

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

## **МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА**

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

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

Материалы V Международной научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых

Красноярск, 22–23 апреля 2021 г.

*Электронное издание*

КРАСНОЯРСК  
2021

ББК 75.00  
Ф 506

**Редакционная коллегия:**

*М.Г. Янова (отв. ред.)*

*М.И. Бордуков*

*О.Н. Московченко*

*И.В. Трусей*

*С.С. Ситничук*

*Г.Н. Казакова*

**Ф 506 Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе:** материалы V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 22–23 апреля 2021 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. М.Г. Янова; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2021. – 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 978-5-00102-480-4

ББК 75.00

ISBN 978-5-00102-480-4

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

© Красноярский государственный  
педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Абдулхаев Р.М.</b> ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНКЛЮЗИИ .....	7
<b>Акулова А.Ю., Сокк А.А.</b> ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АВТОРИТЕТА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	10
<b>Боргояков А.В.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 7–10 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА И ИХ СЛЫШАЩИХ СВЕРСТНИКОВ .....	13
<b>Будажанова Я.Ж.</b> ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ .....	17
<b>Букреева Н.О.</b> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....	20
<b>Васильев А.Ю., Антонов Ю.А.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГАНДБОЛА В ХОДЕ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ .....	23
<b>Вишняков А.Ю.</b> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11-х КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ .....	27
<b>Ворошнина А.А.</b> ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С ДИАГНОЗОМ ДЦП .....	30
<b>Врублевский Ю.Д., Куликова М.Л.</b> МОТИВАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ .....	33
<b>Головнин А.А., Гуань Маосэнь</b> ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО УШУ, КАК ОДНО ИЗ РАЗВИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА .....	37
<b>Головнин А.А., Савчук А.Н.</b> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КЕКУСИНКАЙ КАРАТЭ .....	41
<b>Гуан Маосэнь, Нан Лунхань</b> РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ УШУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КИТАЕ .....	45
<b>Дмитриева А.А.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ .....	49

<b>Захаров М.К.</b> БИОРИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	52
<b>Карпенко Д.А.</b> ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ.....	55
<b>Кирдяпкина К.А., Масанова Г.Д., Филоненко Е.В.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РФ .....	59
<b>Кобецкий А.А., Крутько А.Ю.</b> РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОМОЩИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	62
<b>Ковалев И.А.</b> ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ.....	65
<b>Кокоуров С.В., Сакеев М.М., Кригер Е.А., Метленков Ф. В., Кудрявцев М.Д.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	68
<b>Колегов Д.К.</b> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–7 КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО .....	72
<b>Кондратюк А.И.</b> ФОРМИРОВАНИЕ УУД ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА .....	75
<b>Куликова Ю.В.</b> ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	78
<b>Курбатов Н.А.</b> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА).....	81
<b>Ли Ин-Хван</b> ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ.....	85
<b>Листкова М.Л.</b> СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ.....	88
<b>Лобанов О.А.</b> РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННО СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–14 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ КЕНДО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ .....	92
<b>Масанова Г.Д.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСИЗ им. И.С. ЯРЫГИНА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП .....	95

<b>Меликян О.С., Малетина А.А.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	99
<b>Мельничук А.В., Филоненко Е.В., Неретина И.В.</b> ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ .....	102
<b>Неретина И.В., Мельничук А.В.</b> ПЛОСКОСТОПИЕ И ОСАНКА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	104
<b>Ондар Ч.Ч.</b> ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ .....	107
<b>Павлов А.Н.</b> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ-ГЕОЛОГОВ.....	112
<b>Печерина О.В.</b> РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДОВ К БАКАЛАВРАМ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА.....	115
<b>Пинаев А.М.</b> ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 8–9 КЛАССОВ .....	118
<b>Пустынкина М.Ф.</b> ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ. ....	121
<b>Ракитин Д.А., Нугаев А.Р.</b> МЕТОДИКА УСТРАНЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ .....	124
<b>Ратманская Т.И., Кригер Е.А., Кудрявцев М.Д.</b> ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 18–20 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА KANGOO-JUMPS .....	128
<b>Серейчикайте Е.А., Сидоров Л.К.</b> КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРУКТУРЕ «ДЕТСКОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ШКОЛА – УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ДЮСШ)».....	132
<b>Скоробогатова Е.В.</b> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–8 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ .....	136
<b>Стельмах Н.Н., Колпаков А.А. Тимошенко Е.Н.</b> ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПРОФИЛЯ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	139

<b>Тимошенко Е.Н.</b> ЗАВИСИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА.....	142
<b>Федичкина А.В.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СВИПИНГА НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ДЕВОЧЕК 11–12 ЛЕТ В КЕРЛИНГЕ .....	146
<b>Цзинь Хаожань</b> ОБ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	149
<b>Шакирова Е.А., Жижко Д.В.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИФКСИЗ им. И.С. ЯРЫГИНА (НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННОЙ И ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ).....	152
<b>Шереметьев К.А.</b> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА: СУЩНОСТЬ, ХАРАКТЕРИСТИКА.....	156
<b>Яковлева О.О., Кужугет А.А.</b> ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСИЗ им. И.С. ЯРЫГИНА.....	160

# ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНКЛЮЗИИ

## HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS A MEANS OF INCREASING INCLUSION

R.M. Abdulkhaev

P.M. Абдулхаев

Научный руководитель **С.А. Вахрушев**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **S.V. Vahrushev**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Инклюзия, образовательная организация, здоровьесберегающие технологии, адаптация.*  
Здоровье обычно понимается как комплексная категория, включающая физическое, социальное, психическое и духовное благополучие. В статье представлены теоретические аспекты использования здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение физического здоровья как средство повышения инклюзии.

*Inclusion, educational organization, health-saving technologies, adaptation.*  
Health is generally understood as a complex category that includes physical, social, mental, and spiritual well-being. This article presents the theoretical aspects of the use of health-saving technologies aimed at preserving physical health as a means of increasing inclusion.

Одним из основных принципов развития современного отечественного образования является принцип доступности, суть которого заключается в необходимости создания равных образовательных возможностей для всех детей, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья [1], что, в свою очередь, актуализирует необходимость их включения в образовательные учреждения, начиная с дошкольного этапа. Важно отметить, что внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в деятельность организаций обеспечивает не только высокую успеваемость, но и устраняет перегрузки в учебной работе, тем самым позволяет всем детям, в том числе с ограниченными возможностями, развиваться во всех направлениях без вреда для своего здоровья.

Инклюзия требует адаптации общества к различным потребностям детей и предоставления возможностей для успешной позитивной социализации всех детей без исключения. Ключевым отличием инклюзии от интеграции является ее акцентирование на ребенке. Другими словами, если интеграция предполагает помощь ребенку в адаптации к окружающей среде, то инклюзия направлена на изменение окружающей среды в соответствии с потребностями адаптации ребенка.

Здоровьесберегающие технологии – это деятельность, включающая в себя алгоритмы, средства и методики, направленные на реализацию комплекса мероприятий по улучшению здоровья каждого субъекта образовательного процесса.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной организации следует создать соответствующие организационные и педагогические условия [5]. Например, важна организация соответствующего пространства: спортивного зала, игровой комнаты, внешних спортивных сооружений, беговой дорожки, бассейна и фито-комнаты. Для групп детей с ограниченными возможностями здоровья оборудованы центры двигательной активности [2].

Несомненно, этот список можно дополнить или изменить в зависимости от возможностей образовательной организации. Если возможности скромные, то реализовать здоровьесберегающие технологии можно на участке для прогулок и игр на свежем воздухе. Следует знать и помнить, что любая здоровьесберегающая технология может быть адаптирована под задачи педагога и работу с детьми [6].

Специалисты рассматривают условия обучения в образовательной организации в аспекте формирования здоровьесберегающей среды [4]. Специалисты выделяют особенности развития здоровьесберегающих технологий для разных видов образовательных организаций. С точки зрения повышения инклюзии, особое значение приобретают здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации. Специалисты отмечают, что применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО крайне актуально и расценивается как одна из важнейших профессиональных компетенций педагога [3]. Несомненно, для развития этой технологии требуется оптимизация методов мониторинга состояния оздоровительной работы в ДОО в условиях внедрения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) [1].

Процессы развития сопряжены с рядом трудностей, среди которых можно выделить:

- непонимание того, что здоровьесберегающая деятельность часто не зависит от учителя, а главное, она финансово затратна, в то время как здоровьесберегающие методы обучения являются продуктом деятельности учителя, и их эффективность напрямую зависит от уровня его профессионализма;

- здоровьесберегающая деятельность и здоровьесберегающие образовательные технологии не всегда оказываются в стороне от общепринятых образовательных практик. Причина проблем реализации – неготовность определенной части педагогического сообщества проводить целенаправленную и системную работу, направленную на сохранение здоровья школьников. В современных условиях необходимы определенные стимулы, чтобы учителя искали здоровьесберегающие методы и внедряли их в образовательную практику. В этом направлении следует преодолеть:

- несформированное отношение к своему здоровью как ценности у самих педагогов;



- недостаточную осведомленность педагогов о содержании здоровьесберегающих методов и их роли в здоровье учеников и воспитанников образовательной организации;
- неготовность преподавателей к работе в инновационной среде в вопросах здоровья;
- отсутствие стимулов для работы педагогов в условиях использования здоровьесберегающих методов обучения.

Анализ научных публикаций позволил сформулировать рабочее определение здоровьесберегающих технологий: это содержательно-технологический блок образовательного процесса (совокупность форм, методов, приемов, способов и средств учебной деятельности), направленный на устранение перегрузок в учебной деятельности, способствующий формированию положительных эмоций (установок) к обучению, облегчающий изучение учебного материала, позволяющий детям учиться с интересом и достигать высоких результатов без ущерба для их физического, психического и эмоционального здоровья. Именно согласно этому определению можно говорить о том, что здоровьесберегающие технологии являются средством повышения инклюзии.

### **Библиографический список**

1. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования. [Федеральный государственный стандарт дошкольного образования] URL: [http://www.firo.ru/?page\\_id=11003](http://www.firo.ru/?page_id=11003) (дата обращения: 04.03. 2016).
2. Дорохова Т.С., Дорохов Д.С. К вопросу о создании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении // Социализация растущего человека в контексте прогрессивных научных идей XXI века: социальное развитие детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр. общ. ред. Т.И. Никифоровой и др. Чебоксары: ЦНС Интерактив плюс, 2015. С. 251–254.
3. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Ю.В. Ахтырская, Р.С. Корнетова, А.В. Иванова [и др.] // Научные исследования и современное образование: сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 29 декабря 2018 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2018. С. 49–68.
4. Зорин И.А. Заболеваемость современных школьников и здоровьесберегающие технологии обучения / И.А. Зорин, А.В. Клецова, И.Г. Зорина // Студент года 2020: сборник статей Международного учебно-исследовательского конкурса. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая наука». 2020. С. 18–31.
5. Русяева Ю.А. Мониторинг педагогических условий становления профессиональной компетентности педагога ДОО // Современное состояние и перспективы развития науки и образования: сборник статей III Международной научно-практической конференции. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая наука». 2020. С. 11–20.
6. Шамьянов М.И., Точилина А.В. Уроки физической культуры как основа здоровьесберегающего пространства. Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2020. С. 226–232.

# ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АВТОРИТЕТА УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## FORMATION OF THE PEDAGOGICAL AUTHORITY THE PHYSICAL CULTURE TEACHER

**А.Ю. Акулова, А.А. Сокк**

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск*

**A.Yu. Akulova, A.A. Sokk**

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

*Учитель, педагогический авторитет, физическая культура, школьник, профессия.*

**В статье рассмотрены возможности формирования авторитета учителя физической культуры. Проанализированы возможные компоненты педагогического авторитета учителя. Выявлены основные свойства, при помощи которых происходит становление педагогического авторитета учителя.**

*Teacher, pedagogical authority, physical education, student, profession.*

**The article is devoted the possibilities of the possibilities of forming the authority of a physical education teacher. The possible components of the teacher's pedagogical authority are analyzed. The main properties with the help of which the formation of the pedagogical authority takes place are revealed.**

**В** настоящее время физическая культура является сложным многофункциональным явлением социальной жизни и даже духовной культуры. Физическая культура направлена не только на развитие человеческих возможностей, но и на социально-общественное развитие личности. Фигура учителя физической культуры, его личностные качества, педагогическое мастерство, культура поведения и общения являются значимыми компонентами, влияющими на формирование личности обучающегося. Особенное значение это имеет в начальной и младшей школе, где закладываются и развиваются не только физические способности человека, но и его морально-нравственные, этические, эстетические и культурные свойства. Поэтому авторитет учителя физической культуры следует понимать как социальный, сложно структурированный феномен, качественно характеризующий систему отношений между учителем и обучающимся, с решением профессиональных задач, влияющих на физическое и духовное развитие школьников [3].

Обладать педагогическим авторитетом – это быть объектом внимания каждого ученика в классе. Авторитетом, в какой – то определенной сфере и деятельности считается человек, к мнению которого прислушиваются. Успешная педагогическая деятельность во многом зависит от авторитета учителя. Роль учительского авторитета в школе огромна, так как может оказывать на учеников сильное вос-

питательное воздействие, из которого вследствие сложиться и обстановка в классе. Педагогический авторитет состоит из нескольких компонентов. Один из них, это авторитет возраста и определяется он тем, что учитель должен всегда оставаться старшим товарищем своим ученикам. Также в компоненты педагогического авторитета входит авторитет должности, то есть статус учителя как педагога, со всеми вытекающими отсюда правами и обязанностями. Каждый компонент очень важен при формировании педагогического авторитета [1].

Молодой специалист по физической культуре, приступая к своей профессиональной деятельности, сталкивается с проблемой становления авторитета, в силу отсутствия компонентов, составляющих основу авторитетной, эффективной и успешной деятельности учителя различных профилей подготовки. Стремление каждого педагога – завоевать авторитет. Молодые учителя физической культуры довольно часто пытаются ускорить процесс формирования педагогического авторитета и, не задумываясь, встают на путь создания, так называемого ложного авторитета, который в свою очередь, бывает нескольких разновидностей.

Авторитет подавления заключается в трудностях взаимоотношений педагога и обучающихся, то есть ученики боятся учителя. Авторитет расстояния характеризуется малой коммуникабельностью между учителем и учениками, что может вызвать некие трудности в понимании учителя. Авторитет дружбы возникает тогда, когда учитель позволяет ученикам обращаться к себе как к товарищу или однокласснику. Однако между учителем и учениками должна всегда соблюдаться определенная дистанция, указывающая на воспитанность учащихся. Авторитет доброты в основном выражается в уступчивости учителя, такой учитель, как правило, снисходителен, мягок. Авторитет резонерства заключается в том, что педагог учит детей в тех вопросах, в которых он некомпетентен. Ложный авторитет создается педагогом непреднамеренно, порой он сам этого не замечает. Однако в любом случае он вредит обучению и воспитанию школьников.

Истинный авторитет можно добиться только упорным и честным трудом, только такой авторитет может показать настоящие отношения учащихся к педагогу. Чтобы учителю добиться авторитета обучающихся, он должен хорошо владеть профессиональными компонентами педагогического авторитета. Первое, что стоит выделить из профессиональных компонентов, это то, что авторитетный учитель хорошо знает свой предмет и методику его преподавания. Ученики особенно любят тех педагогов, которые знают свой предмет и умеют его хорошо преподнести. Такой учитель не может использовать шаблоны и опыт других учителей при разрешении воспитательных или учебных вопросов. Авторитетный педагог обязан обладать педагогическим тактом, он должен находить язык со школьниками в любых ситуациях. Но компоненты учительского авторитета имеют разное значение для обучающихся в зависимости от их возраста. Например, для младших школьников большее значение имеет личностный компонент авторитета, а для подростков и старшеклассников более значимыми считаются профессиональные компоненты авторитета [2].

Путь формирования авторитета учителя физической культуры длителен и сложен. Главным условием формирования педагогического авторитета является правильный выбор профессии и овладение педагогическим мастерством. Морально-этические ориентиры педагога физической культуры – это основа его профессиональной деятельности, позволяющая передавать обучающимся общечеловеческие ценности, знания и опыт как в сфере общественной жизнедеятельности, так и в физкультурно-спортивной деятельности. Ее составляющими являются общая и профессиональная культура педагога, его стиль деятельности, поведения и общения [4]. Процесс формирования учительского авторитета в профессиональной деятельности определяется личностными качествами педагога. Основная часть педагогического авторитета напрямую зависит от профессионализма самого учителя.

### **Библиографический список**

1. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов вузов / Под ред. С.Д. Неверковича. М.: Academia, 2017. 400 с.
2. Кравченко А.И. Психология и педагогика: учебник / А.И. Кравченко. М.: Инфра-М, 2017. 204 с.
3. Ушхо Ю.Д. Формирование основ авторитета тренера-преподавателя в процессе профессиональной подготовки (на примере футбола): дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2007. С. 132.
4. Ушхо Ю.Д., Заболотный А.Г., Золотцева Е.В., Мирза М.Ю., Ельников О.О. Педагогические условия формирования авторитета тренера в процессе профессиональной подготовке в вузе / Вестник АГУ, № 4 (248). Майкоп, 2019. С. 85–90.

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 7–10 ЛЕТ С ДЕПРИВАЦИЕЙ СЛУХА И ИХ СЛЫШАЩИХ СВЕРСТНИКОВ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT  
OF COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN AGED  
7–10 YEARS WITH HEARING DEPRIVATION  
AND THEIR HEARING PEERS

А.В. Боргояков

A.V. Borgoyakov

Научный руководитель **В.В. Андреев**,  
*Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова,*  
*г. Абакан, Россия*  
Scientific adviser **V.V. Andreev**,  
*Khakass State University by N.F. Katanov,*  
*Abakan, Russia*

*Депривация слуха, координационные способности, инклюзивное образование, возрастное отставание.*

Статья содержит в себе результаты педагогического исследования, направленного на определение уровня отставания в развитии координационных способностей школьников с нарушениями слуха, обучающихся в условиях инклюзивной общеобразовательной организации. На основании проведенных тестов представлены выявленные показатели, в процессе анализа определен уровень отставания.

*Hearing deprivation, coordination abilities, inclusive education, age lag.*

The article contains the results of a pedagogical study aimed at determining the level of lag in the development of coordination abilities of students with hearing impairments studying in an inclusive educational organization. Based on the tests performed, the identified indicators are presented, and the level of lag is determined during the analysis.

**В** настоящее время реализуется процесс модернизации отечественного образования, поэтому встает глобальная задача перед научной и практической сферой в области педагогики – отыскать эффективные направления обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями, в нашем случае – с депривацией слуха – в условиях инклюзивного образования и социализации в общественную жизнедеятельность. Указанный контингент детей характеризуется отставанием от возрастных норм в биологическом созревании и нарушениями психики, в силу основного заболевания присутствует снижение познавательной деятельности, присутствует не в пол-

ном объеме сформированность эмоционально-волевой сферы, снижен уровень физического состояния и защитных реакций на соматические заболевания [2].

Дети с депривацией слуха в двигательной сфере страдают сниженными возрастными показателями координационных способностей: ориентировкой в пространстве, несогласованностью двигательной работы верхних и нижних конечностей, нарушением мышечной дифференцировки в производстве движений, равновесии. Указанные направления выполняют функции по формированию умений и навыков, необходимых в процессе жизнедеятельности [1; 3].

Для развития и формирования видов координационных способностей наиболее благоприятным периодом является младший школьный возраст, на основании этого решение задач по указанному направлению является актуальным для оптимизации процесса физического воспитания детей изучаемого контингента. Однако для реализации этого существует необходимость предварительного выполнения исследования по определению уровня развития координационных способностей посредством сравнительного анализа со здоровыми сверстниками.

**Цель исследования:** на основе применения средств тестирования в сравнительном анализе определить уровень отставания в развитии координационных способностей школьников 7-10 лет с депривацией слуха и слышащих сверстников.

Реализация исследования проводилась на базе МБОУ «СОШ №50» г. Абаза и МБОУ «СОШ №12» г. Абакана. Указанные образовательные организации производят модернизацию учебного процесса с внедрением в систему обучения инклюзивной формы в отношении школьников с особыми образовательными потребностями, в том числе с депривацией слуха. В исследовании приняли участие школьники 7–10 лет с нарушениями слуха, обучающиеся в 1–4-х инклюзивных классах в количестве 11 мальчиков и 7 девочек, группу здоровых школьников составили 12 мальчиков и 8 девочек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Процесс сравнительного анализа рекомендуется применять на начальном этапе педагогического исследования, и на основании полученных показателей следует производить подбор средств и методов направленного воздействия с индивидуальным распределением двигательных нагрузок и учетом возрастных особенностей занимающихся. Практические рекомендации авторов имеют прямую связь с динамикой развития конкретной двигательной способности и ее сенситивным периодом. Нами произведены измерительные мероприятия по определению уровня отставания указанного качества в сравнительном анализе школьников 7-10 лет с нарушениями слуха и их сверстников, не имеющих отклонений. Выполнен анализ полученных показателей, в процессе которого были выявлены возрастные отставания по всем тестам у обучающихся с нарушениями анализатора слуха от сверстников, не имеющих отклонений с достоверностью различий  $p < 0,05$ . (табл. 1).

**Показатели развития координационных способностей школьников 7–10 лет с нарушениями слуха и их сверстников, не имеющих отклонений ( $x \pm \sigma$ )**

Виды испытаний	Мальчики 7-10 лет		Девочки 7-10 лет	
	1	2	1	2
Пробегание по гимнастической скамейке с последующим ведением мяча по ориентирам (сек)	17,3±0,4	13,5±0,6*	19,7±0,4	15,9±0,08*
Челночный бег 5 x 10 м с перенесением кубиков (сек)	29,2±1,3	25,0±0,9*	30,1±1,4	26,8±1,1*
Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой с 10 метров (балл)	4,3±1,5	6,4±1,9*	5,3±1,8	7,0±1,3*

Примечание: 1 – школьники с нарушениями слуха; 2 – школьники, не имеющие отклонений; \* достоверность различий ( $p < 0,05$ ).

Так, в тесте «Пробегание по гимнастической скамейке с последующим ведением баскетбольного мяча по ориентирам» для выявления уровня развития *динамического равновесия, ориентации в пространстве и ритмической способности* определено значительное отставание у школьников с нарушениями слуха: у мальчиков на 3,8 сек (22,0 %), у девочек на 3,8 сек (19,3 %).

В тесте «Челночный бег 5 x 10 м с последовательным перенесением пяти кубиков на стартовую линию» по выявлению уровня развития *ориентировки во времени и точности выполнения двигательного действия* получены аналогичные различия в показателях. Определено отставание – у мальчиков на 4,2 сек (14,4 %), у девочек на 3,3 сек (11,0 %),

**Показатели возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 7–10 лет с нарушениями слуха (%)**

Виды испытаний	Школьники 7–10 лет	
	мальчики	девочки
Пробегание по гимнастической скамейке	22,0	19,3
Челночный бег 5x 10 м с перенесением кубиков	14,4	11,0
Метание теннисного мяча в цель	32,9	24,3

Уровень развития координационной способности *«дифференцировка мышечных усилий»* определялся с помощью теста «Метание теннисного мяча в цель ведущей рукой с расстояния 10 метров» с задачей набрать максимальное количество баллов. Анализ полученных показателей определил возрастное отставание детей с нарушениями слуха от сверстников, не имеющих отклонений у мальчиков диапазон различий оказался на 2,1 балла (32,9 %), у девочек на 1,7 баллов (24,3 %).

Таким образом, следует констатировать, что школьники с нарушениями слухового анализатора имеют тенденцию отставания по всем видам координационных способностей, поэтому устранение указанного недостатка можно корректировать или частично компенсировать с помощью целенаправленного педагогического воздействия в форме средств адаптивного физического воспитания.

### **Библиографический список**

1. Андреев В.В. Компенсация возрастного отставания в развитии координационных способностей школьников 13–14 лет с депривацией слуха на основе элементов футбола / В.В. Андреев, О.М. Сагалакова // Адаптивная физическая культура. 2020. № 4 (84). С. 27–29.
2. Буковцова Н.И., Ремезова Л.А. Современные подходы к комплексной реабилитации детей с нарушениями слуха // Коррекционная педагогика. 2006. № 3. С. 71–75.
3. Горская И.Ю., Суянгулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография. Сибирская ГАФК. Омск: [б. и.], 2000. 212 с.



# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ

## SKI TRAINING AS A MEANS OF IMPROVING THE OVERALL PHYSICAL CONDITION OF PUPILS

Я.Ж. Будажапова

Y.Zh. Budazhapova

Научный руководитель **М.Г. Янова**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **M.G. Yanova**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Укрепление здоровья, физическая подготовленность, лыжная подготовка, физическое воспитание.*

В современном обществе актуальна проблема снижения двигательной активности и общего уровня физического развития организма человека. В статье рассмотрена лыжная подготовка как средство укрепления общего физического состояния обучающихся школы. Приводятся принципы организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Рассмотрены значения урока по лыжной подготовке для укрепления здоровья молодого поколения.

*Health promotion, physical fitness, ski training, physical education.*

The problem of decreasing motor activity and the overall level of physical development of the human organism is a pressing one in modern society. The article considers ski training as a means of strengthening the overall physical condition of the pupils. The principles of organizing and conducting ski training classes are given. The importance of the lesson on ski training for strengthening the health of the younger generation is considered.

Современные процессы, происходящие в мире и в обществе, такие, как всеобщая технологизация и компьютеризация современного общества, способствует снижению двигательной активности, что, в свою очередь, обуславливает ухудшение функционального состояния и снижение общего уровня физического развития организма человека. Отсутствие потребности вести активный образ жизни и следовать здоровому образу жизни (чрезмерное пользование компьютером и гаджетами) оказывает негативное влияние на состояние здоровья современного общества.

По данным Минздрава, около 80 % обучающихся школы имеют хронические заболевания. В большинстве случаев любое заболевание является результатом недостаточной подвижности (гиподинамий) детей. Гипоактивность и малоподвижный образ жизни неизбежно влекут за собой негативные последствия: нарушение структур и функции органов; нарушение регуляции обмена веществ и энергии; снижение сопротивляемости организма к изменениям внешних условий окружающей среды [4].

Таким образом, государством выдвигаются задачи, решение которых направлено на укрепление здоровья, улучшение общего самочувствия и повышение уровня физической подготовленности населения и в конечном итоге – продление средней продолжительности жизни.

Одним из важных средств физического воспитания с целью укрепления здоровья детей школьного возраста является лыжная подготовка. В школах в программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. Лыжная подготовка, являясь видом спорта и средством физического развития, способствует вовлечению в работу всей двигательной системы организма, что оказывает положительное влияние на улучшение функционального состояния и повышение физического развития обучающихся.

Занятия лыжной подготовкой в школьной программе способны решить основные задачи по укреплению организма, его закаливанию и повышению общего уровня физической подготовленности детей. Такие занятия можно считать одним из основных способов развития физических качеств обучающихся, так как во время занятий на лыжах в работу включаются большое количество мышечных групп организма.

Закаливание в лыжной подготовке одна из важных задач физического воспитания во всех возрастных периодах, так как является важнейшей оздоровительной мерой, предупреждающей заболевания. В результате закаливания, во всем организме улучшается обмен веществ, укрепляется нервная система. Все это приводит к повышению работоспособности организма, а также к положительной рефлекторной стимуляции роста и развития у детей.

«Физически активные дети – это значительно сниженный риск развития многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые; понижается уровень холестерина в крови, укрепляется дыхательная и нервная системы. Привычки закладываются в раннем возрасте и указывают на то, что физически активные дети, как правило, с большей вероятностью становятся физически активными взрослыми» [1].

Регулярные занятия на лыжах на свежем воздухе способствуют развитию физических качеств обучающихся. На учебных занятиях по лыжной подготовке в школе, на лыжных прогулках и походах, на тренировках и на соревнованиях по лыжным гонкам у обучающихся воспитываются физические качества, такие как выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества: смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д. [2]. Образовательная программа по лыжной подготовке определяется содержанием и организацией учебного процесса на уроках физической культуры и направлена на улучшение здоровья обучающихся и создание фундамента для осуществления образовательной деятельности [3].

В современном мире появилось множество научных исследований, показывающих, что во время эпидемий гриппа дети, у которых систематически проводились уроки лыжной подготовки, болели в два-три раза меньше, чем их сверстники, занимающиеся в период зимнего времени в спортивном зале. Доказано, что увеличение количества уроков лыжной подготовки в недельном блоке занятий положительно воздействует на профилактику болезней простудного характера, особенно

это заметно при проведении трех и более занятий. Согласно данным сравнения занятий лыжной подготовкой с прогулками на свежем воздухе показывают, что закаливание организма обучающихся более эффективно при физической нагрузке [5].

Работа по физическому развитию обучающихся проводится по государственным программам, разработанным специально для занятий по лыжной подготовке. Лыжная подготовка – это обязательная дисциплина для всех обучающихся в общеобразовательной школе и проводится в форме урока. Длительность урока по лыжной подготовке составляет сорок пять минут. В задачи учителя физической культуры входит соблюдение общей плотности урока, соблюдение дисциплины и контроль дозировки физических нагрузок.

Занятия лыжной подготовкой являются основной формой организации, в ходе которой решаются задачи физического воспитания обучающихся. В процессе урока учитель, используя средства и методы организации и проведения занятий, проводит обучение по передвижению на лыжах.

Основными характерными чертами урока является единство решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Значение лыжной подготовки в оздоровительном процессе детей определяется принципами: вовлечение в работу всех основных групп мышц; вовлечение в работу кардио-респираторной системы; возможность регулирования нагрузки как по интенсивности, так и по объему. Различные условия занятий способствуют гармоничному физическому развитию детей, таких как двигательных способностей, как специальная и общая силовая выносливость, сила, координационная способность и равновесие на скользящей опоре.

Образовательно-воспитательное значение лыжной подготовки заключается в получении новых знаний по способам передвижения на лыжах, по лыжному инвентарю, а также по классификации и правилах соревнований; овладении и совершенствовании новых умений и навыков двигательной деятельности, поддержание равновесия на скользящей опоре, лыжных ходов; воспитании физических качеств; совершенствовании нравственных качеств: упорства, настойчивости, инициативы, выдержки, самостоятельности, целеустремленности, решительности, самообладания, смелости [6].

В ходе урока все вышеперечисленные задачи по лыжной подготовке конкретизируются с учетом возрастных, анатомо-физиологических и психологических особенностей школьников. Лыжной подготовке на уроках физического воспитания школьников отводится значительное место, так как лыжная подготовка – это комплексное средство, которое укрепляет здоровье обучающихся, развивает организм и служит хорошим средством воспитания культурно-нравственных ценностей.

### **Библиографический список**

1. Гурьев С.В. Технология физического воспитания [Текст] // монография / С.В. Гурьев. Москва: РУСАЙНС. 132 с.
2. Журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт». № 9. Москва, 2010. 107 с.
3. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. 124 с.
4. Расновский, Е.Г. Основные составляющие здорового образа жизни / Е.Г. Расновский, Г.И. Мельник. М.: Просвещение, 2016. 257 с.

# АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

## ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE IN MODERN SOCIETY

Н.О. Букреева

N.O. Bukreeva

Научный руководитель **В.З. Яцык**,  
*Кубанский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма, Краснодар, Россия*

Scientific adviser **V.Z. Yatsyk**,

*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia*

*Спорт, физическая культура, общество, проблема, допинг.*

В данной статье в качестве одной из наиболее актуальных проблем физической культуры и спорта рассматривается допинговое обеспечение занятий спортом. Рассматриваются причины, способствующие употреблению допинга. Для спортсменов массового и любительского спорта таковой причиной часто является допинговая неграмотность. Ответственность за употребление допинга в любом случае несет спортсмен.

*Sport, physical culture, society, problem, doping.*

In this article, doping support for sports is considered as one of the most urgent problems of physical culture and sports. The reasons contributing to the use of doping are considered. For athletes of mass and amateur sports, such a reason is often doping illiteracy. In any case, the athlete is responsible for the use of doping.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к организму человека и характеризуются повышенной степенью экстремальности. Связано это не только с особенностями окружающей среды, предопределяющими неблагоприятную экологическую обстановку, но и с большинством факторов социальной, экономической, психологической природы и т.п. Одной из важнейших проблем в спорте является антидопинговое обеспечение [2, 3]. Под допингом понимается употребление средств, предназначенных для искусственного увеличения коэффициента полезного действия организма в процессе соревнования, несущее ущерб спортивной этике.

Многие спортсмены возлагают надежды на волшебство допинга. Современная фармакология предоставляет в распоряжение таких людей широчайший спектр препаратов. Одни увеличивают мышечную массу, и значит, силу, скорость, другие отодвигают усталость, третьи успокаивают или возбуждают центральную нервную систему и т.д. И тренеры, и спортсмены ищут средства, которые еще не занесены в список запрещенных препаратов. Не менее настойчиво они ищут методы маскировки допинга в организме. И некоторые спортсмены, влекомые азартом, утрачивают чувство здравого смысла. Использование в спортивной практике допингов всег-

да заканчивается болезнями, женским и мужским бесплодием, образованием злокачественных опухолей, циррозом печени и преждевременной смертью [1, 3].

Вместе с тем средства массовой информации не раз передавали признания самих спортсменов, что в некоторых областях (особенно в маленьких поселениях) единственным способом достойно зарабатывать является удачное выступление на спортивных соревнованиях. В этом случае и спортсмен, и его тренер преследуют одну цель – занять высокое место любым доступным способом, вплоть до применения запрещенных препаратов. И это настолько глубоко укоренилось в мышлении тренеров, что они вовлекают спортсменов в использование допинга. Преследуя свои корыстные цели, они не задумываются о том, что угрожают разрушить жизнь и карьеру своих воспитанников [1, 2]. В 1965 году появилось антидопинговое законодательство в связи с нарастающим количеством трагических финалов допингования.

Нововведением Кодекса, вступившего в силу в 2015 году, является то, что сотрудничество спортсмена с таким «лицом из персонала спортсмена» будет считаться нарушением антидопинговых правил с того момента, как только он был специально предупрежден о запрете на такое сотрудничество. Ужесточение антидопинговых мер, таких как допинг-контроль и дисквалификация – важные составляющие борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако антидопинговая образовательная деятельность призвана информировать и предостерегать. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу молодых спортсменов. Это внедрение в процесс образования молодых спортсменов теоретических занятий по профилактике допинга в спорте.

Нередко в нашей жизни имеют место ситуации, когда, заболев или получив травму, спортсмен обращается к своему лечащему врачу или прислушивается к советам родителей и, соответственно, использует стандартную схему лечения, не имея при этом умысла совершить нарушение антидопинговых правил. При этом ни лечащий врач, ни родители, не обладая профессиональными знаниями в области борьбы с допингом, не могут определить, какие из препаратов могут содержать запрещенные субстанции. В любом обычном лекарстве, включая обезболивающие, препараты от простуды и высокой температуры, могут содержать запрещенные субстанции. В таких ситуациях нужна профессиональная консультация лечащего врача со спортивным врачом, включая тренера и спортсмена [2].

Сложнокоординационные виды спорта относятся к низкорисковым в части нарушения антидопинговых правил. Вместе с тем нередко ситуации, когда спортсмены непреднамеренно нарушают антидопинговые правила.

Ситуация с препаратами класса S6 «Стимуляторы» выглядит неоднозначной, так как абсолютное большинство из них употребляются спортсменами не в чистом виде, а в составе биологически активных добавок или спортивного питания.

Безусловно, ряд спортсменов достаточно высокого уровня, входящих в национальные сборные и получающие фармакологическое обеспечение, могут быть спокойны на этот счет, так как в этом случае имеет место централизованная проверка «чистоты состава» БАД или спортивного питания.

Однако спортсмены, еще не достигшие высокого уровня, часто вынуждены покупать БАДы и спортивное питание за свой счет. При этом, желая сэкономить, они могут приобретать добавки не у проверенных продавцов, а «из-под полы». В этом случае ни производитель, ни продавец часто не имеют каких-либо сертификатов, дающих спортсмену хотя бы минимальную уверенность в том, что употребление данной добавки не нанесет вред его здоровью и не поставит крест на его спортивной карьере из-за положительной допинг-пробы [3].

Во многих странах регулирование биологически активных добавок сформулировано не четко. Не редкость, когда добавки, содержащие запрещенные субстанции, продаются в магазинах диетических продуктов или через Интернет без указания реального состава на этикетке.

Анализ протоколов допинг-контроля показывает, что абсолютное большинство спортсменов используют биологически активные добавки и спортивное питание, при этом не все могут вспомнить четкое наименование добавки, указывая в протоколе общее наименование «Поливитамины» или «Аминокислоты», что может свидетельствовать о некой доле безответственности или халатности при их употреблении. Данный факт может говорить о том, что не все спортсмены, купив БАД, проверяют информацию о нем в интернете, у спортивного врача или у специалистов РУСАДА на предмет возможного наличия в составе запрещенных субстанций [2,3].

Кроме того, спортсмен должен быть особо осторожен с добавками, которые, помимо прочего, заявлены нарастить мышечную массу, восстановить организм, придать энергию или помочь с потерей веса. Исключительная ответственность за попадание запрещенных препаратов в организм спортсменов лежит исключительно на них самих. Сами спортсмены должны предотвращать случаи употребления еды, напитков или спортивного питания, содержащего запрещенные препараты, и ни в коем случае не должны принимать вышеуказанное от незнакомых людей, по возможности пить только из той тары, которая была открыта при спортсмене, и т.д.

Действующим спортсменам для проверки препаратов, разрешенных к применению в Российской Федерации, следует использовать ресурс [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru) и помнить, что сервис является информационным ресурсом. За принятие окончательного решения отвечает спортсмен, поэтому, проверив препарат на сервисе, необходимо обратиться за дополнительной консультацией к спортивному врачу.

## **Библиографический список**

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.
2. Каюмов А.К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А.К. Каюмов // Гигиена и санитария. 2000. № 5. С. 14–17.
3. Полиевский С.А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С.А Полиевский, А.М. Лакшин, М.В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 3. С. 19–21.

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГАНДБОЛА В ХОДЕ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ

## DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN BY MEANS OF HANDBALL IN THE COURSE OF MIXED TRAINING

А.Ю. Васильев, Ю.А. Антонов

A.Yu. Vasiliev, Yu.A. Antonov

Научный руководитель **А.Н. Савчук**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **A.N. Savchuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V. P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Скоростно-силовые качества, гандбол, младший школьный возраст, смешанное обучение, онлайн-урок.*

Около 70 % всех движений в современном гандболе носит скоростно-силовой характер. Возраст 10–11 лет очень благоприятен для развития скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые качества тренируемы. В связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов в гандболе часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения, требуется более широкое применение информационных технологий, особенно в период дистанционного обучения.

*Speed and strength skills, handball, primary school age, mixed learning, online lesson.*

About 70 % of all movements in modern handball are of a speed-power nature. The age of 10-11 years is very favorable for the development of speed-power abilities. Speed-strength qualities are trainable. Due to the fact that the high speed of performing technical techniques in handball often does not allow you to accurately capture the individual nuances of their individual performance, a wider use of information technologies is required, especially during distance learning.

Около 70 % всех движений в современном гандболе носит скоростно-силовой характер [1]. При этом возраст 10-11 лет очень благоприятен для развития скоростно-силовых способностей, поэтому необходимо использовать упражнения скоростно-силовой направленности [4]. Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами. В связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения, требуется более широкое применение информационных технологий, особенно в период дистанционного обучения. Отдельными исследователями, такими, как Н.Н. Гончаров, Р.Е. Мотылянская, В.С. Фарфель, А. Хунольд, В.П. Филин, В.С. Топчиян, установлено, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте, так как уже в этом возрасте формируется двигательный анализатор.

Целью работы является обоснование, разработка и внедрение экспериментальной методики обучения детей младшего школьного возраста основным техническим приемам (модуль «Гандбол») с акцентом на скоростно-силовом аспекте их выполнения и применении широкого спектра наглядных пособий, созданных с использованием современных информационных технологий в период смешанного обучения.

В ходе работы был проведен эксперимент, направленный на обоснование, разработку и внедрение экспериментальной методики. Объектом наблюдения были выбраны дети младшего школьного возраста, занимающиеся на уроках физической культуры в МАОУ Лицей № 12 г. Красноярск. В эксперименте принимали участие мальчики четвертых классов, в возрасте 10–11 лет. В связи с пандемией коронавируса обучение в МАОУ Лицей № 12 осуществлялось на основе модели смешанного обучения. На дистанционную форму обучения в 4 классах был вынесен один из трех уроков физической культуры.

Для проведения эксперимента были сформированы экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальная группа занималась по предложенной методике обучения. Контрольная группа – по общепринятой методике физического воспитания в период смешанного обучения [2]. В начале и по окончании эксперимента были проведены контрольные испытания: бег 30 (м), челночный бег 10 x 10 (сек), бросок мяча массой 1 кг (м), бросок на дальность (м), бросок на дальность и точность (кол. раз), бросок на точность (кол. раз).

Эксперимент проходил в течение 4 месяцев (с сентября 2020 по декабрь 2020 года). Для занятий с применением методики отводилось 3 урока в неделю (понедельник, среда, пятница), по 1 академическому часу каждое. Один из уроков (пятница) проводился дистанционно.

1 урок: применялись 5 комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств; 2 урок: подвижные игры, подготовительные к обучению техническим действиям в гандболе, такие, как «Мяч за стенкой», «Петушиная атака», «Морской бой» и др.; 3 урок: (дистанционно) – во время онлайн-занятий с целью детальной наглядности выполнения приемов объяснялась техника броска с помощью наглядных пособий, созданных с применением видеосъемки и компьютерной обработки материалов (рис. 1), видеофильмы с записью техники выполнения бросков гандболистами-профессионалами (производство Калифорнийского Университета).



*Рис. 1. Наглядное пособие для изучения техники броска с места*



Кроме того, на онлайн-уроках физической культуры для изучения техники выполнения передачи мяча применялся учебно-методический мультфильм (рис. 2). В нем в качестве аналогии приводился пример из сказки «Репка», в которой когда сложились векторы действия всех сил, т.е. «дедки», «бабки», «внучки» и т.д., «репка вытащилась». При передаче мяча мышцы ног – это как бы «дедка» в сказке «Репка», мышцы туловища, плеча, предплечья – это «бабка», «внучка», «Жучка» и т.д., а мышцы кисти – это «мышка». Поэтому, чтобы передача была сильной и точной (чтобы репка вытащилась), должны согласованно работать все мышцы.

Данный материал преподносился в виде мультфильма, что усиливало его понимание учениками младшего школьного возраста.

