности.

Реализация содержания данного спецкурса была направлена на формирование знаний, умений и компетенций по трем направлениям: обеспечению базовыми знаниями; системному видению взаимодействия различных органов, обеспечивающих безопасность образовательных организаций; комплексному представлению о безопасности образовательных организаций. Структура занятий представляла собой сочетание информационного и закрепляющего блоков. Занятия заканчивались коллективным обсуждением, что позволяло отслеживать изменение уровня сформированности рассматриваемой готовности участников эксперимента и вносить необходимые коррективы в содержание, формы и методы обучения.

Следующим этапом формирования рассматриваемой готовности являлось закрепление теоретических знаний практической деятельностью, приближенной к условиям реальной действительности (Н.С. Лейтес, Л.И. Уманский). С этой целью было реализовано содержание второго педагогического условия в рамках учебно-практического спецкурса. Студентам было предложено четыре направления последовательной учебной деятельности по подготовке их в роли инструктора по безопасности в условиях: природной среды, на воде, общественных мест, организациях образования.

При реализации содержания третьего организационно-педагогического условия участники экспериментальной группы совершали индивидуальное погружение в самостоятельную деятельность по повышению уровня сформированности исследуемой готовности. Основным желаемым для нас результатом на данном этапе выступало получение «момента» («искры»), вслед за которым, обучающийся переходил на более высокий уровень учебной деятельности, что давало толчок для дальнейшего самосовершенствования и самоопределения при приложении своих способностей и устремлений в организации самостоятельной работы. В данных условиях имеет место ступенчатый характер обучения и включает

в себя три этапа: самооценка сформированности исследуемой готовности; самопрограммирование учебного процесса; самореализация учебного процесса.

Практическая направленность работы по формированию рассматриваемых качеств велась при участии респондентов в культурно-массовых мероприятиях. Подобная практика показала грамотную теоретическую подготовленность обучающихся на основании обсуждения на семинарских занятиях способов разрешения и предотвращения возникновения предполагаемых чрезвычайных ситуаций в каждом конкретном случае.

После проведения формирующего эксперимента компоненты, оказавшие влияние на формирование исследуемой готовности были представлены в виде сравнительного анализа до и после преобразующего эксперимента.

Таким образом, разработанные и реализованные организационно-педагогические условия в ходе исследований позволяют сделать вывод о положительной динамике роста в учебном процессе. На это указывает тот факт, что значительная часть респондентов экспериментальной группы показала хороший уровень сформированности исследуемой готовности. Высокий (творческий) уровень имели 26,3 %, средний (репродуктивный) уровень 68,4 %. У 5,3 % участников проявился низкий (адаптивный) уровень исследуемой готовности. В дальнейшем разработанное и реализованное нами содержание организационно-педагогических условий формирования исследуемой готовности позволило развить способности значительной части участников экспериментальной группы (94,7 %). Знания базовых основ безопасной жизнедеятельности стали полными, системными, глубокими. Качественные проявления умений обучающихся данной группы остаются системно прагматичными и могут проявляться в нестандартных ситуациях, что обеспечивает уверенность в правильности принимаемых ими реализуемых решениях при проведении различных мероприятий.

В целом проведенный эксперимент свидетельствует о том, что сформированная готовность будущих бакалавров-педагогов к обеспечению безопасности обучающихся в образовательном пространстве вуза выступает как один из факторов проявления их субъективного индивидуально-личностного роста и развития.

### **Библиографический список**

1. Безрукова В.С. Основы духовной культуры (энциклопедический словарь педагога). Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 937 с.
2. Козак Н.Н. Комплексная безопасность в образовательных учреждениях: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2016. 349 с.
3. Платонов К.К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986. 254 с.
4. Рудик П.А. Мотивы поведения деятельности. М., 1988. 136 с.
5. Силакова О.В. Комплексная безопасность образовательного учреждения как важнейшее условие обеспечения безопасных условий проведения учебно-воспитательного процесса // Молодой ученый. 2014. № 18.1 (77.1). С. 84–88. URL: <https://moluch.ru/archive/77/13216/> (дата обращения: 08.04.2020).

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ЛЫЖНИКОВ

## PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SKI ATHLETES

**А.С. Снычкова, А.А. Соки**

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*

**A.S. Snychkova, A.A. Sokk**

*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev*

*Спортсмен, психология, уверенность, результат, лыжные гонки.*

В статье рассмотрены психологические проблемы, с которыми лыжники сталкиваются на сборах. Проанализированы возможные способы устранения психологической подавленности спортсмена в различных ситуациях. Выявлены и обусловлены основные пути приобретения уверенности спортсмена в себе.

*Sportsman, psychology, confidence, result, cross-country skiing.*

The article is devoted to the psychological problems that skiers face at training camps. The possible ways to eliminate the psychological depression of an athlete in various situations are analyzed. The main ways of acquiring the athlete's self-confidence are identified and determined.

