

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

МОЛОДЕЖЬ И НАУКА XXI ВЕКА

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VI Международной научно-практической конференции
студентов и молодых ученых

Красноярск, 18–19 мая 2022 г.

Электронное издание

КРАСНОЯРСК
2022

ББК 75.00
Ф 506

Редакционная коллегия:

М.Г. Янова (отв. ред.),
М.И. Бордуков, И.В. Трусей, С.С. Ситничук,
Д.А. Завьялов, В.В. Пономарев

Ф 506 Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы VI Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых. Красноярск, 18–19 мая 2022 г. [Электронный ресурс] / отв. ред. М.Г. Янова; ред. кол. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2022. – 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 978-5-00102-564-1

ББК 75.00

ISBN 978-5-00102-564-1

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

© Красноярский государственный
педагогический университет
им. В.П. Астафьева, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Астратенко А.В. ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.....	5
Баженов С.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ РЕГБИСТОВ.....	8
Буравцов Н.В. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ОСНОВЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ	11
Гуан Маосэнь, Пу Баошэн, Цзинь ХаоЖань ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ УШУ-САНЬДА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	15
Гутников Д.Г. ОСОБЕННОСТИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ	17
Илюшина Е.С., Михалев А.С. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	21
Ермолаева С.Е. ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ПОСЕЩАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	24
Жаткина А.Ю. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ.....	27
Кисель М.А. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ: АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ С ТРАМПЛИНА	30
Клименко Е.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ	33
Кобецкий А.А., Албычаков А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАТФОРМЫ BOSU ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ	36
Кожура Н.А. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	39
Кондрашенко Н.М., Гришаев Л.А. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ	42
Кондратюк А.И. СФОРМИРОВАННОСТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	46
Куликова Ю.В. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ОФК В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА.....	50

Лихошерстова О.В. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	53
Масанова Г.Д. МОТОРНАЯ АСИММЕТРИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	56
Минеева Л.И. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	60
Михневич А.В. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15–16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ	63
Мурзинцева Н.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	66
Надеждина Д.А., Воронин И.С., Матренина А.В. ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ	69
Нугаев А.Р. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	72
Печерина О.В. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ	76
Пожидаева М.В., Веричева П.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИАЦИИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	79
Поминов В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА	81
Снычкова А.С., Завьялов Д.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «БЫСТРОТА» В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	85
Степанян Е.А., Дроганова Л.Ю., Степанян Г.В. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЕЖЕГОДНОГО ИТОГОВОГО СПОРТИВНОГО ВЕЧЕРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	88
Цзинь Х., Завьялов Д.А. ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В СРЕДНИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ	92
Чиненова О.Н. ОРИЕНТИРЫ ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОТНОШЕНИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА.....	94
Шипанова Э.Ю. ГРУППОВОЙ ФИТНЕС КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	97

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

THE EFFECT OF RUNNING ON THE HUMAN BODY

А.В. Астратенко

A.V. Astratenko

Научный руководитель **Д.Е. Баянкина**
Алтайский государственный педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

Scientific adviser **D.E. Bayankina**
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Бег, здоровье, влияние бега, спорт, организм человека.

В статье рассматривается актуальность бега как универсального средства поддержания и улучшения здоровья, а также приводятся его преимущества. Описаны основные положительные аспекты влияния бега на весь организм человека. Бег оказывает влияние не только на физическое состояние организма, но и на психическое. В статье раскрывается значимость бега как регулярной физической нагрузки в жизни здорового человека.

Running, health, the effects of running, sports, the human body.

The article discusses the relevance of running as a universal means of maintaining and improving health, and also cites its benefits. The main positive aspects of the effect of running on the entire human body are described. Running has an impact not only on the physical state of the body, but also on the mental. The article reveals the importance of running as a regular physical activity in the life of a healthy person.

На сегодняшний день большинство людей ведут преимущественно сидячий и малоподвижный образ жизни, что провоцирует многочисленные проблемы со здоровьем. Это касается как людей старшего возраста, так и молодежи. В связи с этим возникает потребность внедрения спортивных нагрузок в повседневную жизнь. Одним из доступных и универсальных вариантов решения данной проблемы является бег. При этом простом, но эффективном физическом упражнении задействуются почти все виды мышц.

Бег – способ передвижения, характеризующийся сложной координацией скелетных мышц и конечностей. Данный вид спорта крайне популярен. Это объясняется его доступностью. На сегодняшний день существует множество видов бега, которым могут заниматься как профессиональные бегуны, так и любители, которые хотят поддерживать физическую форму и здоровье. Регулярные занятия бегом прививают человеку привычку здорового образа жизни, а для некоторых бег становится не просто необходимой физической нагрузкой, а хобби или приятным досугом.

Бег значительно влияет на человеческий организм. Он положительно воздействует практически на все системы и органы. Занятия бегом – основа здорового образа жизни. Он рекомендован всем, а наличие разнообразных видов делает его универсальным упражнением, которое подходит даже людям с особенностями здоровья.

Все аспекты, на которые влияет бег, можно разделить на две большие группы: психические и физические. Занятия бегом не только улучшают физическую форму и здоровье, но и в целом оказывают положительное воздействие на психическое состояние и нервную систему.

Бег крайне эффективен при борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Во-первых, происходит непосредственно тренировка самой сердечной мышцы. При регулярных занятиях бегом увеличивается объем сердечных камер, благодаря чему сердце становится сильнее. Улучшается кровообращение и нормализуется частота сердечных сокращений. При тахикардии бег является одним из самых эффективных упражнений. Приходит в норму артериальное давление. При низком давлении бег способствует его повышению, а при высоком – снижению. Во время бега легкие человека активно задействованы. Поэтому их общее состояние и объем также повышаются. Что интересно, бег стимулирует работу печени. Исследования доказывают, что благодаря большему потреблению кислорода во время бега, могут частично восстанавливаться ткани печени. Бег эффективен также при заболеваниях желудка, таких как гастрит и язва. Он оказывает оздоровительный эффект на желудочно-кишечный тракт, вынуждая органы пищеварения работать быстрее, благодаря чему улучшается метаболизм.

Помимо внутренних органов, бег также влияет на внешнее состояние человека. Он способствует похудению, т.е. снижению жировой массы тела, кроме того, улучшается общее состояние кожи, она становится более упругой и эластичной. Что касается иммунной системы, то занятия спортом значительно улучшают защитные силы организма и закаляют его. Человек, занимающийся бегом, болеет простудными заболеваниями намного реже. Разумеется, бег увеличивает физические возможности и выносливость.

Многочисленные исследования доказывают, что бег положительно влияет на умственные способности. Повышается концентрация внимания и общие мозговые возможности. При таких недугах, как бессонница или других нарушениях сна, бег является отличным помощником. Многие психологи и психиатры рекомендуют пробежки при борьбе с расстройствами психического спектра. Бег оказывает успокаивающее действие, помимо этого происходит выброс эндорфинов, которые вызывают состояние эйфории и повышают настроение.

Методы исследования. Нами было проведено очное анкетирование односторонних групп. В нем приняли участие 15 человек в возрасте от 19 до 21 года. В ходе анкетирования были заданы следующие вопросы:

1. Знаете ли вы, что бег положительно влияет на сердечно-сосудистую систему? (9 ответили – да; 6 – нет)
2. Эффективен ли бег при тахикардии? (4 – да; 11 – нет)
3. Оказывает ли бег положительное воздействие на нервную систему? (4 – да; 11 – нет)
4. Знаете ли вы, на что еще положительно влияют регулярные занятия бегом? (7 человек дали ответ да, 8 – нет)
5. Занимаетесь ли вы бегом? (2 – да; 13 – нет)

Из результатов опроса можно сделать вывод, что 15 студентов все осведомлены о положительном влиянии бега на организм, но поверхностно. Из общего числа респондентов всего 2 человека, т.е. 13%, занимаются бегом на регулярной основе. После данного опроса и сделанных выводов было решено провести исследование. Изучив литературу и информацию о пользе бега, мы разработали небольшой тренировочный план. В течение двух месяцев студентам было предложено чередовать ходьбу с легким бегом. Мы решили начать с 30 минут ходьбы и 10 минут бега. С каждым днем происходило небольшое увеличение нагрузки.

После проведенного исследования студенты наблюдали положительные изменения в своем здоровье. Принявшие участие сделали выводы и отметили следующие аспекты: улучшилось общее настроение, нормализовался сон, улучшился метаболизм, снизился вес, укрепились мышцы, улучшилось состояние кожи. Кроме этого, нами было отмечено повышение общей работоспособности и успеваемости студентов.

Занятия бегом имеют широкое влияние на организм человека. Сложно перечислить все положительные аспекты. Доступность и универсальность делает этот вид двигательной активности одним из лучших способов поддержания и укрепления здоровья.

Библиографический список

1. Манцурова К.А. Влияние бега на организм человека // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2019. Т. 2. С. 51–53.
2. Сметанин А.Г., Медведев А.Д. Влияние оздоровительного бега на организм человека // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 12-6. С. 75–77.
3. Чемпалова Л.С. Остаться здоровым: воздействие бега на организм человека // Молодой ученый. 2016. № 25 (129). С. 614–617. URL: <https://moluch.ru/archive/129/35695/> (дата обращения: 22.04.2022).
4. Шабалина А.М. Бег как основное средство для достижения оздоровительного эффекта организма человека // Студенческая наука и XXI век. 2018. № 2-2. С. 416–417.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ РЕГБИСТОВ

PSYCHOLOGICAL SELF-REGULATION IN THE TRAINING PROCESS OF RUGBY PLAYERS

С.С. Баженов¹

S.S. Bazhenov¹

Научный руководитель **А.Н. Савчук²**

¹*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

²*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **A.N. Savchuk²**

¹*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

²*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

Регби, психологическая саморегуляция, нивелирование стрессового воздействия, эксперимент. Психофизиологическое состояние спортсменов при занятиях игровыми видами спорта и регби, в частности, является определяющим. Способность спортсменов мобилизовать свой внутренний потенциал в критических ситуациях создает все условия для успешного выступления команды. Данная мобилизация достигается путем изменения функционального состояния спортсменов в течение промежутка времени с применением методов саморегуляции, отработанных в период подготовки.

Rugby, psychological self-regulation, leveling of stress effects, experiment.

The psychophysiological state of athletes when practicing team sports and rugby, in particular, is decisive. The ability of athletes to mobilize their internal potential in critical situations creates all the conditions for the successful performance of the team. This mobilization is achieved by changing the functional state of athletes during the period of time using self-regulation methods worked out during the preparation period.

Вопросы психофизиологического состояния спортсменов при занятиях игровыми видами спорта и регби имеют существенное значение для показателей их участия в турнирных таблицах выступлений. В частности, в период подготовки к товарищеским встречам концентрация внимания игроков на моментах, имеющих стратегическое значение, всегда зависело в большей части от психологического настроя команды. Способность игроков мобилизовать свой внутренний потенциал в критических ситуациях создает все необходимые условия для успешного выступления команды на соревнованиях любого уровня, путем применения методик саморегуляции, отработанных в период подготовки.

Влияние психических процессов на данную деятельность человека научная общественность изучает уже длительное время. Цель нашего исследования – выявить условия по изменению функционального состояния спортсменов в течение времени. Причем данное обстоятельство выступает в качестве основного фактора

для повышения двигательной активности регбистов, а также реализации их внутренних потенциалов [2].

Методы исследования. С целью решения поставленной задачи нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование и эксперимент, были применены методы математической статистики. По результатам исследования нами была разработана методика психологической саморегуляции регбистов и путем опытной проверки проверена ее результативность. Заключалась она в следующем: исследуемая группа регбистов была разделена на контрольную и экспериментальную группы, в последней были использованы упражнения разработанной методики. На первом этапе упражнения были направлены на концентрацию внимания и идеомоторную тренировку; в основной части применялись упражнения аутогенной и психомышечной тренировки; на заключительном этапе опыта применялись упражнения на релаксацию, дыхание и расслабление.

Психическое состояние человека во многом зависит от ряда факторов, в частности – от окружающей среды, обстановки и времени суток. Данные условия могут оказывать влияние на функциональное состояние команды, что способствует, либо препятствует реализации намеченных ими тактических планов при выступлении на соревнованиях.

К перечисленным добавим факторы, имеющие сопутствующий характер – это время воздействия на участников команды, боевой настрой на победу, ошибки, допускаемые игроками в тактических действиях. Весь перечень негативных условий, так или иначе, оказывают психологическое влияние на функциональную систему участников команды. К тому же совокупность психофизических характеристик каждого игрока имеет индивидуальные особенности регенеративной функции организма.

Необходимо проанализировать пути решения обозначенной проблемы, оказывающей побочный эффект на игроков команды. С этой целью проведем выборку факторов влияющих на состояние регбистов в период стресса. Они имеют классификацию:

- продолжительность состояния: кратковременная и длительная;
- влияние условий на поведение в деятельности спортсменов: стенические (повышающие) и астенические (понижающие активность);
- степень осознаваемости происходящих событий.

Учитывая, что психические проявления у каждого человека имеют свои особенности, то и ситуации игрового характера обнаруживают себя по-разному. В этой связи небольшая трансформация в игре может привести к дезорганизации в поведении ее участников, что, безусловно, требует необходимости в урегулировании возникшего нестандартного проявления. Подобные ситуации могут быть устранены двумя способами: путем предотвращения ее возникновения, либо устранением уже имеющихся последствий. Каждый из способов имеет свою направленность воздействия на психофизический фон человека. Например, психолог, работая с пациентом с помощью психотехник, получает

позитивные результаты, что можно сказать и о системе самостоятельных тренировок спортсменов по воздействию на свое состояние с помощью методик самовнушения и убеждения, обеспечивая положительный результат [3].

Рассмотрим популярный способ психологического воздействия на человека – метод саморегуляции. В ходе его реализации по стабилизации психического состояния спортсмена могут решаться ряд задач: сохранение имеющегося состояния; перевод его в новое, требуемое условиями состояние; возвращение в прежнее состояние [1]. Последние две задачи решаются посредством дополнительного генерирования нервной энергии спортсмена, а также через срочный разряд большой нервной энергии по рефлекторным каналам, т.е. через речевые, идеомоторные, двигательные и висцеральные реакции. Эффективность многих приемов зависит от ряда факторов: регулярности их использования; психологических особенностей человека; верит ли сам обучаемый в эффект применяемых методов [4].

Результатом полученных данных в ходе эксперимента по развитию психологической саморегуляции регбистов стал сравнительный анализ уровня развития технической подготовленности спортсменов. Опытные данные показали, что в экспериментальной группе во всех тестах произошло достоверное улучшение показателей ($P < 0,05$), тогда как в контрольной группе только в одном показателе произошло достоверное улучшение, во всех других тестах по технической подготовке достоверного улучшения не выявлено. Подводя итоги работы, можно констатировать – наличие устойчивых психофизических качеств личности является обязательным условием успешных спортивных выступлений. Оно выражается в способности человека нивелировать факторы внешней среды, противостоять последствиям отрицательного психоэмоционального состояния регбистов, а также умению минимизировать условия, способствующие выгоранию личности с профессиональной точки зрения.

Библиографический список

1. Бородина Д.О., Потехин И.А. Анализ методов психофизиологической регуляции в спорте // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире. Сб. мат-в Всерос. науч.-практ. конф. (24–25 апр. 2015 г.) / под ред. С.А. Ярушина. Челябинск: ЧГУ, 2015. С. 115–129.
2. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка: практическое руководство. М: ФК и С, 1986. 123 с.
3. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки / Физическая культура и спорт. 1987. 63 с.
4. Тулупова Е.Е. Методы психологической релаксации и саморегуляции как средства оптимизации функциональных психических состояний личности в учебно-профессиональной деятельности // Технологическое развитие науки: тенденции, проблемы и перспективы. Сб. мат-в Междунар. науч.-практ. конф. Уфа: ООО Аэтерна, 2019. С. 68–70.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ОСНОВЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ РОСГВАРДИИ

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS ON THE BASIS OF AN EXPERIMENTAL TRAINING PROGRAM FOR EMPLOYEES OF ROSGVARDDIA

Н.В. Буравцов

N.V. Buravtsov

Научный руководитель **В.Н. Буренков**

*Владимирский государственный университет им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
г. Владимир, Россия*

Scientific adviser **V.N. Burenkov**

Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletov, Vladimir, Russia

Повышение физической подготовленности, сердечно-сосудистая система, оценка физической подготовленности, программа тренировок, вневедомственная охрана Росгвардии. Совершенствование и поддержание высокого уровня физической подготовленности сотрудников в подразделениях вневедомственной охраны Росгвардии является актуальной проблемой. На примере исследования показаны недостатки в основных контрольных упражнениях, а также выявлены отклонения показателей ССС у сотрудников первой, второй и третьей возрастных категорий, что послужило основой для оптимизации тренировочного процесса.