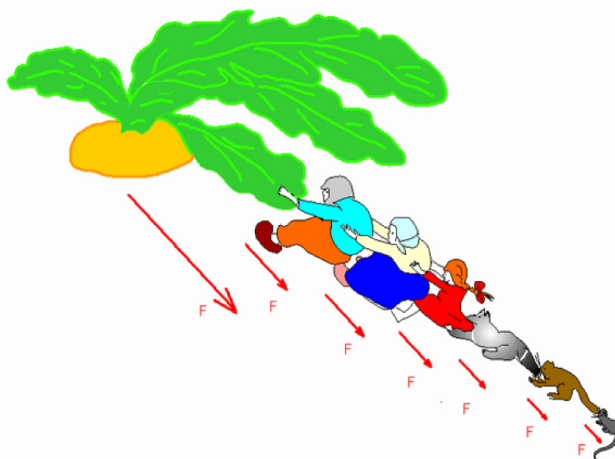


Рис. 2. Фрагмент учебно-методического мультфильма для обоснования на основе правил сложения сил по векторам техники передачи мяча

В конце эксперимента методом математической статистики [3] были обработаны результаты контрольных испытаний (табл. 1)

Таблица 1

### Результаты контрольных испытаний

Упражнения	Группа	Исходное	P*	Промежуточное	P*	P**
Бег 30 (м)	Э.	6,2±	>0,05	5,9±	>0,05	<0,05
	К.	6,2±		6,0±	<0,05	
Челночный бег 10 x 10 (сек)	Э.	33±	>0,05	30±	>0,05	<0,05
	К.	33±		32±		<0,05
Бросок мяча массой 1 кг. (м)	Э.	12,84±	>0,05	13,05±	>0,05	<0,05
	К.	12,91±		12,99±		<0,05
Бросок на дальность (м)	Э.	30,8±	>0,05	32,4±	>0,05	<0,05
	К.	30,7±		31,5±		<0,05
Бросок на дальность и точность (кол. раз)	Э.	6,7±	>0,05	8,2±	>0,05	<0,05
	К.	6,9±		7,5±		<0,05
Бросок на точность (кол. раз)	Э.	5,8±	>0,05	6,9±	>0,05	<0,05
	К.	5,8±		6,1±		<0,05

Таким образом предложенная методика обучения детей младшего школьного возраста доказала свою эффективность в контрольных испытаниях между испытуемыми контрольной и экспериментальной групп, наблюдались достоверные отличия. Предложенная методика оказала положительное воздействие на развитие скоростно-силовых качеств и совершенствование технических и тактических навыков у младших школьников 10 – 11 лет на уроках физической культуры на основе занятий гандболом в период смешанного обучения.

### **Библиографический список**

1. Игнатъева В.Я., Гандбол: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В.Я. Игнатъева, Ю.М. Портнов. М.: ФОН, 1996. 314 с.
2. Коваль Л.Н., Журавлева Ю.И., Катренко М.В. и др. Физическая активность на фоне пандемии // Синтез науки и современности в решении глобальных проблем современности. Уфа, 2020. С. 159–163.
3. Методические рекомендации по математической статистике: для студентов факультета физической культуры и спорта / сост.: Т.В. Колпакова, М.А. Коротынская, А.Н. Савчук. Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2008. 36 с.
4. Пестерева К.В. Методика развития силовых, скоростно-силовых качеств на уроках физкультуры / К.В. Пестерева, Е.А. Кублицкая, Н.М. Никулина // Вестник научных конференций. 2016. № 10-5 (14). С. 134–135.

# РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11-х КЛАССОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

## DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ENDURANCE STUDENTS OF 10–11th CLASSES WITH THE USE OF MEANS USED IN SKI PREPARATION

А.Ю. Вишняков

A.Yu. Vishnyakov

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Скоростно-силовая выносливость, лыжная подготовка.*

В статье представлены результаты исследования по развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся при помощи включения методов и средств из лыжной подготовки. Комплекс имитационных и специальных физических упражнений, применяемых при занятиях лыжной подготовкой, показал свою эффективность. Прирост показателей физической подготовленности у обучающихся 10–11-х классов в контрольной группе составил 0,2–4 %, а в экспериментальной – 1–12 %.

*Speed-strength endurance, ski training.*

The article presents the results of a study on the development of speed-strength abilities in students by including methods and means from ski training. The complex of imitation and special physical exercises used in ski training has shown its effectiveness. The increase in physical readiness indices among students of 10-11 grades in the control group was 0,2–4 %, and in the experimental one – 1–12 %.

**Р**азвитие скоростно-силовой выносливости у обучающихся старшего школьного возраста является одним из важных компонентов в повышении результатов на всех этапах обучения. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), хорошая работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, развитие и сохранение здоровья является одной из важных задач образования в сфере физической культуры [4]. В подростковом возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, поэтому воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Следовательно, в школе на уроках физической культуры важно учитывать возрастные особенности формирования организма, законо-

мерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности и развития физических качеств [2]. По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания обучающихся должно быть отведено развитию скоростно-силовых способностей обучающихся, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует успешной трудовой деятельности и достижению высоких результатов в дальнейшей профессиональной деятельности.

**Цель:** развитие скоростно-силовой выносливости обучающихся 10–11-х классов с помощью средств, применяемых в лыжной подготовке на уроках по физической культуре.

Эксперимент проводился на базе МАОУ «Красноярская университетская гимназия №1-Универс» г. Красноярск. В эксперименте приняли участие обучающиеся 10–11-х классов. Были сформированы 2 группы по 4 человека. Внедрение физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовой выносливости, осуществлялось во время учебного процесса на занятиях по физической культуре. Контрольная группа (КГ) осуществляла занятия по учебному плану общеобразовательной организации, а в экспериментальной группе (ЭГ) применяли комплекс упражнений из лыжной подготовки, направленный на развитие скоростно-силовой выносливости. Комплекс включал имитационные и специальные физические упражнения, применяемые при занятиях лыжной подготовкой, после которого выполнялись упражнения на гибкость, растяжку, расслабление мышц. Для оценки скоростно-силовой выносливости проводили стандартное тестирование [1]. Физическую работоспособность оценивали с помощью индекса Руфье [4].

**Результаты исследования.** На начальном этапе исследования достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой в скоростно-силовой выносливости выявлено не было. После внедрения комплекса упражнений наблюдался прирост исследуемых показателей физической подготовленности в ЭГ. Так, результаты тестирования в беге на 1000 метров в КГ увеличились на 0,5 %, в ЭГ – на 3 %. В десятирном прыжке в КГ прирост составил 0,2 %, а в экспериментальной – 1 %. Результаты тестирования в поднимании туловища обучающихся КГ увеличились на 3 %, в ЭГ – 11 %. Результаты тестирования в подтягивании на перекладине обучающихся КГ увеличились на 4 %, в ЭГ – 12 %.

Также в работе оценивали физическую работоспособность при помощи пробы Руфье. В КГ индекс Руфье до эксперимента составил 7,7, после эксперимента снизился до 6,9 (табл. 1). Снижение значения индекса Руфье свидетельствует об улучшении физической работоспособности в КГ. В ЭГ среднеарифметический индекс Руфье до исследования составлял 7,7, после применения комплекса упражнений снизился до 6,7. Таким образом снижение значения индекса в ЭГ было более значительным. Все значения индекса Руфье соответствовали удовлетворительному уровню физической работоспособности.

**Результаты пробы «Руфье» обучающихся 10–11 классов до и после эксперимента**

Группа		Индекс Руфье				Среднее по группе	Разница внутри группы
КГ	до	7,2	7,6	8,4	7,5	7,7	0,8
	после	6,3	7,0	7,1	6,8	6,9	
ЭГ	до	7,3	7,5	8,5	7,4	7,7	1,0
	после	6,5	6,3	7,1	6,4	6,7	

Таким образом, комплекс имитационных и специальных физических упражнений, применяемых при занятиях лыжной подготовкой, показал свою эффективность при развитии скоростно-силовой выносливости у обучающихся 10–11-х классов. Прирост показателей физической подготовленности в контрольной группе составил 0,2–4 %, а в экспериментальной – 1–12 %. Также отмечалось увеличение значений индекса Руфье в контрольной группе на 0,8, а в экспериментальной – 1,0.

**Библиографический список**

1. Александрович И.Л. Методика развития силовой выносливости лыжников-гонщиков в соревновательном периоде тренировочного процесса / И.Л. Александрович, Е.В. Михаленок // Наука – образованию, производству, экономике: сб. тр. XXII регион. науч.-практ. конф. / ВГУ им. П.М. Машерова. Витебск, 2017. С. 348–350.
2. Бальсевич В.К. Стратегия многолетней спортивной подготовки олимпийцев / В.К. Бальсевич, Т. Соха // Теория и практика физической культуры. 2011. № 2. С. 66–68.
3. Бордуков М.И., Сидоров Л.К., Трусей И.В. Управление физической работоспособностью при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2021. 208 с.
4. Баранов Л.С. Исследование эффективности средств развития скоростной и силовой выносливости / Л.С. Баранов, В.М. Фролов, Л.Н. Корчевой // Ученые записки Дальневосточной государственной академии физической культуры. 2009. № 4. С. 11–14.

# **ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ С ДИАГНОЗОМ ДЦП**

## **THE INFLUENCE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE ON THE DEVELOPMENT OF SELF-CARE SKILLS OF DISABLED CHILDREN WITH A DIAGNOSIS OF CEREBRAL PALSY**

**А.А. Ворошнина**

**A.A. Voroshnina**

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Дети-инвалиды, адаптивная физическая культура, социализация, нарушение опорно-двигательного аппарата, физические упражнения.*

Статья посвящена изучению проблемы влияния адаптивной физической культуры на развитие навыков самообслуживания детей-инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП). Развитие любой двигательной деятельности ребенка необходимо начинать с улучшения его навыков самообслуживания. Адаптивная физическая культура является наиболее простым и эффективным средством для решения этой проблемы.

*Children with disabilities, adaptive physical culture, socialization, disorders of the musculoskeletal system, physical exercises.*

The article is devoted to the study of the problem of the influence of adaptive physical culture on the development of self-service skills of children with disabilities with a violation of the musculoskeletal system (CP). The development of any motor activity of the child should begin with the improvement of his self-service skills. Adaptive physical education is the simplest and most effective means to solve this problem.

**В** настоящее время в России рассматривается вопрос адаптации детей-инвалидов в современном обществе. Именно инвалидность стала проблемой международного масштаба, избежать которую, к сожалению, не может ни одно государство, независимо от уровня его экономического развития и позиции на мировой арене. Долгое время не могли соприкоснуться такие понятия, как «ребенок-инвалид» и «физическая упражнения», «спорт». Занятия физической культурой рекомендовались лишь как дополняющее мероприятие к физиотерапевтическим и медикаментозным назначениям. В советские времена, как отмечено статистикой, «инвалидов не было!». Изоляция людей, которые имели разные отклонения в своем физическом и психическом развитии, привела к тому, что большинство из них оказались за пределами общественной жизни.

И только в 90-е годы произошли изменения в отношении общества к инвалидам. Закон РФ от 13. 01. 1996 года №12 ФЗ «Об образовании» обозначает проблему внедрения в работу образовательных учреждений ряда мер, направленных на обеспечение каждому ребенку условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Государство создает людям с отклонениями в развитии специальные условия, которые могли бы позволить получить им образование, социально адаптироваться на основе определенных педагогических подходов.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Одним из главных направлений адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность инвалида. Познание сущности данного явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры [2]. Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры С.П. Евсеев и Л.В. Шапкова определяет как «максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта».

Таким образом, вышесказанное дает возможность точнее понять, что актуальными в настоящее время являются вопросы, связанные с необходимостью продолжения активного внедрения адаптивной физической культуры в жизнь детей-инвалидов для их развития и самоутверждения в современном обществе. Тем более в наш век инновационных технологий возможно применять различные современные технические устройства в области адаптивной физической культуре.

Цель исследования: определить влияние адаптивной физической культуры на усовершенствование навыков самообслуживания у детей-инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП) на начало проведения исследования и оценить их показатели после занятий адаптивной физической культурой. В качестве базы исследования выбрали «Центр адаптации детей-инвалидов» (ЦАДИ) города Новосибирска.

В экспериментальную группу (на условиях добровольного согласия законных представителей) входили дети-инвалиды с диагнозом ДЦП в количестве 12 человек от 7 до 10 лет. Работа проводилась в течение трех месяцев – с ноября 2020 по январь 2021 года. Было проведено первичное анкетирование в начале исследования и вторичное после проведения с данными детьми занятий адаптивной физической культуры, с использованием упражнений по развитию моторики рук и двигательных умений. Применялись методики, используемые в НИИ

травматологии и ортопедии им. Г.И. Турнера (Санкт-Петербург). Для оценки навыков самообслуживания детей-инвалидов мы разработали анкеты для родителей (Приложение 1). Данное анкетирование проводилось с целью выявления навыков самообслуживания детей с диагнозом ДЦП. Эта методика позволяет оценить общее состояние организма, его адаптацию к физическим упражнениям и выявить резервные возможности в целом. Оценивание проводилось в баллах. Итоговая сумма показывает динамику формирования навыков самообслуживания с помощью математических показателей (табл. 1).

Таблица 1

### Ответы родителей (в баллах)

Дата проведения исследования	Порядковые номера детей – участников эксперимента											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Итоговые суммы баллов, характеризующие двигательные действия детей											
Ноябрь 2020 г.	44	43	45	46	50	39	48	48	43	49	51	54
Декабрь 2020 г.	46	45	46	50	60	48	56	56	46	52	55	57
Январь 2021 г.	51	50	48	56	66	59	64	62	58	59	61	60

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что после занятий адаптивной физической культурой улучшилось физическое и психическое состояние детей-инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ДЦП) и намного улучшились у них навыки самообслуживания.

### Библиографический список

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. URL: [https:// ru.wikipedia.org/wiki](https://ru.wikipedia.org/wiki) (дата обращения: 25.10.2020).
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2000. 239 с.
3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.
4. Организация физкультурно-массовых работ с людьми, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата: учеб.-метод. пособие / В.С. Штоколок [и др.]; науч. ред. Н.Б. Серова. Екатеринбург: УФУ, 2017. 120 с.
5. Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов // Теория и практика общественного развития. 2012. № 2. С. 169–171.
6. Сунагатова А.В., Марченкова У.А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012. № 2. С. 603–607.
7. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л.В. Шапковой. Москва: Советский спорт, 2003. 464 с.



# МОТИВАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

## MOTIVATIONAL FOUNDATIONS OF BUILDING PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR UNIVERSITY STUDENTS

Ю.Д. Врублевский, М.Л. Куликова

*Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова,  
г. Абакан, Россия*

**Yu.D. Vrublevsky, M.L. Kulikova,**  
*Khakass State University by N.F. Katanov,  
Abakan, Russia*

*Мотивация, физическая активность, работоспособность, психосоматическая подготовка, силовая подготовка, физкультурная деятельность.*

Мотивация – способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, которое характеризуется направленностью на достижение оптимального уровня работоспособности и физической подготовленности. Существует три типа внутренней мотивации в спорте, а именно внутренняя мотивация к знанию, к достижению и к стимулированию опыта. Внутренняя мотивация считается самым здоровым типом мотивации и отражает желание спортсмена выполнять деятельность просто за вознаграждение, равное его участию.

*Motivation, physical activity, performance, psychosomatic training, strength training, physical activity.*

Motivation is the ability of a person to actively meet their needs. Motivation for physical activity is a special state of the individual, which is characterized by a focus on achieving an optimal level of performance and physical fitness. There are three types of intrinsic motivation in sports, namely intrinsic motivation to know, to achieve, and to stimulate experience. Intrinsic motivation is considered the healthiest type of motivation and reflects an athlete's desire to perform an activity simply for a reward equal to their participation.

**Т**еоретический анализ позволил выдвинуть гипотезу о том, что понижение общей двигательной активности современной молодежи и, соответственно, ослабление их здоровья связано с их мотивацией. С учетом этой гипотезы было проведено психолого-педагогическое исследование. На первом этапе с помощью специально разработанной методики [1], в основу которой была положена идея выделения и ранжирования значимых факторов деятельности [2], изучалось отношение студентов к занятиям физической культурой на уровне доминирующих у них мотивов. Полученный материал позволил констатировать наличие в мотивационной структуре физического воспитания студентов базовых потребностей: 1) потребность в физическом самосовершенствовании; 2) потребность в самоутверждении, в достижении формальной цели физкультурной деятельности – зачетной отметки.

В эксперименте студентам обоего пола (в начале первого года обучения) было предложено сделать выбор «способа физического совершенствования» из двух вариантов: 1) «силовая подготовка», направленная на улучшение телосложения; 2) «психосоматическая подготовка», обеспечивающая регуляцию психических процессов. В эксперименте (в течение первого года обучения) приняли участие 25 юношей и 50 девушек (всего 75 чел.), в соответствии с произведенным выбором были разбиты на две группы.

В группу «силовой подготовки» были включены только юноши (25 чел.). Содержание подготовки составили в основном упражнения, выполняемые на тренажерах, а также с отягощениями. Методами оценки результативности подготовки служили: степ-тест; бег на 1000 м; масса тела; объем груди, талии и бедра; станова́я сила. В группу «психосоматической подготовки» вошли только девушки (50 чел.). Содержание подготовки составили преимущественно спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.), а также корригирующие упражнения на улучшение осанки. Оценка результативности подготовки производилась по степ-тесту, бегу на 500 м и тесту САН (самочувствие, активность, настроение).

Сравнительный статистический анализ осуществлялся с помощью метода Стьюдента. В соответствии с целью исследования до и после эксперимента было проведено обследование мотивационной сферы студентов. В качестве метода исследования был использован адаптированный нами опросник оценки «внешней – внутренней мотивации» [4]. Статистическая оценка показателей мотивационной сферы студентов осуществлялась с помощью факторного анализа.

Педагогический эксперимент показал, что за период подготовки в группах студентов произошло улучшение (причем на достоверном уровне:  $P < 0,01$ ) практически всех показателей физкультурно-оздоровительной деятельности. Прежде всего, отметим достоверное ( $P < 0,01$ ) улучшение соматического статуса всех участников эксперимента (об этом свидетельствовали результаты степ-теста). В группе «силовой подготовки» – в показателе «станова́я сила», а в группе «психосоматической подготовки» – в показателе психофизиологического состояния – «самочувствие» (также на достоверном уровне:  $P < 0,01$ ). Таким образом, предложенные нами виды подготовки привели к улучшению специфических физкультурно-оздоровительных показателей и к росту общей физической работоспособности участников эксперимента.

Анализ показателей мотивационной сферы студентов, полученных до эксперимента, показал следующее. Как у студентов мужского, так и женского пола на занятиях физической культурой доминировала «внешняя» мотивация в форме стремления получить «зачет» путем формального выполнения заданий преподавателя. Однако в ходе эксперимента произошла благоприятная трансформация и доминирующей стала «внутренняя» мотивация, основу которой составляет потребность в физическом или психосоматическом самосовершенствовании. Это нашло свое выражение в стремлении студентов улучшить свое физическое

и психосоматическое состояние, в готовности заниматься физическими упражнениями с большей отдачей, причем заниматься дополнительно и самостоятельно. Таким образом, есть все основания считать, что улучшение «физкультурно-оздоровительных показателей» студентов произошло вследствие положительных изменений в их мотивационной сфере.

Полученный психологический материал был подвергнут факторному анализу, что позволило дать качественную оценку изменениям, произошедшим в структуре мотивационной сферы студентов за период экспериментального обучения,

Так, у студентов мужского пола до эксперимента проявились три независимых друг от друга мотива: 1) внутреннее побуждение в форме устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями силового характера; 2) пассивное отношение к занятиям физической культурой; 3) стремление к достижению зачета по «физической культуре» минимальными усилиями.

У студентов женского пола до начала эксперимента доминировали такие мотивы: 1) выраженная мотивация исполнения физкультурной деятельности, не вызывающей внутреннего интереса, с целью получения зачета; 2) стремление с помощью минимальных усилий «получить зачет» при выраженном отрицательном отношении к обязательным занятиям физической культуры как к совершенно бесполезным; 3) приспособленческий подход к занятиям физической культурой.

Таким образом, до эксперимента только в одном случае (а именно у студентов-юношей) проявилась полноценная физкультурная мотивация (в форме готовности заниматься физическими упражнениями самостоятельно), которая, скорее всего, образовалась у них еще до поступления в вуз, а в условиях вуза лишь укрепилась.

Достаточно ценной следует считать обнаруженную у студенток «внешне-внутреннюю» мотивацию, сущность которой состоит в том, чтобы заставлять себя заниматься физическими упражнениями для собственного здоровья и выполнения зачетных требований.

Полученные данные подтвердили мысль об ущербности традиционной системы физического воспитания, которая не обеспечивает главного – не побуждает студентов заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

С учетом полученного до эксперимента психологического материала была произведена перестройка физического воспитания студентов на основе учета и удовлетворения их базовых потребностей, что составило содержание педагогического эксперимента. Повторное обследование мотивационной сферы студентов привело к следующим результатам.

У студентов-юношей в ходе эксперимента сформировались два независимых позитивных мотива: интерес к физкультурной деятельности, где добровольность и самостоятельность становятся приоритетными подходами к занятиям, а роль преподавателя сводится к консультированию, а не к принуждению и контролю за исполнением заданий; мотивация физкультурной деятельности, основанная на доверии к преподавателю как к специалисту, который не загружает физическими

упражнениями, а дает возможность самим ее регулировать. У студентов женского пола в ходе эксперимента также сформировались два независимых позитивных мотива: умеренный интерес в относительно свободном физическом совершенствовании; психосоматическая мотивация, в форме стремления к взаимодействию в процессе группового выполнения физических упражнений, преимущественно игровой и аэробной направленности. Итак, у студентов обоего пола изменились внешние приспособленческие мотивы, вызванные психическими противоречиями, и сформировались «правильные» мотивы в форме подлинного интереса к физкультурной деятельности. В этом, по нашему мнению, должен состоять главный итог полноценного физического воспитания человека.

### **Библиографический список**

1. Зайцев Г.К. Потребностно-мотивационная сфера физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 21–24.
2. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. Опыт исследования личностно-смыслового аспекта мотивации. Москва: Издательство МГУ, 1988.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Регуляция психики. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2000.
4. Дубовицкая Т.Д. К проблеме диагностики учебной мотивации. Вопросы психологии. 2005. № 1. С. 73–79.

# ВОСТОЧНОЕ ЕДИНОБОРСТВО УШУ КАК ОДНО ИЗ РАЗВИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

## EASTERN WUSHU MARTIAL ARTS, AS ONE OF ALL DEVELOPING MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF HUMAN BEING

А.А. Головнин, Гуань Маосэнь

A.A. Golovnin, Maosen Guan

Научный руководитель **А.Н. Савчук**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **A.N. Savchuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Ушу, внутренняя энергия, дыхание, организм человека, физические упражнения, восточные единоборства.*

В статье анализируются особенности влияния внутренней энергии и дыхания на организм и сознание человека во время поединка в ушу. Рассматриваются физические упражнения и дыхательная гимнастика, практикуемые в ушу. Определяются роль правильного дыхания при выполнении физических упражнений и оздоровительный аспект ушу. Приводятся особенности тренировочного комплекса ушу, отличающего это направление от других видов восточных единоборств, и особенности характерных упражнений.

*Wushu, internal energy, breathing, human body, physical exercises, martial arts.*

**Abstract.** The article analyzes the features of the influence of internal energy and respiration on the body and consciousness of a person during a wushufight. Physical exercises and breathing exercises practiced in wushu are considered. The role of correct breathing during physical exercises and the health-improving aspect of wushu are determined. The features of the Wushu training complex, which distinguishes this direction from other types of oriental martial arts, and the features of characteristic exercises are given.

**В** мировой спортивной практике широко известно, что восточные единоборства и в особенности такой вид, как ушу, положительно влияют на физическое развитие человека, его координационные качества. Техника приемов, статические позы и дыхательные упражнения ушу нередко используются для профилактики и лечения ряда заболеваний органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и костно-мышечного аппарата индивида. В целом ушу способствует всестороннему и гармоничному развитию личности [1].

В общем виде система ушу представляет собой совокупность психофизиологических методов, направленных на воспитание личности, созданных на базе традиционных практик ведения боя, философских концепций, диетологии, медицины, моральных и этических принципов и ритмологии [2]. Для нее характерно

стремление к осмыслению упражнения, осознанию того, что любое телодвижение является визуальным отражением происходящих в организме процессов [3]. Значительная роль отводится мышлению и человеческой воле в процессе самопознания посредством выполнения физических упражнений, что привело к появлению ряда приемов самостоятельной регуляции состояний психики, сохранившихся в форме аутогенной и психорегулирующей тренировок и медитации. Для ушу во время выполнения физических упражнений характерно использование методик концентрации внимания на функциональных системах организма и дыхательных приемах разного типа.

Система ушу включает упражнения с предметами для защиты и атаки и элементы рукопашного боя. Комплексы упражнений, содержащие захваты, удары конечностями, падения, броски, выпады и различные действия, могут выполняться индивидуально и в группах согласно существующим правилам. Однако ушу – это не только боевое искусство, но и гимнастика, предполагающая работу всего организмом и нацеленная на устранение душевных и физических недугов, что позволяет говорить об оздоровительном эффекте ушу [4].

Основной работой в ушу является изучение комплексов ТАО (комплекс формальных упражнений, бой с тенью), которое начинается с выработки строгого самоконтроля и самодисциплины [2]. Сложность освоения этой системы заключается не столько в овладении техническими приемами и внешними движениями, сколько в постижении принципов искренности в мыслях, четкости в движениях и доброжелательности к окружающим.

В практике ушу выделяют более сотни стилей, которые подразделяются на внутренний и внешний виды [5]. Внешний вид базируется на канонах буддийской философии и имеет следующие характерные особенности:

- значительная агрессивность;
- использование приемов единоборств, требующих хорошо развитых скорости реакции и силы;
- применение во время тренировок тестов на раскалывание и пробивание твердых предметов.

Внутренний вид ушу берет свое начало в даосской философии. Такой процесс обучения основан на представлении о человеке и мире согласно принципам адаптации к природе, теории «Янь» и «Инь», глубинной естественности и спонтанности. Основное положение внутреннего ушу состоит в преодолении силы при помощи мягкости. Если спортсмен во время поединка уступает противнику в силе, то ему требуется войти с ним в сверхчувственный контакт, чтобы, отслеживая его движения, нейтрализовать имеющуюся у него силу. Это становится возможным благодаря регуляции тела посредством выполнения комплекса дыхательных упражнений, позволяющих управлять внутренней энергией и распределять ее [6]. Контроль дыхания, помогающий лучше владеть сознанием, базируется на техниках накопления и использования внутренней энергии и составляет основную часть подготовки. Эти техники могут применяться для восстановления сил и мобилизации психофизических возможностей.

В отличие от других видов восточных единоборств, развитие которых осуществляется по пути оттачивания технических приемов, ушу свойственно дополнительное направление развития, ориентированное на работу с внутренней энергией и оздоровление [5]. Эффективное выполнение упражнений ушу требует поддержания спокойствия и тишины, постоянного контроля плавности и мягкости совершаемых движений и строгого соответствия установленной очередности действий, поскольку даже небольшое отклонение от формы упражнения способно значительно изменить его содержание.

В первую очередь занимающиеся осваивают базовые стойки в ушу, представляющие собой не статичные позиции, а динамичные шаги, отличающиеся по протяженности и форме в разных ситуациях [7]. К основным стойкам относятся:

1. Бинбу. Базовая стойка, при которой ноги сведены, спина выпрямлена, вес равномерно распределяется на конечности.

2. Мабу. Наиболее важная стойка, применяемая для отработки технических движений и для тренировки мышечной силы ног, дыхания и выносливости.

3. Гунбу. Эта стойка дает возможность оперативно маневрировать, позволяя наносить удары значительной силы как находясь в движении, так и оставаясь на месте.

4. Сюйбу. Стойка применяется при ударах ногой с нарушением дистанции и отходом, сопровождающимся блоком.

Для физических упражнений ушу, направленных на работу с внутренней энергией, характерно сосредоточение на ощущениях, появляющихся во время расслабления и напряжения всех групп мышц при выполнении движений, и на отключении от любых поступающих извне раздражителей, таких как повседневные проблемы. Основу такого подхода составляет древнекитайское представление о жизненной энергии Ци, циркулирующей в теле человека по определенным каналам. Выполняя физические упражнения комплекса, необходимо концентрироваться на перемещениях Ци в теле, чтобы при появлении ощущения перетекания этой энергии между частями тела направить ее поток к центру дань-тянь, который располагается немного ниже пупка. Делается это при помощи дыхательных практик.

Выполняя упражнения комплекса ТАО, занимающийся учится сперва чувствовать свою Ци (внутренняя энергия, поток внутренней энергии, в японском созвучии Ки, в китайском Ци), а затем и управлять ею. В определенный момент занятий в теле человека начинает образовываться и аккумулироваться внутренняя энергия, постепенно приобретая более выраженный характер. Четкое соответствие схемам выполнения физических и дыхательных упражнений способствует перманентной генерации внутренней энергии, благоприятно сказывающейся на организме и сознании.

Влияние комплекса ушу на деятельность систем и органов организма объясняется рефлекторным механизмом воздействия через гипофиз и нервно-эндокринный центр на вырабатываемые гормоны железы [5]. При достижении релаксационного состояния в ходе выполнения упражнений наблюдаются основ-

ные, свойственные аутотренингу эффекты: снятие эмоционального возбуждения, восстановление сил, появление возможности влиять на процессы, происходящие в организме, и состояние психики.

Основу восточных единоборств, включая ушу, составляет психофизическая подготовка спортсменов-единоборцев. Интенсивные физические и дыхательные нагрузки активизируют физиологические защитные механизмы, повышают функциональную активность систем организма и физическую работоспособность и значительно улучшают общее состояние организма. Помимо этого, ушу представляет собой мощное средство гармоничного совершенствования личности, сознания человека и развития его нравственных качеств.

### **Библиографический список**

1. Шихшабеков Ш.Ю. Восточные оздоровительные системы как составная часть гармонического развития личности / Ш.Ю. Шихшабеков, С.М. Гаджиагаев, Б.С. Чаптиева // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2012. № 3 (20). С. 90–93. Шихшабеков Ш.Ю. Восточные единоборства и гимнастика ушу в формировании гармонически развитой личности будущего учителя физической культуры / Ш.Ю. Шихшабеков, Р.Т. Гаджимурадова, М.М. Магомедова // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 307–308.
2. Кастальский О.О., Манукян С.С. Система обучения боевым искусствам востока как инструмент повышения функциональной активности различных систем организма // Современная высшая школа: инновационный аспект. 2014. № 2. С. 33-40.
3. Аникеева В.В. Теоретический анализ изучения восточных оздоровительных систем российскими учеными // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 13. С. 6–10.
4. Миронова С.П. Нетрадиционные оздоровительные методики и технологии: учеб. пособие / С.П. Миронова, Т.К. Хозяинова-Цегельник. 3-е изд., доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2013. 194 с.
5. Прокопьев А.Т. К вопросу о психофизической подготовке спортсменов восточными методами психофизического тренинга // Сборник научных трудов SWorld. 2012. Т. 34, № 3. С. 89–91.
6. Сухорукова И.С. Аспекты тренировки и методы совершенствования современных выступлений ушу таолу // Academic research in educational sciences. 2021. № 2. С. 831–826.



# **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА, РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КЕКУСИНКАЙ КАРАТЭ**

**INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES  
ON EDUCATION PERSONALITY,  
DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY AND PHYSICAL ABILITIES  
IN THE TRAINING PROCESS OF KYOKUSHINKAI KARATE**

**А.А. Головнин, А.Н. Савчук,**  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

**А.А. Golovnin, А.Н. Savchuk,**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Кекусинкай каратэ, физические упражнения, двигательная активность, сила духа, сила воли, тренировочный процесс.*

В статье анализируется влияние физических упражнений на воспитание личности подростка, развитие двигательной активности и физических возможностей в тренировочном процессе кекусинкай каратэ. Рассматриваются принципы тренировочного комплекса единоборства, особенности формирования и воспитания силы духа и силы воли через физические упражнения во время тренировочного процесса и роль личной взаимосвязи учителя и ученика при обучении боевым искусствам, в частности Кекусинкай каратэ.

*Kyokushin karate, physical exercises, physical activity, fortitude, willpower, training process.*

The article analyzes the influence of physical exercises on the upbringing of a teenager's personality, the development of physical activity and physical capabilities in the training process of Kyokushin karate. The principles of the training complex of martial arts, the peculiarities of the formation and education of fortitude and willpower through physical exercises during the training process and the role of the personal relationship between a teacher and a student in teaching martial arts, in particular Kyokushin karate, are considered.

**В** России занятия боевыми искусствами пользуются большой популярностью среди взрослого населения, рассматриваются в первую очередь как средство овладения техникой и навыками самообороны и оздоровления [1]. В меньшей степени занятиям единоборствами уделяется внимание в качестве способа формирования двигательной культуры и всестороннего развития личности подростков, в то время как сами школьники с большей охотой посещают занятия боевыми искусствами по сравнению с уроками физической культуры, проводимыми в школе.

Каратэ представляет собой систему нападения и защиты без применения оружия, в которой используются блоки и удары ногами и руками [2]. От других вос-

точных единоборств, предполагающих борьбу, использование бросков, удушающих приемов и фиксирующих захватов, каратэ отличается минимальной степенью прямого контакта между участниками. Для сокрушения противника применяются мощные удары конечностями, точно нацеленные в жизненно важные зоны тела. Однако занятие каратэ подразумевает изучение не только техники постановки блоков и нанесения ударов, стратегии и тактики схватки, но и определенного образа жизни, для которого характерно нахождение взаимообусловленности и взаимосвязи окружающих событий и явлений для внутренней гармонизации.

Как и любая восточная система боевых искусств, кекусинкай каратэ предполагает улучшение физического состояния и самочувствия занимающихся без излишних перегрузок и травматизма [3]. При этом занятия кекусинкай каратэ направлены не только на укрепление здоровья обучающихся, но и на общее энергетическое улучшение их организмов.

В тренировочной практике каратэ кекусинкай старшие ученики демонстрируют младшим пример здорового образа жизни. Учитель рассматривается не просто как инструктор, но и как воспитатель и общий пример для обучающихся как на тренировках, так и в жизни, вне спортзала и соревнований на татами. Личный контакт учителя с учениками крайне важен, поскольку без него невозможно полноценное духовное развитие. Для обеспечения комплексного эффекта кекусинкай каратэ тренировочные занятия должны осуществляться только вживую, без применения дистанционных технологий.

Комплексная физическая подготовка подростков формирует основу для расширения функциональных возможностей их организмов, совершенствования в кекусинкай каратэ и разностороннего развития морально-волевых и физических качеств. Тренировочный процесс способствует формированию у обучающихся следующих основных качеств [4]:

- искренность и прямота;
- повышенная чувствительность;
- грациозность и ловкость;
- бесстрашие;
- комбинаторное мышление.

К основным критериям технического мастерства каратистов относят общее количество и разнообразие выполняемых технических приемов и эффективность владения техникой [5]. Занятие каратэ Кекусинкай подразумевает применение характерных для этого вида боевых искусств методов, способствующих совмещению оздоровительного эффекта и духовного роста подростков при выполнении физических упражнений. Обучение единоборству осуществляется поэтапно, с постепенным усложнением тренировочных элементов. Разминка, необходимая для разогрева перед тренировкой, должна состоять из упражнений, наиболее эффективных для каратэ кекусинкай, а не из традиционных общефизических.

Освоение базовой техники единоборства проводится без партнера, поскольку в начале подготовки каратиста основной задачей является закрепление базовой основы движений. Каратэ кекусинкай представлено преимущественно

сложно-координационными движениями, для освоения которых требуется развитие сенсорных систем и координационных способностей обучающихся [6]. Для этих целей эффективнее всего применение акробатических элементов в условиях воздействия различных раздражителей. Учебно-тренировочный процесс должен содержать упражнения, направленные на развитие зрительной, тактильной и слуховой систем.

Каратэ кекусинкай используется не только для улучшения показателей функционального состояния организмов и комплексного развития физических качеств обучающихся, но и для воспитания их личностей, что подразумевает формирование и воспитание силы духа и силы воли, лежащих в основе духовного и психологического становления личности [3]. Игнорирование духовно-нравственного компонента единоборства приводит к тому, что специфика и тренировочные особенности каратэ оказывают негативный эффект на сообщество, в котором находится подросток.

Нравственно-волевые качества, формируемые при занятиях кекусинкай каратэ, помогают личности в разрешении внутренних противоречий между требованиями общества, желаниями и чувствами и реальными поступками [7]. В тренировочных практиках используется система развития волевых качеств подростков, включающая следующие направления воздействия:

1. Формирование базовой системы умений, знаний и навыков применения ценностных ориентиров в соревновательной и повседневной жизни.

2. Использование таких механизмов педагогического воздействия, как «поощрение и наказание», «требование» и «сравнение». Подразумевает моделирование духовно-педагогических ситуаций, направленных на первостепенное развитие силы духа учеников.

3. Перманентное духовно-педагогическое взаимодействие подростков с учителем. Предлагаемые во время тренировок задания должны основываться на силе воле и быть направлены на ее развитие.

В результате развития силы духа и, как следствие, силы воли подростки приобретают способность переносить значительные психологические и физические нагрузки как при участии в соревнованиях, так и в трудных жизненных ситуациях [1]. На начальном этапе тренировочного процесса в учениках формируются такие волевые качества, как [3]: осознание необходимости и обязательности исполнения долга; дисциплинированность и проявление самодисциплины; целеустремленность; настойчивость; усердие и упорство; решительность и смелость; самообладание и выдержка.

На следующем этапе обучения каратэ кекусинкай осуществляется развитие следующих качеств, обеспечивающих формирование опыта волевого поведения в области социального взаимодействия: инициативность, проявление которой заключается в высоком уровне самоорганизации; значительная степень дисциплинированности; строгая организованность; четко обозначенная принципиальность; самоотверженность.

В результате продолжительных занятий и в процессе соревнований у подростка наблюдается становление системы качеств, включающей: правильную

начальную установку на развитие силы духа; сформированные организованность и самостоятельность; комплекс знаний, содержащий этикет, историю и миссию каратэ кекусинкай; индивидуализированное взаимодействие с учителем; психолого-педагогическую мотивацию развития волевых качеств; практику личностного примера старших обучающихся по отношению к младшим.

Обозначенный комплекс качеств, служащий для развития силы духа и силы воли, является основой для духовно-нравственного становления личности подростка. Духовность и нравственность, прививаемые через преодоление сложностей тренировочного процесса, находят отражение как в повседневной жизни, так и при выходе на татами во время соревнований.

Физическое оздоровление и духовно-волевые установки, даваемые подросткам в школе кекусинкай каратэ, являются основой для формирования духовно-нравственных качеств, которые, сочетаясь с качествами силы духа и силы воли, способствуют становлению всесторонне развитой, гармоничной, психологически уверенной, сильной телом и духом личности. Грамотная организация тренировочного процесса позволяет обеспечить эффективную техническую подготовку обучающихся с качественным оздоровительным эффектом, духовно-волевым и духовно-нравственным ростом, что в комплексе способствует развитию положительных индивидуальных качеств занимающихся и достижению ими высоких результатов в соревновательной деятельности и повседневной жизни.

### **Библиографический список**

1. Головнин А.А. Боевые искусства как средство формирования физической культуры личности школьников // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы Международной электронной научно-практической конференции / отв. за вып. Т.Г. Арутюнян, Д.А. Перевозчикова, Ю.Н. Ямщиков; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2011. С. 29–35.
2. Снегирев С.Н. Влияние занятий каратэ-до на развитие личности и здоровье студентов // Здоровый образ жизни. Минск, 2016. С. 137–143.
3. Головнин А.А. Воспитание подростков средствами каратэ кекусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 50-58.
4. Мерзляков В.П. Спортивное совершенствование каратэ: доп. общеобразов. прогр. физкульт.-спорт. направ. / В.П. Мерзляков, Т.Р. Трубицина, В.В. Шарабарина. МБОУ ДО «Детско-юношеский центр». Междуреченск, 2019. 37 с.
5. Вишняков С.А., Язынина Н.Л. Техническая подготовка юных каратистов на этапе начальной подготовки // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы V Международной электронной научно-практической конференции / под общ. ред. Т.Г. Арутюняна; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. Красноярск, 2015. С. 24–27.
6. Правдов М.А. Занятия в школьной секции восточных единоборств с детьми 11-12 лет / М.А. Правдов, Д.М. Правдов, И.И. Даутов // Инноватика физической культуры и спорта. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. М., 2020. С. 145–149.
7. Сен В.Д. Нравственно-волевое воспитание подростков средствами спортивного единоборства кудо // Вестник Тамбовского университета. Гуманитарные науки. 2008. № 8 (64). С. 122–126.

# РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНИКИ УШУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КИТАЕ

## DEVELOPING ATTENTION OF HIGH SCHOOLS THROUGH THE APPLICATION OF WUSHU TECHNIQUE IN PHYSICAL CULTURE LESSONS IN CHINA

Гуан Маосэнь<sup>1</sup>, Нан Лунхань<sup>2</sup>

Научный руководитель А.Н. Савчук<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

<sup>2</sup>Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма, г. Москва, Россия

Guan Maosen<sup>1</sup>, Nan Longhan<sup>2</sup>

Scientific adviser A.N. Savchuk<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia

<sup>2</sup>Russian State University of Physical Culture, Sports,  
Youth and Tourism, Moscow, Russia

*Ушу, внимание, работоспособность, старшеклассники, стабильность, физкультминутки, физкультпаузы.*

*В статье рассматривается влияние урочных занятий с применением гимнастики ушу на развитие внимания старшеклассников и повышение их уровня работоспособности во время уроков по физической культуре. В ходе проведенного экспериментального исследования выявлен уровень сформированности внимания у учащихся старших классов. На основе полученных данных сделаны выводы о результативности проведения физкультурных минуток и пауз у старшеклассников с применением гимнастики ушу.*

*Wushu, attention, efficiency, high school students, stability.*

The article examines the impact of classes with the use of Wushu gymnastics on the development of attention of high school students and improving their level of performance during physical education classes. In the course of the experimental study, the level of attention formation in secondary school students was revealed. On the basis of the basis of the obtained data, conclusions are drawn about the effectiveness of conducting physical education classes for high school students using Wushu gymnastics techniques. The purpose of the article is to study the comparative analysis of the influence of the development of attention in high school students during physical education classes using the Wushu gymnastics technique.

**К**ак отмечают исследователи, существует взаимосвязь между физическим воспитанием и вниманием [5]. В современном обществе наблюдается общая тенденция повышения интереса к развитию психического и физического воспитания школьников Китая посредством применения методик физиче-

ского воспитания и спорта, влияющих на улучшение внимания и работоспособности учащихся на уроке (общая физическая подготовка учащихся, особенности развития внимания, успеваемость учащихся в школе и т.д.).