**П**сихология спортсмена является одним из самых важных аспектов достижения успеха в спорте. Именно от психологического настроения спортсмена на соревновании зависит его результат. Психологическая составляющая по своей важности стоит в одном ряду с технической, тактической и физической составляющими работоспособности спортсмена. Мировой спорт постоянно совершенствуется: внедряются новые технологии и правила. Эти изменения коснулись и лыжных гонок [4]. Следует отметить, что каждый из спортсменов в своей карьере сталкивался с психологическими проблемами, такими как неуверенность в себе, эмоциональная неуравновешенность, беспочвенные страхи или фобии. Поэтому важно предоставить спортсмену своевременную помощь и направить его в нужное русло.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала, и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена [1].

Особенно важен правильный психологический настрой в тактической деятельности, ведь действия спортсмена на соревнованиях зависят от уверенности в себе, от его чувства лидерства. Только верно психологически настроенный

человек почувствует себя лучшим среди всех, и на деле равных ему не будет. На лыжных гонках важно чувствовать уверенность в каждом движении, показывая соперникам, что правила устанавливаешь ты, что тебе нет равных. Психология победителя – залог хорошего результата не только в лыжных гонках, но и в любом другом виде спорта.

Для того чтобы создать безупречную психологическую подготовленность лыжника к сборам, во-первых, нужно помочь спортсмену в понимании того, что он работает с хорошим тренером и его окружают лучшие специалисты своего дела. Вера в тренера и в команду служит отличной мотивационной составляющей, работающей на результат. Тренер должен убедить лыжника, что он лучший, постоянно объясняя, что дает та или иная тренировка, для чего она нужна, что будет после сбора, как улучшится форма спортсмена и тому подобное. Только понимая это, спортсмен будет чувствовать, что подготовка идет верно, будет чувствовать веру в тренера и в дальнейшем верить в себя.

Тренеру лыжника необходимо:

- знать особенности проявления психики спортсмена, его психического состояния и уметь управлять им;

- уметь четко поставить задачу по выполнению конкретного двигательного действия в соответствии с уровнем мастерства лыжника, доступно объяснить способы выполнения упражнения [2].

В последнее время российские лыжники стали показывать более высокие результаты [4]. Все это требует от тренера постоянного обращения к педагогике, психологии, физиологии, биомеханике и другим областям науки [2]. После каждого поражения обязательно нужно проанализировать ошибки, превратить свои слабые стороны в сильные. Очень важно, чтобы тренер своевременно развивался в своей профессиональной деятельности, шел в ногу со временем, применяя различные новые методы и формы тренировок.

Во-вторых, важно поставить спортсмену-лыжнику правильную технику выполнения движений, развить хорошую общую и специальную физическую подготовку. Уверенность в правильной технике и в хорошей готовности к стартам, дает очень хорошую уверенность в своих силах. Спортсмен понимает, что он способен конкурировать с лидерами на равных.

В-третьих, правильная тактическая подготовка гарантирует большую долю успешного результата. Тактика и техника ведения спортивной борьбы взаимосвязаны. Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет применять самые различные тактические варианты [3].

Правильно выбранная тактика придает спортсмену чувство превосходства и психологию победителя. Это самое лучшее чувство, когда спортсмен уверен в каждом своем действии и точно знает, что это принесет ему самый высокий результат. Таким образом, на психологию спортсмена, его уверенность в собственных силах влияет совокупность внешних и внутренних факторов, которые очень важно своевременно развивать и совершенствовать для достижения своих целей.

### **Библиографический список**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. С. 208–212.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 288 с.
3. Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В. Психология тренера: теория и практика: метод. рекомендации. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. С. 58.
4. Снычкова А.С., Сокк А.А. Экономическая поддержка профессионального лыжного спорта и детско-юношеских спортивных школ // Социализация и межкультурная коммуникация в современном мире: материалы VIII Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и преподавателей / отв. ред. В.И. Петрищев; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2018. С. 330–334.

# **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

## **THE IMPORTANCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS**

**А.Е. Степанова, С.Ю. Иванова**

*Кемеровский государственный университет*

**A.E. Stepanova, S.Yu. Ivanova**

*Kemerovo state University*

*Физическая культура, лечебная физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, студенты.*

**В статье освещаются значение физической культуры в жизни студента, польза занятий физической культурой для здоровья, особенности организации занятий по физической культуре в высших учебных заведениях.**

*Physical culture, therapeutic physical culture, health, healthy lifestyle, students.*

**This paper highlights the importance of therapeutic physical culture in the life of a student, the benefits of physical culture for human health. Features of the organization of physical culture classes in higher educational institutions.**

**Д**ля того чтобы понять, что из себя представляет физическая культура, нужно прежде всего разобраться с понятием «культура», которое является одним из самых древних и многозначных, имеющих разное толкование. Слово «культура» для одних людей имеет духовный смысл жизни, для других – это искусство, литература. Некоторые люди считают культуру определенной идеологией, которая призвана обеспечить хозяйственную деятельность. Культура изучается во множестве наук и для каждой представлена по-разному. Культурологи затрудняются дать определение культурному явлению, так как оно многообразно [1]. Физическая культура возникла в первобытном обществе. В то время она была связана с условиями существования человека. Ходьба, бег, лазанье, прыжки – естественные движения, данные природой.