Increased physical fitness, cardiovascular system, assessment of physical fitness, training program, non-departmental security of Rosgvardia.

Improving and maintaining a high level of physical fitness, as well as strengthening the cardiovascular system (hereinafter referred to as the CCC) among employees of detention groups (hereinafter referred to as the GZ) in the units of non-departmental security of Rosgvardia is an urgent problem. On the example of the study, shortcomings in the basic exercises for strength, speed and endurance are shown, as well as deviations in the CCC indicators in employees of the first, second and third age categories are revealed, which served as the basis for optimizing the training process.

В ряде некоторых научных исследований убедительно показано, что физическая подготовленность сотрудников, поступивших на службу в ряды вневедомственной охраны Росгвардии, является значительным фактором, как для скорейшей адаптации к службе, так и для служебно-профессионального обучения. Вместе с тем уровень физической подготовленности и состояния ССС большинства сотрудников вневедомственной охраны не соответствует современным требованиям, что, по существу, затрудняет качественную подготовку сотрудников не только по физической, но и по боевой подготовке [1].

Цель исследования: провести оценку показателей физической подготовленности и ССС сотрудников первой, второй и третьей возрастных категорий Росгвардии в составе ГЗ роты № 1 ОБП ОВО по г. Владимиру.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 20 действующих сотрудников первой, второй и третьей возрастных категорий подразделения вневедомственной охраны из состава ГЗ роты № 1 ОБП ОВО по г. Владимиру. Исследование проводилось в три этапа: сдача нормативов, создание и апробация тренировочной программы, а также итоговый зачет и взятие функциональных проб.

Результаты исследования. В таблице 1 указаны результаты контрольных упражнений. В ходе тестирования установлено, что 55% сотрудников получили неудовлетворительную оценку, и только 10% сдали на «отлично».

После анализа начальных результатов при сдаче контрольных упражнений была разработана тренировочная программа для сотрудников данного подразделения. Цель данной программы – укрепление, а также развитие функциональности и адаптации сердечно-сосудистой системы к высоким физическим нагрузкам посредством принципа прогрессивной нагрузки. Эта нагрузка характеризуется тем, что тренируемые системы организма должны последовательно подвергаться постоянно растущему воздействию физических нагрузок на основе контрольных упражнений [2, 3].

После апробации данной программы в течение 6 месяцев последовала заключительная сдача контрольных упражнений.

Таблица 1

Результаты контрольных упражнений

Показатели	Начальный этап		Конечный этап		t	Улучшение показателей, %
	M± m	σ	M± m	σ		
Упражнения						
Подтягивания на перекладине, кол-во раз	10,95±1,41	6,16	15,10±1,38*	6,18	2,09	37,9
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа, кол-во раз	37,90±1,95	8,51	43,80±1,91*	8,53	2,16	15,6
Челночный бег 10×10 м, с	30,46±0,97	4,25	28,99±0,80	3,60	1,16	4,8
Бег на 3 км, мин, с	14,79±0,45	1,95	13,99±0,35	1,59	1,40	5,9

Примечание. * $p \leq 0,05$

Стоит отметить, что после прохождения тренировочной программы достоверно улучшились все показатели контрольных упражнений. Улучшения отмечены в упражнениях подтягивания на перекладине, а также в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа. В остальных двух контрольных упражнениях уровень значимости не имеет достоверных различий. На рисунке 1 показаны сравнительные результаты тестирования сотрудников до и после выполнения тренировочной программы.

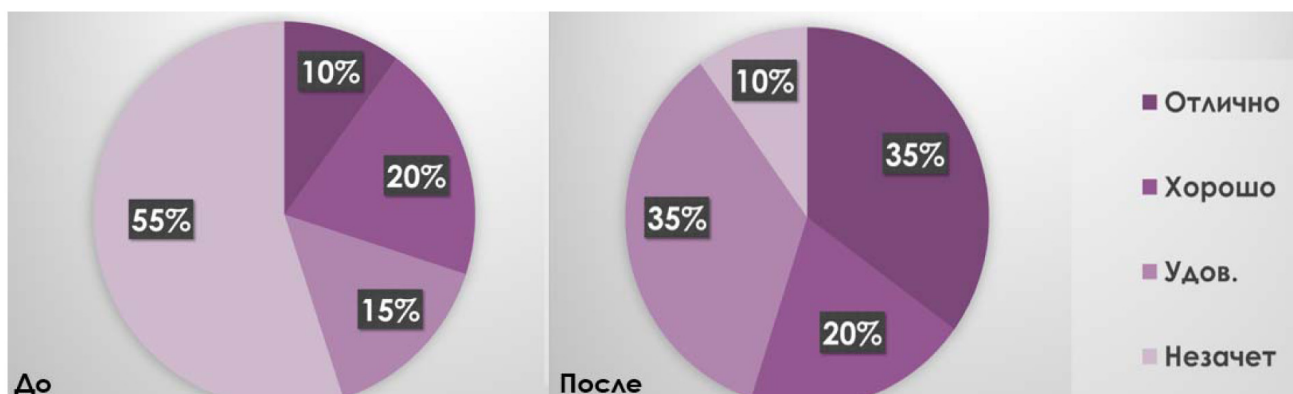


Рис. 1. Сравнительные результаты тестирования сотрудников до и после выполнения тренировочной программы

После прохождения программы показатели физической подготовленности значительно отличаются от начального этапа в лучшую сторону. Так, неудовлетворительную оценку получили лишь 10% сотрудников. Существенным улучшением является то, что 35% сдали на отличную оценку.

На основе исследованных показателей, как до, так и после прохождения тренировочной программы, были рассчитаны индексы (таблица 2), характеризующие состояние ССС сотрудников [4].

Таблица 2

Показатели сердечно-сосудистой системы сотрудников Росгвардии

Показатели Пробы	Начальный этап		Конечный этап		t	Улучшение показателей, %
	M ± m	σ	M ± m	σ		
СИ, л/м ²	2,28±0,04	0,19	1,93±0,05***	0,21	7,98	15,3
КВ, у. е.	16,37±0,25	1,12	16,02±0,46	2,07	1,39	2,1
КЭК, у. е.	4378±118,01	527,77	2121,25±93,31***	417,28	19,1	51,5
ИР, у. е.	114,93±2,43	10,87	91,04±2,73***	12,21	9,83	20,7
ВИК, у. е.	3,4±1,39	6,21	-5,84±1,18***	5,26	4,23	71,7

Примечание. *** $p \leq 0,05$

Так, сердечный индекс (СИ) повысился на 15,3% с преобладающим гипокинетическим типом кровообращения. Коэффициент выносливости (КВ) остался в норме и значительных изменений не претерпел, увеличение составило 2,1%. Существенным изменениям подвергся вегетативный индекс Кердо (ВИК) и коэффициент эффективности кровообращения (КЭК), которые улучшились на 71,7% и 51,5% соответственно, что свидетельствует о функциональном равновесии ССС. Также на 20,7% вырос индекс Робинсона (ИР).

Таким образом, изменились практически все показатели индексов ССС, существенные изменения отмечены практически по всем проводимым пробам (СИ, КЭК, ИР и ВИК), где выявлены достоверные различия за исключением индекса КВ.

Начальная сдача нормативов по физической подготовке сотрудников Росгвардии показала относительно низкий уровень физической подготовленности, а первые пробы выявили отклонения в показателях ССС. Результаты первого этапа помогли выявить недостатки в процессе физической подготовки и отклонения ССС, где на их основе при содействии действующего инструктора по физической и боевой подготовке была разработана тренировочная программа, направленная на их устранение. После чего был проведен заключительный этап, по которому были отмечены улучшения по всем контрольным упражнениям. В двух упражнениях оно оказалось значительным: в подтягиваниях на перекладине результат вырос на 37,9%, а в сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа результат улучшился на 15,6%. Также улучшились практически все показатели ССС.

Библиографический список

1. Васин В.Н., Буриков А.В., Горохов А.В. Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию уровня физической подготовленности военнослужащих // Современный ученый. № 2. 2020. С. 191–195.
2. Богачев Е.В., Арутюнов А.А. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур. М.: Издательские решения, 2019. 109 с.
3. Максимова Е.Н. Методы и принципы современной системы спортивной подготовки // Наука. 2018. № 3 (19). С. 7–13.
4. Антрофиков С.А., Васин В.Н., Куликов А.В., Себихов Ф.И. Здоровье человека и его критерии, некоторые методы оценки уровня здоровья // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 2. С. 165–170.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ УШУ-САНЬДА ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

EMOTIONAL STATE OF WUSHU-SANDA ATHLETES BEFORE COMPETITIONS

Гуан Маосэнь¹, Пу Баошэн²,
Цзинь ХаоЖань¹

Guang Maosen¹, Pu Baosheng²,
Jin HaoRan¹

Научный руководитель **А.Н. Савчук**¹

¹*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

²*Белорусский государственный экономический университет, г. Минск,
Белорусская республика*

Scientific adviser **A.N. Savchuk**¹

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva,
Krasnoyarsk, Russia*

²*Belarusian State Economic University, Minsk, Belarus*

Ушу, саньда, психическое состояние, предсоревновательный период.

В статье проведена оценка эффективности психологической подготовки спортсменов саньда, которая включала тренировки, дыхательную гимнастику и др. Выявлено улучшение показателей, влияющих на предсоревновательное психологическое состояние спортсменов.

Wushu, sanda, mental state, precompetitive period/

The article assesses the effectiveness of the psychological preparation of Sanda athletes, which included training, breathing exercises, etc. An improvement in the indicators characterizing the psychological strength of training for the pre-competitive psychological state of athletes was revealed.

Саньда – вид ушу, включающий четыре техники: удары ногами, удары, броски и удержания. Саньда требует от спортсменов не только хорошей физической подготовки, технико-тактического уровня, но и хорошего психологического состояния. Поэтому к ежедневным тренировкам тренеры присоединяют психологические тренировки, которые очень помогают спортсменам саньда преодолевать психологические препятствия и повышать уверенность в себе. Психическое состояние спортсменов во время соревнований напрямую связано с результатом всего соревнования.

Организация и методы исследования: исследовали 32 спортсмена ушу-саньда мужского пола, занимающихся спортом 3–5 лет. Средний возраст составил $16,14 \pm 2,39$ года. Группа была разделена на контрольную и экспериментальную по 16 человек в каждой группе. В экспериментальной группе проводили тренинг на самовнушение, концентрацию, силу воли и др., одновременно с этим

выполняли тренировку дыхательной системы и др. Эксперимент длился 12 недель, два раза в неделю. Исходная программа тренировок контрольной группы осталась неизменной. Эмоциональное состояние оценивали по предсоревновательной шкале PES-T-32X6.

Результаты исследования. В этом исследовании мы обнаружили, что благодаря психологической подготовке спортсменов саньда перед соревнованиями в экспериментальной группе отмечалось снижение всех анализируемых показателей, причем разница была достоверно значимой ($p < 0,01$).

Таблица 1

Результаты теста на оценку эмоционального состояния спортсменов ушу-саньда перед соревнованиями

Формат	Перед экспериментом		После эксперимента		Достоверность различий Р
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Индивидуальная тревога	26,44±2,19	26,81±2,02	26,81±2,48	20,81±2,45	P<0,01
Уверенность в себе	34,38±3,34	33,88±2,52	34,31±1,57	39,50±2,42	P<0,01
Тревога социального ожидания	19,19±2,08	18,69±3,31	18,63±2,12	14,44±2,34	P<0,01
Соматическое беспокойство	21,69±3,41	21,69±2,30	21,63±3,35	16,63±2,60	P<0,01

Психологическая подготовка является важной частью современной спортивной подготовки и играет жизненно важную роль в улучшении результатов спортсменов. Когда сила двух сторон не сильно отличается, игрок с лучшими психологическими качествами имеет относительно высокую вероятность победы. Поэтому к обучению навыкам и физической подготовке следует уместно добавить психологическую подготовку, но при этом необходимо соблюдать объективные законы развития вещей и соблюдать определенные принципы реализации, чтобы добиться ожидаемых результатов.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

PECULIARITIES OF EXTRA-COURSE LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN OF JUNIOR GRADES AIMED AT THE DEVELOPMENT OF SPEED

Д.Г. Гутников

D.G. Gutnikov

Научный руководитель **Г.Ю. Гутников**
*Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия*
Scientific adviser **G.Yu. Gutnikov**
State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Внеурочные занятия, быстрота, младшие школьники.

Разработанное программно-методическое обеспечение процесса развития быстроты у мальчиков и девочек 6–8 лет имеет высокое практическое значение. Составленные материалы могут быть использованы в работе специалистов физической культуры при организации занятий со школьниками начальных классов, в процессе подготовки детей в учреждениях дополнительного образования.

Extracurricular activities, speed, younger students.

The developed software and methodological support for the process of developing speed in boys and girls aged 6–8 is of high practical importance. The compiled materials can be used in the work of physical culture specialists in organizing classes with primary school students, in the process of preparing children in institutions of additional education.

Введение. Анализ положений и методических материалов, ориентированных на организацию физического воспитания и спортивной подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста, зачастую осуществляется без учета индивидуальных показателей здоровья и двигательной подготовленности [1, 3]. Мальчикам и девочкам предлагаются одинаковые упражнения и нагрузки, что отрицательно сказывается на социализации, сохранении и укреплении их здоровья [2].

Цель исследования – обосновать, разработать и оценить эффективность методики развития быстроты мальчиков и девочек 6–8 лет.

Методы исследования. Исследование проводили на базе условиях педагогического исследования на базе МБОУ СОШ № 24, г. Коломна. Была составлена программа развития быстроты детей 6–8 лет, скомплектованы контрольная и экспериментальные группы по 10 мальчиков и девочек в каждой группе. Занятия в контрольной группе проходили согласно стандартной методики. Уровень развития быстроты оценивали посредством стандартных контрольных тестов.

Характеристика экспериментальной методики для развития быстроты.

Упражнения на развитие быстроты проводятся в начале основной части занятия, сразу после разминки. Продолжительность упражнений на быстроту в игровых заданиях не более 30 секунд с интервалами отдыха до полного восстановления частоты дыхания. Игровые фрагменты повторяются 3–5 раз и чередуются каждое последующее занятие: с прогрессирующим и регрессирующим характером от 10 до 30 секунд (10 – 15 – 20 – 25 – 30 и, наоборот, 30 – 25 – 20 – 15 – 10). В беге на короткие дистанции, в том числе из различных исходных положений, длина дистанции не превышает 30 м, интервалы отдыха до полного восстановления частоты дыхания. В качестве основных методов при развитии быстроты используется игровой и повторный метод выполнения упражнений, который заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий раздражитель в виде сигнала (звукового, *тактильного, зрительного*).

Содержание программы развития быстроты у обучающихся рассчитано на 41 тренировочную неделю: подготовительный период – 30 недель (общеподготовительный – 15 недель, специально подготовительный – 15 недель); соревновательный период – 9 недель; переходный период – 3 недели. Основной объем средств на развитие быстроты составляет 38 часов, средств разной координационной сложности – 34 часа, выносливости – 18 часов, гибкости – 18 часов, силы – 18 часов. *Средства для развития скоростных качеств используются в виде комплексов из 6–8 упражнений в подготовительной части занятия и в виде подвижных игр в начале основной части.* Задания координационной направленности используют в начале тренировочного занятия на фоне отсутствия утомления. Задания должны применяться в соответствии с принципами от простого к сложному, от известного к неизвестному, выполняются с постепенным увеличением скорости выполнения после освоения их техники, изменяются при возникновении эффекта привыкания.

В группу игровых заданий разной координационной сложности включены игры с передвижениями циклического, ациклического и смешанного характера. Они выполняются в короткий промежуток времени в максимальном или приближенном к максимальному темпе. Так, в основной части проводятся две-три линейные или встречные эстафеты, между которыми в течение 1 минуты проводят игровое задание на внимание, где нужно проявить быстроту реагирования на внезапный сигнал. Основным средством развития быстроты в играх-эстафетах будет бег в различных вариантах. Дистанция при выполнении однократной перебежки эстафетного бега для девочек составляет 10–15 м. Задания скоростной и координационной направленности мы не сочетали в одном занятии, а чередовали от занятия к занятию, потому что такие упражнения нужно выполнять при отсутствии утомления, что даст больший эффект.