Уровень внимания старшеклассников напрямую влияет на успеваемость учащихся, которая связана не только с уровнем интеллекта, даже если уровень интеллектуального развития старшеклассника очень высок, но его внимание часто имеет неустойчивый характер, когда учащимся становится трудно учиться, успеваемость падает либо остается на невысоком уровне. Данные исследования специалистов по спортивной психологии и ученых показывают, что физические упражнения могут решить проблему невнимательности молодежи, повышая уровень их внимания, а сбалансированное развитие мозга студента способствует росту психологического характера каждого из учащихся в отдельности. Следовательно, благодаря физическим упражнениям, способствующим здоровому развитию физического и психического здоровья студентов, повышение успеваемости имеет теоретическую основу [1, 3]. В старшем школьном возрасте еще активно развиваются внимание, память учащихся, поэтому также возможно эффективно применять средства физического воспитания.

Ушу – это китайское традиционное боевое искусство, которое популярно во всем мире [2, 3, 4]. В данном исследовании обучение технике ушу используется с целью выявления изменения уровня внимания старшеклассников в процессе обучения в качестве материала для активного вмешательства в повышение способности внимания старшеклассников, вызывая у обучающихся любовь к спортивным единоборствам и укрепляя физическое и психическое здоровье учащихся.

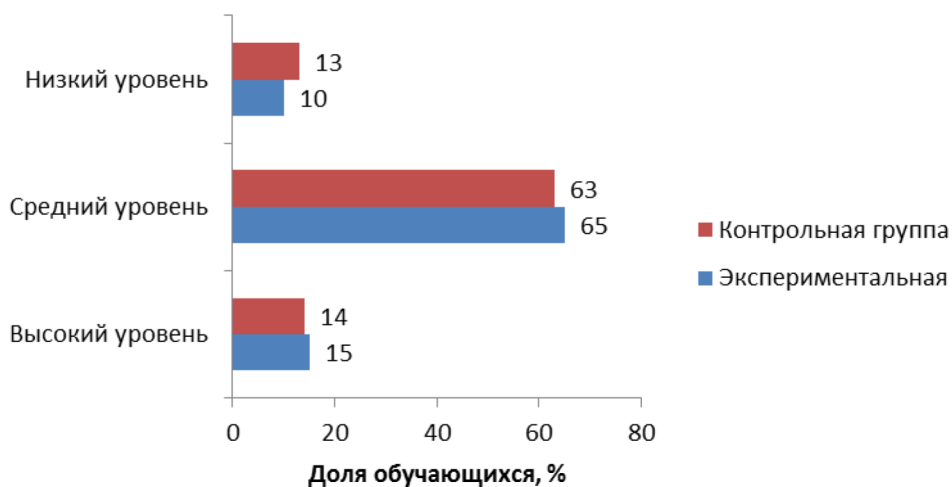
**Цель** – исследовать влияние использования техники ушу в физическом воспитании на развитие внимания старшеклассников.

В исследовании приняли участие обучающиеся трех классов старшей школы иностранного языка Саньмэнься в провинции Хэнань (г. Китай). Общее количество испытуемых в обеих группах (экспериментальная и контрольная) составило 180 человек. В экспериментальной группе проводили занятия с применением гимнастики Ушу (Таолу, Шаолинь), в частности, различные игровые элементы (выпад, конский шаг и т.д.) и традиционные приемы (упражнения “Ба Дуаньцзинь”, Тайцзицюань и др.). Для оценки внимания оценивали коэффициент внимания в начале и конце эксперимента.

Проведение занятий по физическому воспитанию посредством включения в учебный процесс техники ушу у учащихся старших классов проводили с учетом следующих условий:

- 1) учет физического развития учащихся (отсутствие хронических заболеваний, общее состояние учащегося и т.д.);
- 2) проведение упражнений с применением игровых приемов (походка суслика и т.д.);
- 3) занятия проводились от 3 до 5 раз в неделю общей продолжительностью от 20 до 40 минут.

На первом этапе проводился констатирующий эксперимент для выявления уровня развития внимания старшеклассников экспериментальной и контрольной групп (рис. 1).



*Рис. 1. Сравнительный анализ сформированности внимания старшеклассников на констатирующем этапе эксперимента*

На втором этапе нами был проведен анализ системы использования упражнений ушу традиционного и игрового характера для развития внимания старшеклассников и повышения их уровня работоспособности на уроках по физическому воспитанию в старшей школе. Во время проведения эксперимента учитель использовал на уроках различные техники применения упражнений, как, например, показано на рисунке 2.



*Рис. 2. Техника исполнения ушу*

В результате исследования было обнаружено, что коэффициент внимания у обучающихся экспериментальной группы, в которой применялся комплекс упражнений из ушу, значительно улучшился, и разница была достоверно значимой ( $P < 0,01$ ). Коэффициент внимания старшеклассников в экспериментальной группе увеличился на 10 % за 8 минут по сравнению с результатами учащихся контрольной группы. У учащихся контрольной группы коэффициент внимания увеличился на 5 % за 8 минут.

На заключительном этапе целью данного исследования было выявить индивидуальные особенности развития внимания у учащихся от 14 до 17 лет среди лиц мужского и женского пола (мальчики и девочки). На рисунке 3 представлено количественное соотношение по уровням результативности внимания у старшеклассников (девочек и мальчиков) экспериментальной и контрольной групп.

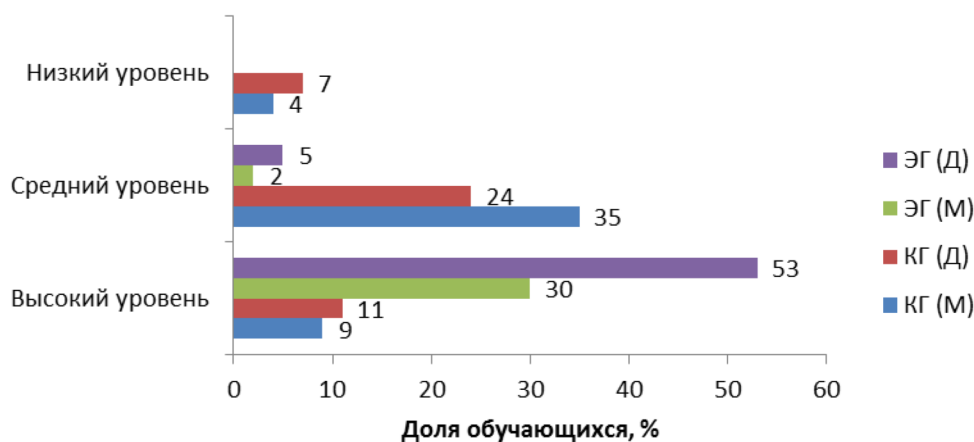


Рис. 3. Сравнительный анализ сформированности внимания старшеклассников (девочки и мальчики)

В ходе анализа результатов тестов и статистической обработки данных выявлены качественные изменения в развитии внимания старшеклассников в экспериментальной группе, где отсутствуют показатели низкого уровня у старшеклассников как у мальчиков, так и у девочек, а в контрольной группе показатели низкого коэффициента результативности присутствуют у 7 девочек.

Таким образом, проведение занятий по физическому воспитанию посредством внедрения техники ушу у учащихся старших классов, таких как дыхательные приемы, физические упражнения, способствует повышению уровня стабильности внимания учащихся, повышению их работоспособности на уроках, а применение игровых приемов техники ушу сможет разнообразить занятия и повысить интерес к физической культуре. Особенность и важность применения техники ушу на занятиях по физическому воспитанию (от 20 минут и выше) для старшеклассников выявлены нами в повышении коэффициента уровня внимания и влияния на работоспособность учащихся на уроках в школе и дома, что положительно сказалось на их умственной деятельности и, в конечном итоге, на качестве учебного процесса.

### Библиографический расписок

1. Брук Т.Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу / Т.Н. Брук // Физическая культура. 2007. № 5. С. 78-79.
2. Карлашевич М.О. Психические состояния спортсменов и результаты // Сборник статей Международной научно-практической конференции от 21 января 2018 г. С. 260.
3. Кастальский О.О. Развитие внимания у детей младшего школьного возраста посредством применения ушу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 97–101.
4. Морковкин А.Б., Морковкина Е.В. Использование ушу в физическом воспитании школьников // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма, 2016. С. 305–308.
5. CHzhan Vej, Mao CHzhisyun, Rukovodstvo po ocenke obshchih psihologicheskikh shkal v sportivnoj nauke Izd 2-e. Pekin: Izdatel'stvo Pekinskogo sportivnogo universiteta, 2010 S. 81–90.



# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕВОЧЕК 5–7 КЛАССОВ

## FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR GIRLS IN GRADES 5–7

А.А. Дмитриева

A.A. Dmitrieva

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Гендерные особенности, индивидуально-образовательный маршрут, общая физическая подготовка, группа здоровья, физические показатели.*

В данной статье автор рассматривает основные проблемы, возникающие во время проведения занятий по физической культуре, девочек 5–7 классов (12–15 лет). Для этого автор изучал частные и авторские методики по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. В качестве глубокого анализа были рассмотрены: программа по физическому воспитанию, тематическое планирование, личные характеристики воспитанниц и уровень их общей физической подготовленности. Анализ проводился на базе Красноярской Мариинской женской гимназии.

*Gender characteristics, individual educational route, general physical training, health group, physical indicators.*

In this article, the author examines the main problems that arise during physical education classes for girls in grades 5-7 (12-15 years). To do this, the author studied private and author's methods of physical education in a comprehensive school. As an in-depth analysis, the program of physical education, thematic planning, personal characteristics of the students and their general physical training were considered. The analysis was carried out on the basis of the Krasnoyarsk Mariinsky Women's Gymnasium. The work was carried out jointly with the teacher of physical culture. In the course of the work, various methods were used (visual, problem-search and practical, as well as the modeling method). The latter is key in the work, since the gender characteristics of the studied segment were taken into account. The paper proposes a project (as recommendations) to improve the conduct of physical education classes in adolescent girls.

Организм девочек отличает целый ряд физиологических, морфологических и функциональных признаков. В связи с этим занятия по физической культуре должны отличаться от занятий, проводимых у мальчиков. Особенно это касается подросткового периода, когда организм бурно формируется. Однако в общеобразовательных школах занятия по физической культуре проводятся совместно, и, если не предусматривать гендерные особенности девочек, то можно нанести непоправимый вред женскому организму. На основании вышеизложенного автором определена актуальность работы.

**Цель:** выявить особенности проведения занятий по физической культуре в подростковом периоде у девочек в Мариинской женской гимназии.

В исследовании приняли участие 26 воспитанниц 5 класса. Анализировали показатели бега на 60 метров, 300 метров и 1000 метров.

В работе предложен проект (в качестве рекомендации) по улучшению проведения занятий по физической культуре у девочек подросткового возраста. Для разъяснения обратимся к существующим методикам. Методика В. И. Ляха отличается тем, что он большое внимание уделяет развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта: гимнастике, баскетболе, волейболе, футболе и так далее. Необходимо отметить, что В.И. Лях делает акцент на самовоспитании как сознательной деятельности человека, направленной на изменение своей личности [5]. Автор в своей статье обращает внимание на то, что много детей в подростковом возрасте имеют физические отклонения. Так, из 52 воспитанниц лишь 22 девочки имеют группу здоровья №1. В связи с этим появилась необходимость в изучении частных методик адаптивной физической культуры детей с различными нарушениями. Рассмотренная автором статьи методика Л.Н. Ростомашвили направлена на занятия физической культурой с детьми, имеющими нарушение зрения [7]. В гимназии есть дети с данным отклонением. Л.Н. Ростомашвили отмечает, что любой дефект влияет на состояние двигательной и психической сферы детей [7]. Методика С.Ф. Курдыбайло направлена на детей с аномалиями конечностей. Ни для кого не секрет, что в настоящее время много детей с плоскостопием. Упражнения этого автора помогают облегчить или совсем избавиться от данного недуга.

**Результаты исследования.** Процесс занятий физической культурой включает в себя различные упражнения и физические нагрузки, которые по-разному влияют на организм ребенка. Следовательно, к каждому необходимо проявлять индивидуальный подход. Особенно это касается женского организма в силу его физических и психических особенностей.

Результаты контрольных нормативов показали, что девочки обладают низким уровнем выносливости. Можно отметить, что бег на 60 метров девочки преодолевают, в основном, на оценку «4» и «5», тогда как при забеге на 300 и 1000 метров девочки показывают слабый результат.

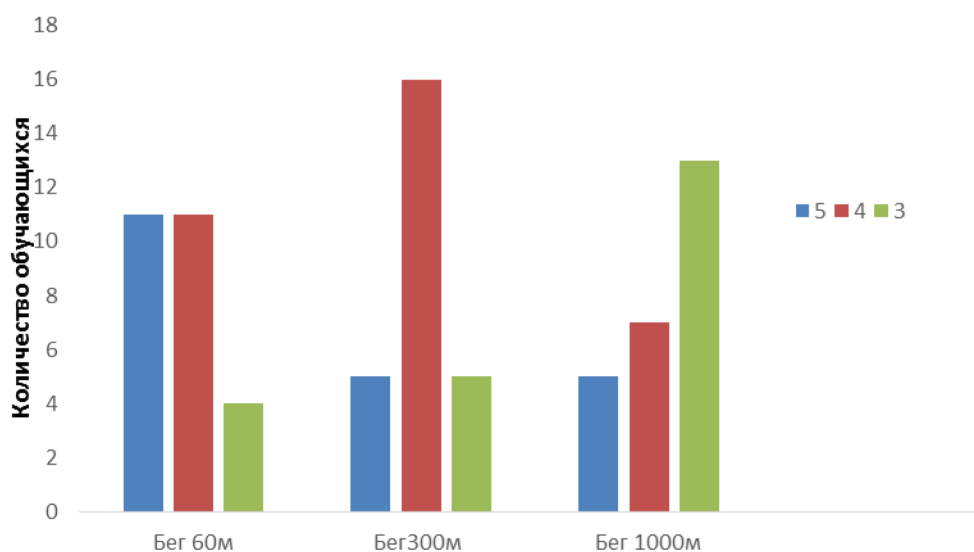


Рис. 1. Результаты контрольных тестов «Бег на 60 м», «Бег на 300 м» и «Бег на 1000 м».

Анализ программы по физическому воспитанию в Мариинской гимназии показал, что занятия проводятся по авторской программе В.И. Ляха, которая адаптирована преподавателем гимназии под гимназическую, включив в занятия упражнения для растяжки, дыхательные упражнения, упражнения в бассейне, на свежем воздухе. Учитывая гендерные особенности, учитель ведет занятия в среднем темпе, использует классическую или эстрадную музыку. Однако в связи с большим количеством детей в классе использовать личностно ориентированный подход проблематично.

На основании вышеизложенного автор статьи считает необходимым составлять индивидуально-образовательные маршруты, учитывая физиологические особенности ребенка. В такой маршрут необходимо включить упражнения, которые девочки могли бы выполнять дома после занятий или в выходные дни. Дубликат маршрута рационально выдавать родителям детей, чтобы они смогли участвовать в оздоровительной программе. Здоровье-сберегающий компонент должен присутствовать и на других уроках в качестве физкультминуток. Также автор предлагает ввести модульную систему на уроках, когда дети разбиваются на несколько групп в соответствии с медицинскими показаниями.

Таким образом, при составлении программы по физическому воспитанию у детей в возрасте 12–15 лет необходимо учитывать гендерные особенности девочек. Также учитель физической культуры должен ознакомиться с листом здоровья каждого ребенка. Методики, рассмотренные автором в данной статье, помогут преподавателю при проведении занятий с детьми, имеющими отклонения в физическом здоровье.

Исследование физической деятельности воспитанниц на уроках физкультуры в Красноярской Мариинской женской гимназии автором статьи показало, что преподаватель старается учитывать физиологические особенности девочек. Однако в силу того, что уроки имеют массовый характер, мало используется личностно ориентированный метод. Автор статьи обосновал необходимость составления индивидуально-образовательного маршрута для каждой воспитанницы.

### **Библиографический список**

1. Виленский М.Я. Физическая культура 5–6–7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2020. 91 с.
2. Ветрова И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Красноярск, 2018.
3. Ветрова И.В., Люлина Н.В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика. Красноярск, 2018.
4. Гиренко Л.А. Характеристика физического развития девочек 7–14 лет. Новосибирский государственный педагогический университет. 2017. С. 32–42.
5. Лях В.И. Физическая культура: 10–11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017. С. 98–99.
6. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь. Электронная библиотека Гумер-гуманитарные науки, 2018. С. 22.
7. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. С. 56–60.

# **БИОРИТМЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

## **BIORHYTHMS AND THEIR IMPACT ON THE RESULTS OF PHYSICAL TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS**

**М.К. Захаров**

**M.K. Zakharov**

Научный руководитель **Т.А. Кондратюк**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **T.A. Kondratyuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V. P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia*

*Работоспособность, баскетбол, физическая подготовка, биоритм, тренировочный процесс.*  
В статье представлены результаты исследования влияния биоритмов на физическую подготовку баскетболистов сборной команды КГПУ им. В.П. Астафьева. Исследования суточного хронотипа, биоритма каждого спортсмена и физической работоспособности проводили во время месячного тренировочного цикла. Обнаружено, что фаза биоритма и хронотип баскетболистов очень зависят друг от друга и оказывают влияние на функциональное и физическое состояние спортсменов.

*Working capacity, basketball, physical state, biorhythm, training process.*

The article presents the results of the study of the influence of biorhythms on the physical training of basketball players of the national team of KSPU named after V. P. Astafyev. Studies of the daily chronotype, biorhythm of each athlete and physical performance were carried out during a monthly training cycle. It was found that the biorhythm phase and the chronotype of basketball players are very dependent on each other and affect the functional and physical condition of athletes.

**А**ктуальность данного исследования заключается в малом использовании медико-биологических способов индивидуализации учебно-тренировочного процесса, подсчет индивидуальных биоритмов спортсменов является одним из простейших, но очень эффективным способом повышения физической подготовки баскетболистов.

Биологический ритм – это один из механизмов, которые позволяют организму приспособляться к меняющимся условиям жизни. Знание закономерностей биологических ритмов помогает правильно строить режим тренировочных занятий, смены нагрузок и отдыха, своевременных восстановительных мероприятий [1]. Доказано, что биоритмы оказывают влияние на все функции человека непосредственным образом, следствием чего являются различные эмоциональные состояния: в одни дни отмечаются растерянность, апатия, недомогание, лень, а в другие дни – полнота сил, повышенная активность, оптимизм и так далее. Работоспособность спортсмена во многом зависит от распорядка его дня, от того,

сколько часов в сутки он затрачивает на отдых (сон), сколько – на занятия и др, а все это во многом зависит от биологических ритмов.

**Целью** настоящего исследования было определение влияния индивидуальных биоритмов и суточных хронотипов на повышение результатов физической подготовки у баскетболистов юношей и девушек, входящих в сборную команду КГПУ им. В.П. Астафьева по баскетболу. С этой целью применялся метод педагогического наблюдения, которое осуществлялось в естественных условиях тренировочного процесса и контрольных нормативов. В эксперименте участвовали 15 баскетболистов в возрасте от 18 до 22 лет, из которых было 8 юношей и 7 девушек.

В своем исследовании для оценки физического, эмоционального и интеллектуального состояния баскетболистов мы использовали методики:

- опросник Хорна-Остберга для определения хронотипа [2];
- расчет индивидуальных биоритмов – для определения доминанты физического, эмоционального и интеллектуального состояния [3];
- контрольные специальные нормативы по специальной физической подготовке у баскетболистов: тест ШАТТЛ, тест «Денвер», тест «Иллинойс» [4].

Согласно опроснику Хорна, состоящему из 15 вопросов, спортсмены обеих групп были разделены на 3 типа: «жаворонки», «голуби», «совы». В работе нами рассматривались два противоположных хронотипа – «жаворонки» и «совы».

Известно, что у людей в течение суток состояние организма меняется, т.е. отмечаются периоды повышения функциональных возможностей и периоды, когда функции понижаются. Наиболее низкие показатели в различных упражнениях даже у высококвалифицированных спортсменов наблюдаются в 13–15 ч, когда снижена работоспособность сердечно-сосудистой системы и при физической нагрузке ее реакция значительно меньше, чем в другое время суток. Эти изменения имеют плотную зависимость от хронотипа человека [1].

Наши наблюдения выявили, что среди юношей «жаворонки» составляют 40 %, «совы» – 30 %, тогда как у девушек – 30 % и 20 %, соответственно.

В течение месяца проводилось наблюдение индивидуальных биоритмов у баскетболистов. В качестве примера на рисунке 1 представлен график биоритма обследованного нами спортсмена П.

Дата рождения: 24.01.1999 г.

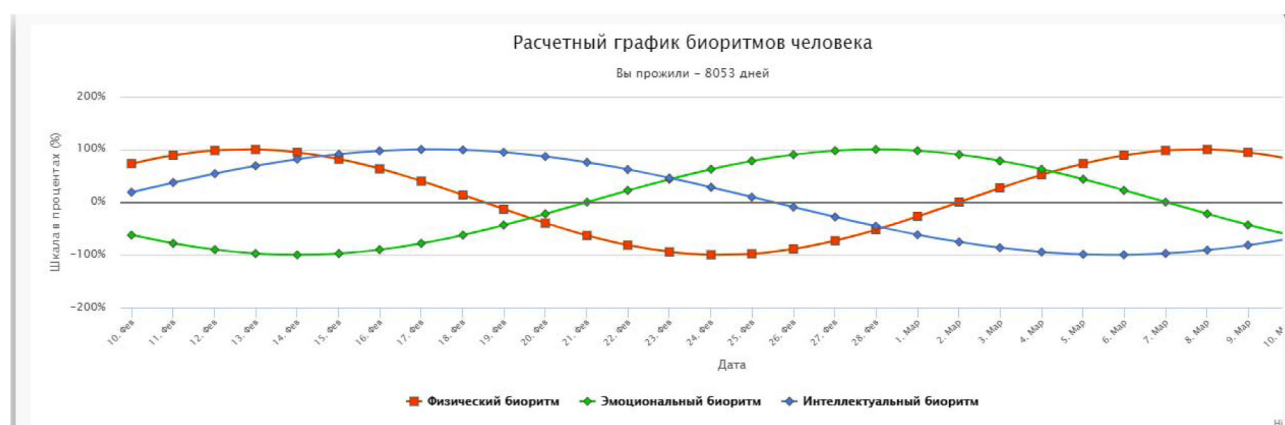


Рис. 1. График биоритма спортсмена П.

Биоритм влияет на контроль физического, эмоционального, умственного состояния человека и имеет 2 фазы – плюсовую и минусовую. В плюсовой фазе биоритма отмечаются пик работоспособности, высокая устойчивость к нагрузкам, увеличение выносливости, эмоциональная уравновешенность, умственные способности на пике. При минусовой фазе происходит падение всех составляющих биоритма [3].

Контрольные нормативы спортсмена П. показали следующие результаты (табл. 1):

*Таблица 1*

### **Результаты контрольных нормативов спортсмена П.**

Дата	Тест Иллинойс	Тест Денвер	Тест Шаттл
10 февраля 2021	17,8 сек	9,7 сек	5,1 сек
9 марта 2021	17,4 сек	9,5 сек	4,9 сек

По результатам контрольных нормативов выявлен прирост физических показателей, возможно, во многом это связано с тем, что уровень физического биоритма составлял 78 %, а 9 марта составил 95 %, но все же требуются дополнительное наблюдение, а также использование контрольной и экспериментальной групп. Во время эксперимента создавались одинаковые условия: в течение месяца спортсмен П. соблюдал одинаковый режим дня и диету. 9 марта спортсмен П. показал высокие показатели данных тестов согласно таблице переводных нормативов.

Таким образом, тренировочный процесс обязан учитывать функциональное и физическое состояние спортсмена и его индивидуальный хронотип, который во многом определяет время вработывания во время тренировки и соревнований. Наилучшие результаты показывают спортсмены, когда два или три биоритма находятся на пике или на стадии подъема фаз биоритма, а наихудшие – когда происходит спад этих циклов биоритма. Для спортсменов-«жаворонков» оптимальное время для основной нагрузки при распределении ее на 2–3 раза в день – с 10 до 13 ч, для «сов» – 17–19 ч. Период подъема 2–3 циклов индивидуального биоритма является наилучшим временем для проведения интенсивных тренировок и соревнований спортсмена.

### **Библиографический список**

1. Красоткина И.Н. Биоритмы и здоровье. Серия: Здоровый образ жизни / И.Н. Красоткина. Москва: Мир, 2017. 224 с.
2. Московченко О.Н., Автоматизированная система «Биоритм» / О.Н. Московченко, Н.Ю. Будков, М.А. Катцин//Свидетельство РОСПАТЕНТа о регистрации программ для ЭВМ № 2005612422. М., 2005.
3. Московченко О.Н. Индивидуализация тренировочного процесса на основе расчета биоритмов / О.Н. Московченко, Р.Н. Михеева, А.В. Шумаков, С.Г. Хачемян // Мат. Регион. научно-практ. конф. «Современные направления в системе подготовки специалистов физической культуры, спорта и валеологии». Красноярск: КрПИ. 1999. С. 69–72.
4. Шапошникова, В. И. Биоритмы – часы здоровья / В.И. Шапошникова. М.: Советский спорт, 2013. 565 с.

# ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

## ORIENTATION TO A HEALTHY LIFESTYLE AS AN ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITION FOR THE HEALTH OF MILITARY PERSONNEL

Д.А. Карпенко

D.A. Karpenko

Научный руководитель **И.Ю. Степанова**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific supervisor **I.Yu. Stepanova**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia*

*Здоровый образ жизни, здоровьесбережение, компоненты, условия, военнослужащие.*

В статье рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни военнослужащих, а также условия, обеспечивающие здоровьесбережение войск Российской Федерации. Проведен анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований, который выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих.

*Healthy lifestyle, health care, components, conditions, military personnel.*

The article discusses the main components of a healthy lifestyle of military personnel, as well as the conditions that ensure the health of the troops of the Russian Federation. As well as the analysis of pedagogical, psychological, medical and other studies, which revealed a significant decrease in the level of health in various categories of military personnel.

**З**абота об охране здоровья населения находится в руках государства, которое обеспечивает условия для повышения жизненного уровня людей, увеличения рабочих мест, улучшения трудовой среды, условий обучения, качества питания, отдыха, и этим создаются предпосылки для укрепления физического, психического и социального благополучия населения, увеличения продолжительности жизни, творческого долголетия, полноценного и всестороннего развития. Внимание к здоровому образу жизни в войсках национальной гвардии Российской Федерации, безусловно, связано с проблемой здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и снижением последующей работоспособности.

Козырев Д.В., Масликов В.А. описывают значение и сущность здорового образа жизни военнослужащих. Авторы рассматривают правовые аспекты взаимодействия системы органов управления по пропаганде здорового образа жизни с личным составом войск национальной гвардии; анализируют влияние пропаган-

ды здорового образа жизни на военнослужащих. Проведенный анализ позволил выявить, что по исполнению военной службы, состав войск национальной гвардии недостаточно осведомлен в вопросах системы здоровьесбережения. Данное положение дел позволяет сделать вывод о том, что уровень знаний, необходимый для сохранения здоровья каждого военнослужащего, не позволяет обеспечивать профессиональную деятельность военных продолжительным поддержанием и укреплением здоровья. Это может привести к снижению работоспособности и эффективности деятельности военнослужащих [1].

Военнослужащие войск национальной гвардии России в своей повседневной жизни руководствуются основами здорового образа и стиля жизни, изложенными в уставе внутренней службы. Охрана здоровья обеспечивается созданием командирами во взаимодействии с органами государственной власти безопасных и эффективных условий службы. Основными направлениями деятельности командиров по оздоровлению условий службы и быта военнослужащих являются: проведение мероприятий по предупреждению гибели, увечий (ранений, травм, контузий) и снижению заболеваемости военнослужащих; строгое соблюдение санитарных правил и норм, выполнение требований общевоинских уставов по размещению военнослужащих, организации их питания, водоснабжению и другим видам материального обеспечения и бытового обслуживания; организации выполнения распорядка дня и регламента служебного времени; своевременному и полному доведению до каждого военнослужащего материальных средств согласно установленным нормам довольствия; проведению мероприятий по сохранению и восстановлению окружающей среды и обеспечению экологической безопасности в районе расположения воинской части (подразделения). Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом в целях повышения устойчивости их организма к различным изменениям физических факторов окружающей среды, к условиям, связанным с особенностями военной службы и выполнением боевых задач. Каждый военнослужащий обязан заботиться о сохранении своего здоровья, не скрывать болезней. Строго соблюдать правила личной и общественной гигиены, воздерживаться от курения и употребления алкоголя, не допускать употребления наркотических средств и психотропных веществ. Основными лечебно-профилактическими мероприятиями являются диспансеризация, амбулаторное, стационарное и санитарно-курортное лечение военнослужащих [4].

Занятия физической подготовкой и спортом осуществляются на утренней физической зарядке, учебных занятиях, во время спортивно-массовой работы, в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих, а также в виде самостоятельных тренировок. На занятиях выполняются физические упражнения с использованием различных способов тренировки и дозирования физической нагрузки. В процессе диспансерной работы военнослужащих, злоупотребляющих курением, необходимо включать в группу риска по факту курения. Не менее распространенным, опасным и вредным для здоровья является пристрастие к алко-



гольным напиткам всех возрастных групп военнослужащих. А среди военнослужащих, проходящих военную службу по призыву, кроме того, распространено пристрастие к психотропным веществам, наркотикам. Борьба с пьянством, алкоголизмом, наркоманией должна вестись объединенными усилиями командования, заместителей командиров по воспитательной работе, военных психологов, медицинских работников воинской части.

Анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий военнослужащих. На протяжении 20 последних лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодежи, годных к военной службе, сократилось почти на треть, а более чем у 40 % юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют установленным требованиям.

Процесс формирования здорового образа жизни у военнослужащих и его пропаганда достигается соблюдения следующих требований: строгий контроль со стороны командиров за поддержание внутреннего порядка в подразделениях, соблюдением воинской дисциплины среди военнослужащих, безопасностью военной службы, охраной здоровья личного состава; создание в воинской части, соединении уставных условий военной службы, быта и системы мер по ограничению опасных факторов военной службы, уменьшением числа факторов риска здоровью, обеспечением удовлетворенности военной службой; создание условий для гармонического развития физических и интеллектуальных способностей военнослужащих, исключение психологической напряженности в подразделении, команде, сочетанием и правильным применением мер убеждения, принуждения и общественного воздействия коллектива (офицерские собрания, служебные совещания, подведение итогов боевой подготовки, работы); контроль со стороны должностных лиц воинской части, соединения за выполнением распорядка дня, регламента служебного времени, соблюдением режима боевой подготовки, труда и отдыха, организацией занятий по физической подготовке, закаливанию личного состава; организация и проведение мероприятий по укреплению воинской дисциплины, по профилактике правонарушений среди личного состава; предотвращению наркомании и применению психотропных веществ, алкоголя; организация и проведение ежедневного медицинского наблюдения за личным составом в ходе боевой подготовки, несения службы в суточном наряде, повседневной деятельности; организация и проведение медицинских осмотров, углубленных и контрольных медицинских обследований военнослужащих, лечебно-оздоровительных мероприятий, назначенных им; контроль за соблюдением санитарных правил и норм, гигиенического режима труда, выполнение требований по размещению, питанию, водоснабжению, материальному обеспечению военнослужащих.

Здоровый образ жизни становится сегодня в войсках национальной гвардии все более действенным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни.

## **Библиографический список**

1. Козырев Д.В., Масликов В.А. Направления совершенствования деятельности по пропаганде здорового образа жизни среди личного состава Федеральной службы войск национальной гвардии России и членов их семей // Материалы Афанасьевских чтений. 2019. № 5. С. 5–15.
2. Марищук В.Л., Романенко Н.В. Вопросы разностороннего воспитания курсантов высшего военного учебного заведения (на примере военно-физкультурного вуза): учебное пособие. СПб.: ВИФК. 2016. 299 с.
3. Третьякова Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект//Образование и наука. 2013. № 4. С. 112–132.
4. Тумей Ч.В. Все о национальной гвардии. Сборник нормативных правовых актов. М.: Проспект, 2017.

# ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РФ

## SPECIFIC FEATURES OF THE THIRD LESSON ON PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION

**К.А. Кирдяпкина, Г.Д. Масанова, Е.В. Филоненко,**  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

**K.A. Kirdyapkina, G.D. Masanova, E.V. Filonenko,**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Третий час физической культуры, структура урока, группа здоровья, программа, здоровый образ жизни.*

Для обеспечения школьникам достаточного уровня физической активности, физического развития и физической подготовленности двух уроков физической культуры в неделю недостаточно. В статье рассматривается необходимость введения третьего урока физической культуры в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации. Хорошо продуманный и организованный урок будет залогом гармоничного развития школьников, повышения у них интереса к физической культуре и спорту в целом.

*The third lesson of physical culture, lesson structure, health group, curriculum, healthy lifestyle.*

To provide students with a high-quality level of physical activity, physical development and physical fitness, two physical education lessons per week are not enough. The article considers the need to introduce the third lesson of physical culture in accordance with the order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation. As a result of the conducted research, we came to the conclusion that a well-thought-out and organized lesson will be the key to the harmonious development of schoolchildren, increasing their interest in physical culture and sports in general.

**В** последнее время у обучающихся средней общеобразовательной школы отмечается тенденция значительного ухудшения состояния здоровья и физического развития. Более чем в два раза возросло число детей с хроническими заболеваниями и увеличилось количество обучающихся, находящихся в «группе риска» [1]. Причины этого разнообразны, например, неправильное питание, злоупотребление компьютером и телевизором, нерациональный режим дня и пристрастие к алкоголю или наркотикам, что в современной реальности встречается довольно часто, начиная со школьного возраста. Если в образовательный процесс включать занятия по физической культуре только два раза в неделю, отмечается снижение достигнутого уровня физической подготовленности на предыдущих занятиях. Для того, чтобы не было такого разрыва между занятиями и процесс адаптации у детей проходил рационально, необходимо проведение третьего урока в неделю.

Цель исследования: обосновать значимость третьего часа физической культуры для воспитания всесторонне и гармонично развитой личности.

Для того, чтобы предотвратить последующее негативное развитие данной проблемы, Министерство образования и науки Российской Федерации приказом от 30 августа 2010 г. № 889 ввело в недельную учебную нагрузку общеобразовательных учреждений всех типов третий час физической культуры.

«Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данное нововведение должно способствовать укреплению здоровья обучающихся» [2].

Введение третьего часа физической культуры в учебные годовые планы необходимо для повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, увеличения объема двигательной активности, совершенствования их физических качеств, улучшения физической подготовленности, привития правил здорового образа жизни. Данное занятие внедряется в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса. Учитель физической культуры может вносить свои коррективы при организации и проведении своего занятия, чтобы урок был более интересным и продуктивным.

Отличительной чертой урока является то, что каждый обучающийся вне зависимости от уровня здоровья должен быть задействован в процессе урока. Учитель должен заранее продумать план действий для детей с отклонениями в здоровье, подготовить для них индивидуальный образовательный маршрут, который будет осуществляться в течение учебного года. Данный учебный план должен быть согласован с родителями обучающегося и составляться совместно с медицинским работником.

При разработке содержания третьего часа учебного предмета «Физическая культура» необходимо разделить обучающихся в зависимости от уровня здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Для детей, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, важно знать специфику заболеваний и ставить в приоритет укрепление состояния здоровья вместо совершенствования каких-либо технико-тактических действий во время изучения предметного материала. Для обучающихся, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, необходимо учитывать противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учетом специфики заболеваний и ориентироваться на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности занимающихся. Учитель должен знать принадлежность воспитанников к той или иной группе здоровья, подходить индивидуально к каждому ученику [3].

На уроке физической культуры предусматриваются теоретическая и практическая части с примерным временным соотношением 40:60. Поэтому в условиях, когда есть некие трудности для внедрения третьего занятия по физкультуре

в школьное расписание, можно было бы заменить его «уроком здоровья». На данном уроке необходимо использовать инновационные формы и методы обучения нового уровня с использованием интерактивных досок, планшетов и другого оборудования [4].

В младших классах основное внимание следует обратить на приобщение детей к здоровому образу жизни, организовать их в таком возрасте достаточно сложно, поэтому основной формой активной деятельности здесь будет выступать игра. В средних классах внимание стоит заострить на формировании представления о гармонично развитой личности, этот возраст нестабильный, здесь нужно быть в большей степени учителем-другом, который может дать нужный совет и прийти на помощь по любому разумному поводу. В старших же классах необходимо направить особое внимание на воспитание мотивации к здоровому образу жизни с ориентацией на будущую профессиональную деятельность.

Исходя из всего выше сказанного, можно отметить, что третий час физической культуры необходим для всесторонне и гармонично развитой личности. Данный урок дает возможность учащимся во время учебного дня переключиться с одного вида деятельности на другой, что скажется положительным воздействием на умственные способности. Грамотно продуманный, правильно подготовленный, организованный урок является залогом гармоничного развития школьников и повышения у них интереса к физической культуре и спорту.

### **Библиографический список**

1. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити, 2017. 288 с.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 889 от 30 августа 2010 г. [Электронный ресурс] //www.edu.ru: Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы, стандарты, ВУЗы, тесты ЕГЭ, ГИА. URL: <http://www.edu.ru/documents/view/50069/> (дата обращения: 20.03.2021).
3. Alison M. McMinn, Simon J. Griffin, Andrew P. Jones, Esther M. F. van Sluijs. Family and home influences on children's after-school and weekend physical activity // *European Journal of Public Health*. 2013, Vol. 23, No. 5, P. 805–810.
4. Greet M. Cardon, Ragnar Van Acker, Jan Seghers, Kristine De Martelaer, Leen L. Haerens and Ilse M. M. De Bourdeaudhuij. Physical activity promotion in schools: which strategies do schools (not) implement and which socioecological factors are associated with implementation // *HEALTH EDUCATION RESEARCH*. 2012, 27(3). P. 470–483.

# РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОМОЩИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

DEVELOPMENT OF COORDINATING ABILITIES  
OF STUDENTS OF YOUNG SCHOOL AGE  
IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS  
WITH THE HELP OF GYMNASTIC EXERCISES

А.А. Кобецкий, А.Ю. Крутько

A.A. Kobetsky, A.Yu. Krutko

Научный руководитель **Т.А. Кондратюк**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **T.A. Kondratyuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia*

*Координационные способности, вестибулярный аппарат, сенсорная система, развитие координации, двигательное действие, средства, методы, гимнастические упражнения, обучающиеся младшего школьного возраста.*

В статье отражена актуальность применения гимнастических упражнений на уроках физической культуры для развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста. Раскрыты возрастные, анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей 7–10 лет. Представлены средства и методы развития координационных способностей, которые применялись в ходе педагогического эксперимента.

*Coordination abilities, vestibular sensory system, coordination development, motor action, means, methods, gymnastic exercises, primary school age students.*

The article reflects the relevance of the use of gymnastic exercises in physical education lessons for the development of coordination abilities of students of primary school age. The age, anatomical and physiological, psychological and pedagogical features of children aged 7–10 years are revealed. The means and methods of developing coordination abilities that were used in the course of the pedagogical experiment are presented.

**А**ктуальность развития координационных способностей обучающихся младшего школьного возраста обуславливается:

– необходимостью успешного освоения образовательных программ по физической культуре и достижением образовательных результатов;

– основными задачами ФГОС НОО: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

– возрастными особенностями. Возраст 7–10 лет является сензитивным (наиболее благоприятным) периодом для целенаправленного развития координационных способностей [1].

Под понятием координационные способности в научной педагогической литературе понимаются возможности индивида к точному и экономичному регулированию двигательных действий в пространственных и временных параметрах, когда вестибулярная сенсорная система подвергается воздействию раздражителя. Быстрота, правильность, рациональность и находчивость – главные критерии оценки координационных способностей [2]. Назаров В.П. в своих экспериментах показал, что заложенный в младшем школьном возрасте фундамент развития координационных способностей является предпосылкой для овладения новыми видами двигательных действий в среднем и старшем школьном возрасте [3]. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. писали, что координационные способности и качество выполнения упражнений находятся в прямой зависимости. Уровень координационных способностей определяет дифференцировку по времени, мышечное усилие и качество формирования двигательных навыков [4]. В исследованиях В.И. Ляха указывается, что период младшего школьного возраста характеризуется интенсивным нарастанием показателей координационных способностей [3]. Период 7–10 лет является сензитивным (наиболее благоприятным) периодом для целенаправленного развития координации.

Помимо учета возрастных особенностей и наиболее благоприятных периодов развития координации обучающихся младшей школы, важно учитывать их анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности. Анатомо-физиологические особенности: совокупность антропометрических параметров и физиологических составляющих; учет типа конституции (телосложения) и типа реакции сердечно-сосудистой системы обучающихся на физическую нагрузку. Психолого-педагогические особенности: развитие психических процессов – ощущения и восприятия, учет типов темперамента, скорости психических процессов и темпа изучения упражнений.

Исследование проводилось в МБОУ «Средняя школа №155 имени Героя Советского Союза Мартынова Д.Д.» города Красноярска. Для проведения эксперимента было набрано 30 обучающихся, они были поделены на две группы (контрольную и экспериментальную). В экспериментальной группе на протяжении всего эксперимента два раза в неделю обучающиеся 3-х классов занимались по предложенному комплексу упражнений, направленному на развитие координационных способностей.

В процессе физического воспитания на уроках физической культуры мы предлагаем использовать средства развития координационных способностей из области гимнастики: кувырки (перекаты) в стороны с изменением амплитуды движений; кувырки с изменением скорости; прыжки на месте с разворотом на 180 и 360 градусов, ходьба по гимнастическому бревну. Эти упражнения вызывают вестибулосоматические раздражения и поэтому будут являться основой для развития координационных способностей в младшем школьном возрасте. Комплексы упражнений применялись на уроках физической культуры в основной

части занятия (12 минут). При развитии координационных способностей на уроках физической культуры мы считаем уместным и разумным применение методов стандартно-повторного и вариативного упражнения, так как они предъявляют наиболее высокие требования к проявлению способности к равновесию.

Для диагностики уровня развития координации в начале педагогического эксперимента и по его завершении было проведено педагогическое тестирование, включающее в себя: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к сохранению равновесия – проба Ромберга «Пяточно-носочная», способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист». Средне-групповые показатели тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале педагогического эксперимента статистически не отличаются (табл. 1).

Таблица 1

### Определение уровня развития координационных способностей (октябрь, 2020)

№	Тесты	ЭГ (сек.)	КГ (сек.)	P
1	Проба Яроцкого,	19,1±1,6	18,9±1,8	P>0,05
2	Проба Ромберга «Пяточно-носочная»	7,3±2,5	7,4±2,7	P>0,05
3	Проба Ромберга «Аист»	2,7±1,6	2,8±1,8	P>0,05

Показатели тестирования контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

### Изменение показателей координационных способностей (март, 2021)

№	Тесты	ЭГ (сек.)	КГ (сек.)	P
1	Проба Яроцкого	29,7±2,7	27,8±2,9	P<0,05
2	Проба Ромберга «Пяточно-носочная»	14,2±2,7	13,7±2,9	P<0,05
3	Проба Ромберга «Аист»	5,9±1,9	4,1±1,7	P<0,05

Результаты педагогического эксперимента и всего исследования показали, что разработанный комплекс упражнений положительно повлиял на развитие координации обучающихся младшего школьного возраста, так как в экспериментальной группе произошли значительные изменения в показателях координационных способностей. Выявлены статистически достоверные различия экспериментальной и контрольной групп в тестах: проба Яроцкого (P<0,05), проба Ромберга «Пяточно-носочная» (P<0,05), проба Ромберга «Аист» (P<0,05).