Здоровый образ жизни отражает общую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях ЗОЖ жизни у студентов формируется ответственность за свое здоровье. Ведение здорового образа жизни имеет огромное количество плюсов для здоровья и организма в целом. «Здоровый образ жизни» очень распространенное и даже модное выражение, но не все до конца понимают смысл этих слов. Питание должно основываться на правильном соотношении белков, жиров и углеводов, которые необходимы для насыщения организма полезными веществами и минералами. Также рекомендуется учитывать энергетическую ценность, которая дает силы для продуктивной деятельности на весь день. Для каждого эти показатели разные в зависимости от возраста, роста, веса, физических возможностей. По специальным формулам можно рассчитать норму для каждого

индивидуально. Также режим питания должен включать в себя 4–5 приемов пищи в день. Рекомендуется отводить на завтрак 40 % от общего рациона, на обед – 40 %, на ужин – 10 %, оставшиеся проценты распределяют на перекус между основными приемами [2]. В вопросе питания важную роль играет физическая нагрузка. Она помогает усваивать витамины и вещества, поступающие с пищей.

В январе–феврале 2020 г. было проведено исследование на базе Кемеровского государственного университета, в котором приняли участие 30 человек. На вопрос «Правильно ли Вы питаетесь?» около 90 % ответили: «Стараемся». Двигательная активность в количественном отношении у студентов не одинакова – она ниже у девушек и составляет 70–80 % суточных величин движений юношей. Девушки меньше двигаются самостоятельно, реализуя при этом только 40 % суточного числа движений, за счет организованных форм физического воспитания 50–60 %. Юноши 57 % движений проявляют самостоятельно, а 43 % на различных занятиях по физическому воспитанию.

Помимо физической культуры, также проводится лечебная физическая культура, которая использует средства физической культуры для лечения заболеваний, повреждений, профилактики осложнений, восстановления трудоспособности. Основные средства – физические упражнения, которые стимулируют жизненные функции организма человека. В лечебной физической культуре для профилактики и лечения используют: физические упражнения, естественные факторы природы, лечебный массаж. Физические упражнения, применяемые с лечебной целью, делятся на гимнастические, игры, спортивно-прикладные. В лечебной физической культуре для восстановления функций опорно-двигательного аппарата применяются ритмопластические движения с музыкальным сопровождением.

Физическая культура – такой же важный предмет. Зачет делится на теорию и практику. Теория предусматривает устную сдачу вопросов по определенной теме. Исходя из ответов студента, преподаватель оценивает уровень знаний материала и принимает решение о допуске к сдаче практической части. Чтобы получить зачет по практике, необходимо выполнить контрольные упражнения и сдать нормативы. Проводятся занятия в тренажерном зале, где студенты по указанию преподавателя выполняют упражнения на силу, выносливость и гибкость, что дает хорошую подготовку для сдачи нормативов. Также при Кемеровском государственном университете организованы занятия в бассейне «Сибирь».

Физическая культура является действенным средством организации досуга населения. В основе физической культуры лежит развитие физических способностей. Активно используя физические упражнения, человек может улучшить свое физическое состояние и здоровье. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включены студенты, – эффективный механизм слияния личных интересов и общества.

### **Библиографический список**

1. Азаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2016. 240 с.
2. Воропаев В. Краткий курс гимнастики: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. М.: Советский спорт, 2017. 935 с.

# ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КЛУБНОГО ХОККЕЯ С МЯЧОМ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ В 1923–1960 гг.

## THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF A CLUB HOCKEY WITH A BALL IN EASTERN SIBERIA IN 1923–1960

В.Б. Худяков<sup>1</sup>, В.В. Теплых<sup>2</sup>, И.И. Плотникова<sup>1</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Иркутский государственный университет*

<sup>2</sup>*Иркутский региональный колледж педагогического образования*

<sup>3</sup>*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*

V.B. Khudyakov<sup>1</sup>, V.V. Teplykh<sup>2</sup>, I.I. Plotnikova<sup>1</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Irkutsk State University*

<sup>2</sup>*Irkutsk regional college of teacher education*

<sup>3</sup>*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

*Хоккей с мячом, Восточная Сибирь, документы, архивы.*

В статье проводится анализ процесса зарождения и развития хоккея с мячом в регионе в 1923–1960 гг. XX в., раскрытия ведущих тенденций этого популярного вида спорта. Многочисленные документальные источники свидетельствуют, что в городах и районах Иркутской области хоккей с мячом уже в предвоенные годы стал популярнейшим видом спорта. Специфика сибирских климатических условий в значительной степени способствовала приоритетному развитию зимних видов спорта в регионе, среди которых и хоккей с мячом как один из самых популярных игровых видов спорта.

*Ball hockey, Eastern Siberia, documents, archives.*

The article analyzes the process of nucleation and development of hockey in the region at the stage of 1923–1960. Twentieth century, revealing the leading trends of this popular sport. Numerous documentary sources indicate that in the cities and areas of the Irkutsk region, ball hockey in the pre-war years has become a popular sport. The specifics of the Siberian climatic conditions contributed significantly to the priority development of winter sports in the region, including hockey. With ball as one of the most popular game sports.