Для развития быстроты и координационных способностей применяется повторный метод. Интервал отдыха между отрезками выполнения заданий не менее 1,5–2 минуты. Количество повторений в рамках общеподготовительного периода – 2–3 раза, в специально подготовительный период – 5–6 раз. Время

максимального бега не более 10 сек, поскольку большая продолжительность заданий ведет к накоплению продуктов анаэробного обмена, значительному кислородному долгу, который плохо переносится детьми.

Результаты исследования. Экспериментальная методика показала свою эффективность. Уровень проявления быстроты у девочек экспериментальной группы существенно улучшился по сравнению с результатами контрольной группы ($p < 0,05$). У девочек соответствующей группы общий уровень подготовленности за период экспериментальной работы улучшился на 15 % (рис. 1).

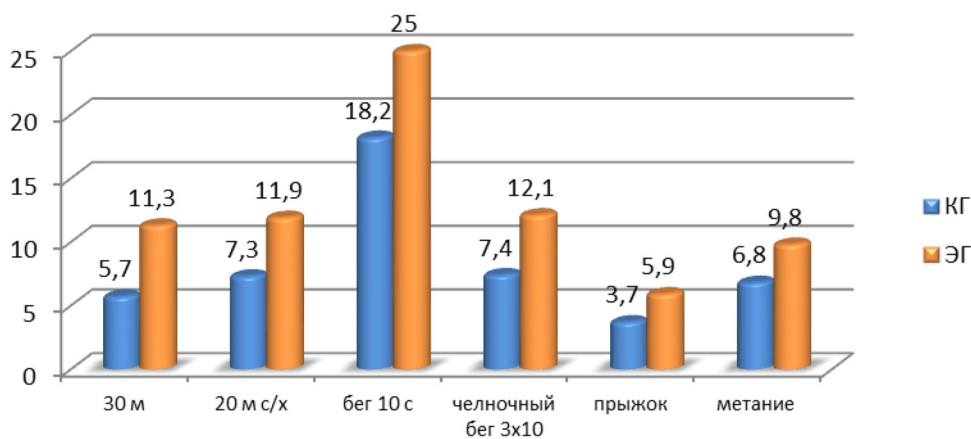


Рис. 1. Приросты показателей (%) подготовленности девочек 6–8 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Приросты показателей подготовленности у мальчиков экспериментальной группы в среднем составили 12,8 % за годичный период подготовки, в упражнениях на быстроту – в среднем на 14,2 % (рис. 2). В контрольной группе прирост незначительный.

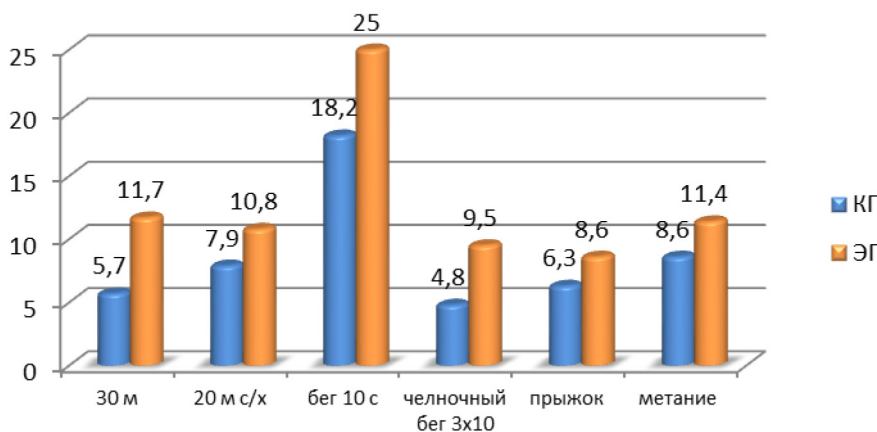


Рис. 2. Приросты показателей (%) подготовленности мальчиков 6–8 лет в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Полученное преимущество в уровне подготовленности мальчиков и девочек экспериментальной группы обуславливает эффективность предложенной экспериментальной методики, основанной на развитии быстроты в условиях дифференцированного подхода по половому различию.

Библиографический список

1. Андрианов М.В. Универсальные средства спортивной брьбы в физическом воспитании школьников младших классов // В сб.: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXVI международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся: материалы конференции / отв. Б.Ф. Прокудин. 2016. С. 458–463.
2. Елина Н.В. Технология уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр // В сб.: Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. XXIII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся: материалы конференции / отв. Б.Ф. Прокудин. 2013. С. 119–125.
3. Митусова Е.Д., Швец Г.В. Индивидуализация уровня физической подготовленности учащихся младших классов // В сб.: воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы международной научно-практической конференции. Тюмень, 2020. С. 208–212.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF SCHOOLCHILDREN 12–13 YEARS OLD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Е.С. Илюшина¹, А.С. Михалев²

E.S. Ilyushina¹, A.S. Mikhalev²

Научный руководитель **В.В. Андреев**¹

¹Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова,
г. Абакан, Россия

²МБОУ «СОШ № 5», г. Абаза, Россия

Scientific adviser **V.V. Andreev**¹

¹Khakas State University named after N.F. Katanov, Abakan, Russia

²MBOU "Secondary School No. 5", Abaza, Russia

Средства, методы, физическая культура, школьники, легкая атлетика.

Статья содержит в себе результаты проведенного педагогического исследования, направленного на повышение уровня развития координационных способностей школьников 13–14 лет. Представлены методика и результаты, полученные по окончании педагогического воздействия.

Means, methods, physical culture, schoolchildren, athletics.

The article contains the results of the conducted pedagogical research aimed at increasing the level of development of the coordination abilities of schoolchildren aged 13–14. The methodology and results obtained at the end of the pedagogical impact are presented.

Педагогическая наука в области физического воспитания в процессе исследований выявила у современного контингента обучающихся, недостаточность, в показателях развития всех видов координационных способностей, хотя именно школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для реализации средств, направленных на устранение указанного недостатка. В это же время средства и методы, применяемые на уроках физической культуры, не являются эффективными в силу отсутствия качественной организации учебного процесса, это выражено в виде переполненных спортивных залов, индивидуального уровня физического состояния, возрастных особенностей. Это требует разработки более современных средств, используемых для развития координационных способностей [1, 2].

На основании этого следует констатировать, что современные уроки физической культуры предполагают увеличение и частичное изменение совокупности средств и методов, имеющих свою педагогическую направленность, на развитие отдельных видов координационных способностей, кроме этого, в процессе их применения необходимо рассматривать уровень эффективности при воздействии.

Цель: теоретически разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей школьников 12–13 лет на основе применения легкоатлетических упражнений.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ № 5» г. Абаза, в котором приняли участие школьники 12–13 лет (мальчики) в количестве 20 человек. Особенностью построения занятий являлось использование в экспериментальной группе легкоатлетических упражнений, подвижных игр и эстафет с элементами легкой атлетики, направленных на развитие координационных способностей. Контрольная группа занималась по общепринятому стандартному тематическому планированию. Реализация методики проходила в течение 4 месяцев (1 и 2-я четверть).

Результаты исследования и их обсуждение. Подобранный материал экспериментальной методики, направленной на развитие координационных способностей, основывался на дидактических принципах сознательности, активности, наглядности, доступности, постепенности, последовательности и индивидуализации. Определение и подбор средств, методов и методических приемов проводился в аспекте принципов школьного физического воспитания. Методика включает тестирующую и обучающую части. В разработанных комплексах представлены упражнения, включенные в программный материал по реализации раздела «Легкая атлетика».

В процессе реализации методики учитывались следующие правила – если при полном освоении упражнения развитие изучаемой способности становилось с минимальной эффективностью, то в систему обучения вносились изменения в виде включения более сложных координационных упражнений. В данный период происходило включение следующих подходов:

- 1) внесение строго регламентированных упражнений в отдельные параметры действия или смена способа их выполнения;
- 2) предъявление новых координационных требований посредством выполнения привычных действий в непривычных сочетаниях;
- 3) изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений.

Присутствовал фактор варьирования различных характеристик нагрузки (интенсивность упражнений, продолжительность работы) в процессе выполнения упражнений. Широко использовался метод стандартно-повторного и вариативного упражнений, а также игровой и соревновательный. Метод стандартно-повторного упражнения использовался на начальном этапе при разучивании новых, достаточно сложных двигательных действий. В работе осуществлялось варьирование способов и условий выполнения упражнений. При реализации игрового и соревновательного методов проводились подвижные игры и эстафеты, что способствовало повышению эмоционального фона.

После окончания педагогического исследования по показателям, характеризующим отдельные виды координационных способностей, в экспериментальной и контрольной группе были выявлены статистически достоверные изменения ($p < 0,05$). В тесте, характеризующем реагирующую способность «Ловля линейки», показатель улучшился на 6 см в экспериментальной группе и на 2 см в контрольной.

**Показатели координационных способностей
до и после педагогического эксперимента**

Координационные способности	Период			
		ЭГ, n=10	КГ, n=10	P ₀
Реагирующая способность:				
«Ловля линейки», см	до	22±3,7	23±4,3	p>0,05
	после	16±4,7	21±4,1	p<0,05
Способность к дифференцированию:				
Точность воспроизведения 1/2 прыжка в длину, см	до	9,5±3,2	12,3±4,7	p>0,05
	после	7,1±2,4	10,0±2,8	p<0,05
Способность к ориентации в пространстве:				
«Метание в цель», баллы	до	5±1,4	6±1,8	p>0,05
	после	9±1,6	7±2,8	p<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	до	8,7±0,1	8,6±0,1	p>0,05
	после	8,3±0,1	8,5±0,1	p<0,05
Способность к равновесию:				
Балансирование на гимнастической скамейке, с	до	14,9±2,8	15,1±3,2	p>0,05
	после	10,3±2,5	13,7±2,8	p<0,05
Ритмическая способность:				
«Дриблинг», кол-во раз	до	18±3	19±2	p>0,05
	после	20±4	21±3	p>0,05

В тесте, отражающем способность к дифференцированию «Точность воспроизведения половины прыжка в длину», ошибка снизилась на 2,4 см и 2,3 см соответственно. Показатель, определяющий способность ориентации в пространстве, в тесте «Метание в цель» увеличился в экспериментальной группе на 4 балла, в контрольной – на 1 балл. В тесте «Челночный бег 3x10 м» время улучшилось в экспериментальной группе на 0,5 с, в контрольной на 0,1 с. В тесте, характеризующим способность «равновесие» «Балансирование на гимнастической скамейке», время улучшилось на 4,6 с и 1,4 с соответственно. Аналогичные позитивные изменения произошли и в тесте «Дриблинг», определяющем показатели ритмической способности.

Предложенная методика развития координационных способностей на основе легкоатлетических упражнений позволила школьникам экспериментальной группы значительно улучшить индивидуальные показатели, таким образом, следует констатировать, о высоком уровне ее эффективности.

Библиографический список

1. Андреев В.В., Глазырина К.В. Методика развития скоростных способностей школьников 10–11 лет на основе подвижных игр на уроках физической культуры, при реализации раздела «Легкая атлетика» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ЧГПУ им. И.Я. Яковлева (Чебоксары, 12 ноября 2020 г.) / под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2020. С. 285–288.
2. Горская И.Ю. Оценка уровня развития координационных способностей девочек 6–8 лет, отобранных для занятий художественной гимнастикой, с учетом типа телосложения и уровня биологического зрелости // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: (сборник науч. трудов) / СибГАФК. Омск, 2006. С. 4–10.

ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ПОСЕЩАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE PROBLEM OF LOW ATTENDANCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS

С.Е. Ермолаева

S.E. Ermolaeva

Научный руководитель **Н.В. Люлина**
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
Scientific adviser **N.V. Lulina**
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafyeva,
Krasnoyarsk, Russia

Физическая культура, школа, посещаемость, контроль, мотивация, обучение.

В статье рассматривается проблема снижения посещаемости уроков физической культуры обучающимися, причины этого явления и те стратегии, которые могут помочь в преодолении низкой мотивации учащихся к освоению предмета «Физическая культура».

Physical education, school, attendance, control, motivation, training.

The article considers the problem of reducing the attendance of physical education lessons, the causes of this phenomenon and those strategies that can help overcome the low motivation of students to master the subject.

В настоящее время физическая культура является одним из важнейших видов двигательной активности детей и подростков, необходимой для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма. Забота о физической активности ребенка на протяжении всего дня присутствует в дошкольном обучении и в начальной школе, где физические минутки являются неотъемлемой частью отдыха ребенка в учебном процессе [1]. Начиная со средней школы образование отказывается от этого вида активности, оставляя только непосредственные занятия физической культурой как отдельным предметом в структуре обучения. В то же время следует отметить, что определенная часть детей отрицательно относится к этим занятиям, что выражается в пропуске уроков. Такое отношение к посещаемости уроков физической культуры обучающимися значительно снижает их двигательную активность, способствует развитию гиподинамии и как следствие этого приводит к снижению показателей здоровья.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение за обучающимися на занятиях по физической культуре; анкетный опрос обучающихся по изучению причин пропусков занятий по физической культуре; работа с журналами учета учебной работы по физической культуре.

Основное содержание статьи. Снижение посещаемости уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях можно связать с ростом нагрузки на обучающихся, который связан с повышением интенсивности обучения в целом и необходимостью подготовки к сдаче ЕГЭ. В ряде случаев обучающийся попадает в такую ситуацию, при которой от него требуется акцентированное внимание к отдельным предметам, вынесенным на экзаменационное тестирование, в связи с чем дополнительное время на их изучение выделяется за счет других предметов, по которым школьник получает только четвертную или годовую оценку [3].

Следует отметить, что оценка по физической культуре не является важным фактором для большей части учащихся. В основном она имеет значение для детей, которые собираются поступать в профильные вузы, и именно с этим контингентом не возникает проблем с посещаемостью уроков физической культуры.

Таким образом, мотивация к освоению предмета не может строиться на его значимости для дальнейшего обучения. Отчасти она может опираться на формирование сознательного отношения к собственному здоровью. Особенно это ярко проявляется в старшей школе, в которой обучающиеся уже способны оценивать роль двигательной деятельности в развитии организма и укреплении здоровья. Дети этого возраста понимают важность гармоничного развития, кроме того, их можно мотивировать к посещению предмета, учитывая их интересы: например, отдельные уроки физической культуры с обучением танцам или гимнастике для девушек, футбольные соревнования для юношей [2].

Наиболее сложным возрастом для формирования мотивации к посещению занятий является средний школьный возраст. Это период подросткового кризиса, когда ребенок, во-первых, переживает физиологические изменения, которые вызывают у него тревогу и снижение самооценки, во-вторых, крайне значимой становится внешняя оценка удач и неудач, и часто ребенок совсем отказывается от посещения предмета, на котором может попасть в ситуацию неуспеха и подвергаться порицанию со стороны сверстников. Важным средством мотивации к успешному освоению предмета является создание на уроке физической культуры здоровой эмоциональной атмосферы, которая всецело зависит от поведения педагога и его реакции на допускаемые ошибки обучающимися, готовности повторять плохо усвоенный материал, пресекать насмешки над сверстниками в отношении уровня проявления двигательных способностей и качества выполнения технических элементов.

В процессе проведения педагогического эксперимента по исследованию обозначенной проблемы нами было проведено анкетирование 50 учащихся средних классов общеобразовательной школы с целью выяснения мотивов пропуска занятий по физической культуре.

Анализ результатов анкетирования показал, что ведущим мотивом пропуска уроков по физической культуре является физическое недомогание или медицинское освобождение после периода болезни (40% респондентов). На втором месте оказалось систематическое нежелание посещать уроки из-за отсутствия успехов

в освоении двигательными действиями и неготовность выполнять ряд физических упражнений (16%). Более половины респондентов отмечают, что для них крайне важным фактором для непосещения занятий является реакция сверстников на их успехи.

Частными случаями, не имеющими большого распространения, были названы: освобождение от урока из-за подготовки к спортивному соревнованию, совпадение по времени урока и кружковых занятий (во внешкольной организации), разногласия с педагогом и нежелание посещать данные уроки именно под его руководством.