### Библиографический список

1. ФГОС [Электронный ресурс] // fgos.ru: федеральный государственный образовательный стандарт. URL: <https://fgos.ru> (дата обращения 08.04.2021).
2. Лях В. И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе. 2011. № 5. С. 25–28.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 450 с.



# ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ШКОЛЫ

## VOLLEYBALL AS A MEANS OF DEVELOPING THE MOTOR ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN

И.А. Ковалев

I.A. Kovalev

Научный руководитель **М.Г. Янова**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **M.G. Yanova**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia*

*Укрепление здоровья, двигательные способности, волейбол, физическое воспитание.*

В современном обществе актуальна проблема снижения двигательной активности и общего уровня физического развития организма человека. В статье рассмотрен волейбол как средство развития двигательных способностей обучающихся в школе. Описываются влияние игры в волейбол на организм человека, а также подготовка обучающихся к этому виду деятельности.

*Health strengthening, motor abilities, volleyball, physical education.*

In modern society, the problem of reducing physical activity and the general level of physical development of the human body is urgent. The article discusses volleyball as a means of developing students' motor abilities at school. The influence of playing volleyball on the human body is described, as well as the preparation of students for this type of activity.

**Ф**акторы развития современного мирового сообщества, а именно: всеобщая компьютеризация, нано-, эко- и биотехнологии обусловили снижение двигательной активности человека и, как следствие, снижение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, ухудшение показателей здоровья. Детям, которые увлечены компьютерными играми, физически не загружены, все менее интересна физическая культура и спорт. Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является психически, нравственно и физически здоровая личность, которая способна реализовать себя и приносить пользу обществу. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств (сила, выносливость, координация или ловкость, быстрота, гибкость), является основой высокой работоспособности во всех видах деятельности: трудовой, учебной, спортивной.

Волейбол является бесконтактным комбинированным видом спорта, где игроки имеют свою специализацию на площадке. Наиболее важными качествами для волейболистов являются: высокий прыжок, реакция, координация, сильный плечевой

пояс и мышцы корпуса для эффективного нападающего удара. Волейбол – эмоциональная игра, которая пробуждает интерес к физической культуре и спорту. Первые успехи в волейболе достигаются за счет общей физической подготовки [1].

Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как: сила, ловкость, быстрота и выносливость. Волейбол является эффективным средством физической подготовки детей, которая сочетает в себе прыжки, бег и метания. Все движения, базирующиеся на беге, прыжках и метаниях, применяемые в волейболе, носят естественный характер, поэтому при правильном обучении дети усваивают их совершенно легко. Двигательная активность волейболистов, характеризуется высокой интенсивностью, но почти полностью исключает высококачественные беговые нагрузки. Для обучающегося, играющего в волейбол, свойственно умение взаимодействовать с подвижными предметами, в данном случае – мячом. Здесь ведущую роль играет зрительный анализатор. Правильная оценка положения мяча и скорости его перемещения обеспечивает общий контроль в выполнении игровых приемов. Впоследствии при занятиях волейболом эти качества приводят к интенсивному развитию.

Действия волейболистов характеризуются быстрой изменчивостью игровых ситуаций, а физические нагрузки, получаемые во время игры, протекают с переменной интенсивностью, которая позволяет обучающимся усваивать новые игровые приемы и элементы. Необходимо отметить, что множество игровых действий при игре в волейбол проявляется в физическом развитии школьников, которое благоприятно сказывается на повышении двигательной активности детей на протяжении всего периода обучения в школе [3].

Как и другие спортивные игры, волейбол требует от детей выполнения сложных координационных двигательных актов, а также развивает умение действовать максимально разумно и быстро в соответствии с постоянно меняющимися условиями и задачами. На организм детей, которые занимаются волейболом, наиболее разносторонне воздействуют упражнения скоростно-силового характера. Упражнения силового характера и упражнения на выносливость оказывают менее широкое воздействие. Бернштейн Н.А., Фарфель В.С., Туревский И.М. доказали, что для развития необходимых физических качеств в основном подбираются ациклические упражнения, которые выполняются в сочетании с различными приемами игровой техники» [2].

Одной общей физической подготовки недостаточно для технически правильной игры в волейбол. На занятиях специальной физической подготовкой решаются весьма разнообразные задачи: развиваются физические качества, совершенствуются сложные двигательные навыки и игровые приемы. Двигательные навыки и игровые приемы невозможно осуществлять без передвижений. Основными двигательными действиями волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, падения.

Выполнение двигательных действий связано с определенным риском и требует от игрока самообладания и смелости. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать

целой системой двигательных навыков, складывающихся из большого количества приемов защиты и нападения. Запас технических приемов приходится применять в различных игровых ситуациях и в различных сочетаниях, которые требуют от игрока высокой точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, которые совершенно разные по характеру, скорости и ритму, в этом и заключается сложность игровых действий.

Многие игровые действия волейболистов происходят на основе зрительных восприятий. Важнейшими качествами волейболистов являются: умение быстро сориентироваться в сложившейся ситуации, умение видеть непрерывное движение мяча, а также положение и быстрое перемещение игроков на площадке. Эти важные качества предъявляют высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера. Высокая скорость полета мяча вызывает необходимость развивать быстроту реакции и движений для выполнения движений, которых требует данная ситуация.

Ученые М.П. Георгиева, А.В. Чижов, П.И. Зибров доказали, что для того, чтобы развить быстроту реакции, необходимо выполнять большое количество скоростных упражнений, которые требуют быстрого переключения с одного действия на другое, упражнений с разнообразными, неожиданными и нелогическими продолжениями. Для развития быстроты следует больше включать упражнений, которые направлены на увеличение скорости и уменьшение расстояния [4].

Для волейболистов большую роль играет вестибулярный аппарат. Броски, быстрые передвижения, прыжки, неожиданные изменения направления полета мяча заставляют обучающегося мгновенно изменять направление движения, резкие рывки, падения, быстрые повороты головы при ориентировке – все это вызывает сдвиги вестибулярного аппарата. В волейболе огромное значение имеет мышечное сокращение, от которого напрямую зависит эффективность выполнения технических приемов. В связи с этим необходимо использовать широкий комплекс упражнений, который будет направлен на развитие силы мышц и скорость их сокращения.

Волейбол является доступной игрой для людей всех возрастов, она несет в себе много положительных факторов. Волейбол благоприятно влияет на укрепление здоровья и является средством физического развития, способствует воспитанию морально-волевых качеств детей. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствует все функции организма.

### **Библиографический список**

1. Марков К.К. Техника современного волейбола [Электронный ресурс]: монография / К.К. Марков. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. 220 с.
2. Физическая культура [Текст]: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. 13-е изд. Москва: Издательский центр «Академия», 2014. 176 с.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник. 7-е изд., стер. Москва: Издательский центр «Академия», 2014. 416 с.
4. Малютина Е. Подводящие упражнения элементам волейбола // Спорт в школе. 2013. № 5. С. 50–51.

# ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

## THE RESEARCH OF STUDENT'S NUTRITION

**С.В. Кокоуров<sup>1</sup>, М.М. Сакеев<sup>1,4</sup>, Е.А. Кригер<sup>3</sup>,  
Ф.В. Метленков<sup>1</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>1,3,4</sup>**

<sup>1</sup>*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

<sup>2</sup>*Академия Министерства внутренних дел, г. Бишкек, Кыргызстан*

<sup>3</sup>*Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М. Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия*

<sup>4</sup>*Сибирский юридический институт  
Министерства внутренних дел Российской Федерации,  
г. Красноярск, Россия*

**S.V. Kokourov<sup>1</sup>, M.M. Sakeev<sup>1,4</sup>, E.A. Krieger<sup>3</sup>,  
F.V. Metlenkov<sup>1</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>1,3,4</sup>**

<sup>1</sup>*Siberian Federal University*

<sup>2</sup>*Academy of the Ministry of Internal Affairs, Bishkek, Kyrgyzstan*

<sup>3</sup>*Siberian State University of Science and Technology  
named after Academician M.F. Reshetnev,*

<sup>4</sup>*Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,  
Krasnoyarsk, Russia*

*Здоровье, питание, студенты, белки, жиры, углеводы, витамины, фаст-фуд.*

В представленной статье рассмотрен вопрос об исследовании проблем питания студентов. Показаны необходимость и оптимальное соотношение для организма молодых людей жиров, белков и углеводов. Приведены примеры неправильного питания студентов и его последствия. Сделаны выводы о проблемах питания студентов.

*Health, nutrition, students.*

In the presented article, the issue of researching the problems of student nutrition is considered. The necessity and optimal ratio for the body of young people in fats, proteins and carbohydrates has been shown. Examples of improper nutrition of students and its consequences are given. A survey of students was carried out and the results were presented. Conclusions are made about the problems of nutrition of students.

**З**доровье молодых людей бесценно не только для каждого человека, но и для всего общества в целом. Человек при встрече и расставании с близкими людьми желает им крепкого здоровья, так как здоровье – залог полноценной жизни. Быть здоровым – это не только вести активный образ жизни, но и правильно питаться. Ведь пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим.

Проблему правильного питания человека начали исследовать в конце 19 – начале 20 века. К тому времени был изучен состав пищевых продуктов, открыты

незаменимые компоненты пищи. Но до сих пор профессора, врачи, диетологи не пришли к общему решению. Ни доводы сторонников полезности раздельного питания, ни доводы противников этой теории так и не смогли перевесить чашу весов в свою сторону.

Для того, чтобы жить и работать, человек должен съесть от 0,5 до 2,5 кг пищи в день. Наряду с водой и воздухом пища является одним из главных посредников, через который происходит наш контакт с окружающей средой. Болезни, появляющиеся в результате неправильного питания, связаны по своей природе с окружающей средой. Приняв правильное решение, мы можем избежать множества болезней, связанных с питанием.

Нашему организму необходимы белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Все эти ингредиенты должны поступать в организм с пищей в нужных количествах.

В рационе практически здорового человека при средних физических нагрузках оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4,6.

Белки являются одной из главных составных частей всех клеток и тканей организма. Поступая с пищей в организм, они расщепляются в пищеварительном тракте до составных аминокислот, и организм использует их для построения собственных специфических белков, клеток и тканей. С жирами поступают в организм растворимые в нем витамины (А, D, Е, К), а также незаменимые жирные кислоты и другие вещества. Жиры обладают высокой калорийностью, превышающей примерно в 2 раза белки и углеводы. Углеводы – это сахара, которые содержатся, главным образом, в растительных продуктах в виде простых сахаров – глюкозы, фруктозы и сахарозы, а также сложных сахаров – крахмала, пектина и гликогена. Все простые углеводы легко усваиваются организмом. Источниками их являются фрукты, ягоды, мед, кондитерские изделия и др. Основным источником сахарозы является обычный свекловичный сахар, а также некоторые овощи и плоды (свекла, морковь, дыня, арбузы и др.). Крахмал – основной углевод пищи. Он составляет 70–80 % всех углеводов пищи. В пшеничной муке, изделиях из нее, а также рисе, крупах содержится 55–75 %, а в картофеле до 20 % крахмала. Крахмал медленно расщепляется в пищеварительном тракте и медленно всасывается – этим он и ценен.

*Дополнительные вещества.* Витамины – это сложные биологически активные вещества. Они принимают участие во всех жизненных процессах организма. Длительное отсутствие витаминов в пище вызывает тяжелые заболевания. Минеральные вещества – эти биологически важные компоненты. Без них невозможны нормальные процессы, протекающие в организме. Они участвуют в формировании новых клеток, тканей и органов, в кроветворении, образовании пищеварительных соков.

*Примеры неправильного питания.* Фаст-фуд, согласно мнению комитета по питанию Медицинского общества, особенно высококалориен, что приводит к

ожирению и связанным с этим болезням. Фаст-фуд зачастую богат крайне канцерогенными транс-насыщенными жирами (маргарин, комбижир), содержит множество жареных продуктов (картофель фри и т.п.), также богатых канцерогенами (акриламид и т. д.). Высокое содержание сахара в прохладительных напитках, булках и т.п. не только опасно своей калорийностью, но и повышением риска развития диабета и прочих болезней. Многие даже не задумываются, какой вред таит в себе еда «фаст-фуд», она приводит к увеличению массы тела, к развитию ряда заболеваний: гастрит, язва, проблемы с желудочно-кишечным трактом, гипертония и т.д.

*Последствия неправильного питания.* Ожирение – избыток массы тела (так называемый «избыточный вес»), связанный с накоплением жировой ткани.

Основными проявлениями заболевания становится: избыточная масса тела (индекс массы тела больше 30); увеличение толщины кожной складки; увеличение доли жировой складки.

*Медикаментозное лечение ожирения:* препараты, снижающие потребление пищи (флуоксетин, фенфлурамин, дексфенфлурамин, сибутрамин, мазиндол, фентермин); средства, увеличивающие расход энергии (кофеин, сибутрамин), могут вызывать повышение артериального давления;

*Немедикаментозное лечение ожирения:* сбалансированная низкокалорийная диета с содержанием жиров ниже 30 %, белков 15 %, углеводов 55–60 % суточной калорийности, витаминов (включая витамин F) и минералов по суточной потребности; питание должно быть дробным (3–4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным; предпочтительно употребление теплой и горячей пищи.

*К грозным последствиям ожирения относятся:* атеросклероз, гипертония, инсульт, стенокардия, инфаркт, храп, нарушения сна, периоды остановки дыхания во сне.

*К основным профилактическим мероприятиям относят:* сбалансированное питание, содержащее в оптимальных пропорциях белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, клетчатку; нормализацию содержания йода в пище; активный образ жизни.

Дефицит массы тела бывает генетически обусловленный и является физиологической нормой, при которой в организме наблюдается доминирование процессов, способствующих малому весу.

Дефицит массы тела может быть вызван патологической худобой, когда невозможность увеличить вес тела связана с различными нарушениями (заболеваниями).

Проведя опрос студентов, собрав и проанализировав информацию, проведя математические вычисления и составив графики, был сделан вывод: питание студентов не отличается разнообразием; большинство студентов употребляют в пищу не всегда полезные продукты; многие даже не задумываются о том, что они едят, что впоследствии может негативно сказаться на их здоровье. В целом ин-

формации о правильном питании для студентов недостаточно, и в связи с этим необходимо информировать студентов о пользе полезного питания. Нужно проводить лекции в социальных сетях.

### **Библиографический список**

1. Пушмина И.Н. Формирование ассортиментной концепции спортивных фитонапитков на основании результатов социологического опроса / И.Н. Пушмина, М.Д. Кудрявцев, В.В. Пушмина и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. №3. С. 77–89.
2. Захарова Л.М. Кисломолочный продукт для спортивного питания / Л.М. Захарова, В.В. Пушмина, И.Н. Пушмина, М.Д. Кудрявцев, С.С. Ситничук // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19. № S1. С. 128–136.
3. Пушмина, И.Н. Специальное питание спортсменов на основе белково-углеводных напитков / И.Н. Пушмина, О.Я. Кольман, М.Д. Кудрявцев, В.К. Кулиев, А.Ю. Осипов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 5. С. 25–28.

# ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–7 КЛАССОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

## DIFFERENTIATED APPROACH TO TRAINING STUDENTS OF 5–7 CLASSES TO DELIVERING THE STANDARDS OF THE TRP COMPLEX

Д.К. Колегов<sup>1,2</sup>

D.K. Kolegov<sup>1,2</sup>

Научный руководитель **Ю.А. Тимошенко**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

<sup>2</sup>*Краевое государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Канский морской кадетский корпус», г. Канск, Россия*

Scientific adviser **Yu.A. Timoshenko**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

<sup>2</sup>*Kansk Naval Cadet Corps, Kansk, Russia*

*Дифференцированный подход, нормативы ГТО, физическое воспитание.*

Предложен дифференцированный метод подготовки обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Суть метода заключается в выявлении сильных и слабых сторон развития трех физических качеств (быстрота, сила, выносливость) с последующим подбором упражнений с упором по наиболее отстающему показателю. Результаты эксперимента по внедрению данной методики среди обучающихся 5-7 классов показали ее эффективность по сравнению с общеобразовательной программой.

*Differentiated approach, TRP standards, physical education.*

A differentiated method of preparing students for passing the standards of the Russian physical culture and sports complex «Ready for Labor and Defense» (TRP) is proposed. The essence of the method is to identify the strengths and weaknesses of a person in three main physical qualities (speed, strength, endurance), followed by the selection of exercises with an emphasis on the most lagging indicator. The results of the experiment on the implementation of this technique among students of grades 5-7 showed its effectiveness in comparison with the general education program.

**Р**азвитие физической культуры и спорта, наряду с другими социальными сферами жизнедеятельности, является одним из важнейших инструментов формирования здорового, гармонично развитого общества [1]. В последнее время рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности, отсутствие мотивации к посещению физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий приводит к снижению не только физических кондиций и подготовки, но и к ухудшению здоровья обучающихся в целом [1, 2]. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду



и обороне» (ГТО) в 2014 году должно было поспособствовать повышению уровня физической подготовки населения, и школьников – в частности [3]. Однако практика показала, что для подготовки к сдаче нормативов ГТО даже среди подростков требуются более эффективные методы [4,5].

В данной работе предложен дифференцированный метод подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО. Суть метода заключается в предварительном тестировании обучающихся на выявление сильных и слабых сторон в трех основных физических качествах: скорость, сила, выносливость [5]. По результатам тестирования обучающиеся делятся на три группы по наиболее отстающему показателю. Для каждой группы занятия строятся таким образом, что каждый имеет возможность улучшить свои отстающие физические качества благодаря специально подобранным комплексам упражнений. Комплексы упражнений выполняются на первом и втором занятии, третье занятие направлено на поддержание набранных кондиций с применением подвижных и спортивных игр, эстафет и заданий в соревновательной форме. Далее цикл занятий повторяется. Помимо этого, в каждое занятие входит комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

Педагогический эксперимент по предложенной методике был организован на базе КГБОУ «Канский морской кадетский корпус» среди обучающихся 5-7 классов с сентября по декабрь 2020 года. Для эксперимента было выбрано три дисциплины: бег 60 м (скорость), бег 2 км (выносливость), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сила). Предварительное тестирование показало, что уровень развития физических качеств обучающихся недостаточный для выполнения испытаний комплекса ГТО на золотой знак. При этом на момент начала эксперимента 60 % обучающихся сдали нормативы ГТО на «бронзовый» знак, 40 % – на «серебряный». Далее были отобраны две группы (контрольная и экспериментальная) по 25 человек с таким же процентным уровнем показателей нормативов. При этом в каждой группе 8 человек имели низкие показатели в испытании, характеризующем скоростные качества (бег на 60 м), 8 человек в испытании на выносливость (бег на 2000 м) и 9 человек в испытании, характеризующем силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу). Исходя из этого, экспериментальную группу разбили на три подгруппы, каждая из которых выполняла дифференцированную работу над отстающими физическими качествами, применяя специально подобранные упражнения, основанные на прогрессии и цикличности нагрузок в силовых упражнениях и упражнениях на скорость, применение статодинамики для повышения выносливости. В контрольной группе занятия проводились по обычной общеобразовательной программе.

По окончании эксперимента (конец декабрь 2020 года) было проведено итоговое тестирование, по результатам которого определялась эффективность использованной методики при подготовке обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО. Результаты показали, что в экспериментальной группе количество обучающихся, выполнивших испытания на знаки отличия комплекса ГТО, претерпело качественные изменения: золотой знак получили 9 обучающихся, серебряный 11 и бронзовый 5 человек, соответственно. Средний показатель по бегу

на 60 м увеличился на 0,3 с, по бегу на 2000 м на 23 с, среднее количество отжиманий от пола увеличилось на 4 раза. У контрольной группы показатели увеличились незначительно: золотой знак получил 1 обучающийся, серебряный 13 и бронзовый 11. Средний показатель по бегу на 60 м увеличился на 0,1 с, по бегу на 2000 м на 11 с, среднее количество отжиманий от пола увеличилось на 2 раза.

Таким образом, полученные результаты позволяют утверждать, что уровень развития физических качеств у обучающихся экспериментальной группы, занимающихся по разработанной нами методике, стал выше по сравнению с контрольной группой. Различия между предварительным и итоговым тестированием являются достоверными. Следовательно, использованная в ходе проведения педагогического эксперимента методика является эффективной и может быть использована во внеурочной деятельности общеобразовательных организаций. Такие комплексы упражнений должны занимать две трети времени проводимых занятий в неделю. На каждом занятии необходимо выполнять упражнения, способствующие развитию гибкости. При выборе упражнений предпочтение следует отдавать естественным движениям. Большую помощь могут оказать упражнения, выполняемые в игровой форме и в форме соревнований.

### **Библиографический список**

1. Долматова Т.В., Е.И. Петрова. История становления и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Вестник спортивной истории. 2016. № 1. С. 29–34.
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья / А.Г. Макеева. М.: Просвещение, 2014. 64 с.
3. Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».
4. Никулин И.Н. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта // Всерос. науч.-практич. конф., 1–3 ноября 2016 г. НИУ «БелГУ». Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2016. С. 103–109.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и Обороне» (ГТО). Документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, В.А Уваров. М.: Спорт, 2016. 208 с.

# ФОРМИРОВАНИЕ УУД ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

## FORMATION OF LEADERSHIP IN PUPILS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS AS A PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

А.И. Кондратюк

A.I. Kondratyuk

Научный руководитель **В.А. Адольф**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **V.A. Adolf**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by. V.P. Astafiev Krasnoyarsk, Russia*

*Универсальные учебные действия, физическая культура, результаты учебной деятельности, урок, школьники, бакалавры-интерны.*

Статья посвящена обоснованию проблемы формирования универсальных учебных действий (регулятивных, коммуникативных, познавательных) на уроках физической культуры в школе, проведен опрос студентов-интернов с целью выявления когнитивного компонента формирования УУД.

*Universal educational actions, physical culture, results of educational activity, lesson, schoolchildren, bachelor-interns.*

The article is devoted to the substantiation of the problem of the formation of universal educational actions (regulatory, communicative, cognitive) at physical culture lessons in a school.

**Ф**едеральные государственные образовательные стандарты требуют от школьников достижения новых образовательных результатов: личностных, предметных и метапредметных. Особое значение придается метапредметности в виде освоения метапредметных понятий и сформированных универсальных учебных действий (УУД).

УУД представляют собой целостную систему, в которой можно выделить следующие виды действий:

- коммуникативные – обеспечивающие социальную компетентность;
- познавательные – общеучебные, логические, связанные с решением проблемы;
- личностные – определяющие мотивационную ориентацию;
- регулятивные – обеспечивающие организацию собственной деятельности [1].

Освоенные школьниками УУД создают базу для самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений, видов и способов деятельности, обеспечивают «умение учиться» и обуславливают способности к саморазвитию [2].

УУД обеспечивают способность определять учебные цели и использовать необходимые способы и средства их достижения, контролировать результаты собственной деятельности. УУД являются базой для самореализации личности, а также обеспечивают успешное усвоение знаний, умений, навыков и компетенций в определенной предметной области. [3]

Анализ документов в области образования, психолого-педагогической литературы и современной педагогической практики позволил вывить ряд противоречий:

- между потребностью государства и общества в школьниках, обладающих УУД, способных к самоконтролю, самоорганизации и самореализации, и недостаточным уровнем их сформированности;

- между социальным заказом общества к новому качеству подготовки педагогов-интернов и недостаточной разработанностью теоретических оснований и практических предпосылок овладения педагогами-интернами практико-ориентированными умениями формирования УУД школьников;

- потребностью в обеспечении учебного процесса общеобразовательной организации с учетом метапредметных результатов и недостаточностью разработанностью содержания и методики формирования учебных действий средствами физической культуры;

- необходимостью обоснования физической культуры как эффективного средства формирования универсальных учебных действий школьников и недостатком теоретических оснований в педагогической науке и организации данного процесса в школе. При занятиях физической культурой формирование УУД необходимо выполнять в процессе двигательной активности обучающихся, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, применяются не в полном объеме.

В концепции А.Г. Асмолова [1] указано, что метапредметные результаты обучающихся должны формироваться в процессе обучения всем предметам. Это необходимо при разработке учебных программ, методического руководства образовательным процессом. В концепции обоснованы особенности содержания и технологии формирования у младших школьников УУД в процессе обучения, за исключением физической культуры.

Образовательная область физической культуры обладает специфическим содержанием, усвоение содействует эффективному формированию УУД.

Проблема формирования УУД обосновывается и противоречием, заложенным в *учебных программах* по физической культуре. В программах В.И. Ляха, А.П. Матвеева, А.А. Зданевич, которые внедрены в большинстве российских школ, указана необходимость формирования УУД на уроках по физической культуре, но дается лишь методика диагностики сформированности двигательных умений, навыков, физической подготовленности. Таким образом, в целеполагании и предметных результатах по физической культуре в педагогической практике прослеживается тенденция соматопсихического акцента. [4]

Опрос педагогов-интернов, обучающихся на 4 курсе (45 человек) Красноярского государственного педагогического университета имени В.П. Астафьева, установил, что 96 % проходящих педагогическую практику интернов в образователь-

ных организациях г. Красноярска столкнулись с требованиями администрации образовательных учреждений в части необходимости работы, обеспечивающей достижение результатов образования обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС при проведении уроков физической культуры. При этом 90 % опрошенных педагогов-интернов на практике не затруднялись в формулировке предметных результатов по физической культуре, средств и критериев их оценки. 97 % опрошенных знают о требовании ФГОС о необходимости формирования УУД обучающихся, но затрудняются в формулировании целей УУД средствами физической культуры, а также в оценке результатов УУД в образовательной деятельности.

При этом все 100 % опрошенных указали, что если у школьников УУД не сформированы, то в практике физического воспитания у педагогов-интернов возникали трудности в процессе проведения урока физической культуры.

Обзор педагогической литературы выявил, что проблема реализации развития УУД изучена лишь у младших школьников на уроках физической культуры и является недостаточно исследованной. Ее решению посвящены работы М.Д. Кудрявцева [5], А.М. Тихонова [6] Д.С. Кечкина [7]. Ученые исследуют развивающий потенциал преподавания физической культуры в начальной школе. Они теоретически обосновывают особенности реализации положений теории учебной деятельности в процессе обучения; раскрывают особенности формирования УУД, контроля и оценивания на уроках физической культуры. Обосновывают принципы и подходы к обучению, которые способствуют формированию УУД при сохранении физической активности.

### **Библиографический список**

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская. 2-е изд. М.: Просвещение, 2010. 152 с.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утв. Приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373;
3. Тарасова О.А. Методика формирования УУД на уроках физической культуры // «Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и способы их решения»: материалы регионального научно-практического семинара. Комсомольск-на-Амуре, 2016. С. 121–124.
4. Драндров Г.Л., Пауков А.А. Формирование универсальных учебных действий у младших школьников в процессе обучения предмету «физическая культура» // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 1.
5. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 55–57.
6. Тихонов А.М. Основные подходы к преподаванию физкультуры в начальных классах в системе РО Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова // Совершенствование и развитие вариативных систем развивающего обучения в образовании г. Перми: материалы 4-й Городской научно-практической конференции. Пермь, 2000. С. 33–48.
7. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Пермь, 2013. 149 с.

# ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ФЕРТИЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## ASSESSMENT OF THE STATE OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY OF WOMEN OF FERTILE AGE

Ю.В. Куликова

Y.V. Kulikova

Научный руководитель **Ю.А. Тимошенко**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **Yu.A. Timoshenko**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Физическая культура, женский организм, оздоровление организма, здоровье, осанка, физические упражнения.*

В данной статье проведен анализ анкетного опроса женщин фертильного возраста по вопросу состояния здоровья и общего физического состояния после рождения детей. Выявлены и описаны проблемы, возникающие в женском организме после рождения детей. Отражена актуальность разработки специальных занятий физической культурой, направленных на послеродовое восстановление.

*Physical culture, female body, improvement of the body, health, posture, physical exercises.*

This article analyzes a questionnaire survey of women of fertile age on the issue of health and general physical condition after the birth of children. The problems that arise in the female body after the birth of children are identified and described. The relevance of the development of special physical education classes aimed at postpartum recovery is reflected.

**З**доровье нации во многом определяется здоровьем женщины, сохранность и поддержание которого составляют задачу общегосударственной важности. Между тем исследования многих авторов свидетельствуют об устойчивой тенденции к ухудшению состояния здоровья и физической работоспособности женщин [1].

В настоящее время вопросы реабилитации женщин в послеродовом периоде являются актуальными в связи с тем, что социально-экономические преобразования, направленные на улучшение демографической ситуации, проводимые в России в рамках национальных проектов, ведут к тому, что данная категория женщин постоянно увеличивается [2].

В связи с актуальной проблематикой вопроса нами было проведено анкетирование, цель которого – выявить состояние здоровья и уровень двигательной активности женщин фертильного возраста после рождения детей.

В анкетировании приняли участие 64 женщины, из них 18,8 % в возрасте 21–30 лет; 75 % в возрасте 31–40 лет; 6,2 % в возрасте 41–50 лет. Большая часть женщин имеет 1–2 детей (43,8 % и 40,6 % женщин, соответственно). Последние роды у 81 % женщин были менее 5 лет назад. У 68,8 % опрошенных были естественные роды.

Практически все женщины не имеют вредных привычек: 93,8 % опрошенных не курят, 59,4 % женщин не употребляют спиртные напитки совсем либо употребляют очень редко.

При этом у 37,5 % женщин имеются хронические заболевания, такие как: анемия, бронхиальная астма, остеопороз, гастрит, панкреатит, заболевания желчного пузыря, гастродуоденит, холецистит, цистит, пиелонефрит, межпозвоночная грыжа, сколиоз, варикоз, гайморит, полиноз, синусит, псориаз, миопия, молочница, гипотериоз. Наличие хронических заболеваний может быть обусловлено такими факторами, как состояние окружающей среды, генетическая наследственность, образ жизни, питание и т.д.

Также у женщин фертильного возраста наблюдается нехватка двигательной активности, которую мы видим по следующим данным: 52,4 % женщин не делают утреннюю зарядку совсем и 48,4 % не занимаются физической культурой регулярно, но 57,8 % женщин ходит пешком от часа и более в день. Поскольку в анкетировании в основном приняли участие женщины, возраст детей которых составляет менее 5 лет (81 %), предполагаем, что пешие прогулки совершаются именно с детьми. А утром заботы о детях не дают возможности уделить время себе и сделать зарядку. Также зачастую женщинам не с кем оставить ребенка, чтобы сходить в спортивный зал на тренировку или сделать пробежку.

И, как следствие, наблюдается ухудшение общего физического состояния, набор лишнего веса и изменение осанки, что подтверждают следующие данные: у 54,7 % женщин появились нарушения осанки, у 48,4 % женщин бывает боль в пояснице, у 37,5 % женщин бывает боль в шее, более чем у половины женщин бывают головная боль (59,4 %) и головокружения (51,5 %), у 40,6 % женщин произошли нарушения сна, а у 71,9 % женщин вырос живот. Из этой статистики можно предположить, что большая часть женщин не восстановилась после родов, и им требуется квалифицированная помощь по коррекции физического здоровья.

Подавляющее большинство опрошенных женщин хотели бы заниматься восстановительной физической культурой. При этом 77,2 % женщин на таких занятиях хотели бы улучшить общее физическое состояние, 59,6 % хотели бы скорректировать проблемные зоны, 40,4 % – скорректировать осанку и 38,6 % – снизить массу тела.

Проведя анализ анкетирования, можно прийти к следующим выводам: средний возраст женщин, имеющих детей до 5 лет – 31–40 лет; больше, чем у трети женщин есть хронические заболевания; после рождения детей большинство женщин отмечают ухудшение общего состояния здоровья; более чем у половины женщин появляются проблемы с осанкой, и чаще всего, как следствие, появляются боли в пояснице, шее, головные боли и головокружения.

Несмотря на сложившийся стереотип о декретном отпуске как о настоящем отдыхе, заботы о доме, воспитание детей отнимают много времени, энергии и сил у женщин, часто в ущерб своим потребностям и здоровью. Беременность, роды, кормление грудью, ношение ребенка на руках приводит ко многим негативным изменениям в организме женщины, что и было выявлено в процессе анкетирования.

### **Библиографический список**

1. Кудяшев М.Н. Сущность, содержание и уровни развития физкультурно-оздоровительной мотивации женщин первого зрелого возраста // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 10 (104). [Электронный ресурс]. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-soderzhanie-i-urovni-razvitiya-fizkulturno-ozdorovitelnoy-motivatsii-zhenshin-pervogo-zrelogo-vozrasta> (дата обращения: 18.04.2021).
2. Тхакумачева Ю.Б. Укрепление здоровья женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры // Новые технологии. 2011. [Электронный ресурс]. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/ukreplenie-zdorovya-zhenshin-v-poslerodovom-periodе-sredstvami-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury/viewer> (дата обращения: 18.04.2021).



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬ- НУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА)

## PSYCHOLOGICAL ATTITUDE TO COMPETITIVE ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF FOOTBALL)

Н.А. Курбатов

N.A. Kurbatov

Научный руководитель **А.Н. Савчук**,  
*Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **A.N. Savchuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyev*

*Футбол, психологическая подготовленность, тренировочный процесс, визуализация соревнований, техническая подготовка.*

В статье были рассмотрены различные факторы, влияющие на психологическое состояние спортсменов. Проанализированы средства и методы, влияющие на достижение положительного результата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Автором проведен опрос с целью выявления факторов, влияющих на психологический настрой футболистов спортивной школы олимпийского резерва «Рассвет» г. Красноярска.

*Football, psychological readiness, training process, competition visualization, technical training.*  
The article considered various factors that affect the psychological state of athletes. The author analyzes the means and methods that affect the achievement of a positive result in the course of training and competitive activities. A theoretical analysis of psychological and pedagogical literature on the topic under study is carried out. The authors present quantitative indicators of the survey of football players of the sports school of the Olympic reserve «Rassvet» in Krasnoyarsk.

**П**ринято считать, что легкая атлетика – «Королева спорта», в футбол – «Король спорта». Без всякого преувеличения, так оно есть. Точной даты появления этого вида спорта не найти, так как с мячом в древности играли во многих странах. На сегодняшний день футбол предъявляет достаточно высокие требования к игрокам, независимо от их амплуа на поле. Футбол с каждым годом развивается все больше. Темп игры становится выше, и футболистам приходится выполнять большие нагрузки, что, в свою очередь, требует высокого уровня физической подготовленности, так как она является одним из ключевых факторов, непосредственно влияющих на результаты выступления команды.

Технические, тактические навыки футболиста, его физическая подготовленность – это те необходимые факторы, при наличии которых команда, казалось бы, должна быть весьма успешной. Однако мало кто уделяет внимание такому понятию, как «настрой на игру», ведь накануне матча у футболиста может возникать состояние «неуверенности в себе», что является вполне адекватной реакцией.

Каждый человек испытывает волнение, неуверенность в себе накануне какого-либо важного мероприятия и нужно уметь контролировать собственное состояние в любой ситуации.

Неуверенность в своих действиях – это отсутствие веры в себя, свои силы, возможности и способности, также это явление возникает при неумении правильно поставить цель, соотнести ее с внешними факторами и адекватно оценить свои результаты. Проблема неуверенности вызывает трудности в общении, в возможности реализации собственных желаний и планов, сказывается на эмоциональном фоне его снижением, возникновением постоянных чувств зависти, тревоги, отчаяния, у уверенного человека все совершенно противоположно выше сказанному [2].

Принято считать, что основными источниками неуверенности в себе являются отсутствие целеустремленности, склонность к самобичеванию, страх позора и неудачи, давление, критика, авторитарный режим со стороны членов команды и тренерского состава.

В футболе, как и в любом другом виде спорта, есть выдающиеся спортсмены и есть спортсмены среднего уровня подготовленности. Говоря о спортсменах среднего уровня подготовленности, имеются в виду те, кто считает, что уже достигли максимального уровня развития в своем виде спорта и дальше стремиться некуда. Важный момент, отличающий первых от вторых, – мышление.

Ярким примером являются слова легендарного сербского теннисиста, первой ракетки мира в одиночном разряде, победителя 17 турниров Большого шлема в одиночном разряде – Новака Джоковича, который говорил о том, что физическая подготовка лучших 100 игроков не так уж и различна. Все дело в способности обуздать волнение, не подвести себя в самый ответственный момент.

Исходя из данного высказывания, можно с уверенностью сказать, что психологическая готовность играет ключевую роль в достижении положительного результата. Даже выдающемуся спортсмену, которому, казалось бы, нужно приложить немного усилий, чтобы развить свой потенциал на максимум, приходится прикладывать колоссальные усилия. Очевидно, что секрет успеха не только в силе мышц или заурядной технике, но и в голове.

В качестве наглядного примера приведем ситуацию, которая ярко характеризует важность психологического состояния спортсмена. Предположим, что вы – игрок футбольной команды N и вашей команде предстоит сыграть финальный матч Чемпионата России. Огромный ажиотаж, трибуны переполнены. Накануне разыгрывалась награда, к которой вы и ваша команда шли целый сезон. Для этого было затрачено большое количество ресурсов. Вот он – долгожданный момент, осталось сыграть один матч, отдать всего себя игре, и только от вас зависит исход этого матча, есть только одно место – первое. Матч начался, вы остались на скамейке запасных и будете призваны усилить игру, когда кто-то из ваших партнеров устанет. Прошло 20 минут первой половины игры, и один из игроков начинает допускать много ошибок, вследствие чего его вынуждены заменить, и тренер принимает решение выпустить вас. Вы выходите и отлично проводите остаток матча. Все потому, что вы были психологически устойчивы, и вас не смути-

ли переполненные трибуны, рев толпы, очень высокий темп игры и другие внешние факторы.

Вот та ситуация, где, в отличие от физической формы, психологическая ситуация может резко меняться, так как во время соревнований психологическое состояние игрока подвергается давлению, и важно уметь приспособливаться к ситуации.

Для выяснения факторов, влияющих на психологический настрой спортсменов, был проведен опрос среди футболистов спортивной школы олимпийского резерва «Рассвет» г. Красноярска. В исследовании приняли участие 35 обучающихся в возрасте 16–18 лет.

По результатам опроса было выявлено, что наибольшее влияние на спортсменов оказывают болельщики – 45,7 % опрошенных. Негативный опыт тренировочных и соревновательных мероприятий отражается на психологическом состоянии у 28,5 % респондентов. Положение команды-фаворита перед соревнованиями влияет на 14,3 % испытуемых, и лишь 11,5 % спортсменов отметили предыдущие неудачи как фактор неблагоприятного психологического настроения на игру.

Доктор медицинских наук, практикующий спортивный психолог Университета Аризоны Джим Афремов рекомендует применять визуализацию для большей уверенности в себе и своих силах, чтобы «неуверенность» в себе не взяла верх над вами и вашими результатами [1].

Уэйн Руни, играющий тренер и капитан клуба Чемпионшипа «Дерби Каунти», говорил: «Один из пунктов моей подготовки состоит в том, чтобы узнать у персонала клуба о форме, в которой нам предстоит играть. Затем, вечером перед игрой, лежа в кровати, я представляю себя забивающего голы или хорошо играющего, в красной футболке и белых шортах (согласно полученной информации). Необходимо максимально точно вписать себя в эпизод грядущего матча, чтобы это отложилось в памяти. Я не знаю, умеют ли другие игроки визуализировать, но я занимаюсь этим всю свою жизнь» [3].

Также Джим Афремов отмечал, что даже если сейчас вы находитесь не в лучшем физическом состоянии, то никогда не исключайте возможность стать чемпионом или же наоборот: если вы думаете, что находитесь в лучших своих кондициях, то не останавливайтесь ни в коем случае, потому что нет предела совершенству, всегда есть, куда расти и к чему стремиться, в нашем случае – это стать лучшим бомбардиром команды, завоевать награду за лучший гол в сезоне, победа на чемпионате мира. Чтобы добиться чемпионского уровня, начните думать о золотом как о цвете – символе своего совершенства.

Вы должны быть уверены в своих силах, быть собранным, держать все под контролем. Приходите на тренировку первым или опаздываете? Работаете на пределе своих возможностей или позволяете себе дать слабину в тренировочном процессе? Все это, казалось бы, мелочи, но именно они и определяют ваш путь в дальнейшем. Иногда лень берет верх над нами, и это факт, но нужно собраться и отказаться от вредных привычек, даже когда кажется, что вы работаете безрезультатно, идите, идите хоть и медленно, но не переставайте, в этом и проявляется характер чемпиона.

В заключение можно сказать, что общая психологическая подготовка спортсмена, в частности футболиста, должна быть поставлена в один ряд с физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования спортсмена, а не только на подготовку его к предстоящему соревнованию.

### **Библиографический список**

1. Афремов Дж. Разум чемпионов: Как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены / Джим Афремов; Предисловие Джима Крейга; [пер. с англ. Я. Матросовой]. М.: Азбука-Бизнес, Азбука-Аттикус, 2020. 208 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. М., 2014.
3. Уэйн Руни: Подготовка к важному матчу: [Электронный ресурс]: URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/ultimateplayer/1220263.html> (дата обращения: 12.10.2020 г.)

# ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ СИСТЕМЫ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ

## HISTORICAL STAGES OF THE DEVELOPMENT OF THE HIGHER EDUCATION SYSTEM IN THE REPUBLIC OF KOREA

Ли Ин-Хван,  
Национальный университет г. Мокп, Республика Корея  
Lee In-Hwan,  
Mokp National University, Republic of Korea

*Высшее физкультурное образование, этапы становления системы, организация, содержание, методическое обеспечение процесса высшего физкультурного образования.*

Статья отражает исторические этапы становления системы высшего физкультурного образования в Республике Корея. Изучены предпосылки исторического становления системы высшего физкультурного образования. Рассмотрены учебные планы и программы высших физкультурных заведений (бакалавриата, магистратуры, аспирантуры). Отмечено своеобразие содержания, методического обеспечения процесса высшего физкультурного образования.

*Higher physical education, stages of formation of the system, organization, content, methodological support, the process of higher physical education.*

The article reflects the historical stages of the formation of the system of higher physical education in the Republic of Korea. The prerequisites of the historical formation of the system of higher physical education have been studied. The curricula and programs of higher physical education institutions (bachelor's, master's, postgraduate studies) are considered. The originality of the content, methodological support of the process of higher physical education is noted.

**А**нализ состояния высшего физкультурного образования в различных странах мира с разным общественным укладом позволяет видеть преимущество тех или иных стран, их недостатки и проблемы решения с целью интеграции систем высшего физкультурного образования в единое образовательное пространство. Такой подход, безусловно, является актуальным, ибо подобный анализ дает широчайшие возможности для внедрения всего лучшего в мировых системах в учебные планы и образовательные программы многих стран мира.