**П**о своей популярности хоккей с мячом превосходит все виды спорта в нашем регионе. С выходом хоккея с мячом на международную арену его популярность обрела международное признание, что способствовало развитию хоккея с мячом в Иркутской области. Ведущие мужская и женская команды Иркутской области успешно выступали и выступают в региональных, зональных соревнованиях, завоевывают почетные места. В специальной литературе имеются работы, освещающие историю возникновения и развития хоккея с мячом в Восточной Сибири.

Хоккей с мячом в Иркутской области имеет богатейшую историю, поскольку, начиная с 20-х гг. прошлого столетия стал культивироваться в различных спортивных кружках и клубах. Многочисленные документальные источники свидетельствуют, что в городах и районах Иркутской области хоккей с мячом уже в предвоенные годы стал популярнейшим видом спорта. Ответы на ряд вопросов, касающихся истории возникновения русского хоккея в Иркутске, можно найти в сборнике В.А. Синявского «Хоккей с мячом – народная игра»: «Именно в это время докатившиеся до Восточной Сибири слухи о том, что в Москве и некоторых других городах появилась любопытная игра с „аглицким” названием „хоккей” обрели под собой реальную основу».

**Цель исследования:** выполнить анализ процесса зарождения и развития хоккея с мячом в Восточной Сибири на этапе 1923–1960 гг. XX в., раскрыть ведущие тенденции и аспекты возникновения и развития клубного хоккея с мячом в регионе.

**Описание частных и авторских методик:** литературный анализ источников по теме исследования, сравнительный анализ архивных материалов, исследование специальной литературы и газет прошлого века, изучение документальных источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Архивные материалы свидетельствуют, что уже в конце 1923 – начале 1924 гг. во многих городах обширного Восточно-Сибирского региона проводили товарищеские межведомственные встречи по хоккею с мячом. Занятия этим видом спорта имели целью не достижение высоких спортивных результатов, а лишь развлечение, отдых. Одновременно хоккей служил особым специфическим способом подготовки футболистов в зимнее время года.

Приезд в 1920-е гг. в Иркутск С.Я. Бороздова из Ленинграда способствовал дальнейшему развитию хоккея с мячом в Приангарье. Бороздов был сослан в Сибирь под надзор органов ЧК. Это был высокообразованный (владел шестью иностранными языками), разносторонний спортсмен, до октября 1917 г. участвовал в международных соревнованиях по футболу, хоккею с мячом (бенди) в Швеции, академической греблей. С.Я. Бороздов был первым тренером в спортклубе «Спарта» и первым судьей по игровым видам спорта. Предпочтение он отдавал футболу, а зимой русскому хоккею [1].

Насущной проблемой массового развития зимних видов спорта, в том числе и по хоккею с мячом, в Восточной Сибири являлось недостаточное развитие материально-технической базы, отсутствие методической литературы. Слабая кооперация специалистов зимних видов спорта осложняла квалифицированную подготовку хоккеистов.

Однако, несмотря на эти проблемы, исторические источники свидетельствуют, что хоккей с мячом активно развивался и в Иркутске. Датское северотелеграфное агентство (при котором была спортивная организация) в 1920-е гг. в Иркутске во главе с Бороздовым познакомили жителей города с русским хоккеем. «Датский телеграф» стал первой командой по хоккею с мячом, а конкуренцию

ему составляли команды: «Спарта», «Унион», «Сильный пролетарий», «Яхт-клуб», «Динамо», «Свердловский транспортник», клуб им. Октябрьской революции – «КОР». 27 июня 1923 г. Всероссийский Центральный Исполнительный Комитет (ВЦИК) РСФСР принял постановление о создании Высшего Совета физической культуры (ВСФК) при ВЦИК и его местных органов. «В настоящее время происходит изменение в постановке дела физкультуры, – писала газета „Власть труда” в 1923 г. – В Иркутской губернии изменения коснулись прежде всего совета физической культуры, который переходит непосредственно в губернский исполнительный комитет и превращается из межведомственного органа в надведомственный, получая максимум полномочий». В архивных материалах имеются списки ведущих футбольно-хоккейных городских команд 20-х гг. XX в., их количество составляло 138 человек. Почти у всех команд было по два, три состава игроков, что говорит об интересе к данному виду спорта и здоровому соперничеству, которое влияло на качество подготовки хоккеистов.

В 1928 г. произошел ряд положительных изменений в спортивной жизни города. На слет физкультурников края в Новосибирск была укомплектована команда, в состав которой входили и хоккеисты. Построен новый стадион «Динамо» в центре Иркутска на улице Карла Маркса [2].

1935 г., можно отметить насыщенным в плане развития хоккея с мячом в регионе. В городе была создана женская хоккейная команда «Динамо», в состав которой вошли разносторонние спортсменки, имеющие успехи, помимо хоккея, в легкой атлетике, волейболе, велоспорте, коньках, лыжах, верховой езде: капитан команды А.Г. Рязанцева (мастер спорта по волейболу), вратарь К. Рютина, полевые игроки А. Сивкова, В. Белькова и Б. Мощицкая (велогонщицы). Надо отметить, что к женской игре болельщики русского хоккея проявляли неподдельный интерес.

Проведение чемпионатов страны в середине 30-х гг. XX столетия по различным видам спорта привело к широкому вовлечению многих спортсменов из других видов спорта к непосредственным занятиям хоккеем с мячом во многих городах. Это привело к созданию новых женских хоккейных команд [3].