Многие учащиеся не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности [4].

Для некоторых школьников физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера. Однако большинство из них отмечает положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются выполнением их от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Можно предположить, что возможной причиной этого может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях физической культурой.

Таким образом, мотивы посещения уроков физической культуры школьниками разные. Школьники, довольные уровнем проведения уроков физической культуры, посещают их для физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не испытывает этого, посещают их ради оценки и, чтобы избежать неприятностей из-за пропусков.

Для повышения мотивации у учащихся к посещению уроков физической культуры педагогу необходимо учитывать их предпочтения в выборе форм и содержания проведения занятий, соответствие физической подготовленности сложности выполняемых физических упражнений, индивидуальные психологические и функциональные особенности организма занимающихся. Важнейшее значение в повышении мотивации школьников к урокам физической культуры имеет их поощрение в выполнении заданий при организации двигательной деятельности в процессе проведения занятий.

Библиографический список

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
2. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 143–147.
3. Куликова Н.А. Почему не ходят на физкультуру // Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. 2017. № 5. С. 15–18.
4. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. 2008. № 6 (10). С. 140–144.

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КРАСНОЯРСКОМ КРАЕ

HISTORY OF FORMATION AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE KRASNOYARSK REGION

А.Ю. Жаткина

A.U. Zhatkina

Научный руководитель **О.Б. Завьялова**
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия
Scientific adviser **O.B. Zavyalova**
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia

Спорт в Красноярске, история спорта, физическая культура, становление спорта.

В статье рассматривается становление и историческое развитие физической культуры и спорта в Красноярском крае.

Sports in Krasnoyarsk, sports history, physical culture, development of sports.

This article discusses the formation and historical development of physical culture and sports in the Krasnoyarsk region.

Официальная история спортивной жизни Красноярского края началась в начале 1912 года, когда молодые люди и девушки из недавно созданного Сокольского кружка познакомили городское общество со своими спортивными достижениями. Вечер «Демонстрации мускулов и оригинальных ритмических движений тела», как называли его репортеры местных новостных изданий, состоялся в клубе Вольно-пожарного общества, которое поддержало Сокольский кружок, выделив средства для приобретения гимнастических снарядов и отведя помещение для занятий. А уже в феврале 1912 года губернатор Енисейской губернии Яков Бологовский и красноярский глава Павел Смирнов учредили красноярское гимнастическое общество «Сокол» – первое официальное физкультурное общество в Красноярске. С учреждением гимнастического общества «Сокол» спортивная деятельность получила официальное признание и поддержку [5].

Неофициальная же история физкультуры и спорта на красноярской земле началась значительно раньше. Тому способствовал и уникальный природный ландшафт, своим многообразием диктующий различные возможности для активного отдыха, и исключительно подвижный и деятельно-боевой сибирский характер. Подвижные игры и всевозможные состязания в Красноярске всегда были обязательной составляющей народных гуляний [5].

Природное окружение, и в первую очередь близость к городу причудливых скальных образований северной оконечности Восточного Саяна, неизбежно провоцировали выход молодой энергии за пределы футбольных полей и гимнастических залов. Уже к началу XX века красноярская молодежь пристрастилась

к скалолазанию, заложив основу для красноярской школы скалолазания и традицию менее отчаянных горожан проводить выходные дни у любимых скал [5].

При всей увлеченности красноярцев скалолазанием первые соревнования в заповеднике «Столбы» прошли только в октябре 1947 года. Но уже с пятидесятого года чемпионаты города и края по скалолазанию начинают проводиться регулярно. Столбы и сегодня остаются базой для красноярских спортсменов, дающей им уникальные условия для подготовки [5].

Несмотря на все сложности эпохи социальных потрясений и войн, спортивное движение в Красноярске с начала прошлого века неизменно ширилось и развивалось. Так, в 1934 году при заводе «Красмашвагонстрой» была создана хоккейная команда, преобразованная в 1960 году в спортивный клуб «Енисей», много раз выступавший и побеждавший на чемпионатах страны, Европы и мира [5].

В Красноярском крае подводный спорт имеет давние традиции и берет свое начало с 1958 года, когда в краевом морском клубе ДОСААФ, где Эдуард Комаровский приступил к подготовке водолазов. В этом же году Центральный морской клуб ДОСААФ СССР рекомендовал своим подведомственным клубам на местах организовать секции подводного плавания. Первый набор подводников из числа водолазов начинал с поиска предметов со дна Абаканской протоки реки Енисей. Первые соревнования были проведены в 1960 году. В них участвовало 7 человек: 4 из Красноярска, 2 из Назарово, 1 из Ачинска [1].

Но бесспорное признание заслуг красноярского спорта произошло несколько раньше, когда уроженец села Додоново Красноярского края Иван Михайлович Семенов в 1952 году стал первым из красноярцев участником XV Олимпийских игр в Хельсинки. Выдающийся советский спортсмен, заслуженный мастер спорта, двукратный чемпион СССР в марафонском беге и беге на 5 и 10 тысяч метров, победитель международных соревнований, участник штурма Берлина, награжденный орденом Славы I степени и многими боевыми орденами и медалями [5].

Спустя 12 лет, в 1964 году на XVIII Олимпийских играх в Токио серебряным призером стал тяжелоатлет Владимир Иосифович Каплунов, выходец из деревни Крюково Балахтинского района Красноярского края. В 1968 году на XIX Олимпийских играх в Мехико выступил уроженец села Мотыгино Эдуард Викторович Гущин, ставший бронзовым призером в толкании ядра [5].

Однако триумфальным и поистине определяющим олимпийскую судьбу Красноярья стало выступление на олимпиадах в Мюнхене в 1972 году и в Монреале в 1976 году легендарного советского борца Ивана Ярыгина – ученика выдающегося тренера Дмитрия Георгиевича Миндиашвили [4].

В 2010 году две из трех золотые олимпийские медали оказались в Красноярске. Двукратной олимпийской чемпионкой по биатлону вернулась из Ванкувера Ольга Медведцева. Золотым стал и дебют на Олимпийских играх Евгения Устюгова, чей путь к Олимпу начался с победы на первых детских спортивных играх в Красноярске [3].

Но самыми успешными для красноярских спортсменов стали зимние Олимпийские игры, которые впервые прошли в России в 2014 году в городе Сочи. На домашней олимпиаде красноярские спортсмены завоевали рекордное количество медалей – 8! Пять золотых, две серебряные и одну бронзовую [3].

Естественно, что все успехи красноярцев на спортивном поприще не могли остаться незамеченными Международной федерацией университетского спорта (FISU) – осенью 2013 года в Лозанне было принято решение утвердить Красноярск столицей проведения Всемирных студенческих игр. В итоге Универсиада-2019 года стала ярким этапом в развитии нашего города и всего мирового студенческого спорта. Среди медалей – десять золотых, шесть серебряных и семь бронзовых [2].

Красноярск подтверждает статус спортивной столицы Сибири. В городе работают около 30 спортивных школ; большинство красноярских предприятий, учреждений, организаций ведут физкультурно-оздоровительную работу; в городе развита сеть физкультурно-спортивных клубов по месту жительства; зарегистрировано более 90 федераций по видам спорта. В Красноярске действуют проекты по организации работы со старшим поколением по адаптивной физической культуре. За последние 20 лет визитными карточками Красноярска стали его уникальные физкультурно-оздоровительные проекты [2, 3].

Ежегодно в Красноярске проводится международный турнир по вольной и женской борьбе серии Гран-при «Иван Ярыгин», а также международный юношеский турнир по вольной борьбе на призы трехкратного олимпийского чемпиона Бувайсара Сайтиева [4].

В заключение мы можем сделать вывод, что Красноярский край всегда был долиной спорта, например, для водных видов спорта, так как регион со всех сторон окружен водой. Здесь брали начало зимние виды спорта, потому что в этой местности в календарном году стабильно присутствует до 6 холодных месяцев. Более века назад была основана сильнейшая сибирская школа гимнастики и акробатики, заповедник «Столбы» создал скалолазание. Деятельно-боевой сибирский характер и сильный тренерский потенциал привел к образованию школы единокорств. Благодаря грамотным управленцам мы смогли приумножить истоки спорта в регионе, максимально развить как летние виды спорта, так и зимние. Мировое спортивное сообщество доверяет региону проводить такие крупнейшие спортивные события, как: Всемирную зимнюю универсиаду, этапы Гран-при по фигурному катанию и фристайлу, чемпионат мира по волейболу.

Все это мотивирует руководство города проводить новые интересные спортивные события, строить и улучшать спортивные объекты, улучшать инфраструктуру города, приглашать в город все новые инвестиции, оздоравливать население.

Библиографический список

1. Александров А.В., Московченко О.Н., Толстопятов И.А. Подводный спорт и дайвинг: словарь-справочник / КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. 316 с.
2. Босая Н.С., Заборцева Ю.А., Неупокоева Е.В., Мартиросова Т.А., Универсиада-2019: Новая страница в истории города Красноярска // Наука, образование и культура. 2017. № 1 (16). URL. <https://cyberleninka.ru/article/n/universiada-2019-novaya-stranitsa-v-istorii-goroda-krasnoyarska> (дата обращения: 12.03.2022).
3. Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (теория начала XXI века): монография / КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2016. 312 с.
4. Миндиашвили Д.Г. На ковре жизни: Воспоминания тренера [по вольн. борьбе] / Дмитрий Миндиашвили; послесл. М. Бримана. М.: Руссико, 1993. 336 с.
5. Усаков В.И. Красноярский спорт от «А» до «Я»: Люди, события, факты. Красноярск: Изд-во КГПУ, 1997. 202 с.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ: АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЕДУЩИХ ПРЫГУНОВ С ТРАМПЛИНА

BIOMECHANICAL PARAMETERS: TECHNIQUE ANALYSIS OF LEAD SKI JUMPERS

М.А. Кисель

M.A. Kisel

Научный руководитель **И.Ю. Михута**
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь
Scientific adviser **I.Yu. Mihuta**
Brest State University A.S. Pushkin, Brest, Belarus

Прыжки в воду, биомеханические параметры, спортсмены Европы.

В работе установлены наиболее рациональные варианты техники взаимодействия спортсмена с упругой опорой при прыжках в воду. В результате биомеханического анализа были исследованы все прыжки произвольной программы сильнейших спортсменов Европы. Определены основные модельные параметры в прыжках в воду.

Diving, biomechanical parameters, European athletes.

The paper establishes the most rational options for the technique of interaction between an athlete and an elastic support when jumping into the water. As a result of biomechanical analysis, all jumps of the free program of the strongest athletes in Europe were studied. The main model parameters in diving are determined.

Основными задачами технической подготовки в прыжках в воду на первый план выдвигается управление микроструктурой двигательных действий. Рост спортивных результатов во многом зависит от рациональности и эффективности техники выполнения соревновательных упражнений. Решающими факторами в прыжках в воду выступают способности к оценке и коррекции таких характеристик двигательных действий, как отталкивание от опоры и взаимодействие с ней опорных звеньев [1].

Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и времени, в безопорном положении, завершающемся входом в воду. Именно от эффективности действий спортсмена в опорном периоде зависит в основном качество выполнения прыжков. В то же время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по совершенствованию отталкивания от упругой опоры у спортсменов различной квалификации, а существующие методики обучения основываются, главным образом, на эмпирическом опыте тренеров, без глубокого биомеханического обоснования [2]. С точки зрения биомеханики сложность проблемы заключается в том, что время контакта мало, силовое воздействие имеет биологическое и механическое происхождение, а на поведении спортсмена при отталкивании отражаются факторы технического мастерства, физической подготовки и целевой установки.

Цель: разработка модельных биомеханических параметров соревновательных движений спортсмена в прыжках в воду.

Методы исследования. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения, покадровый биомеханический анализ структуры движений спортсмена на чемпионате Европы 2017 года.

По результатам механико-математического моделирования движений спортсмена установлены наиболее рациональные варианты техники взаимодействия спортсмена с упругой опорой при прыжках в воду. В результате биомеханического анализа были исследованы все прыжки произвольной программы сильнейших спортсменов Европы. Основными модельными параметрами в прыжках в воду являются следующее:

- При отталкивании угол наклона туловища был в пределах 6° – 20° .
- Эффективный и оптимальный вход в воду выполняется при положении туловища в пределах 8–15 градусов до вертикали и прямым телом.
- Время всего прыжка на трамплине было в пределах 1,48–1,56 сек, на вышке – 1,72–1,60 сек.
- Время полета вверх на трамплине было в пределах 0,55–0,77 сек, на вышке – 0,21–0,1 сек.
- Взятие складки или группировки осуществлялось на трамплине за период 0,20–0,28 сек, на вышке – в пределах 0,32–0,24 сек.
- Время выполнения оборотов на трамплине было в пределах 0,6–1,2 сек, на вышке – 0,88–1,12 сек.
- Время периода раскрытия на трамплине было в пределах 0,24–0,64 сек, на вышке – в пределах 0,24–0,56 сек.
- Высота вылета вверх (центра масс тела относительно исходного уровня в момент отталкивания) была на трамплине в пределах 2–3,2 м, на вышке – в пределах 0,2 м – 0,6 м.
- Взятие складки или группировки на трамплине было выполнено на высоте (вылета центра масс тела) в пределах 0,2 м – 0,38 м относительно уровня трамплина, а на вышке – в период снижения тела (относительно исходного уровня центра масс тела) на высоте от 0,05 м до 0,15 м относительно уровня платформы.
- Максимальная высота центра масс тела спортсмена относительно уровня воды была на трамплине в пределах 4,0 м – 6,2 м, на вышке – 11,05 м – 11,21 м.
- Начало раскрытия было выполнено на трамплине в пределах 2,11 м – 3,55 м над водой, а на вышке – в пределах 3,25 м – 7,0 м.
- В период взятия складки или группировки угловая скорость была на трамплине в пределах 9,16 рад/сек – 13,26 рад/сек, на вышке – в пределах 7,20 рад/сек – 12,02 рад/сек.
- Угловая скорость оборотов была на трамплине в пределах 12,42 рад/сек – 15,78 рад/сек, на вышке – в пределах 8,84 рад/сек – 15,73 рад/сек.
- Угловая скорость в период раскрытия на трамплине была в пределах 6,14 рад/сек – 12,15 рад/сек, на вышке – в пределах 6,23 рад/сек – 7,64 рад/сек.

Сравнение качества выполнения прыжка в баллах с угловой скоростью показывает, что в каждом отдельном случае следует рассматривать возможность проявления ошибок во всех трех периодах.

Разработан способ обработки видеogramм, в основу которого положено покадровое измерение угловых перемещений звеньев тела спортсмена, учет геометрии масс его тела и законов механики. Выделены следующие характерные периоды структуры оборотов прыжков: отталкивание, переход в заданную позу, обороты, раскрытие и вход в воду. Способ обработки видеogramм позволяет получить следующие биомеханические характеристики всех периодов структуры прыжков в воду: время, амплитуду, угловые скорости перемещения тела спортсмена. Получены биомеханические характеристики прыжков произвольной программы всех сильнейших спортсменов Европы, которые позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

Библиографический список

1. Жуков Е.К., Котельников Е.Г., Семенов Д.А. Биомеханика физических упражнений: учебник для институтов физкультуры. М.: ФиС. 1993. 320 с.
2. Анцыперов В.В., Иванов О.И. О роли двигательной ассиметрии в прыжках в воду // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 6.
3. Тихонов В.Н. Биомеханические характеристики прыжков в воду // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. Москва, 2001. С. 114–117.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ

PHYSICAL AND HEALTH TECHNOLOGIES AS A WAY OF ACHIEVING PHYSICAL HEALTH STATE

Е.А. Клименко

E.A. Klimenko

Научный руководитель **Д.В. Логинов**
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
Scientific adviser **D.V. Loginov**
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

Здоровье, физическая культура, нагрузка, укрепление здоровья, оздоровительная физкультура.
На современном этапе физкультурно-оздоровительные технологии широко применяются для достижения, поддержания физически здорового состояния и для снижения риска развития хронических заболеваний. В статье приводятся технологии, направленные оздоровление личности и улучшение ее функционального состояния.

Health, physical culture, load, health promotion, health-improving physical culture.
At the present moment physical culture and health technologies are a way of carrying out activities aimed at achieving and maintaining a physically healthy state and reducing the risk of developing chronic diseases. In the article technologies of health and physical condition improvement are given.