В связи с актуальностью исследования была поставлена цель: рассмотреть и охарактеризовать исторические этапы становления системы высшего образования в Республике Корея как одной из передовых стран в области образования, физической культуры и спорта.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать исторические предпосылки становления системы высшего физкультурного образования в Республике Корея.

2. Определить путем сравнительного анализа преимущества и недостатки корейской системы высшего физкультурного образования в сравнении с европейскими и американскими системами.

Объект исследования: система высшего физкультурного образования в Южной Корее.

Предмет исследования: исторические этапы становления организации, содержания и методического обеспечения корейской системы высшего физкультурного образования.

В основу гипотезы положено предположение о том, что сравнительный анализ (опросы, анкеты, беседы, изучение директивных документов и др.) позволит выявить преимущества корейской системы высшего физкультурного образования и недостатки по сравнению с европейскими и американскими системами, в результате возможны интеграционные процессы взаимообогащения содержания и методического обеспечения разных систем.

Республика Корея в сложившихся исторических обстоятельствах (Корея с древних времен не была отдельным суверенным государством: вначале они были под игом монголов, затем Китая и до 1945 года – Японии), не имела собственной доктрины строительства высшего профессионального образования, в том числе и физкультурного. Первое государство Кочосон было образовано в 2333 году и существовало до 36 года нашей эры. Следующий исторический этап – период Объединенного Силла (объединены три королевства – Когуре, Пэкче и Силла) с 37 года до 935 года н.э. Затем династия Коре (935–1392 гг.) и династия Чосон (1392–1910 гг.). Именно в это время обозначаются предпосылки построения собственной системы физического воспитания корейского народа. Но они не имели продолжения в силу того, что Корея с 1910 года была оккупирована Японией и вынуждена была подчиниться воле японских правителей. Так продолжалось до окончания второй мировой войны, где Япония потерпела поражение, и Корея освободилась от колониального господства и начала строить собственное государство, правда, под юрисдикцией США, так как в 1945 году Корея была разделена на два государства: Северную Корею под патронажем СССР и Южную Корею под контролем США.

Несмотря на засилье американского образа жизни, Южная Корея, в дальнейшем – Республика Корея, все же нашла в себе силы выстраивать собственную линию в развитии национального высшего образования, хотя это было трудно сделать в условиях американского диктата. Первым учебным заведением в Республике Корея стало педагогическое училище в г. Мокпо, где студенты получали неполное высшее образование, в том числе и физкультурное. Начиная с 1945 года, в Северной и Южной Корее насчитывалось 19 высших учебных заведения, в четырех из них имелись факультеты физической культуры. К 2007 году в Республике Корея насчитывалось более 1400 вузов, в двухстах из них есть факультеты и институты физической культуры, в основном в педагогических колледжах и университетах. Данные подразделения имеют свою особенность: в значительной мере они ориентированы на спортивный менеджмент и развитие массового и коммерческого туризма (здесь сказался патронаж США).

В настоящее время в педагогических колледжах и университетах студенты обучаются по программе бакалавриата (4 года), по окончании студенты могут продолжать обучение в магистратуре (2 года). Помимо бакалавриата и магистратуры, в педагогических и спортивных вузах есть аспирантура (3 года) и докторантура по специальности «Физическая культура и спорт», в основном, в очной форме.

Касаясь характеристики содержания и методического обеспечения учебных планов и образовательных программ, следует отметить, что педагогические и спортивные вузы, как и следовало ожидать, имеют в основе американскую доктрину образования, отличающуюся жестким прагматизмом. У них довольно слабая фундаментальность научных трудов, используемых источников. Страдает логическая последовательность изложения учебного материала, т. е. материал выстраивается хаотично набором источников, что присуще американской системе.

Плюсы корейской системы высшего физкультурного образования заключаются в высокой степени, практикоориентированности (до 60 % образовательных программ), в системе контроля и учета образовательных результатов, основанной на рейтинге. В первом случае успешность достигается высоким уровнем технической и материальной оснащенности; во втором – набором необходимых баллов, как в обязательных учебных дисциплинах, так и факультативных, стимулируют студента и повышают его мотивацию. Государственных экзаменов и защит дипломных работ, как это присуще российским вузам, нет, есть сумма баллов за каждый курс, и общая сумма баллов за освоение учебного курса дает право студенту получить диплом о высшем образовании. Вся система высшего образования в Корее за весь период самостоятельного государства претерпела 7 так называемых профессорских пересмотров, в результате которых усовершенствован учебный материал, организационные и методические основы системы высшего образования.

Проведенный анализ исторических этапов становления и развития корейской системы высшего физкультурного образования убедительно показал огромные трудности в создании и развитии системы в условиях колониального гнета со стороны Монголии, Китая, Японии. С 1945 года выстраивается и насыщается собственно корейская система высшего физкультурного образования с присущим ей национальным колоритом. Национальной корейской системе высшего физкультурного образования присущи высокая степень практикоориентированности, высокий уровень технической оснащенности и современная модель учета образовательных результатов.

### **Библиографический список**

1. Гвак Бенсон. Общая перспектива для концепции образования физического воспитания. Сеул: Институт развития корейского образования, 1983. 204 с.
2. Гу Джеок. Революция образования в мире. Сеул: Мунпмса, 1987. 357 с.
3. Джо Михэ, Юнхи Ким, Джиенг Со. Седьмой пересмотр регулярного образования в области физического воспитания // Сб. Мат-лов Корейской науч.-практ. конф. физкультурного образования. Сеул, 1997. С. 38–53.
4. Джон Донгхуан. Подготовка преподавателей в Южной Корее: дис. ... докт. наук. Сеул, 1999. 123 с.
5. Джо Джонги. Повышение профессионализма преподавателя и учебный процесс: научно-теоретический сборник Ун-та Силла. Генджу, 1999. С. 142–148.

# СРЕДСТВА И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

## MEANS AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE DURING PANDEMIC PERIOD

**М.Л. Листкова,**

*Омский государственный педагогический университет,*

*г. Омск, Россия*

**M.L. Listkova,**

*Omsk State Pedagogical University,*

*Omsk, Russia*

*Студенты, физическая культура, дистанционное обучение, иммунитет, здоровье.*

Пандемия коронавирусной инфекции повлекла за собой серьезные изменения в жизни студенческой молодежи. Традиционная очная работа со студентами была переведена на дистанционную форму обучения, что негативно повлияло на двигательную активность. В данной статье мы хотели бы остановиться, на наш взгляд, на более эффективной мере защиты здоровья – укреплении иммунной системы средствами физической культуры и предложить наиболее подходящую в сложившейся ситуации дистанционного обучения программу средств и методик физического воспитания для студенческой молодежи.

*Students, physical education, distance learning, immunity, health.*

The coronavirus pandemic has brought about major changes in the lives of college students. Traditional face-to-face work with students was transferred to distance learning, which negatively affected physical activity. In this article, we would like to dwell, in our opinion, on a more effective measure of health protection – this is strengthening the immune system by means of physical culture and to offer the most appropriate, in the current situation of distance learning, a program of means and methods of physical education for student youth.

**В** настоящее время сложилась ситуация, не соответствующая организации традиционной системы обучения студенческой молодежи в высших (и не только) учебных заведениях, вызванная эпидемиологическими условиями коронавирусной инфекции во всем мире. Анализ и обобщение статистических данных, научно-методической литературы свидетельствуют о наиважнейшей роли нашей иммунной системы в борьбе с различными бактериальными и вирусными инфекциями [2, 8, 9].

Ежегодно осенью и зимой испытывается на прочность иммунная система нашего организма, и десятки миллионов людей во всем мире преодолевают этот период с насморком, кашлем, с высокой температурой лежа в постели [3]. Мало-подвижный образ жизни, сниженный уровень физической деятельности в период пандемии у большого количества людей спровоцировал серьезнейшие осложнения в работе органов дыхательной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, увеличение заболеваний опорно-двигательного аппарата [1].



Возникшая в обществе неблагоприятная обстановка вынуждает преподавателей физического воспитания прибегать к наиболее подходящим и эффективным для чрезвычайной ситуации мероприятиям, позволяющим укреплять и поддерживать здоровье студентов. Для повышения иммунитета предлагается соблюдение следующих мер: полноценный сон, регулярные занятия физической культурой и спортом, закаливание, умение справляться со стрессами, оптимизм, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, солнечном свете, включение в рацион питания продуктов с пробиотиками, употребление иммуномодуляторов, адаптогенов. Следует также исключать вредные привычки: курение, алкоголь, употребление различных стимуляторов, длительное пребывание за компьютером [6].

Из перечисленных выше мер укрепления иммунитета можно целенаправленно повлиять на такие процессы, как полноценный сон, регулярные занятия физической культурой и спортом, закаливание, умение справляться со стрессами, оптимизм.

Многочисленными исследованиями установлено: для поддержания крепкого здоровья взрослому человеку каждый день требуется порядка 7-9 часов сна. Систематические недосыпания на протяжении двух и более недель приводят к снижению эффективности в работе иммунной системы, как минимум, на 30 %, «... даже незначительное нарушение сна приводит к снижению естественных иммунных реакций...» [7]. Для студенческой молодежи хроническое недосыпание, возникающее во время учебы, особенно во время подготовки к экзаменам, – типичное явление. После сна продолжительностью менее 7 часов почти в три раза снижается сопротивляемость организма простудным бактериальным и вирусным заболеваниям. Данный факт объясняет большую роль полноценного сна для более быстрого выздоровления человека. Помимо этого, большое значение имеет и эффективность сна: менее крепкий сон – ниже 92 % эффективности – в 5,5 раз увеличивает вероятность возникновения простудных заболеваний. Выявлено, что «... низкая эффективность сна и более короткая продолжительность сна в течение недель, предшествовавших воздействию риновируса, были связаны с более низкой устойчивостью к заболеваниям» [11].

**Результаты научного исследования.** Сниженный уровень физической деятельности, малоподвижный образ жизни могут негативно отразиться на иммунной системе человека, его здоровье, качестве жизни. В связи с этим в программу дистанционных занятий были включены физические упражнения из методик: пилатес, йога, стретчинг, фитнес и др., – способствующих сохранению и развитию гибкости, силы, координации, выносливости и т.д. Применение разнообразных комплексов ЛФК имело направленность на профилактику осанки, зрения, болевых ощущений в опорно-двигательном аппарате, периодически возникающих вследствие низкой двигательной активности. Дыхательные упражнения из йоги способствовали укреплению органов дыхания, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям [4].

Рекомендации применения методик в утренних, дневных, вечерних самостоятельных и дистанционных учебных занятиях в процентном соотношении их использования представлены в Таблице 1.

**Методики для самостоятельных и дистанционных учебных занятий  
физической культурой**

Время занятий	Методики						Закаливание
	Йога	Пилатес	Стретчинг	Фитнес	ЛФК	Аутотренинг	
Утром	30 %	25 %	30 %	–	10 %	+	5 %
Днем	15 %	15 %	15 %	45 %	5 %	+	5 %
Вечером	30 %	–	30 %	–	40 %	+	–

Большую роль в укреплении иммунитета выполняют закаливающие процедуры – дозированное воздействие низкой температуры воды на организм. Закаливание является одним из обязательных элементов физического воспитания, имеет огромное значение в оздоровлении, повышении работоспособности, улучшении самочувствия, активности, настроения занимающихся [10].

В Таблице 2 представлены результаты теста «самочувствие, активность, настроение до и после дистанционных занятий физической культурой и процедур закаливания у студентов».

Таблица 2

**Самочувствие, активность, настроение студентов  
до и после дистанционных занятий физической культурой  
и использования закаливания**

Самочувствие			Активность			Настроение		
До	После	P	До	После	P	До	После	P
X ± m	X ± m		X ± m	X ± m		X ± m	X ± m	
5,1±1,4	5,7 ± 0,9	< 0,001	4,7±1,4	5,4 ±1,3	< 0,001	5 ± 1,4	5,7 ± 1,4	< 0,001

Пандемия COVID-19 создала для всех очень сложную психологическую обстановку: введенный режим самоизоляции очень сильно повлиял на привычную размеренную жизнь людей, порождая психологическую неустойчивость. Глава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Тедрос Аданом Гебрейесус 28.09.2020 года во время брифинга в Женеве сообщил, что «COVID-19 повлиял на психическое здоровье миллионов в том, что касается вызванной им тревоги и страха...» [5]. В создавшихся условиях эти симптомы являются типичными. Данная информация явилась поводом для включения в программу дистанционных учебных и самостоятельных занятий упражнений из системы аутотренинга, способствующих стабилизации и улучшению психологического состояния студентов.

Суть программы дистанционных учебных и самостоятельных занятий физической культурой студентов в период пандемии коронавирусной инфекции состояла в построении занятий, включающих в себя упражнения и методики комплексного развивающего и оздоровительного характера, закаливания,

упражнений из аутотренинга. Объем выполненных заданий в занятии фиксировался в дневнике самоконтроля. Разработанная и внедренная программа дистанционных учебных и самостоятельных занятий способствовала укреплению иммунитета занимающихся, профилактике вирусных, простудных заболеваний, в том числе, на наш взгляд, COVID-19.

### Библиографический список

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2010. 60 с.
2. Дженна Маччиоки Иммунитет. Наука о том, как быть здоровым. [Аудиокнига] 2020, YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=p3r6tL8tN-M>
3. Листкова М.Л. Закаливание в системе самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020; 15(2): 55-60. DOI:10.14526/2070-4798-2020-15-2- 55-60
4. Листкова М.Л., Сидоров Л.К. Самостоятельные занятия физической культурой студентов в системе физического воспитания вуза. Монография /М.Л. Листкова, Л.К. Сидоров. М.: Изд-во Триумф, 2020. 172 с. DOI:10.32986/978-5-93673-283-6-172-29-2020
5. Тедрос Аданом Гебрейесус [Media briefing on COVID-19] YouTube-страница ВОЗ. 28 августа 2020 г. [https://www.youtube.com/watch?v=M8wqU7\\_qTNI](https://www.youtube.com/watch?v=M8wqU7_qTNI)
6. Щербатых Ю.В. 9 способов поднять иммунитет и обеспечить профилактику коронавируса / Ю.В. Щербатых [Электронный ресурс]: <https://zen.yandex.ru/media/id/5d335f53f0d4f400adf39d3f/9-sposobov-podniat-immunitet-i-obespechit-profilaktiku-koronavirusa-5e6f3df86be9d72182b9fd45> (дата публикации 23.04.2020)
7. Irwin M. Partial night sleep deprivation reduces natural killer and celhdar immune responses in humans. /M. Irwin, J. Mc Clintick, C. Costlow, M. Fortner, J. White, J. C. Gillin. The FASEB Journal 1996 Apr; 10 (5): 643-653. DOI: 10.1096 / fasebj. 10. 5. 8621064
8. Jakobsson J. Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions / Jakobsson J., Malm C., Furberg M., Ekelund U., Svensson M. Front Sports Act Living. 2020 Apr 30;2: 57. DOI: 10.3389/fspor.2020.00057. eCollection 2020.
9. James E. Turner. Is immunosenescence influenced by our lifetime «dose» of exercise? / E. James Turner. PMID: 27023222, PMCID: PMC4889625, 2016 Aug;17(4):783. DOI: 10.1007/s10522-016-9642-z
10. Marina Listkova. Physical education of students in the format of distance education. First International Scientific-Practical Conference «Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sports», Naberezhnye Chelny, Russian Federation, September 24, 2020. <https://www.bio-conferences.org/articles/bioconf/abs/2020/10/contents/contents.html>
11. Sheldon Cohen. Sleep habits and susceptibility to the common cold / Sheldon Cohen, William J Doyle, Cuneyt M Alper, Denise Janicki-Deverts, Ronald B Turner. Arch Intern Med. 2009; 169(1): 62-67. DOI: 10.1001/archinternmed. 2008. 505

# **РАЗВИТИЕ СОБСТВЕННО СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 12–14 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ КЕНДО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ**

## **DEVELOPMENT OF STRENGTH AND SPEED-STRENGTH ABILITIES IN STUDENTS 12–14 YEARS OLD THROUGH KENDO LESSONS**

**О.А. Лобанов**

**O.A. Lobanov**

Научный руководитель **Н.С. Романенко**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **N.S. Romanenko**,  
*Krasnoyarsk Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia*

*Кендо, собственно-силовые и скоростно силовые способности, физические упражнения, единоборства.*

Статья посвящена описанию методики с применением элементов из кендо, состоящей из четырех периодов подготовки: подготовительно-адаптационной, формирующей, предсоревновательной, соревновательной для развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей у обучающихся на занятиях кендо во внеурочное время в возрасте 12–14 лет.

*Kendo, actually – strength and speed – strength abilities, physical exercises, martial arts.*

The article is devoted to the description of the methodology with the use of elements from kendo, consisting of four periods of preparation: preparatory – adaptation, formative, precompetitive, competitive for the development of strength and speed – strength abilities of students in kendo classes after school hours 12–14 years old.

**Н**есмотря на все большую популяризацию кендо в России и мире в целом, в отечественной популярной и научной литературе, материалов по применению кендо в педагогической практике встречается крайне мало.

На основе анализа имеющейся литературы и педагогического опыта приходится говорить о том, что тема использования кендо как вида физкультурно-спортивной деятельности в процессе физического воспитания детей школьного возраста является недостаточно теоретически и методически разработанной, в результате чего возникает необходимость в проведении непосредственных исследований, направленных на обеспечение взаимосвязи между методикой применения кендо и занятиями физической культурой школьников [1].

**Целью** данной статьи является экспериментальное обоснование эффективности использования сочетания физических упражнений и методов применения специфических упражнений вида спорта кендо для развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей у обучающихся 12–14 лет.

**База исследований:** МБУ стадион «Заполяжник», МОО НСКК «Ямагава», город Норильск, Красноярский край. В данном исследовании использовалась трехдневная тренировочная программа с перерывом в 48 часов между первой, второй и третьей тренировками, после чего следовал перерыв в 72 часа между третьей и первой тренировками. По этой программе занятия проводились как в контрольной, так и экспериментальной группе. Контрольная группа на каждом занятии выполняла упражнения с собственным весом, с дополнительными средствами, постепенно наращивая нагрузку и интенсивность. Раз в неделю, обычно на третьем занятии каждой недели, применялась круговая тренировка или работа на «станциях».

Экспериментальная группа занималась на каждом занятии комплексно, чередуя работу с собственным весом и дополнительными средствами, выполняя общепринятые упражнения по физическому воспитанию для подростков, совмещая с упражнениями из арсенала кендо. В первую неделю тренировок в основной и заключительной частях тренировочного занятия нагрузки у экспериментальной группы были незначительными, что давало возможность учащимся адаптироваться к двигательной деятельности и войти в рабочий режим недели.

Подготовительная часть занятий оставалась практически неизменной, разница была лишь в том, что в первую тренировку спортсмены делали пробежки с пустыми руками, прижатыми к корпусу, а во вторую и третью тренировки совершали пробежку, держа в руках высоко над головой синаи. Данный прием был заимствован у японских спортсменов, который давал возможность постепенно повышать силовую выносливость, улучшая аэробные способности занимающихся. Упражнения выполнялись как фронтальным методом, так и в парах с синаями в руках вдоль спортзала, в целях формирования способности выдерживать установленную дистанцию. Длительность подготовительной части не превышала 20 – 25 минут.

В основной части занятия выполнялись прыжки вперед с боевой стойки «кама – э» (с яп. «позиция») со сменой ног, с использованием эспандера, закрепленного на поясе. Далее выполнялись прыжки вперед вдоль зала с боевой стойки «кама - э» со сменой ног, с использованием эспандера.

Для лучшего понимания работы стопы на левой ноге (во время эксперимента для равномерного развития силы обеих ног происходила смена стойки), применялось упражнение «фумикири» (с яп. «резать на выпаде»), также со сменой ног на каждом шаге. Суть выполнения упражнения состояла в том, что сначала работа идет без дополнительных средств, а далее для последующего совершенствования применялся резиновый эспандер или «Т-гех» – петлю для выпрыгиваний, закрепленную на поясе спортсмена [2].

В результате определения основных направлений развития физической подготовленности, определения наиболее эффективных средств и методов развития

силы была разработана экспериментальная методика по индивидуальному развитию собственно силовых и скоростно-силовых способностей у учащихся в возрасте 12–14 лет, направленная на повышение физических и психологических качеств, а также освоение и последующее совершенствование техники выполнения элементов и ударов кендо.

Проведенный эксперимент показал, что в ходе педагогической работы в опытных группах произошли изменения в показателях функционального состояния и физической подготовленности, однако в экспериментальной они оказались выше, чем в контрольной. На начальном этапе эксперимента динамическая сила у мальчиков, как в контрольной, так и экспериментальной группах, была статистически недостоверной и составляла  $12 \pm 4$  кг.

В развитии собственно силовых и скоростно-силовых способностей по окончании эксперимента в контрольной группе было выявлено незначительное повышение исследуемых показателей, в экспериментальной же группе данные показатели существенно выросли, что было выявлено в процессе выполнения тестовых упражнений: броски мяча весом в 1 кг из положения сидя ( $p \leq 0,05$ ), прыжки в длину с места ( $p \leq 0,05$ ), сжатие кистевого динамометра ( $p \leq 0,05$ ). Данные тестирования представлены в таблице 1.

*Таблица 1*

**Показатели физической подготовленности среди обучающихся 12–14 лет до и после эксперимента**

Контрольные упражнения	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Сжатие кистевого динамометра (daN)	11±4	15±5	12±4	19±5
Броски мяча весом в 1кг из положения сидя (см)	270±50	310±50	265±50	380±50
Прыжки в длину с места (см)	145±30	170±17	145±30	165±40

Таким образом, полученные в процессе проведения педагогического эксперимента результаты исследования свидетельствуют о том, что использование сочетания физических упражнений и методов применения выполнения специфических упражнений вида спорта кендо для развития собственно – силовых и скоростно-силовых способностей у обучающихся 12–14 лет является эффективным и может использоваться в практике работы учителя физической культуры и тренера.

**Библиографический список**

1. Бахарев Ю.А., Тупицын В.П., Панкратов С.Б., Морозов А.М., Лобанов А.С., Сорокин И.А. Восточные единоборства: учебное пособие. Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2018. 124 с.
2. Хироси Одзава. Кендо. Полное практическое руководство: пер. с англ. В. Пузанова. Киев: София, 2000. 192 с.

# ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСиЗ им. И.С. ЯРЫГИНА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

FUNCTIONAL STATE OF THE NERVOUS SYSTEM  
OF STUDENTS I.S. YARYGINA OF DIFFERENT AGE GROUPS

Г.Д. Масанова

G.D. Masanova

Научный руководитель **И.В. Трусей**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **I.V. Trusei**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia*

*Функциональное состояние, психофизиологические показатели, ЦНС, ПЗМР.*

В работе представлен сравнительный анализ психофизиологических показателей девушек и женщин трех возрастных групп. С возрастом наблюдается тенденция к увеличению среднего времени реакции на раздражитель на 20 мс. При этом с увеличением возраста отмечалось увеличение доли испытуемых, имеющих высокий и выше среднего уровень показателей скорости двигательной реакции. Так, среди женщин в возрасте 36–66 лет доля таких испытуемых составляла 57,1 %.

*Functional state, psychophysiological parameters, central nervous system, simple visual-motor reaction.*

The paper presents a comparative analysis of the psychophysiological indicators of girls and women of three age groups. With age, there is a tendency to an increase in the average response time to a stimulus by 20 ms. At the same time, with an increase in the age group, there was an increase in the proportion of subjects with a high and above average level of error, so among women aged 36-66, the proportion of such subjects was 57,1 %.

**Ф**ункциональное состояние нервной системы – один из основных критериев в оценке состояния здоровья людей любого возраста. Анализ ЦНС позволяет оценить состояние регуляторных механизмов в организме, которые и формируют ответ организма на меняющиеся условия окружающей среды [1]. Тест простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) направлен на экспресс-оценку уровня состояния ЦНС [2]. ПЗМР – это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Время ПЗМР может изменяться в зависимости от различных факторов, оказывающих влияние на свойства и состояние ЦНС, как внешних (интенсивность раздражителя, его сенсорная модальность и сенсорное качество, межсигнальный интервал), так и внутренних (возраст, пол, профессиональные навыки, типологические особенности нервной системы), а также от комбинации этих факторов [3].

**Цель работы** – провести сравнительный анализ функционального состояния ЦНС на основе показателей теста ПЗМР у женщин разных возрастных групп.

**Объекты и методы исследования.** В исследовании приняли участие 22 человека. Возрастные группы составили: девушки 18-20 лет (юношеский период, 6 человек), женщины 21–35 лет (зрелый возраст, первый период, 9 человек), женщины 36-66 лет (зрелый возраст, второй период, 7 человек). Для проведения исследования было использовано устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30-«Психофизиолог», на котором определялась величина простой зрительно-моторной реакции. Для статистической обработки данных применялся кластерный анализ (Statistica 10).

**Результаты исследования.** Основной показатель ПЗМР – среднее время реакции (СВР) на сигнал. Известно, что с возрастом наблюдается тенденция к увеличению СВР [4]. В данном исследовании у девушек изучаемый показатель составлял  $202,0 \pm 4,9$  мс, что соответствует высокому показателю скорости проявления двигательной реакции. У женщин зрелого возраста 1-го периода двигательная реакция равнялась  $222,3 \pm 7,8$  мс и была отнесена к среднему уровню реакции. И у женщин 3-го возрастного периода исследуемый показатель составлял  $249,3 \pm 15,4$  мс и был охарактеризован как уровень ниже среднего (рис. 1). В среднем с повышением возраста в исследуемых группах время реакции увеличивалось на 20 мс.

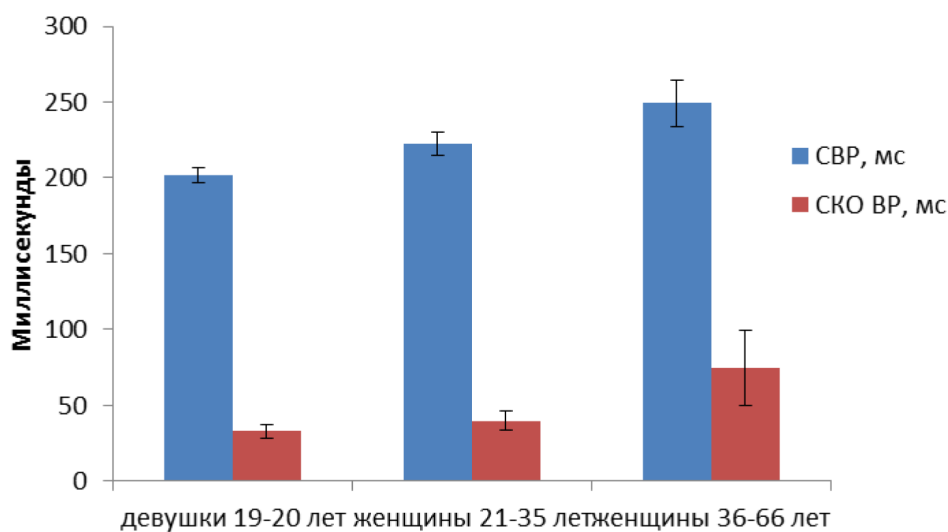


Рис. 1. Показатели ПЗМР у девушек и женщин разных возрастных групп

Также с повышением возраста отмечается увеличение среднеквадратичного отклонения времени реакции (СКО ВР), которое показывает стабильность реакции на сигнал (рис. 1). У девушек СКО ВР составляет  $32,8 \pm 4,6$  мс – средний уровень стабильности. У женщин зрелого возраста 1-го периода –  $39,9 \pm 5,9$  мс – уровень стабильности выше среднего. И у женщин 1-го периода  $74,7 \pm 25,1$  мс – уровень стабильности средний.

При этом с повышением возраста отмечается увеличение количества ошибок в показателях зрительно-моторной реакции (табл. 1). Девушки в среднем имели



уровень выполнения двигательной реакции без ошибок, равный  $2,5 \pm 0,3$ , женщины 21-35 лет –  $3,1 \pm 0,4$ , женщины 36-66 лет –  $3,7 \pm 0,5$ . Все значения относятся к среднему уровню выполнения двигательной реакции без ошибок. С увеличением возраста отмечалось увеличение доли испытуемых, имеющих высокий и выше среднего уровень правильности выполнения двигательной реакции.

Таблица 1

**Результаты тестирования девушек и женщин разных возрастных групп на основе ПЗМР**

Группа	Пропуски	Упреждения	Общее количество ошибок	Уровень безошибочности, кол-во	Доля испытуемых с высоким и выше среднего уровнями безошибочности	Доля испытуемых с низким и ниже среднего уровнями безошибочности
Девушки 19–20 лет	0	$3,7 \pm 1,1$	3,7	$2,5 \pm 0,3$	0 %	33,3 %
Женщины 21–35 лет	0	$2,8 \pm 0,7$	2,9	$3,1 \pm 0,4$	33,3 %	33,3 %
Женщины 36–66 лет	0,1	$2,00 \pm 1,03$	2,1	$3,7 \pm 0,5$	57,1 %	28,6 %

Распределение исследуемых групп по уровню активации ЦНС на основе ПЗМР представлено на рисунке 2. Следует отметить, что доля испытуемых в группе девушек 19-20 лет со средним уровнем активации ЦНС составляет 16,6 %, с высоким – 83,2 %. В следующей возрастной группе (женщины 21-35 лет) доля испытуемых с высоким уровнем активации ЦНС снижается до 33,3 % и 66,6 %, что относится к среднему уровню. Женщины 36-66 лет имеют следующие показатели: низкий – 28,4 %, средний – 56,9 %, высокий – 14,2 %.

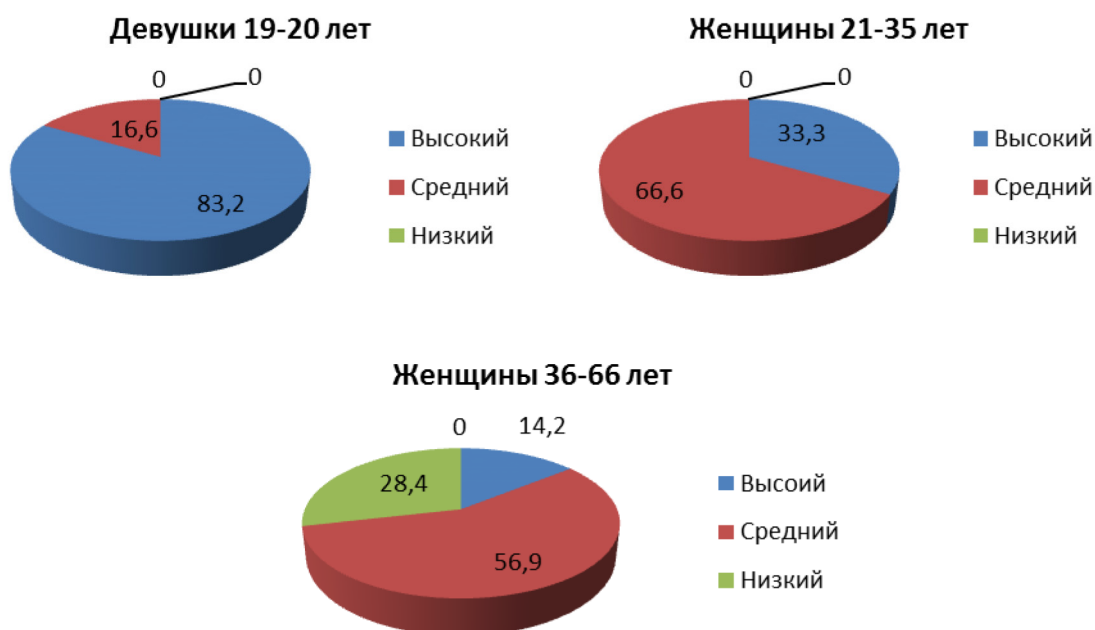


Рис. 2. Распределение исследуемых групп по уровню активации ЦНС (ПЗМР)

Для создания групп испытуемых в соответствии со схожестью исследуемых показателей использовали кластерный анализ. Было установлено, что в целом СВР и СКО ВР зависит не от возраста, а от индивидуальных особенностей ЦНС испытуемого. Кластерный анализ позволил объединить в группы испытуемых разных возрастов (рис. 3). Однако при анализе интегрального показателя надежности (ИПН) и уровня активации (Ур. акт.) ЦНС, видно, что испытуемые в возрасте 19 лет составляют отдельный кластер и располагаются вверху шкалы (рис. 4).

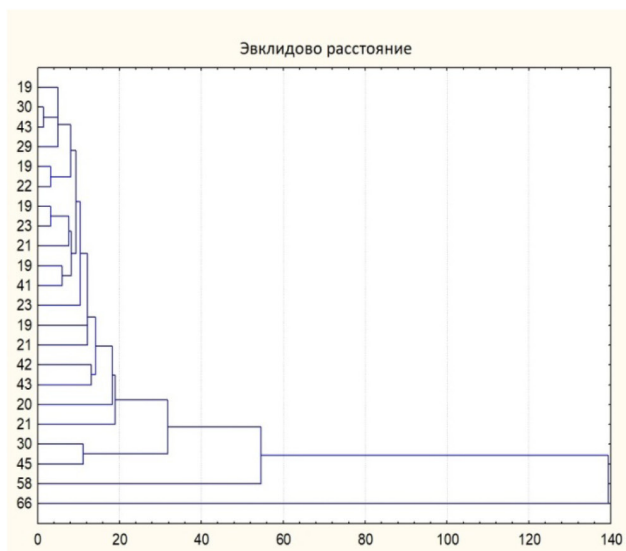


Рис. 3. Кластеризация испытуемых разного возраста по показателям СВР и СКО ВР

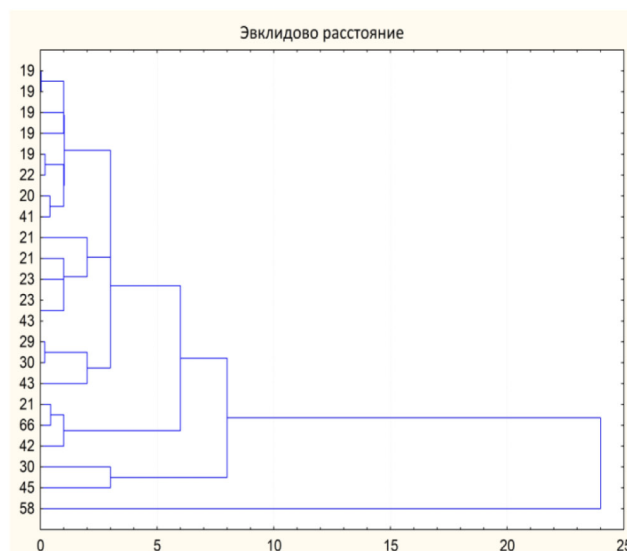


Рис. 4. Кластеризация испытуемых разного возраста по интегральным показателям ИПН и УР акт. ЦНС

Таким образом, результаты проведенного сравнительного анализа функционального состояния ЦНС на основе тестов ПЗМР у женщин разных возрастных групп свидетельствуют о том, что с повышением возраста среднее время реакции увеличивается на 20 мс. Одновременно с этим показателем снижается стабильность двигательной реакции на сигнал. С возрастом отмечается снижение точности двигательной реакции, при этом все значения соответствуют среднему уровню точности выполнения двигательной реакции.

## Библиографический список

1. Гайворонский И.В. Анатомия центральной нервной системы и органов чувств: учебник для академического бакалавриата. М.: Издательство Юрайт, 2019. 293 с.
2. Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: учебное пособие. М.: Инфра. М., 2018. 80 с.
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. Байгужин П.А., Шибкова Д.З. Функциональное состояние центральной нервной системы при воздействии слабоструктурированной информации // Человек. Спорт. Медицина. 2017. Т. 17. С. 32–42.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

## PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN

О.С. Меликян, А.А. Малетина

O.S. Melikyan, A.A. Maletina

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific supervisor **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyev, Krasnoyarsk, Russia*

*Здоровый образ жизни, компонент, обучающиеся, физическая культура, здоровье.*

В статье рассматриваются основные компоненты здорового образа жизни, а также роль и место физической культуры в жизни обучающихся старших классов общеобразовательных школ города Красноярска. Установлено, что существенной стороной здорового образа жизни школьников является гармоническое проявление их физических и духовных возможностей, связанных с социальной и психофизической активностью в учебной, общественной и иных сферах деятельности.

*Healthy lifestyle, component, students, physical culture, health.*

The article discusses the main components of a healthy lifestyle, as well as the role and place of physical culture in the life of students of high school secondary schools in the city of Krasnoyarsk. It is also determined that the essential aspect of a healthy lifestyle of schoolchildren is the harmonious manifestation of their physical and spiritual abilities associated with social and psychophysical activity in educational, social and other spheres of activity.

**Ф**изическая культура – неотъемлемая часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях гармоничного развития всесторонне развитой личности.

Роль и важность физической культуры заметно возросли в эпоху научно-технического прогресса. Нарастающее ограничение физической активности противоречит самой биологической природе человека, нарушая функционирование различных систем организма, снижая работоспособность и ухудшая состояние здоровья. Чем больше прогресс освобождает человека от физического труда и излишних движений, тем больше растет необходимость компенсации двигательной активности [2].

Решение проблемы сохранения и развития здоровья определяется, прежде всего, значимостью формирования у населения культуры и культа здоровья. При этом, как свидетельствуют результаты многочисленных исследований, на первое место выходит проблема здорового образа жизни. Многие аспекты данной проблемы решаются педагогическими средствами [3].

По материалам Всемирной организации здравоохранения, здоровье населения на 50 % зависит от образа жизни. Именно поэтому приобщение школьников к здоровому образу жизни в современных условиях общественного развития следует считать важнейшей проблемой.

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует формированию здоровья человека. Его существенной стороной является гармоническое проявление физических и духовных возможностей школьников, связанных с социальной и психофизической активностью в учебной, общественной и иных сферах деятельности. К условиям, определяющим сохранение здоровья, однозначно следует отнести и физическую культуру.

В основе формирования физической культуры у обучающихся общеобразовательных школ должна лежать личная физическая культура каждого человека. В личную физическую культуру входит интеллектуальная сторона личности (знания, умения, навыки, интересы и ценностные ориентации в сфере физической культуры), а также деятельностная составляющая личности (систематическое добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур) [4].

Для того чтобы сделать школьника субъектом физкультурной деятельности, сформировать его личностные мотивы и культуру, педагог, по нашему мнению, должен помочь ему в следующем:

- поставить перед собой реалистические цели, правильно соизмерять цели со своими возможностями;
- выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;
- определить конкретные действия, которые можно произвести в настоящее время, чтобы потом добиться поставленных перед собой целей;
- научиться определять и понимать, приближают ли его эти действия к поставленной цели, обладают ли действия желаемыми последствиями.

Самое главное в воспитании личной физической культуры школьников как основы оздоровления нации – это учет и создание условий для занятий теми видами спорта, которые интересуют обучающихся, в силу его психофизиологических, биологических и личностных особенностей.

По нашему мнению, массовая физическая культура и спорт наряду с решением задач узкоспециальных (физкультурно-спортивных) способна решить (и решает) проблему социальной разобщенности людей [1].

В связи с этим мы воспринимаем физическую культуру гораздо шире, чем просто оздоровительные и спортивные тренировки: это и сильное средство нравственного совершенствования, это и усилие психических и функциональных возможностей, это и возможность повышения эрудиции, как общей, так и специальной. Сегодня это, как никогда, весьма актуальное решение проблемы досуга, здорового образа жизни современной молодежи в период пандемии.

В свете решения этих задач целью исследования стало изучение места и роли физической культуры в жизни обучающихся общеобразовательных школ посредством анкетного опроса 160 школьников 9–11-х классов г. Красноярска (40,6 % – лица женского пола, 59,4 % – мужского) в возрасте от 15 до 18 лет.

Анализ результатов показал, что до подготовки к сдаче Единого Государственного экзамена оздоровительной физической культурой регулярно занимались 39,3 % респондентов, спортом – 7,5 %, непостоянно различными формами физической культуры занимались – 51,4 %, не занимались вовсе – 5,8 %. Во время подготовки к сдаче ЕГЭ количество занимающихся оздоровительной физической культурой несколько снизилось и составило 28,9 %. Отрицательно ответили на вопрос «занимаетесь ли вы в данное время оздоровительной физической культурой» – 13,4 % школьников, занимаются непостоянно – 32,6 %. При этом резко снизилось количество занимающихся различными видами спорта – 3,1 %.

Таким образом, регулярные и эпизодические занятия оздоровительной физической культурой положительно связаны с другими компонентами здорового образа жизни. Из этого следует вывод, что физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни, который, в свою очередь, оказывает огромное влияние на формирование физической культуры обучающихся общеобразовательных школ.

### **Библиографический список**

1. Здоровый образ жизни / Jesse Russell. М.: VSD, 2012. 271 с.
2. Адольф В.А., Ситничук С.С., Черепанова А.И. Отношение обучающихся 10–11 классов Козульского района к здоровому образу жизни // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. С. 44–51.
3. Журнал Вестник спортивной науки. Научно методическое пособие. М.: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта». г. Москва, 2017. 78 с.
4. Журнал Организация физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие для самостоят. работы / Сиб. федерал. ун-т ; сост. А.И. Чикуров. Красноярск: СФУ, 2016. 114 с.

# ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ

## FITNESS TRAINING IN ONLINE FORMAT

А.В. Мельничук, Е.В. Филоненко,  
И.В. Неретина

A.V. Melnichuk, E.V. Filonenko,  
I.V. Neretina

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Фитнес, онлайн, офлайн, тренировка.*

В статье представлены результаты анкетирования, направленного на выявление отношения респондентов к занятиям по фитнесу через электронные ресурсы. Выявлено, что 37,1 % респондентов занимаются фитнесом через электронные ресурсы, 14,7 % используют специальные приложения, 22,4 % занимаются с тренером в онлайн-режиме.

*Fitness, online, offline, training.*

The article presents the results of a survey aimed at identifying the attitude of respondents to fitness classes through electronic resources. It was revealed that 37,1 % of respondents are engaged in fitness through electronic resources, 14,7 % use special applications, 22,4 % are engaged with a trainer online.

**В**есной 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила вспышку коронавирусной инфекции пандемией. Спортивные залы закрыты; бег или прогулки на улице не приветствуются; безусловно, нет командных видов спорта из-за социальной дистанции [2]. Более популярными становятся онлайн-тренировки, как персональные, так и групповые. Первые занятия в новом формате появились еще в 2015 году. Повсеместный доступ в интернет значительно упростил выход на онлайн-платформы из любой точки мира. Одними из активно развивающихся площадок для занятий спортом и фитнесом стали электронные ресурсы. Для занятий используются такие платформы как Instagram, Zoom, а также различные электронные приложения.