Таким образом, изложенный в статье материал показывает некоторые важные аспекты в возникновении и развитии клубного хоккея с мячом в Восточной Сибири в 1923–1960 гг. В 30-е гг. XX в. благодаря планомерному строительству спортивных сооружений в Иркутской области была создана соответствующая материально-техническая база для массового развития хоккея с мячом, как для мужских, так и для женских, юношеских, детских команд.

### **Библиографический список**

1. Азербает Э.Г. Иркутский спорт в XX веке. Иркутск: Сфера, 2003. 512 с.
2. Власть труда. 1928. 11 янв.
3. Спорт. Хоккей с мячом. URL: <http://www.offsport.ru/hockey/bandy/> свободный. Загл. с экрана.

# МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ОСВОЕНИЮ ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## MOTIVATION OF STUDENTS TO LEARN A PROFESSION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

А.В. Чесно  
A.V. Chesno

Научный руководитель **Е.Ю. Федорова**  
*Московский городской педагогический университет*  
Scientific adviser **E.Yu. Fedorova**  
*Moscow City University*

*Мотивация, студенты, физическая культура, спорт.*

В статье исследуется мотивация студентов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура и спорт», к обучению в образовательном учреждении, занятиям спортом, занятиям физической культурой в период обучения. Определено, что для студентов основным мотивом в получении образования являются: приобретение знаний, овладение профессией и получение диплома. Только 44 % студентов профессионально ориентированы. Из этого числа студентов, 54,5 % указали, что хотят получить профессию тренера в спортивной школе, 27,3 % – профессию фитнес-тренера, 18,2 % – профессию учителя физической культуры.

*Motivation, students, physical education, sports.*

The article examines the motivation of students studying in the direction of physical culture to: study in an educational institution, start sports, continue to engage in physical culture during training. It is determined that students are equally distinguished: the motive for acquiring knowledge, mastering a profession and obtaining a diploma. Only 44 % of students are professionally oriented. Of this number of students, 54,5 % indicated that they want to become a coach at a sports school, 27,3 % a fitness coach, and only 18,2 % a physical education teacher.

Один из важнейших механизмов образования – это формирование у молодого поколения образовательных потребностей [1]. В подготовке специалистов в области физической культуры и спорта специфичным является то, что среднее профессиональное и высшее образование стремятся получить люди, имеющие опыт спортивной деятельности. Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта обеспечивается за счет трех важных компонентов: мотивационного (стимулирует деятельность будущего специалиста); познавательного (обеспечивает полноту овладения содержанием предмета); двигательного (отражающего специфику профессии). Все компоненты направлены на овладение ценностями профессий в сфере физической культуры и спорта [3; 5].

Исследователи считают, что первое место занимает мотивационная сфера личности, которая включает ее потребности, мотивы, ценностные ориентиры как в общей культуре, так и в физической. Изучению мотивационной сферы

студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура», посвящено небольшое количество научных работ, их авторы констатируют недостаточную мотивацию к образовательной деятельности, которая в основном ограничена целью получить диплом, указывают на несформированность ценностей [2; 4].

**Цель исследования:** определить мотивационные приоритеты в образовательной и спортивной деятельности обучающихся направления подготовки «Физическая культура и спорт».

Исследование проводили в Московском городском педагогическом университете. В нем приняли участие 50 обучающихся I курса направления подготовки «Физическая культура и спорт». Мотивацию студентов к обучению определяли посредством анкетирования. Анализировали следующие компоненты: причина начала занятий спортом, стремление поступить в образовательное учреждение на направление «Физическая культура и спорт»; ориентация на профессиональную деятельность после окончания университета, занятость учебным процессом и проведением свободного времени.

Результаты исследования показали, что студенты в равной степени выделяют и мотив приобретения знаний, овладение профессией и получение диплома. Это можно оценить как достаточно высокую мотивацию к обучению в образовательном учреждении на первом курсе. Однако более детальное изучение мотивов обучения по направлению «Физическая культура и спорт» позволило выяснить, что только 44 % студентов профессионально ориентированы. Из этого числа 54,5 % указали, что стараются получить профессию тренера в спортивной школе, 27,3 % – профессию фитнес-тренера, 18,2 % – профессию учителя физической культуры. 32 % студентов поступили на направление «Физическая культура и спорт», чтобы продолжать профессионально заниматься спортом.

Из большинства опрошенных студентов 46 % занимаются спортивными играми; от 8 до 12 % занимаются плаванием, легкой атлетикой, тяжелой атлетикой. Остальные занимаются другими видами спорта.

Студенты называют различные мотивы, которые побуждают их заняться физической культурой и спортом. Наиболее выраженным является мотив достижения высоких спортивных результатов (34 %). Другие мотивы касаются оздоровительной и рекреационной направленности, улучшения здоровья (16 %), совершенствования формы тела (18 %), активного отдыха (22 %), общения с друзьями (10 %). Основным стимулом к началу занятиями физической культурой и спортом в значительной степени послужили телевизионные программы о спорте (34 %), посещение соревнований (24 %).