Основная направленность оздоровительной физической культуры – повышение функционального состояния организма и физической подготовленности. Однако, чтобы добиться выраженного оздоровительного эффекта, физические упражнения должны сопровождаться значительным расходом энергии и давать длительную равномерную нагрузку системам дыхания и кровообращения, обеспечивающим доставку кислорода тканям, то есть иметь выраженную аэробную направленность. Занятия, базирующиеся на использовании комплексов физических упражнений средней интенсивности 2 раза в неделю, не оказывают значимого влияния на показатели физической работоспособности. Увеличение количества таких занятий до 5 раз в неделю обуславливает статистически существенные изменения ряда показателей физической работоспособности [1].

Физкультурно-оздоровительные технологии – это способ реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физически здорового состояния и на снижение риска развития хронических заболеваний средствами физической культуры и оздоровления [5].

Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достижением личного опыта ученых и исследователей в области физической культуры

и спорта, а разрабатываются в соответствии с открытиями медицинской науки и техники. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку целей и задач, способствующих оздоровлению и собственно реализации физкультурно-оздоровительной деятельности в тех или иных формах. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определенные уровни здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования [5].

Оптимальная продолжительность нагрузки в оздоровительной тренировке с точки зрения затрат времени составляет 20–30 минут. Этот временной диапазон наиболее часто используется в оздоровительной тренировке детей и подростков. Дальнейшее увеличение недельного объема нагрузки высокой интенсивности значительно повышает эффективность физического воспитания детей, способствуя не только улучшению физической подготовленности, но и устранению отрицательных последствий учебных перегрузок и укреплению здоровья [4].

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

- средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями человека;
- в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля.

Главной проблемой формирования навыком ЗОЖ в первую очередь является резкое ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Здоровье человека состоит:

- 10–15% деятельность учреждений здравоохранения;
- 15–20% генетические факторы;
- 20–25% состояние окружающей среды;
- 50–55% условия и образ жизни.

Научные исследования и теоретические разработки последних десятилетий в области оздоровительной физической культуры расширили представления о построении оздоровительной тренировки взрослого контингента населения.

С каждым годом растет число студентов с низким уровнем здоровья. Снижаются показатели их физического развития. Быстрее, по сравнению с календарным растет биологический возраст. Рано появляются признаки атеросклероза. При низкой двигательной активности студенты с ослабленным здоровьем часто пропускают занятия по причине болезни, чувствуют повышенную утомляемость при физической и умственной работе, отмечают снижение своей привлекательности и настроения. Студентам с ослабленным здоровьем необходима двигательная активность как способ оздоровления и профилактики обострений имеющегося заболевания.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – способ, использующий возможности физиологической культуры с лечебно-профилактической целью для более

скорого и полновесного – самочувствия и предупреждения осложнений болезни. ЛФК, как правило, применяется в сочетании с другими терапевтическими способами. ЛФК воспитывает осмысленное отношение к применению физических упражнений, прививает гигиенические способности, осуществляет закаливание организма [3].

В нашем городе открываются фитнес-центры и спортивные клубы, где совершенствуются инновационные оздоровительные и физкультурные технологии. Это происходит по принципам слияния и синтеза технологий. Например, зумба-степ (зумба + упражнения со степ- платформой), ABL (тренировка брюшной полости + ягодич + ног в одной программе), Dancemix (смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности), Wellnessmix (пилатес + йога + стретчинг в одной программе) [5].

Для формирования мотивации занятий физической культурой необходимо, чтобы студент брал ответственность за результаты занятий на себя и объяснял свои неуспехи и неудачи не отсутствием способностей, а недостаточностью собственных усилий. Только в этом случае успешно формируется внутренняя мотивация и интерес к занятиям. При этом занимающимся, безусловно, должны подбираться индивидуальные, доступные и в то же время прогрессирующие результаты, а также посильные упражнения, задания, требования и т.д. [2].

Однако то, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. Занятия физическими упражнениями могут иметь и положительный, и отрицательный эффект. Применяемые в оздоровительной физической тренировке упражнения должны быть доступны для занимающихся в координационном и функциональном плане. В связи с этим проведение скрининга состояния здоровья и физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности получения травм. [2]

Таким образом, из вышесказанного можно сделать очевидный вывод, что современные, инновационные и прогрессивные физкультурно-оздоровительные технологии развиваются с каждым годом и не стоят на месте. Они стали играть большую роль в повседневной жизни практически каждого человека, способствуя здоровью и правильному образу жизни. В наших интересах вывести эти технологии еще на высший уровень развития. [1]

Библиографический список

1. Половодов И.В., Воловик Д.П. Физкультурно-оздоровительные технологии. Наука 2020. Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii> 2017, 3 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., 2013.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.
4. Мельник В.В. Методика применения тренажеров и тренировочных устройств в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий дошкольников 5–6 лет: автореф... дис. канд. наук. М., 1991. 25 с.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2002. № 8.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАТФОРМЫ BOSU ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

USING THE BOSU PLATFORM FOR THE DEVELOPMENT OF VESTIBULAR STABILITY OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

А.А. Кобецкий, А.А. Албычаков

A.A. Kobetsky, A.A. Albychakov

Научный руководитель **Т.А. Кондратюк**
*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*
Scientific supervisor **T.A. Kondratyuk**
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

Вестибулярная устойчивость, координация, балансирующая платформа BOSU, начальная школа.

В статье отражена эффективность применения универсальной балансирующей платформы BOSU на уроках физической культуры для развития вестибулярной устойчивости обучающихся начальной школы. 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.

Vestibular stability, coordination, BOSU balancing platform, elementary school.

The article reflects the effectiveness of the use of the BOSU universal balancing platform in physical education lessons for the development of vestibular stability of primary school students. Age, anatomical, physiological, psychological and pedagogical features of children aged 7–10 years are revealed. The means and methods of developing coordination abilities that were used during the pedagogical experiment are presented.

Среди специалистов в области физического воспитания нет единого мнения о видах и методах развития вестибулярной устойчивости как отдельного составляющего координационных способностей. Вестибулярная устойчивость – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [2]. Некоторые исследователи полагают, что вестибулярная устойчивость организма во многом обусловлена наследственностью и в меньшей степени ее можно развить посредством тренировок [3]. В.Ю. Зиамбетов считает, что определенные особенности вестибулярного анализатора можно улучшить с помощью специализированных нагрузок [5].

Развитие вестибулярной устойчивости обучающихся начальной школы необходимо для того, чтобы научить их осознанно контролировать и управлять

своими движениями, когда вестибулярная система подвергается воздействию внешнего раздражителя. Важно развивать вестибулярную устойчивость и ее взаимодействие со всеми анализаторами с целью повышения вестибулярной стабильности и равновесия организма. По мнению В.И. Ляха, младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития вестибулярной устойчивости, как одной из координационных способностей [1]. В этом возрасте закладывается фундамент, являющийся положительной предпосылкой для овладения новыми видами двигательных действий в среднем и старшем школьном возрасте. При развитии вестибулярной устойчивости уместно использовать средства из области гимнастики, например: кувырки, перекаты в стороны, прыжки на месте с разворотом на 180 и 360 градусов. Неустойчивая платформа BOSU также может быть использована для развития устойчивости вестибулярного аппарата [4].

Цель: проверить эффективность разработанной экспериментальной методики развития вестибулярной устойчивости на уроках физической культуры в начальной школе.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводили на базе МБОУ «Средняя школа № 155» г. Красноярска среди обучающихся 3 класса (9-10 лет). Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы по 15 человек в каждой. Развитие вестибулярной устойчивости в КГ проходило по общепринятой методике, а в ЭГ – по разработанной нами методике, включающей ряд упражнений на балансировочной платформе BOSU. При проведении занятий в ЭГ на платформе BOSU выполнялись следующие упражнения: приседания и выпады на пружинящей стороне, удержание равновесия на двух ногах, удержание равновесия на одной ноге «Ласточка». Упражнения выполнялись на уроках физической культуры в первой половине основной части занятия (десять минут). Использование платформы BOSU сопровождалось применением методов стандартно-повторного и строго регламентированного варьирования упражнения.

Для диагностики вестибулярной устойчивости использовали следующие тесты: вестибулярная устойчивость – проба Яроцкого, способность к сохранению равновесия – проба Ромберга «Пяточно-носочная», способность к статическому равновесию – проба Ромберга «Аист» [3].

Результаты исследования. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность развития вестибулярной устойчивости с помощью платформы BOSU. В контрольно-педагогическом тестировании с использованием Пробы Яроцкого результат в ЭГ составлял $16,2 \pm 2,0$ с до и $17,1 \pm 2,0$ с после эксперимента, а в КГ – $16,0 \pm 1,9$ с до и $16,0 \pm 2,0$ после соответственно (табл. 1). В тесте Проба Ромберга («Пяточно-носочная») показатель в ЭГ составлял $7,4 \pm 2,7$ с до и $13,7 \pm 2,9$ с после эксперимента, а в КГ, соответственно, $7,3 \pm 2,5$ с и $14,2 \pm 2,7$ с. В контрольно-педагогическом тестировании Проба Ромберга («Аист») результат ЭГ равен $30,9 \pm 2,8$ с до и $32,4 \pm 2,5$ с после эксперимента, а в КГ $31,0 \pm 2,8$ с и $31,2 \pm 2,7$ с соответственно.

Изменение показателей развития вестибулярной устойчивости

Контрольно-педагогические тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
Проба Яроцкого (с)	16,0±1,9	16,0±2,0	16,2±2,0	17,1±2,0
Проба Ромберга «Пяточно-носочная» (с)	7,3±2,5	14,2±2,7	7,4±2,7	13,7±2,9
Проба Ромберга «Аист» (с)	31,0±2,8	31,2±2,7	30,9±2,8	32,4±2,5

Таким образом, результаты проведенного педагогического исследования свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе они значительно выше, по сравнению с контрольной ($P < 0,05$). Это дает основание рекомендовать использовать разработанную нами методику развития вестибулярной устойчивости на уроках физической культуры в начальной школе с использованием платформы BOSU.

Библиографический список

1. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе. 2011. № 5. С. 25–28.
2. 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.
3. Хабилова З.З., Бекмансуров Р.Х. Комплекс вестибулярной гимнастики. Приоритетные научные направления: от теории к практике: материалы XXXIX Междун. науч.-практ. конф., 30 мая 2017 г. Новосибирск. 2017. С. 57–61.
4. James A., Brian M. Effects of balance training on selected skills // Journal of Strength and Conditioning Research. 2006. Vol. 20. № 2. P. 422–428.
5. Ziambetov V.Yu. Students' vestibular apparatus development using physical exercises from martial arts // Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sport. 2019. Vol. 14. № 1. P. 191–197.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10–12 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОМ ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

DIFFERENTIATED METHODOLOGY
FOR PHYSICAL TRAINING OF GIRLS 10–12 YEARS OLD,
SPECIALIZING IN ATHLETIC TRIPLE JUMP
AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Н.А. Кожура²

N.A. Kozhura²

Научный руководитель **В.В. Пономарев**¹

¹*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия*

²*Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия*

Scientific adviser **V.V. Ponomarev**¹

¹*Krasnoyarsk State Pedagogical university by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia*

²*Siberian Federal University, Krasnoyarsk, Russia*

Легкая атлетика, тройной прыжок, дифференцированная методика, массовый спорт.

В работе представлены результаты оценки эффективности дифференцированной методики физической подготовленности девочек 10–12 лет, специализирующихся в легкоатлетическом тройном прыжке на этапе начальной специализации.

Athletics, triple jump, differentiated technique, mass sports.

The work presents the results of assessing the effectiveness of the differentiated method of physical fitness of girls 10–12 years old specializing in athletics triple jump at the stage of initial specialization.

Современный уровень спортивных результатов в легкоатлетическом тройном прыжке и дальнейший их рост во многом определяется корректно построенным тренировочным процессом, где на начальном этапе спортивной подготовки необходима разносторонняя физическая подготовка будущих спортсменов. Современную технику тройного прыжка невозможно формировать без предварительного выполнения большого объема нагрузок общефизического характера [2]. В то же время, как показывает анализ подготовки прыгунов тройным, на этапе начальной спортивной специализации акцент делается на опережающие формирования специальной физической подготовки, без предварительной разносторонней физической подготовки занимающихся, что приведет к раннему «истощению» опорно-двигательного аппарата юных спортсменов.

Для поступательного повышения спортивных результатов необходимо на начальных этапах спортивной специализации больше времени уделять физической подготовленности занимающихся как базовой составляющей среди всех видов спортивной подготовки [2, 3]. В то же время анализ научно-методической литературы по теме исследования показывает, что в настоящее время многие тренеры и специалисты в тренировочном процессе уменьшают объем общей физической подготовки (ОФП) и увеличивают объемы специальной физической подготовки (СФП), тем самым перегружают опорно-двигательный аппарат (ОДА) занимающихся, что в конечном итоге приводит к большому количеству травм и раннему уходу из спорта [1, 2]. В связи с чем разрабатываемая тема исследования очень актуальна. В нашей работе мы учитываем исходные данные физической подготовленности девочек и используем данные методы.

Цель: оценить эффективность дифференцированной методики физической подготовки девочек 10–12 лет, на этапе начальной спортивной подготовки специализирующихся в легкоатлетическом тройном прыжке.

Организация и методы исследования. В эксперименте принимали участие девочки 10–12 лет, занимающиеся легкой атлетикой на базе СШОР «Спутник», на центральном стадионе острова Отдыха. Девочки были разделены на две группы по 12 человек – экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа была разделена на 3 подгруппы на основе исходного уровня физической подготовленности девочек. Для оценки эффективности экспериментальной методики проводили стандартные контрольные тесты на входном и контрольном этапах.

Особенность экспериментальной методики заключается в том, что занятия с девочками с низким уровнем физической подготовленности были направлены на общее развитие опорно-двигательного аппарата, у девочек со средним уровнем физической подготовленности развивались базовые физические качества и у девочек с высоким уровнем физической подготовленности совершенствовались базовые физические качества.

Анализ результатов показал эффективность методики. Прирост показателей физической подготовленности был выше в экспериментальной группе. Разброс прироста в контрольной группе составил 1,1 – 54,7%, в то время как в экспериментальной 6,6 – 157,5% (табл. 1).

Таблица 1

**Прирост физической подготовленности девочек 10–12 лет
в контрольной и экспериментальной группах**

Контрольные тесты	Прирост в контрольной группе, %	Прирост в экспериментальной группе, %
1	2	3
Бег 60 м, с	1,1	6,6
Бег 800 м, мин	12,67	23,24
Прыжок в длину с места, см	3,85	14,74
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	64,71	66,67

Окончание табл.

1	2	3
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз (за 1 минуту)	13,8	8,57
Поднимание туловища вверх-назад из положения лежа, кол-во раз (за 1 минуту)	4,39	31,34
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	49,49	52,25
Продольный шпагат, см	24,1	157,54
Поперечный шпагат, см	16,67	42,85
Прыжок вверх из положения стоя, см	10,2	16,67

По результатам педагогического эксперимента представлены следующие данные: в экспериментальной группе средний прирост показателей физической подготовленности составил 47,3% ($P < 0,05$), в то же время в контрольной группе прирост физической подготовленности составил 18,7% ($P < 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали эффективность дифференцированной методики физической подготовки, что позволяет ее рекомендовать в учебно-тренировочный процесс физической подготовки девочек 10–12 лет, специализирующихся в легкоатлетическом тройном прыжке.

Библиографический список

1. Пономарев В.В., Ситничук С.С. Педагогический анализ технико-тактических действий студенческой команды по мини-футболу на межвузовских соревнованиях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 5. С. 13.
2. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. Киев: Здоровье, 2009.
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

DEVELOPMENT OF JUMPING IN BASKETBALL PLAYERS 15–16 YEARS OLD WITH THE USE OF SPECIAL COMPLEXES OF EXERCISES

Н.М. Кондрашенко¹, Л.А. Гришаев²

N.M. Kondrashenko¹, L.A. Grishaev²

¹МБОУ «Усть-Абаканская СОШ» п. Усть-Абакан,
Республика Хакасия, Россия

²МБОУ «Московская СОШ им. А.П. Кыштымова» с. Московское,
Республика Хакасия, Россия

¹MBOU «Ust-Abakan secondary school» Ust-Abakan,
Republic of Khakassia, Russia

²MBOU «Moscow secondary school named after. A.P. Kyshtymov» Moscovskoe,
Republic of Khakassia, Russia

Баскетбол, бросок, прыгучесть, физические качества, стойки, перемещения.