**Цель работы:** выяснить отношение респондентов к занятиям по фитнесу через электронные ресурсы.

В связи с этим было проведено анкетирование молодых людей города Красноярска для оценки их отношения к онлайн-тренировкам различной направленности по фитнесу. В анкетировании приняли участие 147 респондентов (79,5 % – женского пола, 20,4 % – мужского пола) от 18 до 25 лет. Анкета включала 12 вопросов, представленных в Google Формам.

Результаты анкетирования респондентов по основным вопросам представлены в таблице 1, из которой видно, что 82,9 % респондентов имеют на своем мобильном устройстве приложения для фитнес-тренировок в онлайн-формате. Попробо-

вали фитнес-тренировки в онлайн-режиме 82,3 % респондентов. Самыми популярными приложениями оказались «Nike Training» – 22,1 % и «Фитнес-тренировки дома» – 15,5 %. Однако только 14,7 % респондентов регулярно пользуются данными приложениями для самостоятельных занятий по фитнесу. Для остальных (85,3 %) респондентов такой формат занятий оказался неэффективным.

Таблица 1

**Результаты анкетирования по выявлению отношения респондентов к занятиям по фитнесу через электронные ресурсы**

	Вопросы анкеты	Доля респондентов, ответивших «да», %	Доля респондентов, ответивших «нет», %
1	Имеется ли на вашем смартфоне приложения для фитнес-тренировок онлайн?	82,9	17,1
2	Пробовали ли вы заниматься онлайн-фитнесом?	82,3	17,7
3	Занимаетесь ли вы с фитнес-тренером?	43,5	54,5

Выяснилось, что 43,5 % (63 человека) респондентов (табл.1) занимаются с фитнес-тренером, из которых 47,7 % (30 человек) тренируются в офлайн-режиме в фитнес-зале, остальные – 52,3 % (33 человека) предпочитают онлайн-формат. На открытый вопрос: «Почему вы выбрали онлайн-формат?» – самыми популярными оказались следующие ответы: «Не трачу времени на дорогу»; «Дешевле, чем посещать фитнес-зал»; «Могу заниматься в любое удобное для меня время и любом месте».

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что отношение респондентов к занятиям по фитнесу через электронные ресурсы положительное. Однако только 37,1 % (55 человек) готовы заниматься в онлайн формате, 14,7 % респондентов занимаются самостоятельно с использованием фитнес-приложения и 22,4 % – с тренером. В то же время следует отметить, что большая часть респондентов (62,6 %, 92 человека) посещают фитнес-тренировки офлайн. Несомненно, нет ничего лучше офлайн-занятий или занятий с тренером, который подскажет, направит, исправит ошибки в технике выполнения того или иного упражнения. К сожалению, реалии сегодняшнего времени вносят свои коррективы в привычную спортивную жизнь и вынуждают специалистов в области физической культуры и спорта искать новые пути для поддержания здорового образа в новых жизненных условиях.

**Библиографический список**

1. Валеев Г.Х. Методология и методы психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов 3–5-х курсов педагогических вузов по специальности «031000 – Педагогика и психология». Стерлитамак: Стерлитамак. гос. пед. ин-т, 2002.– 134 с.
2. Elise Li Zheng. Interpreting fitness: self-tracking with fitness apps through a post phenomenology lens. Received: 6 August 2020 / Accepted: 12 January 2021 © The Author(s), under exclusive license to Springer Verlag: London Ltd. part of Springer Nature 2021.
3. Рыбка С.В. Гуру доступны каждому: эволюция фитнеса из-за коронавируса и самоизоляции [Электронный ресурс] / С.В. Рыбка // GAZETA.RU: – URL: [https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/05/a\\_13075087.shtml](https://www.gazeta.ru/lifestyle/style/2020/05/a_13075087.shtml) (дата обращения 13.03.2021).

# ПЛОСКОСТОПИЕ И ОСАНКА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## FLAT FEET AND POSTURE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

И.В. Неретина, А.В. Мельничук

I.V. Neretina, A.V. Melnichuk

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V. P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Здоровье, осанка, плоскостопие, гиподинамия, физическая культура.*

В статье представлена информация и статистика о нарушениях опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста. Отражены результаты анкетирования, проведенного с целью выявления информированности родителей о правильной осанке и плоскостопии.

*Health, posture, flat feet, hypodynamia, physical culture.*

The article presents information and statistics on disorders of the musculoskeletal system of school-age children. The results of a survey conducted to identify parents' awareness of correct posture and flat feet are reflected.

**Ф**ормирование здорового образа жизни школьника является одной из актуальных задач физического воспитания. В школьный период современные дети большую часть своего времени проводят в сидячем положении. В результате малоподвижного образа жизни, переизбытка информации и нервно-эмоционального перенапряжения резко изменилась среда обитания современного человека. Многие специалисты отмечают факт ухудшения здоровья у большинства детей, неблагоприятные изменения у них со стороны опорно-двигательного аппарата и снижение ряда важных психофизиологических параметров в функциональном состоянии детей в период учебы [4]. Установлено, что к 11 классу как минимум 60 % учеников имеют искривление осанки и деформацию позвоночника [3].

Осанка – привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения. Она представляет собой важный комплексный показатель состояния здоровья и гармоничного физического развития [3]. По данным исследований, из всего населения земного шара плоскостопием страдают от 40 до 62,6 % обследованных. Статические деформации стоп – одно из наиболее распространенных ортопедических заболеваний, составляющее около 18–20 % [2]. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отражаться на осанке ребенка [5].



Плоскостопие – деформация стопы, характеризующаяся уменьшением или отсутствием внутреннего продольного свода стопы и наклоном пятки внутрь. Свод стопы начинает формироваться главным образом в период активной ходьбы и должен быть сформирован к трем годам [1].

**Цель исследования:** определить степень информированности родителей о плоскостопии и осанке у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

**Методы и организация исследования:** анкетирование проводилось на базе спортивного комплекса «Атлетика» в 2021 г. В анкетировании принимали участие родители детей, занимающихся легкой атлетикой. Количество участников составило 16 человек. В таблице 1 представлены вопросы и процентное соотношение ответов.

Таблица 1

**Результаты анкетирования родителей детей, занимающихся легкой атлетикой**

Вопросы анкетирования:	Ответы, %
1) Выберите правильное положение осанки	Правильное – 100 % Неправильное (искривление осанки) – 0 %
2) Проверяете ли Вы осанку своего ребенка самостоятельно?	Да – 68,8 % Нет – 31,3 %
3) Сидит ли ваш ребенок нога на ногу?	Да – 37,5 % Нет – 50 % Не замечал(а) – 12,5 %
4) Даете ли Вы рекомендации своему ребенку о правильной осанке?	Да – 81,3 % Нет – 18,8 %
5) Прислушивается ли к рекомендациям Ваш ребенок?	Да, но по моменту исправления (рекомендации) – 68,8 % Да, постоянно – 6,3 % Нет – 25 %
6) Знакомы ли Вы с причинами возникновения неправильной осанки?	Да – 75 % Нет – 25 %
7) Знакомы ли Вы с упражнениями, которые направлены на развитие правильной осанки?	Да – 43,8 % Нет – 56,3 %
8) Выберите нормальную стопу	Нормальная стопа – 100 % Плоскостопие – 0 %
9) Какая форма ног у вашего ребенка?	Х-образная кривизна – 6,3 % О-образная кривизна – 31,3 % Нормальная форма ног – 62,5 %
10) Проверяете ли Вы наличие плоскостопия у своего ребенка?	Да – 75 % Нет – 25 %
11) Обращаете ли Вы внимание на обувь своего ребенка?	Да – 75 % Иногда – 25 % Нет – 0 %
12) Как Вы считаете, влияет ли положение стопы на правильную осанку?	Да – 93,8 % Нет – 25 % Затрудняюсь ответить – 6,3 %
13) Знакомы ли Вы с упражнениями, которые направлены на профилактику плоскостопия?	Да – 50 % Нет – 50 %

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что родители имеют представление о правильной осанке и стопе. Так, 81,3 % опрашиваемых родителей дают рекомендации по исправлению осанки, 68,3 % – проверяют ее самостоятельно, 75 % – обращают внимание на наличие плоскостопия у детей.

На вопрос: «Знакомы ли Вы с упражнениями, которые направлены на профилактику осанки и плоскостопия?» – 50 % респондентов ответили, что знакомы с упражнениями, а 50 % – отрицательно ответили на поставленный вопрос. Исходя из этого, можно сделать вывод, что значительная часть родителей не обладают необходимыми знаниями по исправлению осанки и профилактике плоскостопия. Естественно, что такое состояние необходимо исправлять. Это требует от специалистов в области физической культуры целенаправленной работы с родителями по формированию здорового образа жизни детей, вооружая их необходимыми знаниями в области корректировки плоскостопия и осанки у детей.

### **Библиографический список**

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. 112 с.
2. Диагностика и лечение продольного плоскостопия: Метод. рекомендации / Е.Р. Михнович, А.И. Волоотовский, Е.Л. Талако и др. Мн.: БГМУ, 2004. 26 с.
3. Рубцова И.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции: учеб.-метод. пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина. Воронеж, 2008. – 22 с.
4. Экспериментальная физкультурно-оздоровительная программа по физической культуре для профилактики и исправления осанки у учащихся начальной школы / сост. Е.В. Метелкина, М.Д. Кудрявцев; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2006. 114 с.
5. Mohsen Pourghasem, Nematollah Kamali, Mehrdad Farsi, Nabiollah Soltanpour, Prevalence of flatfoot among school students and its relationship with BMI // AOTT – Turcica, V.50, I.5, October 2016, P. 554-557.

# ОЦЕНКА СИСТЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТАРШЕКЛАССНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

## ASSESSMENT OF THE HABIT PREVENTION SYSTEM IN HIGH SCHOOL PERSONS

Ч.Ч. Ондар<sup>1</sup>

Ch.Ch. Ondar<sup>1</sup>

Научный руководитель **А.А. Кужугет<sup>2</sup>**,

<sup>1</sup>Тувинский государственный университет, г. Кызыл, Россия

<sup>2</sup>Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

Scientific adviser **A.A. Kuzhuget<sup>2</sup>**,

<sup>1</sup>Tuva State University, Kyzyl, Russia

<sup>2</sup>Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia

*Вредные привычки, современные подростки, профилактика вредных привычек, зависимые формы поведения.*

В статье рассматривается система профилактики вредных привычек у школьников старших классов в МАОУ Лицей № 15 г. Кызыла. При помощи профилактических мероприятий показана возможность снижения доли лиц с пагубными привычками среди подростков. Разработанные мероприятия рекомендованы к использованию на уроках ОБЖ и в учебно-воспитательном процессе.

*Bad habits, modern adolescents, prevention of bad habits, dependent forms of behavior.*

The article examines the system of prevention of bad habits in senior classes at the MAOU Lyceum No. 15 in Kyzyl. With the help of preventive measures, the possibility of reducing the proportion of people with addictive bad habits among adolescents has been shown. The developed activities are recommended for use in life safety lessons and in the educational process.

**Н**а современном этапе развития педагогической науки обострились проблемы теоретического и практического характера, необходимость научного решения которых детерминируется особенностями социокультурной ситуации в российском обществе. Одна из таких проблем – возрастающие в массовых масштабах многообразные формы вредных привычек, к которым следует отнести: алкоголизацию, табакокурение, наркотизацию, токсикоманию, компьютерную зависимость и другие явления. Наиболее распространенными формами вредных привычек являются алкоголизация и табакокурение подростков [5].

Статистика фиксирует небывалый рост числа курящих и алкоголизирующих подростков. Прогрессирующее ухудшение этой ситуации в России сопровождается следующими негативными тенденциями: [3]

– во-первых, происходит неуклонное «омоложение» подростков, употребляющих никотин и алкоголь, во-вторых, с распространением вредных привы-

чек происходит лавинообразное развитие симптомов болезни, в-третьих, последствия алкоголизации и табакокурения подростков имеют во многом скрытый, «латентный» характер, что способствует раннему формированию тяжелых хронических заболеваний. Важно отметить, что курение и алкоголизация являются «психологическими воротами», способствующими началу употребления других психоактивных веществ и формированию ранней криминализации. Эти негативные тенденции в развитии современного общества ставят перед педагогической наукой исключительно важную задачу поиска эффективных методов и форм профилактической работы с подростками. Исходя из вышесказанного, проблема ранней профилактики возникновения вредных привычек у подростков представляется нам чрезвычайно актуальной. [2]

**Цель исследования:** изучение современного состояния системы профилактики вредных привычек (табакокурение, алкогольная и наркотическая зависимости) и анализ ее эффективности проводились на базе лицея №15 г. Кызыла. Контингент исследования – учащиеся 10-х классов общеобразовательной школы №15 г. Кызыла. Было проведено анкетирование в связи с его экономичностью, оперативностью, возможностью охвата большого количества респондентов и простотой. Диагностика вредных привычек осуществлялась с помощью теста для опроса школьников 8-11-х классов по проблемам злоупотребления психоактивных веществ.

**Результаты и обсуждение.** Человек хранит в себе множество возможностей, которые нужно развивать уже в детском возрасте. У каждого человека есть привычки, и не всегда положительные. Вредные привычки – навязчивые действия, сказывающиеся на поведении ребенка, его физическом и психическом развитии. Обратившись к истории возникновения вредных привычек, выяснили, что к самым распространенным из них относятся табакокурение, употребление алкоголя и употребление наркотических веществ. [1] Данные пристрастия давно стали частью человеческой жизни. Мы выяснили, что в истории были времена, когда вредные привычки запрещались, и времена, когда их распространение активно поддерживалось властями. [1]

В результате исследования нами выделены основные вредные привычки у школьников: пристрастие к наркотикам, пристрастие к алкоголю, табакокурение. В наше время такие пристрастия есть у большинства людей во всем мире, поэтому мы считаем, что в школах актуальна тема профилактики вредных привычек среди обучающихся. Проходить она должна с учетом методических рекомендаций для учителя ОБЖ.

Согласно определению ВОЗ наркотик – это химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками. Алкоголизм – это психическая и физическая зависимость человека от приема напитков, содержащих этанол. Они становятся необходимыми, так как помогают снимать психическое напряжение или улучшать физическое состояние, которое ухудшилось как раз из-за отмены или долгого неупотребления алкоголя, и называются наркотическими анальгетиками.

Ухудшение здоровья подростков начинается с курения. Под курением подразумевают привычную систему действий, выражающих болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину. Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой; смертельная доза составляет 1г на 1 кг массы тела. Это далеко не полный список вредных привычек у подростков, однако, на наш взгляд, это самые распространенные вредные привычки среди подростков, которые необходимо предупреждать [4].

В ходе исследовательской работы на базе МАОУ Лицея №15 г. Кызыла нами был изучен план мероприятий на 2020-2021 учебный год по профилактике вредных привычек у обучающихся данной школы (см. таблица 1). Целью проведения данных мероприятий являлась профилактика вредных привычек, противоправного поведения, безнадзорности и социального сиротства, пропаганда здорового образа жизни.

Таблица 1

**План мероприятий по профилактике вредных привычек у обучающихся на 2020–2021 учебный год за 1 полугодие**

Сентябрь	Классный час: «Влияние никотина на организм подростка»
	Психологический кружок: «Азбука нравственности»
	Урок здоровья: «Влияние никотина на организм человека»
	Выявление обучающихся, склонных к употреблению спиртных и токсических веществ
	Оформление стенда: «Скажи «НЕТ» наркотикам, алкоголю, табаку»
	Лекция школьного врача: «Правильное питание – залог здоровья»
Октябрь	Изучение личности обучающихся, склонность к вредным привычкам
	Лекция школьного врача: «Влияние алкоголя и никотина на организм подростка»
	Изучение интересов и способностей обучающихся
	Вовлечение обучающихся в кружковую деятельность
	Изучение семьи (семейных отношений)
	Производственное совещание: «Оказание социально-педагогической и психологической помощи нуждающимся детям»
	Урок здоровья: «Алкоголь и алкоголизм»
Ноябрь	Разработать рекомендации психолога по работе с «трудными» подростками для классных руководителей, для учителей-предметников, для родителей
	Индивидуальные консультации психолога для родителей: «Как организовать досуговую деятельность детей»
	Организация спортивной секции
	Уроки психологического здоровья
	Урок здоровья: «Алкоголь – шаг к преступлению»
	Лекция школьного врача: «Алкоголь и алкоголизм»
Декабрь	Рейд-проверка обучающихся на дому в вечернее и дневное время суток
	Производственное совещание: «Профилактика курения, пьянства, употребления токсических веществ»
	Психологический кружок: «Нравственная грамматика»
	Урок здоровья: «Что надо знать о СПИДе»
	Лекция врача-гинеколога: «Особенности переходного возраста»

С начала 2020 года были уже проведены такие мероприятия:

- воспитательное мероприятие «Тяжелый дурман»;
- классный час «Жизнь без наркотиков»;
- конкурс рисунков «Наркотики или жизнь»;
- психологический тренинг «Помоги себе сам»;
- производственное совещание «Состояние индивидуальной работы с обучающимися, нуждающимися в педагогической поддержке»;
- консультация для родителей на тему: «Роль семьи в развитии моральных качеств подростка».

Рабочая программа по предмету ОБЖ составлена на основе «Комплексной учебной программы для 5–11 классов общеобразовательных учреждений» под общей редакцией А.Т. Смирнова. Результаты анализа годового тематического плана показали, что слишком мало времени уделяется обсуждению данной проблемы – всего 1–3 часа, а в 8,9 и 11 классах вредные привычки не затрагиваются вообще.

Проведя анкетирование среди обучающихся 10-х классов, мы пришли к выводу, что реализованные указанные мероприятия и традиционные уроки по ОБЖ не принесли положительных результатов. В связи с этим нами были разработаны и проведены два классных часа для старшеклассников по профилактике вредных привычек у обучающихся:

1. Классный час на тему: «Профилактика вредных привычек», задача которого – научиться делать правильный выбор, противостоять давлению сверстников и взрослых. Цель проведения классного часа: формировать устойчивое неприятие обучающимися алкоголя, наркомании, табакокурения, пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать формированию условий для осознания подростком себя самоценной личностью, умеющей делать самостоятельный выбор, осознавая собственную нравственную, гражданскую и правовую ответственность за него. Форма проведения: ролевая игра.

2. Классный час на тему: «Мы против вредных привычек!» Цель реализации темы: формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек у подростков через вовлечение в творческую деятельность. Задачи:

– образовательные: рассмотреть понятие здоровый образ жизни, закрепить знания о вреде наркотических препаратов и табачных изделий, проанализировать негативное влияние вредных привычек на человека, сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

– развивающие: формировать аналитическое мышление, умение работать в коллективе, в парах, индивидуально;

– воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Форма проведения: интеллектуальная игра.

После проведенных мероприятий была осуществлена проверка их эффективности, которая оценивалась по результатам написания сочинения. Ученикам 10 класса было предложено написать небольшое анонимное сочинение на тему: «Мое отношение к вредным привычкам (пристрастие к наркотикам, пристрастие к алкоголю, табакокурение)». В написании сочинения участвовали 27 обучающихся (12 девочек и 15 мальчиков).

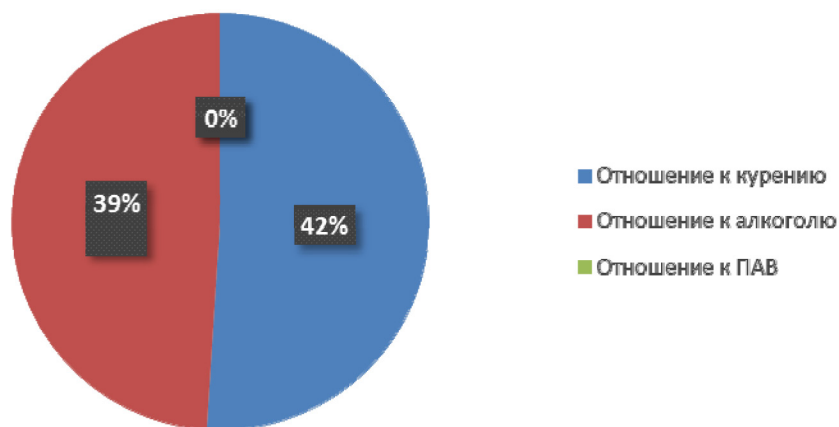


Рис. 1. Результаты анализа сочинений учащихся 10 классов

Результаты анализа сочинений показали, что 39 % писавших их пробовали сигареты; 42 % пробовали спиртные напитки; никто из респондентов не употребляет наркотические вещества (рис.1). Также исследованиями было установлено, что дети пробовали сигареты в основном в компании друзей из-за мнимой престижности этой привычки, склонности подражать, а алкоголь употребляли из любопытства. По результатам опроса до проведения мероприятий и после, можно сделать заключение о том, что мотивация прошла успешно: доля детей с вредными привычками уменьшилась.

Таким образом, учитель основ безопасности жизнедеятельности не должен забывать, что профилактика вредных привычек среди обучающихся – это сложный процесс, требующий необходимых знаний и профессиональных компетенций в проведении соответствующих мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни среди обучающихся. При этом необходимо учитывать особенности предпочтений современных школьников и использовать их при проведении соответствующих мероприятий в рамках школьного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». На основе результатов проделанной работы были разработаны рекомендации по использованию в деятельности учителя ОБЖ по профилактике вредных привычек у обучающихся, а также мероприятие в виде классного часа для 10-х классов, тема: Вредные привычки и мероприятие в виде театрализованного представления для старших классов, тема: Суд над алкоголем.

### Библиографический список

1. Александров А.А. Курение и его профилактика в школе. М.: Медиа Сфера, 2011. 96 с.
2. Антипов В.А. и др. Экспериментальное обоснование эффективности первичной профилактики вредных привычек среди учащихся старших классов общеобразовательной школы на основе формирования физической культуры личности //Адаптивная физическая культура. 2013. № 2. С. 22–24.
3. Бубнова И.С., Терещенко А.Г. Профилактика аддиктивных форм поведения среди студентов колледжа // В мире научных открытий. 2015. № 9.1 (69). С. 214–232.
4. Терещенко А.Г., Бубнова И.С., Черных Г.К. Структура бессознательных процессов разновозрастных групп как фактор их социально-психологической адаптации // В мире научных открытий. 2015. № 9.1 (69). С. 214–232.
5. Чижова Т. Н. и др. Клинический пример деменции у подростка после комбинированного употребления алкоголя и синтетического наркотического вещества «спайса» // Актуальные проблемы возрастной наркологии и профилактика аддиктивных состояний. 2013. С. 150–153.

# ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ-ГЕОЛОГОВ

## ASSESSMENT OF THE IMPACT OF PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION ON THE LEVEL OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF GEOLOGY STUDENTS

А.Н. Павлов<sup>1,2</sup>,

<sup>1</sup>Иркутский государственный университет, г. Иркутск

<sup>2</sup>Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск

A.N. Pavlov<sup>1,2</sup>,

<sup>1</sup>Irkutsk state university, Irkutsk, Russia

<sup>2</sup>Irkutsk national research technical university, Irkutsk, Russia

*Профессионально-прикладная физическая подготовка, спортивное ориентирование, профессиональные компетенции студентов-геологов.*

В статье рассмотрены подходы к оценке влияния профессионально-прикладной физической подготовки на уровень сформированности профессиональных компетенций студентов-геологов. Проанализированы методики определения уровня сформированности профессиональных компетенций.

*Professional physical culture, orienteering, professional competencies of geology students.*

The article considers the assessment of the impact of professional physical education on the level of professional competencies of geology students. The authors analyzed methods for determining the level of competence.

Основная идея ФГОС ВО – компетентностный подход к ожидаемым результатам образования. Компетенции, которыми должен обладать выпускник вузов, рассматриваются как главные целевые установки в реализации ФГОС ВО. Компетенции подразделяются на две группы: общекультурные (универсальные) и профессиональные. ФГОС ВО предполагает при реализации образовательных дисциплин по физической культуре и спорту формирование универсальной или общекультурной компетенции. Внимание исследователей, изучающих реализацию дисциплин по физической культуре и спорту, уделяется профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), многие вузы разрабатывают собственные методики реализации ППФП [5].

Учитывая предметно-профессиональную направленность и практико-ориентированность современного высшего образования, особенно актуальным является изучение влияния ППФП на уровень сформированности профессиональных компетенций студентов-геологов.



**Цель исследования:** изучение подходов к оценке влияния ППФП студентов-геологов на уровень сформированности профессиональных компетенций.

Одной из форм оценивания результатов освоения дисциплин по физической культуре и спорту является сдача контрольных нормативов. В практике используют различные методы оценки развития профессионально значимых качеств студентов-геологов на основе спортивного ориентирования. Среди них увеличение скорости чтения карты, повышение устойчивости внимания, улучшение наглядно-образной памяти, визуального восприятия рельефа на карте, визуальное сравнение длины отрезков с расстоянием на карте, повышение выносливости [5].

Комплексная оценка уровня сформированности компетенций студентов проводится в вузе в форме аттестации на базе балльно-рейтинговой системы [2]. Соответственно, влияние ППФП студентов-геологов на уровень сформированности профессиональных компетенций требует определения уровня сформированности компетенции студента, а не только методик оценки уровня физической подготовленности и развития профессионально важных качеств, учитывая, что за формирование одной профессиональной компетенции отвечает большое количество дисциплин. Так, например, за формирование ПК-6 у студентов-геологов отвечают учебные дисциплины на протяжении всего периода обучения, вплоть до государственной аттестации.

Учитывая приведенные выше требования к оценке наиболее подходящей, является методика И.В. Сибикиной на основе графовой модели. Процедура оценки уровня сформированности компетенции в процессе ее формирования состоит из следующих этапов [6]: 1) вычисление вклада каждой дисциплины в компетенцию; 2) определение максимально возможной оценки компетенции в заданный момент времени (в баллах согласно БРС); 3) вычисление текущей оценки компетенции в заданный момент времени (в баллах); 4) расчет максимально возможного вклада в компетенцию в заданный момент времени (в процентах).

Для оценки компетенции в качестве обобщенного критерия используется математическая модель оценки уровня сформированности компетенции:

$$\left\{ \begin{array}{l} B_k = \frac{\sum_{i=1}^n \mu_{D_i} \cdot b_{D_i}}{\sum_{i=1}^n \mu_{D_i}} \\ \mu_{D_i} \in [0,1] \\ b_{D_i} \in [0,1] \end{array} \right. ,$$

где,  $B_k$  – оценка компетенции  $k$ ;  $\mu_{D_i}$  – степень значимости дисциплины  $D_i$ ;  $b_{D_i}$  – балл по дисциплине  $D_i$  согласно БРС, действующей в вузе;  $a, b$  – максимальный и минимальный балл;  $n$  – количество дисциплин, формирующих компетенцию.

**Выводы:** Для определения уровня сформированности профессиональной компетенции на основе рассмотренной процедуры необходимо иметь матрицу формирования компетенции, т.е. перечень всех дисциплин, ее формирующих, вес влияния каждой дисциплины на формирование компетенции (на основе экспертной оценки) и баллы, набранные студентом по каждой из дисциплин.

Для оценки влияния ППФП студентов-геологов на уровень сформированности профессиональной компетенции был использован метод полнофакторного эксперимента. Процедура вычисления уровня формирования компетенции универсальна, т.е. может применяться для любой балльно-рейтинговой системы, используемой в образовательной организации высшего образования.

### **Библиографический список**

1. Анисимова М.А. К вопросу о проектировании оценочных средств сформированности компетенций / М.А. Анисимова, И.С. Бляхеров, А.В. Масленников, А.В. Моржов // Высшее образование в России. 2013. № 4. С. 106–112.
2. Афанасьев Д.В. Компетентностный подход и кредитно-модульная система обучения / Д.В. Афанасьев, Грызлов В.С. // Высшее образование в России. 2013. № 6. С. 11–18.
3. Галимуллина Н.М. Общекультурные компетенции в системе подготовки бакалавров технических направлений // Современное образование. 2016. № 4. С. 75–86.
4. Гитман М.Б., Данилов А.Н., Столбов В.Ю. Оценка уровня сформированности компетенций выпускника вуза / М.Б. Гитман, А.Н. Данилов, В.Ю. Столбов // Открытое образование. 2014. № 1. С. 24–31.
5. Михайловский С.П. Спортивное ориентирование в системе профессиональной подготовки студентов-геологов // Теория и практика физической культуры / С.П. Михайловский, М.М. Громов, А.И. Коваленко. 2020. № 4. С. 38–39.
6. Сибикина И.В. Оценка уровня сформированности компетенции студента вуза на примере графовой модели / И.В. Сибикина, И.Ю. Квятковская, И.М. Космачева // Вестник Саратовского государственного технического университета. 2014. Т. 2. № 1. С. 179–185.

# РЕАЛИЗАЦИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО И ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДОВ К БАКАЛАВРАМ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

## DIFFERENTIATION OF DIFFERENTIATED AND INDIVIDUAL APPROACHES TO BACHELORS, IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

**О.В. Печерина,**

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия*

**O.V. Pecherina,**

*Kemerovo state University, Kemerovo, Russia*

*Дифференцированный и индивидуальный подходы, бакалавры, физическая культура и спорт, профессиональная деятельность.*

В данной статье автор обращает внимание на реализацию дифференцированного и индивидуального подходов к бакалаврам физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе. Данное исследование посвящено проблеме, которая на сегодняшний день является актуальной для преподавателей вуза.

*Differentiated and individual approach, bachelor's degrees, physical education and sports, professional activity.*

In this article, the author draws attention to the implementation of differentiated and individual approaches to bachelors of physical culture and sports in the educational process. This study is devoted to a problem that is currently relevant for university teachers.

**Н**а современном этапе высшего образования важную роль играет вопрос совершенствования качества обучения бакалавров. Дифференцированный и индивидуальный подходы рассматриваются как важные принципы обучения в вузе, которые являются ориентирами в деятельности преподавателя. Следовательно, дифференцированный подход представляет педагогический процесс, который предусматривает комплекс изучения индивидуальных особенностей бакалавров [2]. Индивидуальный подход Н.М. Стукаленко [1] рассматривает как важнейший психолого-педагогический принцип, направленный на развитие потенциальных возможностей обучающихся, стремление самостоятельно формировать цели и достигать их.

Цель исследования – реализация дифференцированного и индивидуального подходов к бакалаврам в учебно-воспитательном процессе. Метод исследования – социологический опрос бакалавров, наблюдение, консультация. Бакалавры 4 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура были дифференцированы на три группы по профессиональным намерениям выбора места будущей работы. Исследование проходило в течение 2020–2021 гг. Базами исследования являлись физкультурно-спортивные учреждения г. Кемерово.

*Первая группа состояла из бакалавров, которые еще в школе занимались спортом, но не достигли высоких результатов, они готовы были связать свою*

профессиональную деятельность с физкультурно-спортивными учреждениями секционной направленности в качестве тренера по виду спорта. Секционные занятия с воспитанниками были ориентированы на занятия без обязательных требований к спортивному результату. Занятия проводили три раза в неделю. Бакалавры в качестве волонтеров проводили секционные занятия по видам спорта, групповые беседы по актуальным вопросам в области физической культуры и спорта (по организации закаливания организма, питания); организовывали спортивно-массовую работу с воспитанниками («Веселые старты», «Осенний кросс»).

*Вторая группа состояла из бакалавров*, которые планировали в будущем работать в физкультурно-спортивных учреждениях, достигли высоких результатов в избранном виде спорта, но по завершении обучения вуза приостановили активные занятия спортом. Физкультурно-спортивные учреждения предъявляют более высокие требования к результатам работы тренера, самой школы, их воспитанникам и нацеленности на высокие спортивные результаты. Учебно-тренировочные занятия проходили ежедневно. Бакалавры под контролем тренера принимали участие в учебно-тренировочных занятиях, изучали документы планирования, учебную программу по виду спорта, объясняли технику выполнения двигательных действий, определяли пригодность воспитанников к виду спорта.

*Третья группа состояла из бакалавров*, которые продолжали профессионально заниматься спортом, входили в сборные команды страны, региона, вуза, выступали на соревнованиях международного, регионального, областного уровня, продолжали работать в физкультурно-спортивных учреждениях и в центрах спортивной подготовки. В связи с необходимостью участия в учебно-тренировочных сборах бакалавры с помощью видеосъемки показывали проведение тренировочных занятий, в режиме вебинара проводили видеоконференции. В процессе обучения в вузе они продолжали выезжать на учебно-тренировочные сборы и соревнования. В летнее время на площадках в г. Кемерово в парке Жукова находили время и проводили мастер-классы по виду спорта.

На основании дифференцированного подхода и выделенных групп мы исследовали реализацию индивидуального подхода к бакалаврам. При индивидуальном подходе с бакалаврами первой группой был разработан индивидуальный маршрут, в котором планировалось участие каждого бакалавра, для чего были созданы следующие условия для проведения спортивной работы: проводились тематические беседы, консультации, рекомендовалась литература для проведения секционных занятий, спортивно-массовых мероприятий с воспитанниками. Кроме того, преподаватели интересовались их успехами при проведении секционных занятий и спортивных мероприятий с воспитанниками.

При реализации индивидуального подхода со второй группой также проводилась индивидуальная работа, которая была направлена на контроль учебно-тренировочных занятий. Бакалавры приглашали преподавателей на учебно-тренировочные занятия и соревнования. В свою очередь, преподаватели факультета предлагали бакалаврам использовать разнообразные формы работы, применять инновационные технологии и т.д.

Для третьей группы был также разработан индивидуальный маршрут. Они, выезжая на учебно-тренировочные сборы, самостоятельно изучали материал по

дисциплинам. Со стороны преподавателя вуза им предоставлялся лекционный материал для самостоятельного изучения дисциплины. Бакалавры самостоятельно составляли конспекты занятий, рефераты, конспектировали статьи в научных журналах. Таким образом, была организована обратная связь между преподавателем и бакалавром, так как работа с такими студентами проходила в большей степени дистанционно. Со стороны преподавателей бакалавры получали консультативную помощь.

По завершении эксперимента был проведен опрос бакалавров о необходимости применения дифференцированного и индивидуального подходов в процессе обучения в вузе. В результате полученных данных можно констатировать, что 90 % бакалавров считают, что необходимо применять дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению бакалавров, 8 % – скорее, необходимо и 2 % – затруднились с ответом.

Отвечая на вопрос: «По Вашему мнению, применение дифференцированного и индивидуального подходов повлияло на качество подготовки в процессе обучения?» По мнению бакалавров: 95 % считают, что положительно повлияло на качество подготовки, 5 % затруднились с ответом. На вопрос: «Как Вы считаете, дифференцированный подход повышает познавательный интерес и мотивацию бакалавров к профессиональной деятельности?» – 93 % бакалавров считают, что использование дифференцированного подхода, безусловно, повышает интерес и мотивацию к профессиональной деятельности, 5 % ответили, возможно, повышает и 2 % затруднились с ответом.

На вопрос: «Как Вы считаете, при индивидуальном подходе преподаватель вуза оказывал ли Вам консультативную помощь при проведении различных запланированных мероприятий?» На данный вопрос все 100 % бакалавров ответили, что действительно преподаватели вуза оказывали консультативную помощь и осуществляли индивидуальный подход к группам бакалавров. При ответе на вопрос: «На Ваш взгляд, предложенная дифференциация позволила Вам определиться с выбором будущей профессией?» – 100 % бакалавров считают, что необходимо дифференцировать группы бакалавров с учетом специфики работы в учреждениях различного типа.

Таким образом, исходя из представленных результатов исследования, бакалавры отмечают, что необходимо применять дифференцированный и индивидуальный подходы в процессе обучения, которые положительно влияют на качество подготовки, а также повышают интерес и мотивацию к профессиональной деятельности. Дифференциация позволила бакалаврам определиться с выбором будущей профессией. Проблема дифференцированного и индивидуального подходов в сфере физической культуры и спорта находится в стадии совершенствования и развития, а следовательно, представляет особый интерес.

### **Библиографический список**

1. Стукаленко Н.М., Груздева К.В. Об индивидуальном подходе в работе психолога / Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 12. С. 533–534.
2. Унт Т.И. Индивидуализация и дифференциация обучения / Физическая культура. М.: Педагогика 1990. 192 с.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 8–9 КЛАССОВ

## THE IMPACT OF SKI TRAINING CLASSES ON THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS IN GRADES 8–9

А.М. Пинаев

A.M. Pinaev

Научный руководитель **Л.К. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific supervisor **L.K. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev,  
Krasnoyarsk, Russia*

*Лыжная подготовка, уроки физической культуры, обучающиеся основной школы.*

В работе проанализировано применение элементов лыжной подготовки на уроках физической культуры. Выявлено, что после комплекса упражнений, включающего средства и методы лыжной подготовки, в экспериментальной группе уровень физической подготовленности обучающихся повысился по отношению к контрольной. В частности, в контрольной группе 100 % испытуемых обладали средним уровнем, а в экспериментальной группе 95 % обучающихся имели средний уровень и 5 % – высокий.

*Ski training, physical education lessons, primary school students.*

The paper analyzes the use of elements of ski training in physical education classes. It was revealed that after applying a set of exercises, including means and methods of ski training, in the experimental group, the level of physical fitness of students increased in relation to the control group, in particular, in the control group, 100 % of the subjects had an average level, and in the experimental group, 95 % of students had an average level and 5 % – high.

**Х**одьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм юношей. Систематические занятия лыжным спортом способствуют физическому развитию школьников и особенно положительно влияют на формирование таких двигательных качеств, как выносливость, сила и ловкость [1]. Также техника передвижения на лыжах способствует формированию специфичных двигательных навыков, закаляет организм и повышает морально-волевые качества обучающихся. В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена как обязательный раздел с 1 по 11 классы [3]. Многие школы испытывают сложности в организации занятий по лыжной подготовке из-за слабой материально-технической базы школы или недостаточной подготовки преподавателя физической культуры.

**Цель:** обоснование и разработка средств и методов, содействующих развитию физических качеств школьников на уроках лыжной подготовки.

**Организация и методы исследования.** Исследование проводилось на базе МАОУ «Образовательный комплекс “Покровский”» г. Красноярска. В эксперименте приняли участие обучающиеся 8–9 классов, из которых 20 человек вошли в состав экспериментальной группы и 20 – контрольной. Контрольная группа занималась по общепринятой школьной программе физической культуры [2]. Занятия экспериментальной группы проходили по школьной программе, в подготовительную часть урока которых был включен комплекс упражнений с использованием средств и методов лыжной подготовки. В ходе эксперимента оценивали общепринятые показатели физической подготовленности [2]. Для статистической обработки данных использовали пакет «Анализ данных» Excel 2010.

Разработанный комплекс включал в себя упражнения, направленные на развитие выносливости, координационных способностей, силовых качеств и обучение технике лыжного хода. Для закрепления формируемых двигательных навыков применялись подвижные игры, примеры которых представлены ниже.

1. «Сороконожка на лыжах». Для проведения игры требуются веревки по количеству команд. Школьники на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок, держась одной рукой за веревку. По сигналу педагога обучающиеся начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу). Во главе команды стоит лыжник, который хорошо владеет техникой скользящего шага. Соревнования осуществляются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне.

2. «Рыбаки и рыбки». Для проведения игры используется специально отведенная площадка. Из числа наиболее сильных учеников выбирается «рыбак» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «рыбак» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит водящий, становится «рыбаком». Он берет свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», «осаливание» игроков осуществляется только рукой.

3. «Догонялки». Лыжню, проложенную по кругу на просторной поляне, разбивают на равные по длине участки и обозначают флажком линию старта. Участники встают по одному на каждой линии старта. Дается команда «На старт», все участники, передвигаясь с максимальной скоростью, стараются догнать соперника, идущего впереди, и коснуться своими лыжами концов его лыж. Как только позади идущий догоняет своего соперника, тот, кого догнали, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который становится победителем.

**Результаты и их обсуждение.** Для оценки эффективности комплекса упражнений с использованием средств и методов лыжной подготовки на уроках физической культуры провели вводный и контрольный срезы. Результаты вводного и контрольного срезов представлены в таблице 1.

## Результаты физической подготовленности обучающихся 8–9 классов

Группы	Бег 2000 м, мин	Челночный бег 4x9 м, с	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	Бег 60 м, с	Наклон вперед, см	Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	Низкий уровень физической подготовки, %	Средний уровень физической подготовки, %	Высокий уровень физической подготовки, %
Вводный срез										
КГ	11,1±0,6	10,2±0,2	179,10±7,67	4±1,81	9,81±0,28	11,00±1,97	35,95±3,56	5	95	0
ЭГ	10,8±0,5	10,2±0,2	171,25±9,22	3,45±1,62	10,26±0,29	9,65±1,65	32,10±3,15	55	45	0
Контрольный срез										
КГ	10,7±0,5	10,11±0,23	182,00±7,78	4,25±1,93	9,66±0,26	12,1±2,05	38,35±3,37		100	0
ЭГ	10,01±0,5	9,63±0,15	178,1±9,65	4,6±2,13	9,75±0,26	12,1±1,90	36,85±3,12	0	95	5

Из анализа таблицы 1 видно, что после внедрения комплекса упражнений в образовательный процесс экспериментальной группы отмечено увеличение показателей физической подготовленности по отношению к обучающимся контрольной группы. В частности, результаты в беге на 2000 м в экспериментальной группе улучшились на 0,6 с; челночный бег 4x9 м – на 0,48 с; подтягивания в висе на перекладине – в 0,35 раза. Однако разница в измеряемых показателях между контрольной и экспериментальной группами была недостоверной ( $P \geq 0,05$ ). Возможно, это связано с малой длительностью педагогического эксперимента (около 1 мес.). При этом анализ общего уровня физической подготовленности обучающихся на вводном и контрольном этапах показал эффективность экспериментального комплекса упражнений. Вводное тестирование выявило, что как в контрольной, так и экспериментальной группе отсутствуют обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности. В контрольной группе 95 % обучающихся имели средний уровень и 5 % – низкий, а в экспериментальной – 45 % и 55 %, соответственно. После педагогического эксперимента уровень физической подготовленности испытуемых увеличился. В контрольной группе 100 % испытуемых обладали средним уровнем, а в экспериментальной группе 95 % обучающихся имели средний уровень и 5 % – высокий.

Таким образом, применение элементов лыжной подготовки на уроках физической культуры способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся. После применения комплекса упражнений в экспериментальной группе уровень физической подготовленности повысился по отношению к контрольной. Соответственно, лыжная подготовка играет очень важную роль в поддержании высокого уровня здоровья обучающихся.

### Библиографический список

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М., 2015. 208 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. 4-е изд. М.: Просвещение. 2014. 104 с.
3. Реестр примерных основных общеобразовательных программ. URL: <https://fgosreestr.ru/> (дата обращения: 16.10.2020).



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 –11 КЛАССОВ

HOME TASK ON PHYSICAL EDUCATION  
AS A FACTOR OF INCREASING  
THE PHYSICAL READINESS  
OF 10-11 CLASSES STUDENTS

М.Ф. Пустынкина

M.F. Pustynkina

Научный руководитель **А.А. Сидоров**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **A.A. Sidorov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva Krasnoyarsk, Russia*

*Домашнее задание, физическая культура, физическая подготовленность, обучающиеся 10–11 классов.*

В статье рассматриваются вопросы целенаправленного повышения физической подготовленности обучающихся 10–11 классов средних общеобразовательных школ посредством разработки и внедрения комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий, которые представлены в виде «домашнего задания».