Таким образом, подавляющее большинство студентов I курса направления подготовки «Физическая культура и спорт» осваивают образовательную программу для того, чтобы работать тренерами, фитнес-тренерами. Меньшая часть обучающихся планируют работать учителем физической культуры. Основная причина, побудившая поступить испытуемых на данное направление подготовки – это профессиональный рост в спортивной деятельности и достижение высоких спортивных результатов.

## Библиографический список

1. Бурова И.В. Педагогические условия формирования информационно-образовательных потребностей студентов вуза // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2013. № 1. С. 28–36.
2. Ершова Н.Г., Дытко Е.В. Проявление мотивации к учебной деятельности студентов вузов физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 12. С. 40–43.
3. Кислякова М.И., Чесно А.В. Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. М., 2019. С. 132–136.
4. Малошенок Н.Г., Семенова Т.В., Терентьева Е.А. Учебная мотивация студентов российских вузов: возможности теоретического осмысления // Вопросы образования. 2015. № 3. С. 92–121.
5. Чесно А.В. Технология оценки физической подготовленности студентов // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII международной научно-практической конференции. М., 2019. С. 83–87.

# ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛАПТЫ

## HISTORY OF LAPTA DEVELOPMENT

**А.Ю. Чижов, Е.А. Николаев**  
**A.Yu. Chizhov, E.A. Nikolaev**

Научный руководитель **М.Д. Кудрявцев**  
*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск*  
Scientific adviser **M.D. Kudryavtsev**  
*Siberian Federal University, Krasnoyarsk*

*Лапта, история, народная игра, национальный вид спорта.*

**В статье представлены исторические этапы развития лапты в России. Проанализирован путь ее становления от народной игры до полноценного вида спорта.**

*Lapta shoes, history, folk game, national sport.*

**This paper presents the historical stages of the development of bast shoes in Russia. The path of its formation from the folk game to a full-fledged sport is analyzed.**

**В** историю каждого народа или определенной этнической группы всегда входят определенные игры, присущие только им. В процессе развития культуры этих народов игры также претерпевают определенные изменения. Они интегрируются в повседневную жизнь людей, развивая у них силу, гибкость, выносливость, коммуникабельность и др. [6]. Особенности игры как вида соревновательной деятельности формируются исходя из национальных особенностей, традиций, климатических и географических факторов. На протяжении долгих лет спортивные народные игры эволюционируют и преобразуются. Меняются формы, правила и структура игры.

В России народная игра, которая сейчас признана официальным видом спорта и известна как лапта (ранее – русская лапта), существовала и развивалась многие тысячелетия. Упоминания о ней есть в древних русских летописях. Среди предметов, найденных при раскопках древнего Новгорода, есть немало мячей и бит, что свидетельствует о существовании лапты на протяжении более тысячи лет [4].

Имеются различные упоминания о правилах и порядке проведения игры. Ключевым участником матчей был, так называемый, «матковый», которого команда выбирала перед началом игры. «Матковый», в свою очередь, распределял «чины» в команде. Под «чином» понималась позиция, или амплуа, игрока, от чего зависело количество ударов того или иного игрока. Известны следующие «чины»: «подматка», «тройники», «двойники», «разы». Они совершали четыре, три, два и один удар соответственно [3].

В России во время правления Петра I лапта была одной из любимых народных игр. Не было единых правил, лапта существовала в нескольких вариациях,

но, несмотря на это, игра пользовалась огромной популярностью, прежде всего благодаря своей доступности с точки зрения освоения, а также доступности инвентаря [3].

Из различных источников известно множество наименований и названий той игры, которая сейчас известна как лапта: «на выкуп», «хлопотой», «на матки», «игра в маткового», «в шара», «шибка», «битка», «в беглые», «сговорки» [3; 7; 8]. Современное название игры образовалось от наименования основного спортивного снаряда, которым совершается удар – «лапота», «лапточка», «лопаточка». После определенных преобразований, приведенных названий и получилось название «лапта» [4].

Однако существуют и другие версии. «Лапта» является словом древнеславянского происхождения и переводится как «мяч». В толковом словаре живого великорусского языка В. Даль дает следующее объяснение данному слову: «Лапта – лопасть, плоская вещь, к одному концу пошире; палка, веселка, которым бьют по мячу, и сама игра эта» [5]. Исходя из этого, уже в то время формировалась тактика игры, различные схемы и игровые решения в соответствии с технической оснащённостью каждого отдельного игрока.

В лапте, как и в остальных современных игровых видах спорта, у игроков существуют определенные позиции, или амплуа. В соответствии с амплуа игрок решает те или иные тактические задачи и играет свою роль в командной системе. В футболе – это полузащитники, нападающие; в баскетболе – разыгрывающие и центровые; в волейболе – диагональные и доигровщики. И в лапте есть свои игровые позиции, или амплуа, причем как при игре в защите, так и при игре в нападении [6].

Весьма характерным является то, что лапта – национальная русская игра, имеет немало схожих игр из других стран и культур. Например, в Англии и ее бывших колониях очень популярен крикет, в США спортом номер один является бейсбол, Германия – шлагбаль, Финляндия – песапалло, Румыния – йона [1; 4; 8; 9]. Каждая из этих игр обладает своими уникальными особенностями, но все они схожи по своей сути и основным механикам.