В статье раскрывается роль такого специфического качества, как прыгучесть для освоения техники игры в баскетбол. Для успешного решения игровых задач в баскетболе игроку необходимо развивать не только физические качества, но и прыгучесть, которая имеет большое значение как для игры в нападении, так и в защите.

Basketball, throw, jumping ability, physical qualities, stances, movements.

The article reveals the role of such a specific quality as jumping ability for mastering the technique of playing basketball. To successfully solve game problems in basketball, a player needs to develop not only physical qualities, but also jumping ability, which is of great importance both for attacking and defending.

Прыгучесть является одним из важнейших компонентов физической подготовки, без которой невозможно было бы более продуктивно применять технические приемы в баскетболе. Техника в баскетболе включает комплекс приемов, с помощью которых ведется игра. Совершенная техника создает благоприятные условия для успешного решения игровых задач в защите и нападении, базируясь на естественной координации движений человека. Прыгучесть дает возможность игроку, даже не обладающему исключительными антропометрическими данными, добиться лучших спортивных результатов.

По исследованиям Ж.К. Холодова под скоростными способностями понимается возможность человека, обеспечивающая ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Прыгучесть

является одной из составляющих скоростных способностей [1]. Автор Л.П. Матвеев утверждает, что большую значимость в развитии скоростных способностей играют спортивные игры. Они характеризуются постоянно варьирующими условиями проявления скоростных способностей, поэтому позволяют эффективно воздействовать на их развитие [2].

Исследователь О.Е. Лихачев обращает внимание на специальную физическую подготовку баскетболистов, которая является важным фактором для быстрого овладения определенными техническими приемами и сложными двигательными реакциями. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, быстро переходить из статического положения в движение, быстро остановиться после перемещения; развивать прыгучесть, игровую ловкость [3].

В практике баскетбола используются большинство сложных двигательных реакций – это реакция «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакция на движущийся объект (на мяч), так как в данном случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним мы относим: быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость (при броске мяча в прыжке и действиях в защите), способность длительно поддерживать ее (при перемещениях игрока с мячом).

Цель: разработка и внедрение комплекса специальных упражнений, направленного на развитие прыгучести у баскетболистов 15–16 лет.

Задачи исследования:

1. Выявит и обосновать средства и методы развития прыгучести и объединить их в комплексы.
2. Внедрить в учебно-тренировочный процесс юношей 15–16 лет, занимающихся баскетболом, комплексы упражнений на развитие прыгучести и выявить их результативность.

Исследование проводилось в секциях по баскетболу на базе Усть-Абаканской СОШ и Московской СОШ Республики Хакасия с 01.09.2021 по 31.03.2022. В исследовании принимали участие юноши 15–16 лет в количестве 30 человек. Сравнительный анализ проводился в двух сходных группах – контрольной (КГ), ею являлись юноши Московской СОШ и экспериментальной (ЭГ) – баскетболисты Усть-Абаканской СОШ, по 15 человек в каждой группе. Юноши КГ занимались по общей школьной программе и ходили в секцию по баскетболу. Баскетболисты ЭГ занимались по нашим составленным комплексам для развития прыгучести баскетболистов, которые применяли в определенной последовательности.

Для решения поставленных задач мы составили три комплекса упражнений (для развития прыгучести баскетболистов), которые применяли в тренировочном процессе в определенной последовательности. В первом комплексе мы включили подводящие и подготовительные упражнения при выполнении элементов броска в кольцо в прыжке с места и в движении. Следующий комплекс базируется на специальных упражнениях, связанных с техникой нападения и защиты. Третий

комплекс включает в себя упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, упражнения на снарядах, гимнастической стенке, прыжки через скамейки, напрыгивание на предметы, развивающие скоростно-силовые способности. Первый и второй комплексы используются в основной части тренировки, а третий комплекс в заключительной части тренировочного процесса. Объем нагрузки в комплексах составлял по 4–6 упражнений, носящий скоростно-силовой характер. Основными методами воспитания скоростных способностей мы использовали метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и методы вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по определенной программе в специально созданных условиях.

Перед началом исследования было проведено тестирование, которое позволило определить исходный уровень показателей прыгучести баскетболистов 15–16 лет. Для определения прыгучести мы использовали тест «Прыжок М.А. Абалакова» у 30-ти баскетболистов. В контрольной группе на исходном уровне три человека показали высокий уровень прыгучести. Средний результат показали четыре человека, а наибольшее количество показавших низкий уровень – восемь человек. В экспериментальной группе высокий уровень прыгучести показали четыре человека, средний результат четыре человека, низкий уровень прыгучести показали семь человек. В обеих группах полученные результаты прыгучести были практически на одном уровне. Поэтому можно сказать, что группы были подобраны идентичные как по возрасту, так и по физическим показателям. Эксперимент проходил в течение шести месяцев. После этого было проведено заключительное тестирование. Данные по показателям прыгучести в контрольной и экспериментальной группе приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня прыгучести у испытуемых контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, март 2022

Тест	Высокий уровень (чел)		Средний уровень (чел)		Низкий уровень (чел)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
до эксперимента	3	4	4	4	8	7
после эксперимента	4	6	5	6	6	3
абсолютный прирост	1	2	1	2	2	4
прирост в %	6,6	13,3	6,6	13,3	13,3	26,6

После внедрения комплекса специальных упражнений в тренировочный процесс на протяжении одного учебного года (сентябрь 2021 г. по март 2022 г.) прирост показателей у игроков оказался неоднородным, как в количественном, так и в процентном отношении. Результаты, приведенные в таблице 1, наглядно говорят о том, что наибольший прирост высокого и среднего уровня прыгучести в процентном отношении выше в экспериментальной группе.

Это можно объяснить тем, что использование специальных комплексов упражнений в тренировочном процессе создали благоприятные условия для прироста физических качеств силы, быстроты, ловкости, т.е. способствовали развитию скоростно-силовых способностей, которые напрямую связаны с приростом прыгучести.

Библиографический список

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Издательский центр «Академия», 2001. С. 93.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе: учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

СФОРМИРОВАННОСТЬ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ¹

FORMATION OF UNIVERSAL LEARNING ACTIVITY IN THE PREPARATION OF THE FUTURE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE

А.И. Кондратюк

A.I. Kondratiuk

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

Scientific adviser **V.A. Adolf**

Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia

Универсальные учебные действия, будущий учитель физической культуры, занятия физической культурой, подготовка.

В статье представлены результаты диагностики сформированности универсальных учебных действий у обучающихся 1 курса института физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина, необходимых для проектирования подготовки будущего учителя физической культуры.

Universal learning activities, future teacher of physical culture, praxeological skills, physical culture lessons, training.

The article defines the significance of the study of the formation of universal learning activity (hereinafter referred to as ULA) as a part of praxeological skills that are important in the preparation of a future teacher of physical culture. The characteristics and results of diagnostics of personal, communicative, regulatory and cognitive ULA of students of the Institute of Physical Culture, Sports and Health named after I.S. Yarygin.

Модернизация российского педагогического образования направлена на подготовку будущего учителя, владеющего необходимыми компетенциями [1]. При реализации трудовых действий учителя Профессиональный стандарт «Педагог» [2] требует обеспечения формирования у обучающихся универсальных учебных действий (УУД). Недостаточно исследованными остаются вопросы подготовки будущего учителя к этой работе при сохранении

Исследование проведено в рамках гранта по государственному заданию Министерства просвещения 073-00052-21-01 «Научно-методологическое сопровождение вовлечения учителей общеобразовательных организаций в процесс подготовки обучающихся профессиональных организаций педагогической направленности и педагогических университетов».

высокой моторной плотности урока, повышенной двигательной активности и безопасности школьников на занятиях физической культурой [3]. Выявлено противоречие между заказом государства, ориентированного на требование формировать у школьников УУД на всех учебных предметах и недостаточной разработанностью подходов подготовки будущего учителя физической культуры к этой работе.

Цель: определить сформированность универсальных учебных действий в подготовке будущего учителя физической культуры.

Методы исследования. В исследовании приняли участие 100 студентов первого курса (набор 2020 и 2021 года) института физической культуры, спорта и здоровья имени И.С. Ярыгина. В качестве метода получения эмпирических данных использовался опрос с оценочными шкалами от 0 до 10, с помощью которого можно определить в подготовке содержание деятельности будущего учителя физической культуры, позволяющее им в нестандартных ситуациях эффективно решать профессиональные задачи [4].

В результате диагностики личностных УУД обучающихся выявлена недостаточность сформированности ценности «основ саморазвития и самовоспитания» (рис. 1). Это связано с проблемами респондентов в целеполагании и принятии самостоятельных решений. Также выявленные дефициты в сформированности мотивации и ценностей патриотизма, трудовой деятельности.

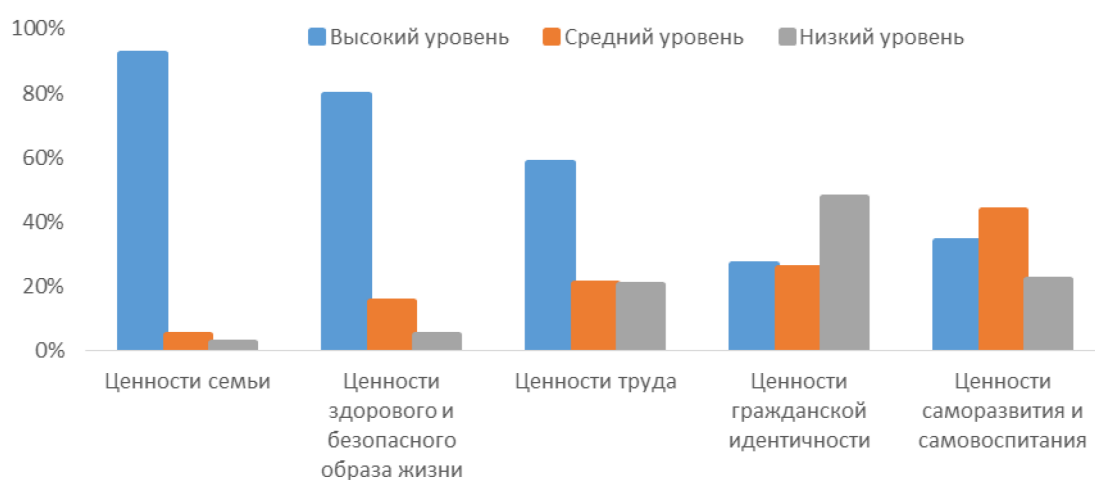


Рис. 1. Средние значения оценок характеристик личностных УУД будущих учителей физической культуры

Диагностика коммуникативных УУД позволила выявить запрос будущих учителей физической культуры на овладение навыками бесконфликтного поведения, разрешение и преодоление конфликтов; нахождение способов разрешения конфликтов, изучение технологии медиации. Дефицит указанной характеристики выявлен у 79,9% опрошенных. Этот результат указывает на необходимость проектирования практической подготовки, направленной на формирование навыков бесконфликтного поведения, медиации как способа разрешения конфликтов (рис. 2).

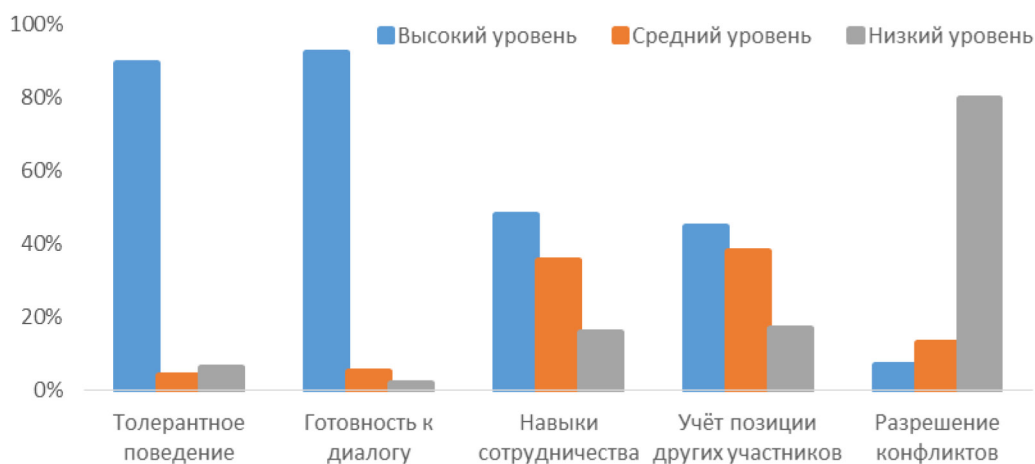


Рис. 2. Средние значения оценок характеристик коммуникативных УУД будущих учителей физической культуры

Исследование регулятивных УУД будущих учителей физической культуры позволило определить, что на высоком уровне (82,62%) сформировано умение регулировать физическую нагрузку, управлять работоспособностью (рис. 3). У студентов, систематически занимающихся спортом, эти показатели выше на 48,92%, чем у однокурсников. При этом 86,93% респондентов отмечают трудности в целеполагании и принятии решений. Способны определять стратегию своего поведения лишь 12,61% респондентов. Результаты диагностики обосновывают необходимость проектирования деятельности студентов, направленной на целеполагание, развитие умения принимать решения, определяющие стратегию поведения.

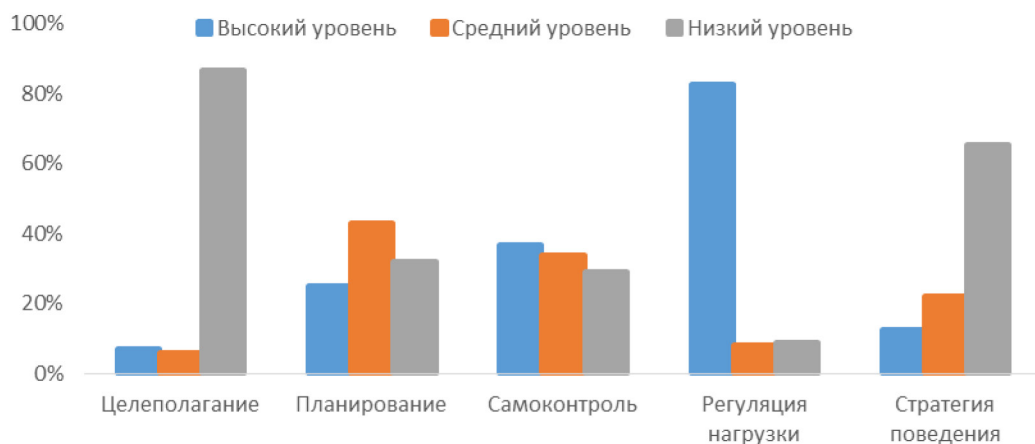


Рис. 3. Средние значения оценок характеристик регулятивных УУД

Сформированность познавательных УУД будущих учителей физической культуры выявила высокие показатели: познавательной активности – 96,52%; сформированность навыков информационно-познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности; развитию логики и мышления (рис. 4), что указывает на их способность к научной и исследовательской деятельности проектного типа. Диагностика сформированности познавательных УУД позволила определить запрос студентов на деятельность, связанную с формированием рефлексии, в том числе профессиональной, что может быть связано с недостаточными знаниями и опытом профессиональной деятельности первокурсников.