*Homework, physical education, physical fitness, students in grades 10–11.*

This article examines the problem of decreased physical activity among students in grades 10-11. It is recommended a way to increase physical activity by performing the developed set of physical exercises for students in grades 10–11. The purpose of this article is the development and implementation of a set of physical exercises to improve the physical fitness of students in grades 10–11 of secondary schools.

**В** сегодняшней сложившейся ситуации нынешние стандарты образования приводят к изменению предъявляемых требований к выпускникам среднего общего образования, так как основной акцент в школьном образовании учащихся 10–11 классов направлен на успешную сдачу Единого государственного экзамена для дальнейшего поступления в высшее учебное заведение. Следовательно, обучающиеся загружены подготовкой к ЕГЭ, работой с множеством репетиторов, что способствует нарушению сна, приемов пищи, постоянному перенапряжению, снижению физической активности. В дальнейшем это приводит к нарушению работы нервной системы и, как следствие, к ухудшению работоспособности всего организма молодого человека, стрессовым состояниям.

Безусловно, для становления человека во взрослой жизни этот этап очень важен, но в таком подходе «западает» не менее важный аспект, такой, как здоровый образ жизни и двигательная активность. Чтобы минимизировать гиподинамию, которая связана с нехваткой времени и с неумением выстраивать самостоятельную физическую подготовку, нами предложен комплекс «домашнего задания» по физической культуре.

Цель данной статьи – повышение физической подготовленности обучающихся старших классов по средствам повышения самостоятельной физической активности.

Анализ литературных источников по данной проблеме показал, что многие авторы предлагают активизировать самостоятельную работу учащихся и студентов посредством выполнения домашних заданий [1]. При правильном построении процесса самоорганизации домашнее задание по физической культуре способствует повышению уровня физической подготовленности и формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Обозначив значимость физической активности в жизни обучающихся 10–11 классов, нами был разработан комплекс «домашнего задания», направленный на укрепление основных групп мышц, обеспечивающий минимальную норму двигательной активности за день, укрепляющий осанку и иммунитет. Комплекс разработан для обучающихся, относящихся к основной группе здоровья. После легкой разминки, включающей упражнения на дыхание и разогревание мышц, рекомендуется выполнять следующий комплекс упражнений ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку (табл. 1).

*Таблица 1*

**Комплекс упражнений для выполнения дома**

Упражнение	Дозировка	Методические указания
Статическая «планка» на локтях	30 секунд	Локти находятся строго под плечами, тело вытянуто по одной линии
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2*10 раз	При взгляде со стороны тело занимает прямое положение. Голова смотрит в пол
Поднимание туловища из положения лежа на спине	2*15–20 раз	Лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях
Прыжки вверх на прямых ногах	2*10 раз	Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше
Наклоны вперед, ноги вместе	2*8-10 раз	Коленки прямые, тянуться руками вниз
Бег	до 1000 м	Спокойный, равномерный бег

Примечание: домашнее задание может выполняться в любое удобное время.

Самостоятельные занятия по физической культуре улучшают физическую подготовленность обучающихся, приучают к самодисциплине и здоровому образу жизни, благотворно влияют на иммунную систему.

Таким образом, следует предположить, что внедрение комплекса упражнений в виде домашнего задания будет способствовать увеличению двигательной активности. Систематическое выполнение комплекса упражнений позволит обучающимся повысить не только физическую подготовленность, но и уровень физического развития, а также обеспечит сдачу контрольных нормативов по физической культуре.

### **Библиографический список**

1. Андреева Н.В., Ключкина Н.Ю. Активизация самостоятельной работы студентов по физической культуре посредством выполнения домашних заданий // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. № 1. С. 126–127.
2. Пастушенко Г.А. Домашнее задание по физкультуре. К.: Здоровья, 1986. 88 с.
3. Силкина Н. П. Домашние задания // Физическая культура в школе. 1995. № 8. С. 25.

# МЕТОДИКА УСТРАНЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ СРЕДСТВАМИ ИГРОТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

## METHODS OF ELIMINATING HYPERACTIVITY BY MEANS OF GAME THERAPY IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE ON THE BASIS OF ATTENTION DEVELOPMENT

Д.А. Ракитин, А.Р. Нугаев

D.A. Rakitin, A.R. Nugaev

Научный руководитель **А.Н. Савчук**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **A.N. Savchuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Игротерапия, гиперактивность, методика, физическая активность, физическая культура.*  
В статье представлен анализ научно-методической литературы по выявлению и изучению гиперактивных детей, это обусловлено не только значительной распространенностью таких проявлений поведения, но и выраженной дезадаптацией, затрудняющей у этих детей приобретение знаний и навыков, налаживание отношений в детском коллективе. А также приведены результаты исследования по устранению гиперактивности у детей младшего школьного возраста.

*Game therapy, hyperactivity, technique, physical activity, physical culture.*

The article presents an analysis of the scientific and methodological literature on the identification and study of hyperactive children, this is due not only to the significant prevalence of such behaviors, but also to the pronounced maladaptation, which makes it difficult for these children to acquire knowledge and skills, establish relationships in the children's team. The results of a study on the elimination of hyperactivity in children of primary school age are also presented.

**Н**а сегодняшний день проблемы, связанные с развитием внимания у младших школьников, вызывают беспокойство не только у педагогов, родителей, но и у психологов, работающих с детьми. Потребность в движении, являясь базовой, выражается у разных индивидов по-разному, что, вероятно, зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Большая потребность в двигательной активности наблюдается у лиц с сильной нервной системой и лиц атлетического телосложения. Они более активны на занятиях физическими упражнениями, поэтому у них наблюдается большая предрасположенность к освоению умений, навыков, двигательных качеств. Педагоги отмечают и

более высокую их работоспособность. Этот факт подтверждает то, что некоторым детям не требуется большего внимания со стороны педагогов с целью контроля, хотя на практике довольно часто некоторых подопечных приходится чуть ли не силой удалять со спортивной тренировки или из спортивного сооружения.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются до семи лет и чаще встречаются у мальчиков (у них гиперактивность часто сочетается с агрессивностью и упрямством как следствием подавления физиологических потребностей и формирования психологических защит) [3].

Постоянно возбужденные, невнимательные, непоседливые и крикливые, такие дети приковывают к себе внимание учителя, которому необходимо следить, чтобы они сидели спокойно, выполняли задания, не мешали одноклассникам. Современная школа представляет собой систему норм, правил, требований, регламентирующих жизнь ребенка. Следовательно, можно говорить о существующей системе обучения, которая не приспособлена к работе с гиперактивными детьми.

Выявление и изучение гиперактивных детей обусловлено не только значительной распространенностью таких проявлений поведения, но и в первую очередь выраженной дезадаптацией, затрудняющей у этих детей приобретение знаний и навыков, налаживание отношений в детском коллективе [1].

К настоящему времени в результате многочисленных исследований по детской психологии разработан большой арсенал методик, направленных как на определение состояния, так и на формирование самых разных сторон психического развития ребенка. В то же время в своем большинстве эти исследовательские методики слишком трудоемки и громоздки, чтобы можно было их оперативно использовать в практике консультативного обследования ребенка, его социальной ситуации развития и т.д. [2].

Для успешного становления личностных качеств и предупреждения дезадаптации младших школьников с гиперактивным поведением к школьной среде мы считаем, что необходимо строить обучение на основе игровой деятельности, способной ликвидировать практически все препятствия, стоящие на пути развития способностей детей данного возраста.

Нами были использованы подвижные игры с преимущественной направленностью на развитие произвольного внимания младших школьников с синдромом гиперактивности. Эти игры составляли содержание не только уроков физической культуры, но и различных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников (физкультминутки, физкультпаузы, подвижные игры на удлиненных переменах). Например: «Слепой кот», «Распознай животное», «Ранец», «Что изменилось», «Зеркало», «Совушка», «Казак-разбойники». Игровые упражнения с мячом на тренировку распределения внимания: «Говорящий мяч», «Бросай-ка мяч», «Быстрые мячи».

Из полученных результатов мы видим, что у большинства младших школьников контрольной группы в основном средний уровень развития внимания, что составляет 50 %, а 30 % испытуемых имеют низкий уровень, и только 20 % детей

показали результаты высокого уровня (рис. 1). Полученные результаты в первичном исследовании свидетельствуют о том, что показатели внимания у большинства младших школьников исследуемых групп находятся на низком или ниже нормы уровне развития, что требует адекватного его регулирования и совершенствования. В экспериментальной группе основное количество исследуемых детей младшего школьного возраста показали результаты низкого уровня развития внимания, что составляет, соответственно, 60 %, у оставшихся 30 % детей показатели соответствовали среднему, и у 10 % детей – высокому уровню развития данного познавательного процесса.

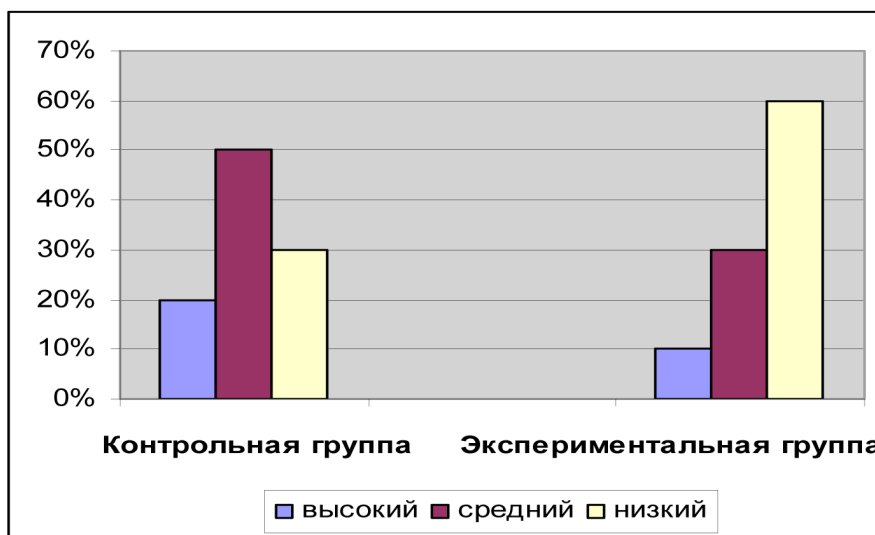


Рис. 1. Результаты исследования внимания гиперактивных детей младшего школьного возраста на начало исследования

К концу исследования у детей контрольной группы показатели высокого уровня остались прежними, что составляет 20 %, то у детей экспериментальной группы показатели данного уровня возросли на 20 % (рис. 2).

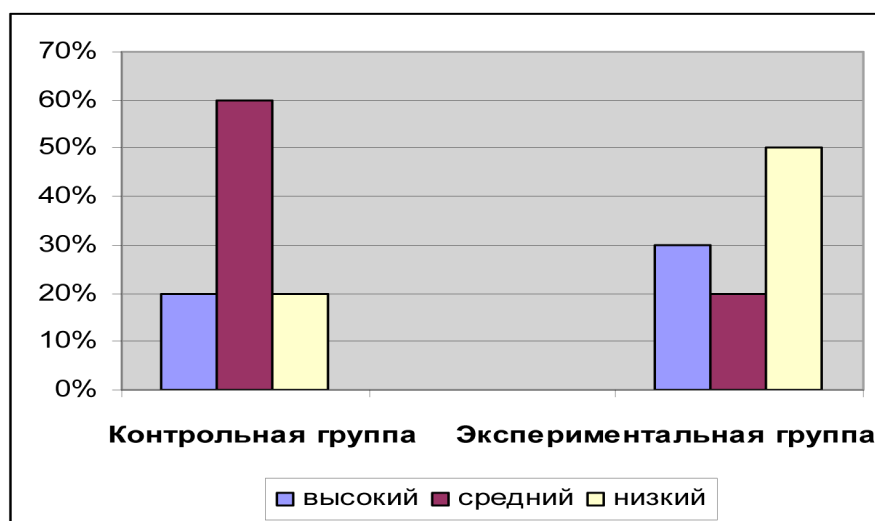


Рис. 2. Результаты исследования внимания гиперактивных детей младшего школьного возраста на конец исследования

Произошел значительный прирост показателей высокого уровня развития внимания у учащихся экспериментальной группы (прирост составляет 20 %), в то время как у учащихся контрольной группы, занимающихся по традиционной схеме, прирост показателей был гораздо меньше (прирост составляет 0 %). Проведенное исследование показало, что разработанная методика устранения гиперактивности средствами игротерапии у детей младшего школьного возраста на основе развития внимания является эффективной и в дальнейшем может использоваться для улучшения образовательного процесса обучающихся младшего школьного возраста.

### **Библиографический список**

1. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. М.: Изд-во МГУ, 2015. 53 с.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивным, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.: Генезис, 2017. 192 с.
3. Ушинский К. Д. Избр. пед. соч. В 2 т. М., 1954. Т. II. С. 339.
4. Цветков А.В. «Гиперактивный ребенок. Развиваем саморегуляцию». М.: Спорт и культура, 2016. С. 7–15.

# ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК 18–20 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА KANGOO-JUMPS

## JUSTIFICATION OF THE NEED FOR INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS 18–20 YEARS OLD BY THE MEANS OF HEALTHY FITNESS KANGOO-JUMPS

Т.И. Ратманская<sup>1</sup>, Е.А. Кригер<sup>2</sup>, М.Д. Кудрявцев<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

<sup>2</sup>Сибирский государственный университет науки и технологий  
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

<sup>4</sup>Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел  
Российской Федерации, г. Красноярск, Россия

T.I. Ratmanskaya<sup>1</sup>, E.A. Krieger<sup>2</sup>, M.D. Kudryavtsev<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Siberian Federal University

<sup>2</sup>Siberian State University of Science and Technology by M.F. Reshetnev,

<sup>3</sup>Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,  
Krasnoyarsk, Russia

*Фитнес, физическая подготовленность, студенты, здоровье.*

В представленной статье рассмотрен вопрос об исследовании проблем использования оздоровительного фитнеса как одного из средств, направленного на воспитание у студентов устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Методика **ФИТНЕСА KANGOO-JUMPS** способствует общему оздоровлению организма, повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Развивает силу и общую выносливость, позволяет совершенствовать гибкость, координационные способности, а также повышает уровень физической подготовленности студенток 18–20 лет.

*Fitness, physical fitness, students, health.*

In the presented article, the issue of researching the problems of using health-improving fitness in order to educate students' stable motivations for a healthy lifestyle, to promote the health of the body, increase the functional capabilities of the cardiovascular and respiratory systems, develop strength and general endurance, improve flexibility, coordination, as well as to increase the level of physical fitness of female students 18-20 years old.

**В**ажнейший фактор, определяющий жизнь нового тысячелетия, – борьба за здоровье в условиях катастрофического ухудшения экологии, постоянного стресса, гиподинамии. Причинами ухудшения здоровья людей становятся бурный научно-технический прогресс, появление сложных и эмоционально напряженных видов трудовой деятельности с крайне высокой степенью ответ-



ственности, возрастающий поток информации, на обработку которого исторически и физиологически не способен наш мозг, развитие новых средств транспорта и связи. Каждая из причин сама по себе становится фактором, провоцирующим возникновение различных заболеваний [1].

Физическая подготовка населения в рамках государственных образований имеет первостепенное значение и прикладной характер. От уровня физической подготовленности (как результата процесса физической подготовки) зависит обороноспособность населения, его готовность к труду и воспроизводству материальных благ. На протяжении всей жизни человек учится выполнять множество движений. Обучение и совершенствование любого движения представляет собой процесс овладения двигательным действием. Двигательное действие – это движение, но движение может по-разному выполняться с разной силой амплитудой и т.д. Физические способности - это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии у каждого человека по-разному [2].

Предпосылкой для проведения данного исследования стало ухудшение некоторых показателей физической и функциональной подготовленности студенток. Изучение этого вопроса с целью повышения уровня функциональной подготовленности студенток является актуальным.

Спортивная индустрия не стоит на одном месте, и регулярно появляются новые виды фитнеса, которые призваны удовлетворить потребности и желания современного студента. Фитнес-программа с низкой интенсивностью гораздо лучше бездействия и пассивного времяпрепровождения. Одна из важных целей занятий аэробикой – сделать их интересными, привлекательными, эффективными. Kangoo Power или еще называют Kangoo-jumps – это современная, эффективная, зрелищная программа высокоинтенсивных интервальных тренировок для начинающих, которая включает в себя серию простых упражнений с прогрессирующей нагрузкой, выполняемых на 32–64–96 счета под музыку в специальной обуви Kangoojumps boots. Эти движения повторяются на различных уровнях интенсивности. Обувь Kangoo-Jumps разработана в Швейцарии, одобрена на самом высоком международном уровне. Доказано, что прыжки в ботинках Kangoo оказывают положительное влияние на изокинетическую прочность костной массы нижних конечностей тела. Мануальные терапевты рекомендуют бегать и прыгать в Kangoo-Jumps всем людям, ведущим сидячий образ жизни, детям, студентам, которые с каждым годом испытывают все большие нагрузки в школах и в институтах [3].

Оздоровительная аэробика оказывает положительное влияние на человеческий организм: поддержание физической формы, укрепление иммунитета, повышение мышечного тонуса, совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей. Занятия лучшим образом влияют на психику, избавляют от стресса, стабилизируют психоэмоциональное состояние и поднимают настроение. Движение по время занятий стимулирует рост мускулатуры и ускоряет похудение.

Общепринятые виды оздоровительной аэробики в вузе: классическая аэробика, степ-аэробика. В программе Kangoo-Jumps основные шаги схожи с тем, что делают в аэробике, но приспособлены к пружинящей обуви KangooJumps boots. Далее охарактеризуем выполнение шагов Kangoo-Jumps в методике повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18–20 лет: 1. Прыжок на одной ноге. Иначе движение имеет название подскок, характеризуется сгибанием или приседанием на одной ноге на первый счет музыки, подпрыгиванием и приземлением на другую ногу. Затем это движение повторяется для второй ноги. Например: Базовый бег. 2. Прыжки с подъемом ног. Выполняются путем сгибания и приседания на одну ногу, поднятия второй ноги и приземления на обе ноги одновременно. Затем это движение повторяется для второй ноги. Например: «захлест». 3. Маятник – энергичное поднятие ног в стороны попеременно. Присядьте на правую ногу, поднимая левую, при этом поднятая нога должна быть прямой. Наклоните корпус к центру и повторите движение, начиная с другой ноги. Держите верхнюю часть тела вертикально (прямо), чтобы позвоночник был в правильном положении при выполнении перескока на другую ногу. Разножка – подпрыгните с обеих ног и приземлитесь на обе ноги врозь, одна нога впереди вторая позади. Вернитесь прыжком в исходное положение либо продолжите выполнять упражнения. Прыжки на обеих ногах. (Jumping jack): подпрыгните с обеих ног и приземлитесь на обе ноги врозь на ширине плеч. Стопы должны быть на одной линии с бедрами. Вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги. Не забывайте слегка разворачивать ступни наружу, выполняя первый прыжок. При этом бедро, голень и ступня должны быть на одной линии. Все описанные выше движения можно изменять, используя их в следующих комбинациях: 1. Один повтор. 2. Два повтора. 3. Четыре повтора, движение по линии. 4. Изменение направления (подъем ноги в сторону можно заменить подъемом ноги вперед или назад и т.д.). 5. Движение со смещением вперед или назад. 6. Движение со смещением влево или вправо. 7. Движение по диагонали. 8. Движение с разворотом на 90°. 9. Изменение скорости. 10. Изменение амплитуды движений. 11. Добавление/изменение движений руками. В нашем эксперименте оптимальной структурой занятий трех видов фитнеса является общепринятая трехчастная структура. Схема занятия может видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида тренировочной программы и уровня подготовленности занимающихся.

Таким образом, включение в процесс физического воспитания студенток в вузе разнообразных видов оздоровительной аэробики дадут изменения в формирование функциональной подготовленности. Главная цель занятий оздоровительным фитнесом: воспитать устойчивые мотивации к здоровому образу жизни, оздоровление организма, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие силы и общей выносливости, совершенствование гибкости, координации движений. Для повышения уровня функциональной подготовленности студенток 18-20 лет предлагаются следующие фитнес-программы: классическая аэробика, степ-аэробика и оздоровительный фитнес Kangoo-jumps.

## Библиографический список

1. Кухарева Л. С., Кудрявцев М. Д., Захарова Л. В., Коннов В. М., Гайкович В. Ф. Формирование здорового образа жизни у студентов / Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к универсиаде 2019: лингвопереводческий, психолого-педагогический, организационно-управленческий и социальный аспекты: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, посвященной Универсиаде, 01–02 ноября 2018 г. Красноярск. С. 77–78.
2. Патаркацишвили Н.Ю., Савчук А.Н., Кудрявцев М.Д. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии личностных качеств / Образование и социализация личности в современном обществе / Материалы XI Международной научной конференции, 5–7 июня 2018 г. Красноярск. С. 261–263.
3. Ратманская Т. И. Обоснование эффективности использования Kangoojumps fitness в практике физического воспитания относительно здоровых студенток // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании 16.05.2020. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2020. С. 179–181.

# КОНЦЕПЦИЯ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СТРУКТУРЕ «ДЕТСКОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ШКОЛА – УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ (ДЮСШ)»

THE CONCEPT OF CONSTRUCTING THE PROCEASSES  
OF CONTINUOUS PHYSICAL EDUCATION  
IN THE STRUCTURE «CHILDRENS PRESCHOOL INSTITUON –  
SCHOOL-AN INSTITUTION  
OF ADDITIONAL EDUCATION (DUSSH)»

Е.А. Серейчикайте

E.A. Sereychikayte

Научный руководитель **Л.К. Сидоров,**  
*Красноярский государственный педагогический университет*  
*им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **L.K. Sidorov,**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Непрерывное физическое воспитание, образовательные уровни, двигательная потребность.*

Действующая система физического воспитания в России далеко не в полной мере решает поставленные перед ней задачи. Результатом вышеназванного является постепенное снижение уровня здоровья и физической готовности детей и школьников. Уже к выпуску из детских садов (3–7 лет) более 60 % детей имеют самые различные заболевания, 80–85 % выпускников школ (8–17 лет) имеют отклонения в уровне здоровья и лишь 15-20 % можно считать относительно здоровыми.

*Continuous physical education, educational levels, motor need.*

The current system of physical education in Russia does not fully solve the task set before it. The result of the above is a gradual decline in the level of health and the physical readiness of children and schoolchildren. Already to release from kindergartens (3-7 years), more than 60 % of children have a variety of diseases, 80-85 % of school graduates (8-17 years) have deviations in the level of health and only 15-20 % can be considered relatively healthy.

**Д**ействующая система физического воспитания, несмотря на ее содержательность и методическое обеспечение, не решает задач, стоящих перед ней. Уровень здоровья, функциональной и физической подготовленности подрастающего поколения крайне низок, и это при более чем двадцатилетнем сроке действия системы. В целях выяснения причин, вызывающих такое положение, следует начать с основополагающих понятий системы. Напомним, по

Л.П. Матвееву: «Цель системы физического воспитания заключается в формировании всестороннего и гармонично развитого человека, способного к высокопроизводительному труду и защите Отечества». Высокая цель, но, на наш взгляд, это следствие того, что должно быть первоосновой названного, а именно, сформированности биологически и социально ориентированной двигательной потребности индивида. По нашему глубокому убеждению, система физического воспитания должна основываться на учении о потребности (А. Маслоу, Л. Брентано, В.С. Мачун, Д.А. Леонтьев, Д.Н. Узнадзе, Ю.В. Шаров), т.е. на процессе формирования и последующей реализации двигательной потребности, приводящем к решению главного – способности индивида обеспечивать себя физическими упражнениями в самостоятельной форме, имея при этом соответствующие знания, умения и навыки, приобретенные, в большей степени к 15–16 годам. Исходя из методологии, теории и методики физического воспитания, нами предложена концепция непрерывного процесса физической культуры на основе учения о потребностях. Концепция опирается на четыре положения [2]:

1. Структура системы физического воспитания.
2. Временной параметр занятий по физической культуре.
3. Превалирование процесса развития двигательных способностей перед школой движений.
4. Соответствие мышечных нагрузок возрастным особенностям занимающихся.

В теории и методике физического воспитания известен ряд образовательных уровней: детское дошкольное учреждение, школа (начальная, основная, средняя), средне-специальные учебные заведения, вуз. Имеется стройная система уровней, где решаются специфические для каждого уровня цели и задачи. Наше мнение заключается в том, чтобы определить приоритет того или иного образовательного уровня в степени формирования двигательной потребности (устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями). Предлагается объединение уровней в три ступени:

I ступень – «детский сад – начальная школа»;

II ступень – «основная, средняя школа, учреждение дополнительного образования ( ДЮСШ, клубы)»;

III ступень – «ССУЗы–вуз».

В соответствии с первым положением предлагаемой концепции рекомендуется наделить особым статусом I ступень (дети от 3–11 лет) с полноценным финансовым, материальным и кадровым ресурсом. Именно здесь сосредоточены все условия для решения главной задачи – успешность формирования двигательной потребности ребенка [1]. Уникальный возраст, высокая пластичность организма, естественное желание двигаться, заниматься физическими упражнениями, причем, подавляющей степени, в «бессознательном поле», т.е. ребенок еще не осознает пользу занятий физическими упражнениями, «но чувствует, что это нужно».

Здесь уместно сравнить становление потребности движения с гигиеническими процедурами, например, чистка зубов. На первых порах мы применяем адми-

нистративное воздействие «надо». Первые дни контролируем, смотрим, а затем, по прошествии какого-то времени, замечаем, что ребенок без понуканий идет в ванную и совершает это автоматически, т.е. сформирована привычка. Так и с занятиями физическими упражнениями. Мы достигаем такой ситуации, когда отсутствие занятий физическими упражнениями вызовет у ребенка определенный дискомфорт. Иными словами, в определенное время появляется чувство необходимости заниматься физическими упражнениями (желание быть здоровым, сильным, выносливым, социально значимым). И все это уже происходит в сознательном поле. Однако без бессознательного поля в начале пути становления привычки заниматься не обойтись.

На II ступени процесс становления и развития двигательной потребности должен перейти в формирующе-реализационную фазу, где преобладает сознательное поле деятельности школьника. В соответствии с накопленным опытом, достаточным уровнем знаний, умений и навыков (компетенций) на I ступени появляется возможность дифференциации средств, методов и организации процесса физического воспитания, где на первый план выходит учет интересов и волеизъявление обучающихся. Для достижения этого необходимо расширение содержания учебных программ до уровня специализаций, что, несомненно, сыграет важную мотивационную роль в выборе любимых видов спорта, где учащиеся могут заниматься не только обязательной частью школьной программы, но и в условиях деятельности учреждений дополнительного педагогического образования и также в самостоятельной форме. Таким образом, школьник будет вовлечен в повседневный процесс физического воспитания.

Второе положение концепции опирается на то, что функциональный эффект мышечной нагрузки возможен лишь тогда, когда предыдущая нагрузка налагается на последующую. И если время восстановления превышает разумный временной параметр, то на предыдущей можно ставить «крест»: она ни к чему не привела, кроме вреда здоровью. Двухурочные занятия по физической культуре в неделю наносят больше вреда, чем пользы. Ревностные оппоненты упирают на тот факт, что ранее в школе решали проблему функционального роста, но при этом забывают, что недостающую нагрузку дети получали во дворе играя и соревнуясь.

Нынешнее же поколение в подавляющей степени привязаны к компьютеру и прочим устройствам. Дворовые игры давно забыты. И поэтому введение третьего часа в неделю в ДДУ и школе, на наш взгляд, – революция в физическом воспитании, ибо это тот минимум, что позволяет получать ощутимый функциональный эффект.

Третье положение опирается на превалирование процесса развития двигательных способностей. Развитие физических качеств занимающего есть его фундамент для всего последующего. Поднять бедро 500 раз или присесть – нужны сила, выносливость, координация. При слабом уровне развития качества не может быть и речи о совершенной технике двигательного действия. Только при высоком уровне развития двигательного качества возможно формирование высококачественного умения и навыка, прочного и долгоиграющего.

Один из основных разработчиков школьных программ Г.П. Богданов, увидев, как проводят уроки физкультуры в бывшей ГДР, заметил, что в наших программах засилье учебных задач освоения огромного комплекса физических упражнений. На развитие физических качеств времени на уроке практически не остается. К сожалению, такой подход присущ и современной школе «Телега должна стоять позади лошади» – таков наш ответ на существующее положение.

Четвертое положение: соответствие нагрузок возрастным особенностям занимающихся. Общеизвестно, что детский возраст уникален по своим возможностям, что абсолютно игнорируется учителями-практиками. Себе дороже – такой лозунг многих учителей. Перегрузка и перенапряжение организма занимающихся дает незамедлительный «эффект» для администрации, родителей и т.д. Недогрузка же не видна, но она обязательно проявится в будущем болезнями, низким уровнем работоспособности, быстрым утомлением. Поэтому для того, чтобы мышечная нагрузка соответствовала возрасту занимающихся, нужно четко знать правила контроля, оценки нагрузки по известным каждому учителю способам.

Исходя из положений Концепции, предложенной нами, на базе школы «Универс» и детского сада «Родничок» был проведен педагогический эксперимент, длившийся с 1990 по 2002 годы. Данные эксперимента доказывают правомерность применения положений Концепции в учебно-воспитательном процессе.

### **Библиографический список**

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Спб.: Питер, 2000. 513 с.
2. Сидоров Л.К., Савчук А.Н. Двигательная потребность и двигательная активность: этапы и пути развития. Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2007. 344 с.

# **ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–8 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ МУЗЫКИ**

**INCREASING THE MOTIVATION  
OF STUDENTS OF 7–8 CLASSES  
TO EXERCISE PHYSICAL EDUCATION  
BY MEANS OF FUNCTIONAL MUSIC**

**Е.В. Скоробогатова**

**E.V. Skorobogatova**

Научный руководитель **С.В. Кравченко**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **S.V. Kravchenko**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia*

*Физическая культура, мотивация, функциональная музыка, обучающиеся 7–8 классов.*

В статье рассматривается проблема мотивации обучающихся 7–8 классов к занятиям физической культурой. Изучаются возможности использования метода сопровождения урока функциональной музыкой в качестве средства повышения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся 7–8 классов. Представлены методические особенности проведения занятий под функциональную музыку.

*Physical culture, motivation, functional music, students 7–8 classes.*

The article deals with the problem of motivation of students of 7–8 grades to physical education, as well as a method that allows to increase the motivation of schoolchildren to practice. The possibilities of using the method of accompanying the lesson with functional music as a means of increasing motivation for physical culture lessons among students of grades 7-8 are being studied. The presented methodological features of setting up classes for functional music.

**В** настоящее время одной из самых важных проблем в образовании является проблема снижения мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся. Согласно статистике 35 % учеников считают, что заниматься физической культурой необходимо, у остальных 65 % наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой [1]. В.П. Лукьяненко утверждал, что полноценное развитие детей школьного возраста без физической активности практически недостижимо. Отсутствие двигательной активности серьезно сказывается на общем состоянии организма. В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогуннов и А.А. Бишаев пишут, что с каждым годом уровень здоровья подрастающего



поколения снижается. Все больше детей рождаются с умственными и физическими отклонениями. Ухудшение здоровья школьников обусловлено рядом факторов. Это способ передвижения, специфика самообслуживания и высокая учебная нагрузка. Дети перестают двигаться, заниматься спортом, предпочитая вести пассивный образ жизни.

Среди обучающихся 7–8 классов наблюдается стойкое снижение интереса к занятиям физической культурой, что обосновывается объективными и субъективными причинами. Соответственно, необходимо осуществлять поиск новых методов и средств, способствующих формированию интереса и повышению мотивации к занятиям физической культурой. Значительная роль в формировании мотивации как направленного побуждения к деятельности принадлежит потребностям. Именно потребности, являясь источником первоначальной активности человека, порождают поиск необходимых раздражителей, особенно ключевых, мобилизуя память и весь приобретенный и врожденный опыт.

Потребность к занятиям физической культурой является основной мотивирующей причиной, направляемой и регулируемой силой личностного поведения. Она имеет широкий спектр: потребность в движении и физической активности; в общении, контактах и проведении свободного времени среди друзей; в игре, развлечениях, отдыхе, эмоциональном разряде; в самоутверждении, укреплении личностной позиции; в знании; в эстетическом удовольствии; в лучшем качестве занятий физической культурой, в комфорте и т. д. Потребности тесно связаны с эмоциями – чувствами, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который может удовлетворить его потребности и вызвать положительные эмоции.

Таким видом деятельности может оказаться регулярная физкультурно-спортивная деятельность. Для формирования положительной мотивации к занятиям, учебный процесс необходимо строить так, чтобы занятия по физической культуре способствовали повышению эмоционального фона у обучающихся. С этой задачей, как нам кажется, может справиться музыкальное сопровождение. Как и немногие другие виды деятельности, музыка влияет на работоспособность нашего мозга. Улучшает память, внимание, физическую координацию и умственное развитие. Определенная музыка улучшает настроение, интеллект, мотивацию и концентрацию. Это также улучшает качество жизни и помогает в физических, эмоциональных, когнитивных и социальных потребностях. Музыка является одним из мощных средств воспитания обучающихся, воспроизводя окружающую реальность в звуковых образах. Использование музыки на занятиях физической культурой обусловлено способностью стимулировать физическую активность учащихся.

Одним из наиболее эффективных средств повышения такой активности может быть функциональная музыка, предназначенная для улучшения функционального и психического состояния учащихся в процессе обучения. Функцио-

нальная музыка – это музыка, выполняющая определенные функции, эффективное средство повышения заинтересованности на занятиях физической культурой, основанная на техническом прогрессе и позволяющая включать специальные музыкальные фрагменты практически в любую часть занятия или выполняемого двигательного действия. Она позволяет успешно формировать процессуальную мотивацию и интерес к занятиям физическими упражнениями, повышать эффективность уроков физической культуры, секционных занятий и внеклассных мероприятий [2].

Методические особенности проведения занятий под музыку заключаются в процессе обучения упражнениям и разделено на три этапа:

1-й этап – начальное обучение новым движениям под музыку, направленное на создание представления у обучающихся о новом движении во взаимосвязи с функциональной музыкой;

2-й этап – углубленное разучивание, направленное на овладение обучающимися пониманием средств музыкальной выразительности, увеличение амплитуды движений, исправление ошибок;

3-й этап – закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений, направленный на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с функциональной музыкой.

Для повышения эффективности использования функциональной музыки необходимо применять жанровое музыкальное сопровождение для настроения на необходимый характер движений и двигательных действий в определенных частях урока. Необходимо учитывать, что для усиления положительного эффекта звучание исполняемой музыки должно быть четким и неискаженным. Немаловажным будет и то, что музыка, сопровождающая урок, будет нравиться всем или большинству обучающихся класса.

При выполнении всех перечисленных рекомендаций функциональная музыка может стать эффективным инструментом повышения мотивации обучающихся к занятиям.

### **Библиографический список**

1. Geethanjali B, K Adalarasu and R Rajsekarana «Impact of music on brain function during mental task using electroencephalography.» World Academy of Science, Engineering and Technology 66: 883-887, 2012.
2. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб. пособие. Архангельск: Изд-во Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. 128 с.

# **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАПРАВЛЕННОСТИ (ПРОФИЛЯ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **ORGANIC-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF FORMATION OF HEALTH CULTURE OF STUDENTS DIRECTIONS (PROFILE) OF THE EDUCATIONAL PROGRAM PHYSICAL CULTURE**

**Н.Н. Стельмах, А.А. Колпаков,  
Е.Н. Тимошенко**

**N.N. Stelmakh, A.A. Kolpakov,  
E.N. Timoshenko**

Научный руководитель **С.С. Ситничук**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **S.S. Sitnichuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia*

*Обучающиеся, культура, здоровье, здоровый образ жизни, уровень, сформированность, организационно-педагогические условия.*

В статье дается определение таким понятиям, как «культура» и «здоровье», делается попытка теоретического обоснования организационно-педагогических условий, направленных на формирование культуры здоровья обучающихся, описывается организованная деятельность в рамках внедрения этих условий, обосновываются и выявляются уровни сформированности культуры здоровья обучающихся.

*Students, culture, health, healthy lifestyle, level, maturity, organizational and pedagogical conditions.*

The article describes the definitions of the concept of «culture» and «health», an attempt is made to theoretically substantiate the organizational and pedagogical conditions aimed at the formation of a health culture of students, describes the organized activity within the framework of the implementation of these conditions, substantiates and identifies the levels of formation of the health culture of students.

**С**тудент 21 века – это студент, который живет в так называемом «виртуальном мире», и время пребывания в этом мире увеличилось практически вдвое из-за пандемии – новой коронавирусной инфекции COVID-19, которая заставила все учебные заведения перейти на дистанционный формат обучения, вследствие чего сформированная эволюцией двигательная потребность не реализуется в полном объеме, что может привести к нарушению здоровья обучающихся. В связи с этим мы считаем, что формирование культуры здоровья обучающихся является актуальной проблемой педагогических исследований и нуждается в нахождении путей ее решения.

Для исследования проблем, связанных с формированием культуры здоровья, исследователи используют культурологический подход, задачей которого является разработка средств, методов, концепций с позиции теории культуры [1]. Педагоги данный подход определяют как совокупность организационно-педагогических мер по созданию условий передачи педагогических ценностей [2]. Наше исследование посвящено культуре здоровья, данное словосочетание состоит из двух обширных по смыслу слов. Первое – это «культура», трактуется как процесс становления творческой личности или как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человечеством. В нашем исследовании мы будем придерживаться именно этой трактовки [5]. Второе понятие – это «здоровье», оно включает в себя следующие компоненты:

1. *Физическое здоровье* – нормальное развитие и функционирование органов и систем организма;
2. *Психическое здоровье* – полное психическое удовлетворение;
3. *Нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной жизнедеятельности человека [3; 4].

Анализируя вышеописанное, мы предполагаем, что формирование культуры здоровья обучающихся нуждается в выявлении и апробации организационно-педагогических условий или мер воздействия, которые обеспечат ее формирование. При разработке условий, которые, на наш взгляд, будут результативно влиять на формирование культуры здоровья обучающихся, мы опирались на профессиональный стандарт «Педагога» и ФГОС ВО.

*Реализация валеологического потенциала общепрофессиональных дисциплин, будет являться первым условием.* Для организации деятельности в реализации этого условия нужно провести анализ учебных дисциплин с целью выявления межпредметных связей между ними, выявить, в каких темах или модулях даются знания о здоровье, здоровьесбережении и укреплении здоровья, формировании навыков безопасности жизнедеятельности и др..

*Организация во время прохождения педагогической практики внеучебных мероприятий валеологической направленности будет являться следующим условием.* Реализация данного условия в педагогической практике предполагает проведение на базе образовательных организаций здоровьесберегающей среды (при помощи утренней гимнастики для всех уровней обучения перед началом уроков), разминок на больших переменах, организацию физической рекреации и т.д..

С целью оценивания сформированности культуры здоровья обучающихся нами были выделены следующие уровни: 1 – адаптивный, 2 – репродуктивный, 3 – креативный.

*Адаптивный уровень* – характеризуется отсутствием системного представления о принципах здорового образа жизни, пассивным отношением к своему здоровью и к здоровью окружающих, негативным восприятием информации о привычках, которые пагубно влияют на здоровье, низким уровнем знаний и умений в сохранении и укреплении здоровья и неготовности к их использованию в профессиональной деятельности, отсутствию активности в личностном совершенствовании.

*Репродуктивный уровень* – проявляется в наличии разрозненных знаний о здоровом образе жизни. Обучающиеся следят за своим здоровьем, дают советы по укреплению здоровья окружающим. И это будет средний уровень знаний и умений в сохранении и укреплении здоровья и частичная готовность к их использованию в профессиональной деятельности.

*Креативный уровень* – характеризуется индивидуальной концепцией здорового образа жизни и здоровьесбережения. Положительное отношение к здоровью проявляется повседневно, творчески подходит к воспитанию здорового поколения, высоко развита рефлексия и творческая самостоятельность, стремится постоянно самосовершенствоваться.

Подводя итог, можно констатировать, что проблематика здоровья обучающихся была актуальна всегда, и в настоящее время данный вопрос стал еще более острым. Описанные в статье организационно-педагогические условия, на наш взгляд, позволят результативно сформировать культуру здоровья обучающихся, будущих педагогов физической культуры, ведь именно педагоги данного предмета должны на личностном примере показывать учащимся основы здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Багнетова Е.А. Формирование профессионально-педагогической культуры здоровья студентов педагогического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Багнетова Елена Александровна. Сургут, 2004. 208 с.
2. Бардина М.Ю. Здоровый образ жизни студентов вуза // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы VII Междунар. науч-прак. конф. (Чебоксары, 11 июня 2017 г.); редкол.: О.Н. Широкова [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. С. 210–214.
3. Гордиенко И.В. Организационно-педагогическое сопровождение по реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве вуза технического профиля // Вестник БГТУ им. В.Г. Шухова. 2015. № 4. С. 225–230.
4. Ланда Б.Х. Самодиагностика здоровья в режиме дистанционного обучения студентов по предмету «Физическая культура» // Теория и практика физической культуры. 2016. № 4. С. 50–51.
5. Хвалёбо Г.В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. Таганрог. 2012. № 1. С. 104–109.

# ЗАВИСИМОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА

## DEPENDENCE OF INDIVIDUAL STYLE OF PLAYING ACTIVITIES IN TABLE TENNIS ON TEMPERAMENT TYPE

Е.Н. Тимошенко

E.N. Timoshenko

Научный руководитель **С.С. Ситничук**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **S.S. Sitnichuk**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia*

*Настольный теннис, индивидуальный игровой стиль, темперамент, анкетирование, тактические действия.*

В статье дается краткий анализ истории становления настольного тенниса, описываются индивидуальные стили игры. Перечисляются типы темперамента человека: сангвник, холерик, меланхолик и флегматик и дается их краткое описание. Описаны этапы исследования по выявлению типа темперамента и его предпочтения в индивидуальных стилях игровой деятельности, приведены результаты анкетирования, в котором приняли участие 40 спортсменов различной квалификации. На основе проведенного исследования выявлены цифровые показатели и сделаны выводы.

*Table tennis, individual playing style, temperament, questionnaires, tactical actions.*

The article provides a brief analysis of the history of the formation of table tennis, describes individual styles of play. The types of human temperament are listed: sanguine, choleric, melancholic and phlegmatic, and a brief description is given. The stages of research to identify the type of temperament and its preferences in individual styles of playing activity are described, the results of a questionnaire survey, in which 40 athletes of various qualifications took part, are presented. Based on the study, digital indicators were identified and conclusions were drawn.