Одним из главных снарядов в лапте, помимо биты, является мяч, и его историческое становление также является весьма интересным. В древности по причине отсутствия резины и иных современных синтетических материалов мяч изготавливался из шерсти животного, а затем обшивался кожей. В таком виде мяч для игры в лапту оставался до XIX в., когда его стали изготавливать целиком из резины. Мяч по размерам был сопоставим с теннисным и уже сейчас по действующим правилам игра ведется именно теннисным мячом [2].

Впервые официально единые правила по лапте были утверждены в 1926 г. в СССР. Однако широкого распространения и популярности игра не получила. В 1956 г. при подведении итогов Всесоюзной спартакиады Центральный комитет Коммунистической партии Советского Союза своим постановлением указал на необходимость содействия развитию национальных видов спорта. И уже

в 1957 г. усилиями спортивной общественности были организованы и проведены первые официальные соревнования по лапте [8].

В 1958 г. состоялся первый чемпионат страны, который стал катализатором развития лапты в регионах Советского Союза. Для отбора и участия в соревнованиях было создано большое количество команд, и уже в 1959 г. лапта попадает в спортивную программу Спартакиады народов РСФСР. Через несколько лет правила и тактические схемы игры изменились. В 20-е гг. расстановка игроков в защите была 1-2-3-3, один – «подавальщик» и далее остальные защитники по удаленности от бьющего. В 60-е схема защиты стала меняться и стало более разнообразной. Команды экспериментировали с расстановкой играя 1-2-1-2 или 1-2-2-1, также встречались тактические схемы 1-3-2 и 1-3-1-1 [8].

После небольшого всплеска развития лапты в 50–60-х гг. наметился сильный спад популярности и распространенности народной игры. Спортивная общественность не могла объяснить, с чем связан такой спад. Например, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР по лапте А.М. Зимин отмечал: «... до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра – лапта. А вот во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизировали, сделали более спортивной и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песапалло завоевали огромную популярность» [3].

В 1987 г. Государственный спортивный комитет СССР издает постановление «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», которое вновь стимулировало развитие вида спорта. Органами власти указывалось на то, что лапта имеет все преимущества командных игровых видов спорта и в сочетании с простотой освоения и доступностью является одним из наиболее предпочитаемых средств активного отдыха в народе. Однако имеющиеся богатые традиции были утрачены по причине отсутствия внимания со стороны физкультурно-спортивных организаций в то время. К 1988 г. лаптой занимались в 344 организациях, и она стала включаться в спортивные программы различных всесоюзных спартакиад [7].

Из значимых событий для восстановления лапты в стране стали неофициальный чемпионат страны 1989 г. в Черкесске и первый официальный чемпионат России по лапте 1990 г. в Ростове. В этот же период была образована Всероссийская федерация бейсбола, софтбола и русской лапты [6]. В 1995 г. федерацией утверждаются новые правила соревнований.

Новые правила диктовали и новые тактические схемы. Команды, подстраиваясь под них, разрабатывают новые системы расстановки игроков в защите: 1-(1-2)-2 (расстановка, при которой центральный защитник является более подвижным), 1-(3)-1-1 (расстановка, рассчитанная на целенаправленные удары в определенную часть игрового поля). Все тактические нововведения не исключают использование прежних защитных схем: 1-2-1-2, 1-3-1-1, 1-2-3 и т. д. [2]. В 1997 г. Всероссийская федерация бейсбола, софтбола и русской лапты была реорганизована в Федерацию русской лапты России.

## Библиографический список

1. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. М.: Физкультура и спорт, 1961. 40 с.
2. Валиахметов Р.М. Лапта: учеб. пособие. Уфа: БГПИ, 1997. 98 с.
3. Галицкий А.В., Переплетчиков Л.С. Путешествие в страну игр. М.: Физкультура и спорт, 1971. 152 с.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. М.: Физкультура и спорт, 1988. 27 с.
5. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. М.: Гос. изд. иностр. и нац. Словарей. 1955. Т. II. И–О. 778 с.
6. Костарев А.Ю., Хисаов Э.Н. Спортивная игра и адаптация организма к физическим нагрузкам: монография. Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. 126 с.
7. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры // Знание. 1990. С. 161–165.
8. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. М.: Советская Россия, 1961. 56 с.
9. Arndt Loscher. Kleine Spiele fur Viele, Sportverlag Berlin, 1979. 63 p.

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ СТУДЕНТОВ-СТАРШЕКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

## EMOTIONAL BURNOUT OF UNDERGRADUATES AT A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

**Е.А. Шакирова, А.И. Черепанова, Р.О. Шакиров**  
**E.A. Shakirova, A.I. Cherepanova, R.O. Shakirov**

*Научный руководитель Л.К. Сидоров*  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева*  
*Scientific adviser L.K. Sidorov*  
*Krasnoyarsk state pedagogical University*  
*named after V.P. Astafiev*

*Эмоциональное выгорание, студенты, образование, профессиональные деформации, педагогический процесс.*

В статье рассматриваются теоретические аспекты понятия «эмоциональное выгорание» в отечественной и зарубежной литературе, проводится теоретический анализ необходимости изучения факторов, влияющих на эмоциональное выгорание студентов старших курсов педагогического вуза. Авторы описывают риски возникновения эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников в процессе обучения. Рассмотрены противоречия в практике профессиональной подготовки будущего учителя.