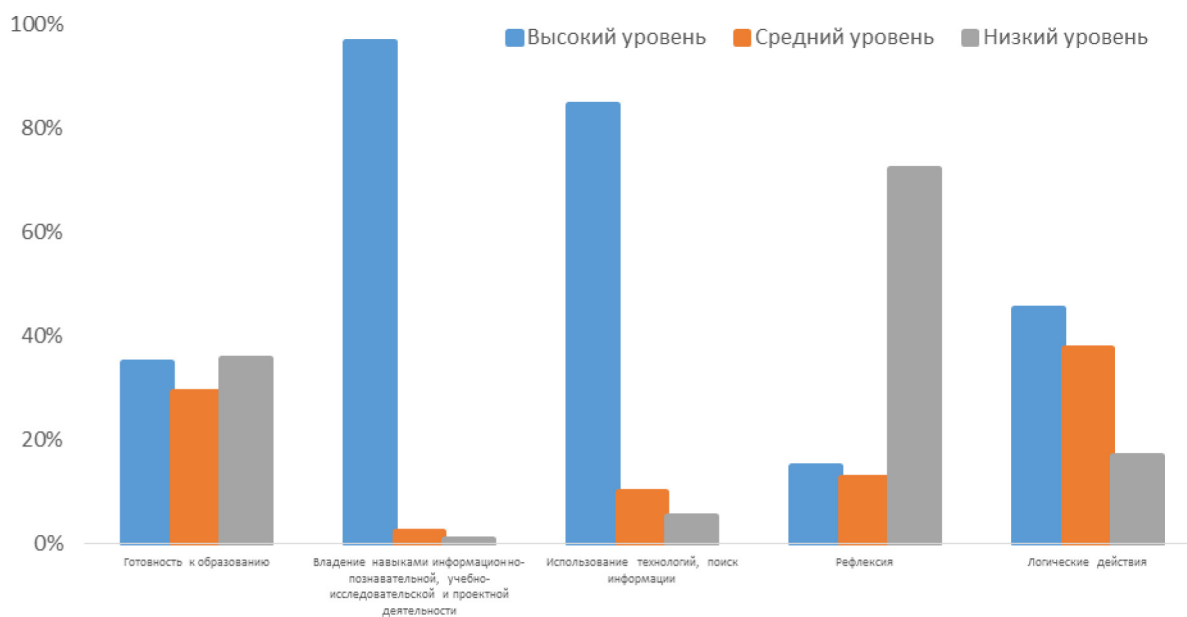


Рис. 4. Средние значения оценок характеристик познавательных УУД

Обобщение результатов исследования позволяет определить сформированность УУД будущих учителей физической культуры для проектирования содержания их деятельности при реализации основных образовательных программ педагогического направления подготовки. Полученные данные необходимо учитывать для проектирования деятельности обучающихся в мероприятиях рабочей программы воспитания основной образовательной программы бакалавров педагогического направления подготовки.

Библиографический список

1. Ильина Н.Ф., Ильин А.С. Метакомпетенции педагога как ресурс реализации школьных стандартов нового поколения // *Инновации в образовании*. 2017. № 4. С. 35–46.
2. Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
3. 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.
4. Адольф В.А., Степанова И.Ю. Конструирование содержания педагогического образования на основе профессиональных задач // *Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева*. 2017. № 2 (40). С. 110–114.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ОФК В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА

APPLICATION OF METHODS OF RESTORING WOMEN'S PHYSICAL HEALTH AFTER THE BIRTH OF CHILDREN BY MEANS OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE IN A FITNESS CLUB

Ю.В. Куликова

Y.V. Kulikova

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

Оздоровительная физическая культура, здоровье, послеродовое восстановление, физические упражнения.

В статье описаны проблемы, возникающие в женском организме после рождения детей. Отражена актуальность разработанной нами методики по восстановлению физического здоровья женщин средствами ОФК. Описана методика и результаты ее применения.

Health-improving physical culture, health, postpartum recovery, physical exercises.

This article describes the problems that arise in the female body after the birth of children. The relevance of the methodology developed by us to restore the physical health of women by means of recreational physical culture is reflected. The methodology and the results of its application are described.

В настоящее время много внимания уделяется беременным женщинам, но его крайне мало становится после того, как женщина родила. За время беременности меняется паттерн дыхания и шага, изгибы позвоночного столба, расслабляются мышцы живота и тазового дна. Поскольку беременность длится девять месяцев, организм привыкает к этому состоянию. Очень важно вернуть женщину в до-беременное состояние. К сожалению, в настоящее время не обращают внимание на столь актуальную проблему материнского здравоохранения. Женщины рожают, воспитывают ребенка, снова рожают, неправильные паттерны закрепляются, усугубляя проблемы со здоровьем, которые решить уже гораздо сложнее, чем в послеродовой реабилитации. Поэтому возникает необходимость изучить и решить проблему отставленного послеродового восстановления женщин средствами оздоровительной физической культуры, что и определяет актуальность данного исследования.

В период с февраля по март 2021 года нами было проведено анкетирование, где мы выявляли состояние здоровья и уровень двигательной активности женщин после рождения детей.

В период с апреля по май 2021 года нами было проведено комплексное исследование, направленное на оценку состояния физического здоровья и выявление особенностей образа жизни женщин после рождения детей.

В результате анкетирования и комплексного исследования была получена неутешительная информация о том, что более половины исследованных женщин после рождения детей имеют: нарушения осанки, боль в пояснице и шее, головную боль и головокружения, нарушение сна, увеличение объемов живота. Также женщины выпивают воды меньше нормы, не досыпают, ходят менее 10 000 шагов в день, не занимаются физическими упражнениями совсем, либо занимаются 1 раз в неделю.

При этом женщины хотели бы посещать такие занятия, на которых они могли бы улучшить общее физическое состояние, скорректировать проблемные зоны, скорректировать осанку, снизить массу тела.

Исходя из выводов по анкетированию и комплексному исследованию нами был разработан и проведен педагогический эксперимент, который проходил на протяжении четырех месяцев 2022 года в ООО «СФК Брайт Фит» г. Красноярск. В нем приняли участие женщины после рождения детей в возрасте 30–40 лет. Общее количество участниц педагогического эксперимента 20 человек, по 10 в контрольной и экспериментальной группе.

Контрольная группа занималась 2–3 раза в неделю на групповых тренировках по силовым и мягким классам в фитнес-клубе. Экспериментальная группа занималась 2 раза в неделю по разработанной нами методике и 1 раз в неделю каждая женщина занималась индивидуально с тренером.

До и после педагогического эксперимента мы провели контрольные тесты и замеры, исходя из перечня проблем, выявленных на этапе анкетирования и комплексного исследования, по следующим показателям – обхват талии, вес тела, ротационная деформация позвоночного столба, гибкость позвоночного столба, поочередное сцепление обеих рук за спиной в замок – и сравнили результаты в группах.

В конце педагогического эксперимента мы провели повторное тестирование до и после педагогического эксперимента.

Методика восстановления физического здоровья женщин после рождения детей в условиях фитнес-клуба имеет характер постепенно увеличивающейся нагрузки и состоит из трех этапов:

1 этап разработан для восстановления правильных привычек, профилактики застойных явлений в малом тазу, коррекции диастаза, снятия зажимов с мышц груди, спины, увеличения гибкости позвоночного столба, дыхательные упражнения, упражнения для шеи и стоп, индивидуальные отработки шрамов после кесарева сечения с тейпированием.

2 этап разработан для восстановления и закрепления правильных привычек, укрепления глубоких мышц живота и спины, тазового дна, увеличения гибкости позвоночного столба, коррекции проблемных зон.

3 этап разработан для закрепления правильных привычек, укрепления всего мышечного корсета, коррекции проблемных зон.

В таблице 1 отражена динамика изменений контрольных тестов и замеров по окончании педагогического эксперимента. В большей степени положительная динамика прослеживается в экспериментальной группе, нежели в контрольной. Тем не менее достоверное значение по Т-критерию Стьюдента мы получили только в тесте «Поочередное сцепление обеих рук за спиной в замок», что объясняется необходимостью большего временного ресурса для проведения данного педагогического эксперимента, предположительно до года.

Таблица 1

Статистическая обработка результатов исследования

Контрольные тесты и замеры	Гр.	До эксп.	После эксп.	t	P
Вес тела (кг)	Э	64,11±8,30	61,01±7,48	0,832	Не дост.
	К	69,90±10,06	68,45±10,39	0,301	Не дост.
Обхват талии (см)	Э	75,05±7,14	72,10±6,82	0,896	Не дост.
	К	77,30±4,55	75,60±5,36	0,726	Не дост.
Ротационная деформация позвоночного столба (градус)	Э	5,40±3,25	4,00±2,92	0,962	Не дост.
	К	2,90±2,60	2,50±2,27	0,348	Не дост.
Гибкость позвоночного столба (см)	Э	8,30±5,52	11,40±5,19	1,227	Не дост.
	К	11,30±7,79	13,50±8,44	0,575	Не дост.
Поочередное сцепление обеих рук за спиной в замок (балл)	Э	3,20±0,65	4,40±0,65	3,920	< 0,01
	К	3,00±1,30	3,70±1,62	1,010	Не дост.

В результате проведенного педагогического эксперимента мы выявили эффективность использования разработанной методики, способствующей восстановлению физического здоровья женщин после рождения детей средствами оздоровительной физической культуры. Женщины экспериментальной группы достигли результатов в 2 – 4 раза лучших, чем занимающиеся контрольной группы (рис. 1), и значительно улучшили физическое состояние своего здоровья.



1 – вес тела; 2 – обхват талии; 3 – ротационная деформация позвоночного столба; 4 – гибкость позвоночного столба; 5 – поочередное сцепление обеих рук за спиной в замок.

Рис. 1. Прирост результатов в контрольных тестах и замерах в экспериментальной и контрольной группе

Поскольку по всем контрольным тестам и замерам результаты женщин из экспериментальной группы имеют явную положительную динамику, мы считаем, что цель педагогического эксперимента достигнута и мы смогли внести вклад в проблему восстановления физического здоровья женщин после рождения детей средствами оздоровительной физической культуры.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN
WITH LOCOMOTOR DISORDERS
AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

О.В. Лихошерстова

O.V. Likhosherstova

Научный руководитель **Д.Е. Баянкина**
Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия
Scientific adviser **D.E. Bayankina**
Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Лечебная физическая культура, реабилитация, физическая реабилитация, реабилитация детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, физическая культура, урок.

В статье предлагается краткая характеристика и особенности физической реабилитации детей с нарушениями ОДА. Выявлены основные принципы реабилитации: раннее начало проведения, комплексность мер, индивидуализация программы, непрерывность, последовательность и активное участие больного, а также их содержание. Выделены средства физической реабилитации, проведен опрос по итогам реабилитационного занятия с использованием игры.

Therapeutic physical culture, rehabilitation, physical rehabilitation, rehabilitation of children, physical culture, lesson.

The article offers a brief description and features of physical rehabilitation of children with locomotor disorders. The main principles of rehabilitation were identified: early start, comprehensiveness of measures, individualization of the program, continuity, consistency and active participation of the patient, as well as their content. Means of physical rehabilitation were allocated, a survey was conducted based on the results of a rehabilitation session using a game.

Реабилитационная физическая культура является не только средством лечения патологий, но и действенным методом предотвращения заболеваний.

Физическая реабилитация подтверждает свою эффективность в рамках лечения нарушения функций опорно-двигательного аппарата, на данный момент это самый распространенный вид патологии. Физическое воспитание имеет ключевую роль в реабилитации детей с нарушениями ОДА, поэтому так важно интегрировать практику реабилитационной физической культуры в рамки школьного урока. Актуальность исследования определяется необходимостью освещения данной проблемы в системе образования.

Цель: выявление содержания, структуры и выделение особенностей проведения реабилитационной физической культуры.

Методы исследования. В рамках исследования проанализирована научно-методологическая литература и был проведен урок в группе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Детям было предложено поиграть в бочча, паралимпийский вид спорта с использованием мяча, развивающий точность, ловкость, координацию и выносливость. По итогам занятия был проведен опрос. Из 15 опрошенных 13 человек отметили положительный эффект от занятия и позитивные эмоции, которые испытали во время игры; 2 воздержались от ответа.

Физические упражнения как приемы реабилитации и оздоровления берут свое начало еще в Античности. Сегодня реабилитация – это стратегическая отрасль медицины, которая ставит задачу на уменьшение или полную ликвидацию последствий травмы. Реабилитацию стоит рассматривать как сложную проблему, которая включает в себя как физические, так и психосоциальные аспекты. Недостаточно вернуть лишь физическое функционирование ребенка, также необходимо интегрировать его обратно в общество и среду его сверстников. Это возможно осуществить на уроках физической культуры. Важнейшими условиями успешного оздоровления и реабилитации посредством физических упражнений являются регулярность их выполнения и строгое соблюдение техники выполнения.

Для грамотной интеграции основ реабилитационной физической культуры в рамках урока и работы с детьми необходимо знать ее основополагающие принципы:

- раннее начало проведения реабилитационных мероприятий;
- комплексность использования всех доступных и необходимых реабилитационных мероприятий;
- индивидуализация программы реабилитации;
- непрерывность и преемственность реабилитации;
- последовательность;
- активное участие ребенка.

Раннее начало стоит понимать как своевременное проведение лечебных мероприятий, когда дегенеративные процессы организма все еще обратимы и лечебные мероприятия будут иметь наибольший результат. Комплексность мероприятий предполагает использование методов всех направлений реабилитации: психологических, физических, трудотерапии и ортотерапии. Индивидуализация требует от педагога персонального подхода к каждому ученику, принятия во внимание особенностей заболевания, показаний и противопоказаний, а также состояния, которое может быть нестабильно и меняться за короткий период времени. Последовательность понимается как постепенная и строго поэтапная работа с ребенком. Необходимо разбить путь на несколько целей и не «перепрыгивать» через них, поскольку это приведет не к быстрому выздоровлению, а к негативным инвалидизирующим последствиям. Активное участие ребенка является основой успешного выполнения программы реабилитации.

Физическая реабилитация конкретизирует методы, взяв за основу устранение последствий и профилактику заболеваний посредством физической активности. Средствами физической реабилитации являются активные, пассивные

и психорегулирующие. На уроках физической культуры следует заострить внимание на активных средствах. К ним относят все виды лечебной физической культуры (ЛФК): разнообразие физических упражнений, работа на тренажерах, ходьба и прочие. Лечебная гимнастика ускоряет процессы регенерации тканей, а также нормализует сердечно-сосудистую и дыхательную системы и способствует снятию психоэмоционального напряжения, поэтому активные средства также имеют психорегулирующий эффект. Возвращение ребенка в социум может быть осуществлено посредством спортивных игр, в которых будут также принимать участие и его сверстники. В процессе игры происходит объединение детей в рамках совместной работы, каждый чувствует себя ответственным за результат и причастным к общему делу. Физическая культура учит ребенка оценивать себя и свои результаты, что полезно в процессе реабилитации.

Таким образом, важным нюансом достижения значительных итогов в реабилитации на уроках физической культуры является то, что усилия педагога направлены главным образом на максимально возможное уменьшение последствий заболевания, возвращение и приобретение бытовых навыков, подготовка к трудовой жизни и интеграция ребенка в общество. Во время реабилитации необходимо соблюдать основополагающие принципы реабилитационных мероприятий. Большую эффективность в реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеют игры, такие как бочча. В игровом формате детям легче заниматься спортом, поскольку на фоне эмоциональной насыщенности игры значительно возрастают функциональные возможности организма.

Библиографический список

1. Белозерова Л.М. Лечебная физическая культура в педиатрии. Ростов-на-Дону, 2006. 222 с.
2. Беспятых О.Ю., Савельев А.А. Физическая реабилитация детей, имеющих поражения опорно-двигательного аппарата, при помощи параолимпийского вида спорта бочча // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 12–16.
3. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Аксенов А.В. Проект государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата // Адаптивная физическая культура. 2018. № 1 (73). С. 2–4.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие для вузов. М.: ГЭОТААМЕД, 2002. 560 с.

МОТОРНАЯ АСИММЕТРИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

MOTOR ASYMMETRY OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

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

Моторная асимметрия, ведущее полушарие, индивидуальный профиль асимметрии, дошкольный возраст.

В настоящей работе проведена оценка моторной асимметрии детей старшего дошкольного возраста. Выявили, что большинство детей (64,3 %) имеют правый профиль моторной асимметрии, т.е. ведущими конечностями выступают правые рука и нога. Левый и смешанный профили моторной асимметрии встречаются у 14,3% и 21,4%. При этом у 80% детей преобладает правое полушарие, отвечающее за управление левой стороной тела. Профили моторной асимметрии предлагается использовать для реализации индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях физической культурой.

Motor asymmetry, leading hemisphere, individual asymmetry profile, preschool age.

In the present work, the motor asymmetry of older preschool children was assessed. It was found that the majority of children (64,3%) have a right motor asymmetry profile (the leading limbs are the right arm and leg). Left and mixed profiles of motor asymmetry were found in 14,3% and 21,4% children. At the same time, At the same time, most children have a leading right hemisphere, which is responsible for controlling the left side of the body. Motor asymmetry profiles are proposed to be used to implement an individually differentiated approach in physical education classes.