**И**стория игры в настольный теннис начинается с конца XIX века, и с каждым годом эта игра обретает огромную популярность, продолжая свое активное развитие. На сегодняшний день во всем мире насчитывается более 260 млн. человек, занимающихся настольным теннисом, и настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта. В настольном теннисе сочетается стремительный темп, быстрота движений, динамизм соревновательных действий, где решающую роль играют технические и тактические приемы, а сильные и крученые удары являются основным оружием для победы.

В тренировочный процесс вносятся новые подходы, методики и технологии, которые существенно влияют на стиль игры. На смену одностороннему стилевому направлению игры приходит универсальный стиль [2]. Отсюда игрокам для успешной соревновательной деятельности в настольном теннисе требуется большое количество различных как физических, так и психологических качеств, таких как: быстрота реакций, игровая интуиция, бойцовский характер, волевые качества (инициативность, смелость, целеустремленность) и высокий уровень мотивации. Конечно, редко встречаются люди, которые обладают всеми вышеперечисленными качествами [4]. Каждый человек индивидуален и обладает определенным набором черт, заложенных на генетическом уровне, которые определяют поведение индивида. Основой генетически запрограммированной формой поведения является темперамент.

Впервые о темпераменте как о свойстве личности заговорил древнегреческий врач Гиппократ. Его теория о типологии темпераментов строилась на основе гуморального подхода, он предполагал, что темперамент человека зависит от преобладания определенной жидкости (гумора) в организме. В наше время данная теория продолжает развиваться, учеными доказано, что темперамент играет важную роль среди индивидуальных психофизиологических особенностей личности. Он оказывает значительное воздействие на поведение и деятельность человека, а также составляет основу формирования и развития характера. На сегодняшний день выделено четыре вида темперамента: сангвник, холерик, меланхолик и флегматик [3].

Холерики – это порывистые люди, отличающиеся повышенной импульсивностью. Им свойственны резкость и проворность в движениях, быстрый темп речи, яркое выражение и проявление эмоций, склонность к резким сменам настроения, вспыльчивость и раздражительность. В спорте склонен к атакующим действиям, отличный тактик, успех которого зависит от самоконтроля. Сангвиники – это общительные и доброжелательные люди, отличающиеся высокой работоспособностью и энергичностью, которые быстро приспосабливаются к новым условиям и сходятся с людьми. Обладают богатой и выразительной мимикой. При этом также отличаются неусидчивостью, непостоянством и неприятием монотонности и однообразия. Сангвиники в спортивной деятельности отличаются быстрой реакцией и принятием тактических действий. Люди-флегматики медлительны, рассудительны, с низким уровнем проявления психической и эмоциональной активности. Новые формы поведения вырабатываются долго, но являются стойкими. Отличаются спокойствием в деятельности, мимике и речи, миролюбием и осмотрительностью и редко теряют самоконтроль. Также отличаются склонностью к лени, медлительностью в принятии решений, вялостью, скрытностью и безучастностью к окружающему миру. Спортсмен-флегматик обладает уравновешенностью, самообладанием и терпеливостью. Люди, по темпераменту относящиеся к меланхоликам, глубокие, с повышенной тревожностью, очень восприимчивы и принимают все близко к сердцу, им свойственен глубокий само-

анализ. Меланхолики склонны к рассуждению и к тяжелым внутренним переживаниям даже из-за незначительных трудностей и неудач. В спортивной деятельности высоких результатов достигают редко [3].

На основе анализа психолого-педагогических источников мы выявили, что во многих видах спорта исследователями прослеживается взаимосвязь темперамента и поведения на спортивной арене. В настольном теннисе так же прослеживается неразрывная связь рассмотренных типов темперамента с индивидуальным стилем деятельности игроков, в настольном теннисе выделяют три стиля игры – атакующий, защитный и универсальный, исходя из этого, игроков различают по индивидуальному стилю игровой деятельности. Нападающие – используют атакующие и контратакующие действия. Защитники – те, кто использует защитные действия. Универсальные игроки – сочетают нападение, защиту и контрнападение, но исследованиям взаимосвязи темперамента и индивидуального стиля игры в настольном теннисе уделяется мало внимания [1].

Исследование состояло из двух этапов, ключевая цель эксперимента – выявление, какому типу темперамента свойственно выбирать тот или иной вариант индивидуального стиля игровой деятельности. Первый этап включал проведение анкетирования при помощи Google-форм с целью выявления типа темперамента респондентов, в нем приняли участие 40 спортсменов, среди которых 20 мужчин возраст (от 15 до 45 лет) и 20 женщин возраст (от 15 до 35 лет), спортивный разряд варьировался от 1 взрослого до мастера спорта России. Анкетирование позволило выявить, что среди респондентов мужского пола преобладают сангвиники – 61 %, холериков и меланхоликов по 17 % и 5 % флегматиков. Среди респондентов женского пола чаще встречаются холерики – 56,3 %, доля сангвиников составляет 18,75 %, а меланхоликов и флегматиков поровну – 12,5 %.

Второй этап исследования заключался в проведении анализа индивидуального игрового стиля в зависимости от типа темперамента. Результаты анализа представлены в таблицах 1 и 2.

*Таблица 1*

#### **Анализ индивидуального стиля игры среди мужчин**

Характеристика контингента	Стиль игры		
	Атакующий	Защитный	Комбинированный
Возраст, лет	15 – 45	17	19
Количество человек	18	1	1
Доля игроков разного игрового стиля, %	90 %	5 %	5 %
Разряд	МС –7 , КМС – 9, 1 взр. – 2	первый взр. – 1	КМС – 1
Доля холериков, %	17 %	100 %	100 %
Доля сангвиников, %	61 %		
Доля меланхоликов, %	17 %		
Доля флегматиков, %	5 %		



## Анализ индивидуального стиля игры среди женщин

Характеристика контингента	Стиль игры		
	Атакующий	Защитный	Комбинированный
Возраст, лет	15 – 35	18, 20	21, 23
Количество человек	16	2	2
Доля игроков разного игрового стиля, %	80 %	10 %	10 %
Разряд	МС – 5, КМС – 11	МС –1 , КМС – 1	КМС – 2
Доля холериков, %	56,3 %	50 %	50 %
Доля сангвиников, %	18,8 %	50 %	50 %
Доля меланхоликов, %	12,5 %		
Доля флегматиков, %	12,5 %		

Таким образом, выявили, что вне зависимости от типа темперамента большинство игроков мужского пола, а именно 90 %, выбирают атакующий стиль игры, среди типов темперамента – это 17 % холериков, 61 % сангвиников, меланхоликов 17 %, 5 % флегматиков. Из описанного видно, что атакующим стилем чаще всего пользуются сангвиники, так как этот тип темперамента отличается быстрой реакцией и принятием тактических действий. Холерики чаще прибегают к использованию защитного или комбинированного стиля игровой деятельности.

Среди игроков-женщин также большинство отдает предпочтение атакующему стилю игры – 80 %. Но у женщин атакующим стилем игры, в отличие от мужчин, чаще пользуются холерики, так как они являются отличными лидерами, если сохраняют спокойствие и самоконтроль. 56,3 % – доля сангвиников, использующих атакующий стиль игры; 18,8 % – доля меланхоликов и флегматиков – 12,5 %. Сангвиники же выбирают защитный или комбинированный стиль игры. Игроки мужского и женского пола, относящиеся к типам темперамента меланхолики и флегматики, участвующие в эксперименте, все выбрали атакующий стиль игры, но данный тип темперамента невозможно признать всегда выбирающим атакующий стиль игры, так как в процентном соотношении количественный показатель респондентов данным типом темперамента был невысоким.

### Библиографический список

1. Голенко В.А. Модульное совершенствование мастерства квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр: на примере тенниса: дис. ... докт. пед. наук / Голенко Владимир Алексеевич. Москва, 2003. 230 с.
2. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе / В.В. Команов, Г.В. Барчукова. М.: Информпечать, 2017. 224 с.
3. Никитин А.Н. Психологический контроль подготовленности игроков в настольный теннис (девушки 11–13 лет) / А.Н. Никитин, Н.Г. Закревская, Е.С. Дмитриева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 239–242.
4. Tamaki S. A short-time performance analysis in table tennis / S. Tamaki, K. Yoshida, K. Yamada // The 13th ITTF Sports Science Congress (May 11–12). Paris, 2013. P. 86–89.

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СВИПИНГА НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ДЕВОЧЕК 11–12 ЛЕТ В КЕРЛИНГЕ

## WELLNESS PURPOSE OF SWEEPING ON THE RESPIRATORY SYSTEM OF GIRLS 11–12 YEARS OLD IN CURLING

А.В. Федичкина

A.V. Fedichkina

Научный руководитель **С.В. Мышковец**,  
*Красноярский колледж олимпийского резерва, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **S.V. Myshkovets**,  
*Krasnoyarsk College of Olympic Reserve, Krasnoyarsk, Russia*

*Дыхательная система, керлинг, свипинг, оздоровление.*

Большое разнообразие факторов, неблагоприятно влияющих, в первую очередь, на дыхательную систему спортсменов, стремительное появление более вредоносных штаммов микроорганизмов требуют поиска новых средств оздоровления. Многие из них скрываются в различных видах спорта под видом специфической деятельности и до сих пор остаются без должного внимания. Поэтому в данной статье мы рассмотрим свипинг как средство оздоровления дыхательной системы девочек 11–12 лет, занимающихся керлингом.

*Health, respiratory system, curling, sweeping, health improvement.*

A wide variety of factors that adversely affect, first of all, the respiratory system of athletes, the rapid emergence of more harmful ones requires the search for new means of health improvement. Many funds are hidden in various sports under the guise of specific activities and are still neglected. Therefore, this article is supposed to consider sweeping as a possible means of improving the respiratory system of girls 11-12 years old, engaged in curling, which will help maintain, strengthen and restore the health of the respiratory system.

**З**доровье – это первая и самая важная потребность, ценность жизни, составляющая человеческого счастья, которая определяет трудоспособность и гарантирует социальный и экономический успех и в целом гармоничное развитие личности. Современная жизнь школьника характеризуется малоподвижным образом жизни, что пагубно сказывается на здоровье растущего организма, отмечаются задержка физического развития и снижение функционального состояния организма [2, 5]. Функциональное состояние дыхательной системы является показателем здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам.

Помимо этого, многообразие нозологических форм, возникновение и распространение новых инфекций, напряженная современная эпидемиологическая ситуация, связанная с глобальным распространением коронавирусной инфекции (COVID-19), обязывает человека все больше следить за своим здоровьем,

уделяя особое внимание дыхательной системе. Улучшение достигается как результат раскрытия резервных возможностей организма за счет активации систем саморегуляции. Он основан на систематических физических и спортивных упражнениях, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических возможностей детей и подростков, поддержания здоровья и двигательных навыков [1, 2].

При занятии керлингом отмечено, что такая высокоинтенсивная специфическая двигательная деятельность, как свипинг, задействует весь мышечный аппарат верхней части тела, большинство из мышц участвует в осуществлении дыхания [3, 4]. При свипинге на игровой площадке с ледовым покрытием в условиях пониженной температуры воздуха происходит и закаливание организма [2]. Все это позволило предположить, что свипинг положительно влияет на функциональное состояние дыхательной системы спортсменов, занимающихся керлингом.

**Цель:** выявить влияние свипинга на функциональное состояние дыхательной системы девочек 11-12 лет, занимающихся керлингом.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось на базе спортивной школы «Центр по ледовым видам спорта» г. Красноярск с декабря 2020 по апрель 2021 года. В качестве испытуемых выступали 14 спортсменок уровня начальной подготовки (3 года обучения) в возрасте 11-12 лет, которые были разделены на две равные группы (экспериментальную и контрольную). В экспериментальной группе дополнительно был введен комплекс упражнений – свипинг на льду. У испытуемых измеряли: частоту дыхательных движений (ЧДД), минутный объем дыхания (МОД), дыхательный объем (ДО), жизненную емкость легких (ЖЕЛ), а также проводили пробы Штанге (произвольная задержка дыхания на вдохе) и Генчи (произвольная задержка дыхания на выдохе). Измерения проводили в начале и конце эксперимента (декабрь-апрель).

**Результаты и их обсуждение.** Результаты тестирования выборки испытуемых приведены в таблице 1. Можно отметить, что прирост исследуемых показателей отмечался как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в контрольной группе он изменялся в пределах 2,31 – 10,34 %, в то время как в экспериментальной – 5,62 – 30,15 %.

*Таблица 1*

**Динамика показателей, характеризующих функциональное состояние дыхательной системы в контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) группах**

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				абсолютная величина	относительная, %
1	2	3	4	5	6
Количество дыхательных движений (ЧДД), количество	К	21	20	1	4,76 %
	Э	20	18	2	10 %
Минутный объем дыхания (МОД), мл	К	4956	5208	252	5,08 %
	Э	4564	5346	782	17,13 %
Дыхательный объем (ДО), мл	К	236	260,4	24,4	10,34 %
	Э	228,2	297	68,8	30,15 %

1	2	3	4	5	6
Спирометрия (ЖЕЛ), л	К	1,65	1,78	0,13	7,88 %
	Э	1,56	1,89	0,33	21,15 %
Проба Штанге, с	К	36,80	37,65	0,85	2,31 %
	Э	35,97	37,99	2,02	5,62 %
Проба Генчи, с	К	19,17	19,86	0,69	3,60 %
	Э	19,10	20,74	1,64	8,59 %

Таким образом, результаты исследования показали, что включение свипинга в комплекс упражнений привело к улучшению функционального состояния дыхательной системы девочек 11-12 лет, занимающихся керлингом. Тем самым иногда стоит присмотреться к виду спорта выполняемой деятельности, которая поможет оздоровлению, не отходя от специфики спорта и не прибегая к дополнительным упражнениям.

### Библиографический список

1. Большова Е.В., Мельников Д.С., Поварещенкова Ю.А. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическая работоспособность у спортсменов-керлингистов при кратковременном использовании устройства «гамма-7н-и3» // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2011 № 9. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16690370>
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», Москва 2002. 240 с.
3. Г. Полли. Тренировка на льду для работы ног при свипинге // Совет Онтарио по керлингу. 2016. (дата обращения 20.04.2021) URL: <https://www.ontariocurlingcouncil.com/blog/2016/10/on-ice-training-for-brushing-footwork/>
4. Лапшина М.В., Андреева А.Д. Роль функциональных проб в оценке адаптации дыхательной системы к физической нагрузке / Матер. Межд. научно-практической конф. с элементами научной школы для молодых ученых «51-е Евсевьевские чтения». Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева, г. Саранск, 2016. С. 20–24.
5. Хлебников В.А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты, 2019. № 2 (дата обращения 20.04.2021). URL: <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>

# ОБ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

## ABOUT THE HISTORY OF BASKETBALL DEVELOPMENT IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Цзинь Хаожань

Jin Haozhan

Научный руководитель **Д.А. Завьялов**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **D.A. Zavyalov**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev,  
Krasnoyarsk, Russia*

*Баскетбол, Китайская Народная Республика, история, развитие.*

В статье представлены, возможно, неизвестные некоторым читателям отдельные исторические моменты развития баскетбола в Китайской Народной Республике, в настоящее время занимающей второе место по популярности после настольного тенниса. Рассмотрены причины этой популярности.

*Basketball, People's Republic of China, History, Development.*

The article presents, perhaps unknown to some readers, some historical moments of the development of basketball in the People's Republic of China, which currently occupies the second place in popularity after table tennis. The reasons for gaining this popularity are shown.

**Б**аскетбол – командная игра на специальной площадке. Целью игры является поражение мячом корзины противника. Это один из самых популярных игровых видов спорта. Баскетбол является настолько популярным в Китае, что он уступает только настольному теннису. Первое упоминание о появлении баскетбола в Китае относится к 1895 г., всего через 4 года после появления его в Америке, когда группа миссионеров из YMCA (Юношеская христианская ассоциация) «завезла» игру в Китай.

С момента основания Китайской Народной Республики 1 октября 1949 г. развитие китайского баскетбола вступило в новый исторический этап. Под идеей «развития спорта и улучшения физической формы людей» баскетбол был спланирован и внедрен в государственных ведомствах на всех уровнях благодаря своей простоте, эмоциональной атмосфере игры, высокой двигательной активности, развитию коллективизма. Он внедрялся по всей стране в школах, воинских частях, на промышленных предприятиях, в организациях и вскоре стал очень популярным [1]. 20 июня 1952 г. Мао Цзэдун на первом заседании Всекитайской спортивной федерации провозгласил лозунг «Развивать спорт и повышать физическую форму людей» [3].

Баскетбол стремительно развивается. Не только университеты, средние школы, но и многие начальные школы активно развивают баскетболом. На фабриках, шахтах, различных предприятиях, местах расположения воинских частей возникают баскетбольные площадки, закупается баскетбольное оборудование. Организованы любительские баскетбольные команды, и проводятся различные виды баскетбольных соревнований. В 1956 г. была создана Китайская Баскетбольная Ассоциация, которая по сути являлась Федерацией баскетбола в КНР. Китайские студенты участвуют в различных международных соревнованиях.

В период проведения десятилетней «Культурной революции» в связи с очень сложной политической обстановкой наблюдается снижение интереса к различным сферам деятельности в стране, в том числе и спорту. Культурная революция не только принесла огромные убытки в экономике страны, но и серьезно повлияла на спорт Китая. После окончания культурной революции снова возрождается интерес к спорту. Студенческий баскетбол получает новый импульс развития [1].

Огромным толчком в росте популярности баскетбола в Китае стал визит 24 августа 1979 г. американской команды «Вашингтон Буллэтс». Это были первые американские баскетболисты, приглашенные в Китай. Спортсмены провели несколько товарищеских встреч с китайскими командами. Китайские спортсмены эти встречи, конечно, проиграли ввиду нехватки спортивного мастерства, но рост популярности баскетбола с тех пор только увеличивался [2].

Следующим этапом можно выделить начало выступлений китайских игроков в NBA. В конце 80-х гг. прошлого века в Китае началась трансляция матчей NBA, что вызвало новый толчок в популярности баскетбола. В 1995 г. была организована Китайская баскетбольная ассоциация (по примеру NBA). А в 2001 г. Ван Чжичжи (первый игрок NBA из Китая) дебютировал в команде Даллас Маверикс. В 2002 г. в NBA стал играть Яо Мин (рост 226 см) благодаря успешному выступлению которого рост популярности баскетбола сделал скачок и остается высоким в настоящее время.

В 2008 гг. NBA учредила дочернюю компанию NBA China, и ассоциация начала активно открывать тренировочные центры, спонсировать мероприятия и рекомендовать известным игрокам проводить мастер-классы в Китае. В NBA играют китайские баскетболисты, а с CBA (Китайская баскетбольная ассоциация) играют «звезды» из NBA. Причем в рамках квот на легионеров большинство игроков именно из NBA. Некоторые представители NBA считают Китай вторым центром баскетбола в мире. Последний чемпионат мира по баскетболу в 2019 г. проходил в Китае по новому формату – состав участников был увеличен с 24 до 32 команд.

Баскетболисты Китая занимают довольно высокие позиции в мировом рейтинге. Например, на Олимпийских играх-2008 сборная мужская команда КНР заняла 8 место, в то время как представители сборной команды России не преодолели групповой этап. А сборная женская команда КНР на этом же турнире встречалась со сборной командой России в матче за 3-е место, но проиграла.

Таким образом, можно сказать, что за достаточно небольшой период баскетбол в Китае стал одним из популярнейших видов спорта. Количество игроков-любителей в Китае превышает более 350 млн. человек [14]. Баскетбол входит в учебную программу школ, вузов как один из приоритетных видов спорта, имеет четкую структуру и мощную государственную поддержку в системе подготовки спортсменов. Поэтому перспективы его дальнейшего развития можно считать положительными.

### **Библиографический список**

1. Ван Цзяхун (История развития баскетбола в Китае) // Народная образовательная пресса (сборник документов). Пекин, 2005. 110 с.
2. Зуенко И. Ю. Три слагаемых успеха китайского баскетбола // Известия Восточного института. 2019. № 2. С. 112–122. doi: dx.doi.org/10.24866/2542-1611/2019-2/112-122
3. Усов В.Н., Верченко А.Л., Боревская Н.Е. История Китая с древнейших времен до начала XXI в. В 10 томах. Том 8. Китайская Народная Республика. М. Наука, 2017. 824 с.
4. Saidii U. The NBA is China's most popular sports league. Here's how it happened. [Электронный ресурс] // Электронное СМИ «CNBC». URL: <https://www.cnbc.com/2018/11/20/the-nba-is-chinas-most-popular-sports-league-heres-how-it-happened.html> (дата обращения: 20.04.19).

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИФКСиЗ им. И.С. ЯРЫГИНА (НА ПРИМЕРЕ ТРАДИЦИОННОЙ И ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ)

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS  
OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF STUDENTS  
OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION BY I. YARYGIN  
(ON THE EXAMPLE OF TRADITIONAL AND DISTANCE LEARNING)

Е.А. Шакирова, Д.В. Жижко

E.A. Shakirova, D.V. Zhizhko

Научный руководитель **М.Г. Янова**,  
*Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific supervisor **M.G. Yanova**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V. P. Astafyev*

*Физическая подготовленность, дистанционное обучение, традиционное обучение, студент, физическая культура, тестирование.*

В статье авторы анализируют особенности и предпосылки перехода с традиционной на дистанционную форму обучения. Представлены результаты тестирования показателей физической подготовленности обучающихся 2 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева. В работе поднимается проблема становления педагога по физической культуре осуществляемая с использованием дистанционных технологий, что, в свою очередь, существенно снижает показатели физической подготовленности студентов.

*Physical fitness, distance learning, traditional training, student, physical culture, testing.*

In the article, the authors analyze the features and prerequisites of the transition from traditional to distance learning. The results of testing the indicators of physical fitness of students of the 2nd year of the I. S. Yarygin IFKSiZ KSPU named after V. P. Astafyev are presented. The paper raises the problem of becoming a teacher of physical culture carried out using remote technologies, which, in turn, significantly reduces the indicators of physical fitness of students.

**П**овышение профессионального уровня будущих учителей в целом, и учителей физической культуры – в частности, признается важнейшим приоритетом государственной образовательной политики [3]. В настоящее время в России осуществляется переход к конкурентоспособному, инновационному типу развития личности, владеющей современными дистанционными технологиями, что определено госзаказом. На современном этапе становление будущего учителя физической культуры детерминировано федеральными стандартами,



ориентированными на уменьшение практической подготовки и увеличение доли самостоятельной работы. С другой стороны, обучение и последующее профессиональное становление педагога по физической культуре осуществляется с использованием дистанционных технологий, что существенно уменьшает время, затраченное на занятия физической культурой, и снижает показатели физической подготовленности студентов [1]. Использование дистанционного обучения обусловлено эпидемиологической обстановкой, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Таким образом, в современном педагогическом образовании выделены противоречия, основанные на «переходе» форм, методов и средств от традиционных к инновационно-цифровым, от академического равновесия к транзитивной бифуркации в образовании [4]. Что касается институтов физической культуры, то физическая подготовка студентов данных направлений напрямую связана и зависит от форм, средств и методов обучения [2]. Современная направленность на использование цифровых технологий в процессе физической подготовки студентов институтов физической культуры не в полной мере удовлетворяет требованиям подготовки гармонично развитой личности. Это выражается в снижении показателей физической подготовленности студентов [4].

Основная цель исследования – теоретические предпосылки сравнения показателей физической подготовленности студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина и экспериментальное обоснование необходимости сравнительного анализа традиционной и дистанционной форм обучения. Ключевой вопрос: влияет ли дистанционная форма обучения на уровень физической подготовленности студентов ИФКСиЗ им.И.С. Ярыгина.

Достижение поставленной цели обусловлено выполнением следующих задач: теоретически обосновать необходимость сравнения традиционной и дистанционной форм обучения для изучения уровня физической подготовленности студентов ИФКСиЗ им.И.С. Ярыгина; обосновать средства и методы определения уровня физической подготовленности обучающихся; разработать индивидуальные карты фиксации показателей физической подготовленности студентов; экспериментальным путем подтвердить влияние дистанционной формы обучения на изменение показателей физической подготовленности испытуемых и провести сравнительный анализ полученных результатов.

Исследование проводилось на базе учебно-исследовательской лаборатории института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева. Экспериментальная выборка составила 48 обучающихся 2 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина (30 юношей и 18 девушек).

Для достижения цели исследования использовались следующие методы: теоретические: теоретический анализ научных источников, изучение и обобщение практического опыта по исследуемой теме. Эмпирические: опрос, педагогический эксперимент, тестирование: «бег на 1000 м»; «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (девушки); «подтягивание из виса на высокой перекладине» (юноши); «бег на 100 м»; «прыжок в длину с места». Результаты представлены в Таблицах 1,2.

**Результаты тестирования студентов 2 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
до и после внедрения дистанционной формы обучения (юноши)**

	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег 1000 м (мин)
До	13,3	248	15	3,50
После	14,0	237	13	4,46
Прирост	-5,26 %	-4,44 %	-13,3 %	-26,8 %
	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Таблица 2

**Результаты тестирования студентов 2 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
до и после внедрения дистанционной формы обучения (девушки)**

	Бег 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Бег 1000 м (мин)
До	13,52	196	28	4,00
После	14,41	181	23	4,57
прирост	-6,24 %	-0,76 %	-17,86 %	-15 %
	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05

Теоретический анализ и обоснование необходимости перехода российского образования на дистанционную форму обучения подчеркнул сложность использования дистанционных технологий для профессиональной подготовки отдельных профилей и направленностей (ФГОС), к которым относится обучение на специализированных факультетах, а именно обучение по направлению «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт».

Результаты опроса, проведенного на начальном этапе педагогического эксперимента, показали, что большинство обучающихся 2 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина отмечают негативное влияние дистанционной формы обучения на показатели физической подготовленности, что нашло отражение в результатах тестирования показателей физической подготовленности студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина до и после обучения в дистанционном формате. Для измерения показателей физической подготовленности студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина использовалась методика, включающая ряд практических тестирований: бег на 1000 м; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки) и подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); бег на 100 м; прыжок в длину места.

Для фиксации показателей физической подготовленности студентов были разработаны индивидуальные карты, в содержании которых отражены индивидуальные характеристики (весоростовые показатели и возраст) испытуемых и показатели физической подготовленности. Карта заполнялась дважды: до и после обучения в дистанционной форме.

В ходе эксперимента было определено, что показатели физической подготовленности у студентов 2 курса ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина после обучения в дистанционном формате значительно снизились, а, следовательно, дистанционная форма обучения негативно влияет на уровень физической подготовленности студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина.

### **Библиографический список**

1. Сидоров Л.К., Кудрявцев М.Д., Кондратюк Т.А., Жуйко Д.А. Концепция современной физической культуры на основе формирования потребности в движении среди детей и молодежи / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 250-253.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр Академия. 2011. 481 с
3. Янова М.Г. Игнатова В.В., Адольф В.А. Педагогическое образование: транзитивные характеристики / научное мнение. г. Санкт-Петербург. № 4. 2013. С. 177–182.
4. 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: 14.01.2021).

# ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ПЕДАГОГА: СУЩНОСТЬ, ХАРАКТЕРИСТИКА

## PROFESSIONAL CULTURE OF THE TEACHER: ESSENCE, CHARACTERISTIC

К.А. Шереметьев

K.A. Sheremetyev

Научный руководитель **М.Г. Янова**,  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*  
Scientific adviser **M.G. Yanova**,  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

*Культура, профессиональная культура, педагог, профессионал.*

В Российской Федерации происходит реформирование социальных институтов и систем, в том числе и системы образования. Современное общество постоянно выдвигает новые требования к современному педагогу. В связи с этим возникает противоречие между требованиями родителей и возможностями современных педагогов. В настоящее время в обществе возрастает роль ценностей и культуры образования; глубокое значение придается учителю как носителю культурных ценностей, к которым относится непосредственно уровень сформированности его профессиональной культуры.

*Culture, professional culture, teacher, expert.*

In the Russian Federation, social institutions and systems, including the education system, are being reformed. Modern society constantly puts forward new requirements for the modern teacher. In this regard, there is a contradiction between the requirements of parents and the capabilities of modern teachers. At present, the role of the values and culture of education is increasing in society; a deep importance is attached to the teacher as a carrier of cultural values, which directly relate to the level of formation of his professional culture.

**П**онятие профессиональная культура является предметом исследований психологии и педагогики. Прежде чем рассмотреть профессиональную культуру педагога, необходимо дать определение понятию «культура» в трактовке разных авторов (табл. 1).

*Таблица 1*

**Педагогическая культура в трактовке разных авторов**

В.А. Мижериков, М.Н. Ермоленко	Уровень овладения педагогической теорией и практикой, современными педагогическими технологиями, способами творческой саморегуляции индивидуальных возможностей личности в педагогической деятельности [7]
А.М. Столяренко	Высокая степень развития личных качеств и подготовки, отвечающих специфике преподавательского, педагогического по существу труда и обеспечивающих его максимально возможную эффективность [8]

Е.В. Бондаревская	Часть общечеловеческой культуры, в которой с наибольшей полнотой запечатлелись духовные и материальные ценности образования и воспитания, а также способы творческой педагогической деятельности, необходимые для обслуживания исторического процесса смены поколений, социализации личности, осуществления образовательно-воспитательных процессов [2]
Н.Е. Воробьев	Интегральное качество личности учителя, проектирующее его общую культуру в сферу профессии, синтез высокого профессионализма и внутренних свойств педагога, владение методикой преподавания, наличие культуротворческих способностей [3]
В. Беспалько	Часть общечеловеческой культуры, в которой запечатлелись духовные и материальные ценности образования и воспитания, а также способы творческой деятельности, необходимые для социализации личности, осуществления образовательно-воспитательных процессов [1]

Определения педагогической культуры разъясняют ее сущность и характеризуют педагога как личность всесторонне развитую со способностью организовывать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс. Одно из главных качеств педагога – это его владение культурой поведения, общения, взаимодействия. Каждый родитель заинтересован в том, чтобы его ребенка обучал и воспитывал культурный во всех смыслах учитель.

Внешняя культура педагога – это его одежда, стиль речи, мимика, все, на что обращают внимание родители и дети. Умение осмысливать культурные объекты – образованность учителя не только академического характера, но и в разных областях искусства (театр, синемаграф, архитектура, эстрада), т.е. все то, что может вызвать интерес к педагогу как к собеседнику у участников процесса образования. Внутренняя культура педагога – это его убеждения и духовная составляющая, та основа, которая определяет его поведение в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности. Профессиональная культура вбирает черты и той и другой.

Весьма тесно с вышеупомянутыми категориями культуры находит проявление важная сторона интеллигентного человека – информационная культура, которая включает в себя информационную и компьютерную грамотность. Про информационную грамотность мы говорили чуть выше, иными словами, это умение работать с информацией. И поскольку цифровые ресурсы основательно вошли в обиход общества, то современный учитель должен владеть ИКТ.

В нашем исследовании речь пойдет о профессиональной культуре. Сложность и многогранность формирования профессиональной культуры педагога обуславливает существование множества подходов к толкованию смысла и содержания данного понятия. Для его осмысления первоначально следует обратиться к рассмотрению термина «профессиональная культура», которая, как утверждает Гайсина Г.И., представляет собой «сущностную характеристику личности специалиста, которая определяет систему его ценностных ориентаций, оптимальный стиль профессионального поведения личности, позволяющий самостоятельно разрабатывать оригинальные технологии» [4].

По мнению О.А. Жилиевой, профессиональную культуру необходимо рассматривать как «определенную систему, состоящую из профессионального сознания и набора поведенческих стереотипов, которые выработаны в конкретной профессиональной среде». В свою очередь, «профессиональная культура педагога» выступает одним из социально значимых показателей образованности личности, отражающим совокупность духовных и материальных ценностей, степень творческой самореализации и актуализации [6].

Согласимся с точкой зрения Зарецкой И.И., которая констатирует, что профессиональная культура педагога – «это общность его личных и профессиональных качеств, специфика его профессиональной деятельности в целом» [5]. Профессионально-педагогическая культура – это сочетание общей культуры личности и профессиональной педагогической деятельности; это специфическое проявление общей культуры в сфере педагогической деятельности. Профессиональная культура педагога – весьма многогранный и обширный вопрос, и он рассматривается как способ самореализации личности в разнообразных видах педагогической деятельности (рис. 2) [7].

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ НАУЧНОГО ЗНАНИЯ



Рис. 2. Профессионально-педагогическая культура в системе научного знания

Согласно логике нашего исследования можно сказать о том, что профессиональная культура педагога тесно связана с педагогической деятельностью. Педагогическая деятельность направлена на помощь ученикам в освоении необходимых дисциплин, умение творчески и креативно мыслить и решать педагогические задачи [8]. Современный педагог должен обладать большим количеством компетенций, умений, навыков, которые развиваются в процессе обучения в вузе и помогут ему в формировании его профессиональной культуры и культуры в целом.

В настоящее время в процессе обучения в вузе остро стоит вопрос о приобретенных навыках, умениях и профессиональной подготовке, от которых зависит

организация и применение полученных знаний. Профессионализм педагога – это умение работать так, чтобы расположить к себе обучающихся, сформировать интерес к своему предмету, что, в свою очередь, невозможно без глубоких знаний, собственного опыта, стиля руководства и выполнения практических рекомендаций, полученных в процессе обучения в вузе.

Общество предъявляет требования к образовательным услугам, и министерство просвещения не может не реагировать на их запросы. В связи с этим вводятся новые компетенции, новые методики их развития, молодые ученые занимаются научной деятельностью, осуществляют поиск новых способов достижения результатов, в том числе овладение студентами аспектами профессиональной культуры. Каждый педагог проходит курсы повышения квалификации, выступает на конференциях, тем самым следует концепции учение в течение всей жизни (Life Long Learning).

### **Библиографический список**

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. М.: Педагогика, 1989. 192 с.
2. Бондаревская Е.В. Введение в педагогическую культуру. Спб.: Изд-во РГПУ, 1995. 172 с.
3. Воробьев Н.Е., Суханцева В.К., Иванова Т.В. О педагогической культуре будущего учителя // Педагогика. 1992. № 1–2. С. 66–70.
4. Гайсина Г.И. Образование как социокультурный феномен. Москва; Уфа: МПГУ: БашГПУ, 2000. 148 с.
5. Зарецкая И.И. Профессиональная культура педагога: учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М.: АПКиППРО, 2005. С. 116.
6. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2008. Выпуск 63-1.
7. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: учеб. пособие для вузов / И.Ф. Исаев. Междунар. акад. наук пед. образования. Москва: Academia, 2002. С. 206.
8. Мижериков В.А. Введение в педагогическую деятельность / В.А. Мижериков, М.Н. Ермоленко. М.: Педагогическое общество России, 2002. С. 113.
9. Столяренко А.М. Психология и педагогика. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. С. 344–352.

# ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИФКСиЗ им. И.С. ЯРЫГИНА

## INDICATORS OF THE EXTERNAL RESPIRATORY FUNCTION OF STUDENTS I.S. YARYGINA

**О.О. Яковлева, А.А. Кужугет,**  
*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия*

**O.O. Yakovleva, A.A. Kuzhuget,**  
*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev,  
Krasnoyarsk, Russia*

*Студенты, респираторная система, спирометрия.*

Проведено обследование 75 студентов института физической культуры вуза. Установлено, что показатели ЖЕЛ, пиковый объемной скорости и мгновенной объемной скорости у студентов старших курсов (21–22 года) ниже, чем у студентов младших курсов (19–20 лет). Это может свидетельствовать о снижении дыхательной функции в процессе обучения. Низкие величины показателей функции внешнего дыхания у старшекурсников могут быть обусловлены тем, что многие студенты в процессе обучения перестают активно заниматься физической культурой и спортом, что отрицательно сказывается на функциональных возможностях дыхательной системы.

*Students, respiratory system, spirometry.*

A survey of 75 students of the Institute of Physical Culture of the university was carried out. It was found that the indicators of VC, peak volumetric velocity and instantaneous volumetric velocity in senior students (21-22 years old) are lower than in younger students (19-20 years old). This may indicate a decrease in respiratory function during training. Low values of indicators of external respiration function among senior students may be due to the fact that many students in the process of learning cease to actively engage in physical culture and sports, which negatively affects the functional capabilities of the respiratory system.

**С**остояние здоровья, оценка уровня функционирования и степени зрелости различных систем организма у обучающейся молодежи является одной из приоритетных задач в области здравоохранения. Особый социальный статус, специфические условия учебной деятельности, быта и образ жизни студентов вузов отличают их от всех других категорий населения. Воздействия инновационных образовательных нагрузок, интенсификация учебного процесса, а также недостаточная двигательная активность отрицательно отражаются на функциональных возможностях организма студентов [2].

Важным показателем здоровья является функциональное состояние организма. Оно характеризует возможность адаптации организма к изменяющимся условиям внешней среды и отражает влияние двигательной активности на психическое и физическое состояние человека. Дефицит двигательной активности



у людей может вызвать расстройство функций различных систем организма, а также ухудшение здоровья. Для определения состояния здоровья важно проводить оценку функционального состояния организма человека, в частности, его респираторной системы [4].

Эффективность аппарата внешнего дыхания зависит от способности составляющих его звеньев (верхних дыхательных путей, трахеи, бронхов, альвеол), а также дыхательных мышц обеспечивать при вдохе – выдохе наибольший объем легочной вентиляции. Жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, функциональный резерв дыхания и максимальная вентиляция легких в значительной степени обусловлены генетически [1]. Однако отмечено, что занимающиеся физической культурой в виде многократного воспроизведения испытуемыми МВЛ на фоне мышечной нагрузки способствует мобилизации резервов дыхательной системы и улучшению работы респираторных мышц [3].

**Цель исследования** – изучение параметров функции внешнего дыхания обучающихся ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина.

**Контингент и методы исследования.** Были обследованы студенты в возрасте 19–22 лет в количестве 75 человек, из них 52 мужчины и 23 женщины. В зависимости от пола и возраста, все студенты были разделены на 2 возрастные группы: 19–20 и 21–22 года. Показатели дыхательной системы получены на диагностической системе «Валента». Были проанализированы следующие показатели: жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и должные величины ЖЕЛ (ДЖЕЛ), пиковая объемная скорость (ПОС), мгновенная объемная скорость (МОС 50 %).

Математическая обработка проведена методами вариационной статистики с определением среднего значения и ошибки средней. Достоверность различий параметров оценивалась с использованием t-критерия Стьюдента для малых выборок.

В результате исследования состояния дыхательной системы студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина было выявлено, что по гендерным различиям по всем показателям у мужчин отмечены большие значения, чем у женщин, это обуславливается тем, что гендерные различия результатов спирометрии соответствуют общей физиологической тенденции, что у студентов мужского пола более высокие функциональные возможности.

Показателем вместимости легких, силы дыхательной мускулатуры служит жизненная емкость легких – это максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после предельно глубокого вдоха. Жизненная емкость легких складывается из трех компонентов: дыхательного объема, резервного объема вдоха и резервного объема выдоха. Средние величины ЖЕЛ в общих группах в исследуемой нами выборке составили  $4,8 \pm 0,13$  л (мужчины) и  $3,18 \pm 0,16$  л (женщины). У старшекурсников (у женщин и мужчин) средние величины ЖЕЛ по сравнению с младшими курсами был ниже на 12 % (таблица 1). Сравнение полученных значений ЖЕЛ с должными величинами выявило отставание изучаемого показателя от возрастных норм, как у мужчин, так и у женщин.

**Показатели функции внешнего дыхания (M±m)**

Пол	Возраст, лет	ЖЕЛ, л.	ПОС, л в сек.	МОС 50 % л в сек.
Женщины	19–20	3,3±0,1	4,55±0,43	3,39±0,30
	21–22	3,1±0,1	4,13±0,45	3,25±0,29
Мужчины	19–20	4,9±0,1	7,34±0,32	5,39±0,22
	21–22	4,7±0,2	7,11±0,70	5,14±0,58

При внутригрупповом анализе было выявлено, что доля лиц с показателем ЖЕЛ ниже нормы преобладал в обеих обследованных группах. Оказалось, что среди мужчин, вне зависимости от пола и возраста, лиц с низким показателем ЖЕЛ от нормы было 39,4 %, тогда как у женщин отклонение от нормы было у 16 % обследованных. Причем в группе женщин лиц с показателем ЖЕЛ выше нормы не оказалось. Анализ средних величин ЖЕЛ с возрастом показал, что наблюдается тенденция снижения данных показателей. Так, у мужчин 21–22 лет по сравнению с мужчинами 19–20 лет ЖЕЛ ниже на 9,5 %. Аналогичная ситуация была в группах женщин, здесь тоже наблюдалась тенденция к снижению ЖЕЛ у более взрослых студенток.

Показателем максимального значения скорости на вдохе и выдохе является пиковая объемная скорость (ПОС). Она характеризует силу дыхательных мышц. Сравнительный анализ спирометрических показателей студентов в зависимости от возраста выявил более низкие значения пиковой объемной скорости у обследованных мужчин и женщин старшей возрастной группы. Так, у мужчин и женщин 21–22 лет были обнаружены низкие значения ПОС на 11,4 и 13,2 %, соответственно, по сравнению с 19–20 летними.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали наличие поло-возрастных особенностей функции внешнего дыхания у обследованных студентов. Выявлено уменьшение таких показателей, как: жизненная емкость легких, пиковый объем скорости и мгновенный объем скорости 50 встречается у студентов возрастной группы 21–22 лет по сравнению со средними показателями младшей возрастной группы (19–20 лет). Это может свидетельствовать о снижении дыхательной функции в процессе обучения. У обучающихся под влиянием регулярных дозированных физических нагрузок наблюдается рост функциональных возможностей органов и систем организма. А уменьшение двигательной активности или же ее полное отсутствие указывает на снижение показателей респираторной системы. Для каждого человека является важным сохранение двигательной активности, здоровое сильное тело, хорошая работа всех систем организма, в том числе и дыхательной системы, для осуществления полноценной деятельности функциональных систем.

## Библиографический список

1. Бреслав И.С., Сегизбаева М.О., Исаев Г.Г. Лимитирует ли система дыхания аэробную работоспособность человека? // Физиология человека. 2000. Т. 26. №. 4. С. 115.
2. Кайносов П.Г. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы юношей в условиях применения индивидуальных оздоровительных технологий // Теор. и практ. физ. культуры. 2005. № 8. С. 20–23.
3. Кужугет А.А. Особенности физического развития, функции кардиореспираторной системы и соматического здоровья студентов в зависимости от организованной двигательной активности: дис. ... Челябинский государственный педагогический университет, 2012.
4. 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

Молодежь и наука XXI века

XXII Международный форум студентов,  
аспирантов и молодых ученых

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы V Международной научно-практической конференции  
студентов и молодых ученых

Красноярск, 22–23 апреля 2021 г.

*Электронное издание*

Редактор *Н.А. Агафонова*  
Корректор *А.П. Малахова*  
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 03.06.21.  
Формат 60x84 1/8.  
Усл. печ. л. 20,5