*Emotional burnout, students, education, profession, teaching process.*

In this article, the authors consider the theoretical aspects of the concept of «emotional burnout» in Russian and foreign literature. A theoretical analysis of the need to study the factors that affect the emotional burnout of senior students of a pedagogical University is carried out. The authors describe the risks of emotional burnout among undergraduates in the learning process. Contradictions in the practice of professional training of future teachers are considered.

**И**зменения, происходящие в обществе, все чаще подвергают студентов педагогических вузов стрессовым ситуациям, которые выражаются в разных сферах деятельности. Учебный процесс, проходящий в высшем учебном заведении, представляет собой «...систему организации учебно-воспитательной деятельности, в основу которой положено органическое единство и взаимосвязь преподавания (деятельность преподавателя) и учения (деятельность студента), направленных на достижение целей обучения, развития личности студента, его подготовки к профессиональной деятельности» [2]. Высокие требования, предъявляемые к учебному процессу, а также необходимость у большинства студентов совмещать трудовую деятельность с обучением приводят к эмоциональному дисбалансу.

**Цель исследования:** теоретический анализ необходимости изучения факторов, влияющих на эмоциональное выгорание студентов старших курсов педагогического вуза.

Основным требованием, предъявляемым к успешной подготовке молодых специалистов в области педагогики, являются их личностные качества. Разработка проблемы личности в системе образования ведется в работах Н.А. Аминова, А.А. Бодалева, С.К. Бондыревой, Ф.Н. Гоноболина, А.А. Деркача, И.В. Дубровиной, Н.В. Кузьминой, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, Е.Ю. Пряжниковой, В.А. Слостенина и др. [1].

Профессиональная педагогическая деятельность входит в состав профессий, где личность играет ведущую роль на всех уровнях взаимодействия и функционирования субъектов образовательного процесса. Мощным фактором для становления личности ученика является личность учителя.

Имеющаяся система психолого-педагогической подготовки, которая не предусматривает целенаправленного формирования эмоциональной устойчивости как условия профилактики профессиональных деформаций, противоречит новым условиям функционирования будущих педагогов в процессе профессиональной деятельности, связанной с увеличением стрессогенных факторов [3].

Профессиональные деформации личности педагога в эмоциональной сфере проявляются как синдром эмоционального выгорания. Также в процессе осуществления профессиональной деятельности с высоким уровнем личностной вовлеченности, эмоциональное выгорание рассматривается как механизм психологической защиты. На различных этапах профессионального становления молодого специалиста выявление условий, при которых формируются эмоциональное выгорание и механизмы его развития, позволит разработать эффективную систему профилактики данного синдрома.

Изначально понятие «эмоциональное выгорание», рассматриваемое как аспект профессиональной деформации и определяемое как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности, появилось в зарубежной, а затем и в отечественной литературе. Все чаще признаки синдрома эмоционального выгорания появляются не только среди уже работающих людей, но и среди обучающихся старших курсов высших учебных заведений, что, в свою очередь, указывает на необходимость разработки мер по профилактике данных проявлений.

Отсутствие смысла и экзистенциальный вакуум обучающихся повышают риск возникновения эмоционального выгорания. Толчком для развития эмоционального выгорания может выступать разочарование в себе при осознании несоответствия данной профессии по каким-то критериям; или разочарование в самой профессии при несоответствии реальности первоначальным ожиданиям. Обучающийся вуза, осознавая то, что он не соответствует требованиям, которые предъявляются процессом обучения, может разочароваться в себе.

Опираясь на федеральный государственный стандарт высшего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской

Федерации № 1426 от 04.12.2015, выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен быть готов решать такую педагогическую задачу, как обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса. Однако решение данной задачи невозможно при отсутствии эмоциональной стабильности у студента-выпускника.

### **Библиографический список**

1. Бажук О.В. Ресурсное обеспечение профилактики эмоционального выгорания студентов – будущих педагогов // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 4. С. 46–48.
2. Скоробогатова Ю.В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // Перспективы науки и образования. 2019. № 2 (38). С. 284–294.
3. Федиско О.Н., Серкина Е.В. Эмоциональное выгорание студентов как педагогическая проблема // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XV Международной научно-практической конференции. «Наука и Просвещение»: в 2 ч. Пенза: ИП Гуляев Г.Ю., 2018. С. 215–217. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_192459/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_192459/) (дата обращения: 13.04.2020).

Молодежь и наука XXI века

XXI Международный форум студентов,  
аспирантов и молодых ученых

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы IV Международной научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых

Красноярск, 16–17 апреля 2020 г.

*Электронное издание*

Редактор *Ж.В. Козуница*  
Корректор *М.А. Исакова*  
Верстка *Н.С. Хасанишина*

660049, Красноярск, ул. А. Лебедевой, 89.  
Редакционно-издательский отдел КГПУ им. В.П. Астафьева,  
т. 217-17-52, 217-17-82

Подготовлено к изданию 27.05.20.  
Формат 60x84 1/8.  
Усл. печ. л. 13,5