Функциональная асимметрия является важными психофизиологическим показателем, обуславливающим различное участие структур левого и правого полушария мозга в осуществлении сенсорной, психической и моторной асимметрии. По оценкам разных специалистов, функциональная асимметрия может трансформироваться, как в процессе онтогенеза, так и под влиянием различных видов деятельности [1, 2]. Так, например, в период обучения в школе наблюдается смена ведущего полушария. У большинства детей в начальной школе доминирующим является правое полушарие, тогда как у большинства взрослых людей отмечается доминирование левого. Такое явление связывает с односторонним воздействием школьной программы, которая не учитывает особенности правого полушария. Такая же тенденция наблюдается и в особенностях формирования моторной асимметрии, которая предполагает неодинаковую степень развития одноименных групп мышц. При систематическом выполнении

преимущественно односторонних упражнений происходит преобладающее развитие ведущей конечности и усиление асимметрии, что неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья человека будущем. В связи с чем изучение функциональной асимметрии детей представляет практический интерес.

Цель: изучить показатели, характеризующие моторную и межполушарную асимметрию детей 6–7 лет, построить индивидуальные профили асимметрии.

Объекты и методы исследования. Исследование проводили на базе МБДОУ «Детский сад №22» г. Красноярска, в котором приняли участие 14 детей 6–7 возраста. Моторную асимметрию определяли с помощью следующих тестов: метание набивного мяча правой и левой рукой, пинание мяча правой и левой ногой, оценивали расстояние (м). Также оценивали кистевую динамометрию, окружность правой и левой рук и ног, скорость пробегания дистанции 5 м приставным шагом правой и левой стороной. Межполушарную асимметрию оценивали посредством комплексной методики [4].

Результаты исследования. Для оценки моторной асимметрии дошкольников определяли ведущую руку и ногу. Ведущую руку определяли по метанию набивного мяча. Выявили, что у мальчиков метание мяча правой и левой рукой составило $342,7 \pm 48,8$ см и $323,8 \pm 34,9$ см, у девочек же – $218,6 \pm 21$ см и $180,4 \pm 13,1$ см, т.е. у обеих групп ведущей является правая рука (табл. 1). Анализ моторной асимметрии рук выявил, что процент детей среди девочек с ведущей правой рукой составляет 71,4%, левой – 28,6%, у мальчиков 66,6% и 33,3%.

Таблица 1

Характеристика моторной асимметрии рук детей 6–7 лет

Пол	кидание мяча правая рука, см	кидание мяча левая рука, см	кистевая динамометрия правая рука, кг	кистевая динамометрия левая рука, кг	обхват руки правой, см	обхват руки левой, см
девочки	$218,6 \pm 21$	$180,4 \pm 13,1$	$6,8 \pm 0,7$	$7,7 \pm 0,5$	$18,2 \pm 0,9$	$18,4 \pm 1,1$
мальчики	$342,7 \pm 48,8$	$323,8 \pm 34,9$	$7,3 \pm 0,7$	$8,7 \pm 0,6$	$17,6 \pm 0,6$	$17,0 \pm 0,5$

При этом оценка кистевой динамометрии, напротив, показывает, что у испытуемых левая рука является более сильной. У мальчиков кистевая динамометрия правой руки составляет $7,3 \pm 0,7$ кг, левой – $8,7 \pm 0,6$ кг, у девочек – $6,8 \pm 0,7$ кг и $7,7 \pm 0,5$ кг (табл. 1). Это можно объяснить тем, что при выполнении двух заданий задействованы разные группы мышц: при метании мяча – мышцы плечевого пояса, кистевая динамометрия – мышцы кисти. Обхваты правой и левой рук у мальчиков и девочек отличаются незначительно.

Также анализировали моторную асимметрию ног. Выявили, что у всех мальчиков ведущей ногой является правая, у девочек же доля детей с ведущей правой ногой составляет 87,5%, с левой – 12,5% (табл. 2). Среднее значение времени скорости пробегания дистанции 5 м правым и левым боком согласуется с результатами асимметрии ног. Правым боком дистанция пробегается и мальчиками и девочками быстрее на 0,2 и 0,1 с. Различий в среднем значении обхвата ног у двух групп не были обнаружены.

Характеристика моторной асимметрии ног детей 6–7 лет

Пол	Доля детей с ведущей правой ногой, %	Доля детей с ведущей левой ногой, %	Время пробегаания дистанции 5 м правая нога, сек	Время пробегаания дистанции 5 м левая нога, сек	Обхват ноги правой, см	Обхват ноги левой, см
девочки	87,5%	12,5%	3,1±0,1	3,0±0,1	25,2±1,2	25,2±1,1
мальчики	100,0%	0%	2,5±0,1	2,7±0,1	23,8±0,9	23,8±0,8

На основе моторной асимметрии были выстроены индивидуальные профили, которые включали два показателя: ведущая нога и ведущая рука. Видим, что большая часть воспитанников 64,3% относятся к правому моторному профилю, 21,4% имеют смешанный профиль и 14,3% – левый.

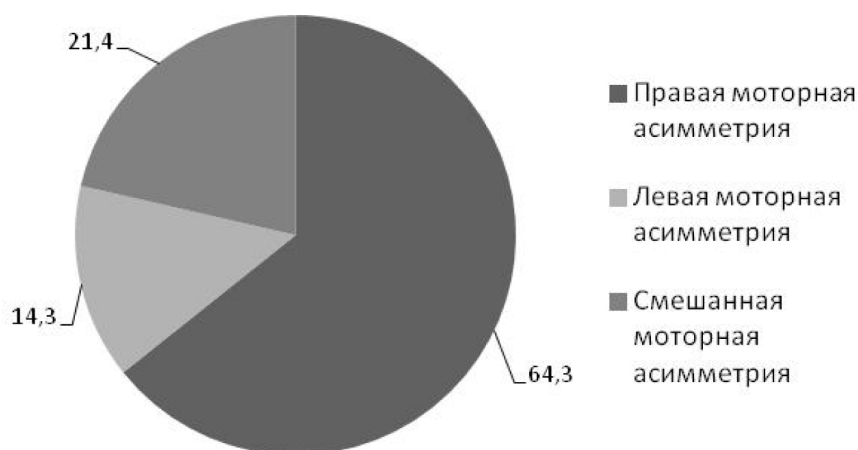


Рис. 1. Распределение дошкольников в исследуемой группе в соответствии с профилем моторной асимметрии

Наряду с этим, оценка ведущего полушария выявила, что у большинства (80%) детей преобладает правое полушарие [3]. У 87,5% мальчиков в исследуемой группе преобладает правое полушарие, отмечается его полное доминирование; у 14,5% наблюдалось неполное доминирование левого полушария. Соотношение у девочек отличается: у 66,6% девочек отмечается полное доминирование правого полушария, 33,4% – левого. Известно, что правое полушарие в регуляции движения отвечает за левую сторону тела. В нашем случае у большинства детей преобладает правый профиль моторной асимметрии.

Таким образом, в настоящей работе проведена оценка моторной асимметрии детей старшего дошкольного возраста. Выявили, что у большинства детей (64,3 %) ведущими конечностями выступают – правая рука и нога (правый профиль моторной асимметрии). Левый и смешанный профили встречаются реже. При этом у 80% детей преобладает правое полушарие, отвечающее за управление левой стороной тела. Профили моторной асимметрии предлагается использовать для реализации индивидуально-дифференцированного подхода на занятиях физической культурой.

Библиографический список

1. Горст Н.А., Семенова М.Г. Оценка психомоторного развития детей старшего дошкольного возраста // Естественные науки. 2009. № 2. (27). С. 152–155.
2. Гуров В.А. Индивидуально-дифференцированный способ обучения с учетом психофизиологических особенностей школьников: учебно-методическое пособие. 2012. 172 с.
3. Масанова Г.Д., Кирдяпкина К.А., Мельничук А.В. Анализ умственной работоспособности и физической подготовленности левополушарных и правополушарных детей 5–6 лет. Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Абакан, 2021. С. 50–52.
4. Реброва Н.П., Чернышева М.П. Функциональная межполушарная асимметрия мозга человека и психические процессы. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 96 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

METHOD OF DEVELOPING SPECIAL ENDURANCE OF FREESTYLE WRESTLERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Л.И. Минеева

L.I. Mineeva

*Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова, г. Абакан, Россия
Khakass State University by N.F. Katanov, Abakan, Russia*

Вольная борьба, специальная выносливость, эксперимент, тренировочный процесс.

В статье представлено исследование развития специальной выносливости борцов вольного стиля, приведены и обоснованы результаты. Описана методика развития специальной выносливости, показаны, какие средства и методы применялись в тренировочном процессе. Сделан акцент на то, что одним из основных средств в соревновательном периоде являются схватки с партнерами и броски манекенов.

Freestyle wrestling, special endurance, experiment, training process.

The article presents a study of the development of special endurance of freestyle wrestlers, the results are presented and substantiated. The technique of development of special endurance is described, what means and methods were used in the training process. Emphasis is placed on the fact that one of the main means in the competitive period is fights with partners and throwing dummies.

Вольная борьба один из тех видов спорта, где необходимо развивать выносливость, как общую, так и специальную. Как известно, общая выносливость является базовой, на основе которой воспитывается специальная выносливость.

Согласно мнению ряда авторов, развитие и совершенствование специальной выносливости объединяет несколько необходимых и существенно весомых факторов: уровень развития общей выносливости, состав мышц, механизм обеспечения мышечной работы энергией, кислородный долг, психологический фактор (воля, целеустремленность, решительность, умение концентрироваться), освоенная техника двигательного действия, хорошо развитые координационные способности, силовые, скоростные и др.

Цель: на основе изученных источников научно-методической литературы подобрать и обосновать наиболее действенную методику, направленную на развитие специальной выносливости борцов.

Организация и методы исследования. Исследовательский эксперимент был проведен на базе ГБОУ РХ «Спортивная школа олимпийского резерва по едино-

борствам» г. Абакан. В исследовании приняли участие две группы борцов вольного стиля 13 – 14 лет, контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ) по 10 человек в каждой группе, тренировочный процесс проходил под руководством своего тренера. На основе анализа литературных источников были подобраны средства и методы для развития специальной выносливости борцов и включены в тренировочный процесс экспериментальной группы. В ЭГ и КГ тренировочные занятия проходили шесть раз в неделю в разное время. В КГ тренировочный процесс осуществлялся по традиционной программе для ДЮСШ, а в ЭГ тренировочные занятия проходили с включением в тренировочный процесс подобранных средств и методов на основе изученных литературных источников. Подобранные упражнения включались в основную часть занятия.

Содержание тренировочных занятий для развития специальной выносливости состояли из упражнений, которые развивали следующие виды выносливости: статическую выносливость, динамическую, силовую, скоростно-силовую, скоростную [1]. Поскольку развитие специальной выносливости невозможно без развития общей выносливости, то в тренировочном процессе мы продолжали работать и в этом направлении, то есть специальную выносливость развивали на фоне общей выносливости.

Все упражнения были упорядочены так, чтобы они влияли на разные группы мышц. Методы развития специальной выносливости использовались следующим образом: для развития силовой выносливости использовался метод повторных усилий, экстенсивно-интервальный метод и интенсивно-интервальный метод, для развития скоростно-силовой выносливости использовался метод не предельных усилий, динамических усилий, «ударный» метод, игровой, а также соревновательный. Для развития статической выносливости использовался повторный метод [2].

В подготовительном периоде в первой его половине учебно-тренировочные занятия состояли из общеразвивающих и специальных упражнений примерно 50 на 50%, а также проводились учебные и учебно-тренировочные схватки. Во второй половине подготовительного периода количество специальных упражнений значительно увеличилось, соответственно, увеличилось количество учебно-тренировочных схваток.

В соревновательном периоде продолжали использовать средства общеразвивающих упражнений, продолжалось применение упражнений из других видов спорта, выполняли упражнения с внешним отягощением, с преодолением веса собственного тела. Основная работа на тренировочных занятиях осуществлялась в схватках с партнерами различных весовых категорий и работа с манекенами. В тренировочных схватках увеличивалось время, оно было выше, чем время, утвержденное правилами соревнований, также увеличивалось и число схваток, по плану тренировочных занятий были определенные дни, когда в схватках спортсмены работали на фоне не полного восстановления и в высоком темпе [4].

В ЭГ и КГ до и после эксперимента проводились контрольные тесты, с помощью которых оценивалось развитие специальной выносливости борцов (табл. 1).

Таблица 1

Показатели развития специальной выносливости ЭГ и КГ до эксперимента

№	Контрольные упражнения (тесты)	Группа	n	$\bar{X} \pm m$	σ	t	P
1	Броски борцовского манекена в течение 3 мин	ЭГ	10	25,38 ± 0,4	1,05		0,23 > 0,05
		КГ	10	25,15 ± 0,4	1,05		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 20 сек	ЭГ	10	6,87 ± 0,53	1,4		1,62 > 0,05
		КГ	10	5,7 ± 0,66	1,75		
3	Подтягивание на перекладине, из виса, кол-во раз за 30 сек	ЭГ	10	7,87 ± 0,4	1,05		0,44 > 0,05
		КГ	10	7,68 ± 0,4	1,05		
		КГ	10	16,13 ± 0,53	1,05		

Из полученных данных в ходе проведенного до эксперимента тестирования мы видим, что результаты недостоверны, это означает, что группы подобраны аналогичные по своему развитию. После внедрения в тренировочный процесс ЭГ подобранных средств и методов и по окончании эксперимента была проведена повторная процедура испытаний развития специальной выносливости борцов вольного стиля (табл. 2).

Таблица 2

Показатели развития специальной выносливости ЭГ и КГ после эксперимента

№	Контрольные упражнения (тесты)	Группа	n	$\bar{X} \pm m$	σ	t	P
1	Броски борцовского манекена в течение 3 мин	ЭГ	10	27,59 ± 0,6	1,07		2.1 < 0,05
		КГ	10	26,26 ± 0,5	1,05		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 20 сек	ЭГ	10	8,98 ± 0,64	1,4		2.5 < 0,05
		КГ	10	6.05 ± 0,67	1,74		
3	Подтягивание на перекладине, из виса, кол-во раз за 30 сек	ЭГ	10	8,48 ± 0,4	1,5		2.1 < 0,05
		КГ	10	7,95 ± 0,3	1,3		
		КГ	10	18,23 ± 0,52	1,05		

Результаты повторного тестирования показали достоверность различий и качественные изменения результатов развития специальной выносливости, борцов экспериментальной группы.

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что в экспериментальной группе все показатели оказались выше, чем в контрольной группе. Внедрение нашей методики позволяет заключить, что данная методика оказала эффективное влияние на развития специальной выносливости борцов.

Библиографический список

1. Вовканыч Л.С. Средства повышения спортивной работоспособности. // Физическая культура и спорт в системе образования: сборник материалов I Всероссийской и международной участии научно-практической конференции. Красноярск, 2003. С. 104–107.
2. Дахновский В.С. Некоторые методы повышения работоспособности борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физическая культура и спорт. 2000. С. 40–41.
3. Мартьянов В.А. Тренировка «взрывной» силы нетрадиционными методами // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физическая культура и спорт. 2014. С. 50–53.
4. Чернышев Г.Ф. Исследование интенсивности основных тренировочных средств борцов // Спортивная борьба. М.: Физическая культура и спорт. 2014. С. 43–44.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15–16 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

IMPROVING THE COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS 15–16 YEARS OLD BY MEANS OF GYMNASTICS

А.В. Михневич

A.V. Mihnevich

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. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia

Физическая культура, урок, гимнастика, координация, 15–16 лет.

В старшем школьном возрасте происходит совершенствование приобретенных за время обучения знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Координационные способности крайне сложны в развитии ввиду своего многообразия, массы взаимосвязей между собой и с другими физическими качествами. Они открывают новые уровни развития физических качеств, так как позволяют изучить известные движения по-новому.

Physical education, lesson, gymnastics, coordination, 15–16 years old.

In high school age, coordination exercises improve the knowledge, skills and abilities acquired during schooling. Coordination abilities are extremely difficult to develop because of their diversity, the mass of interrelationships between themselves and with other physical qualities. They open up new levels of development of physical qualities because they allow you to explore known movements in a new way.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Многие исследования говорят о том, что основная сложность развития и совершенствования координационных способностей, во-первых, в их многообразии, во-вторых, в том, что ловкость и координация как качества развиваются огромным количеством способов и упражнений, которые нужно использовать на постоянной основе, переключаясь между ними. Выделяют пять закономерностей улучшения координационных способностей [3]:

- тренировочные методы должны совершенствовать общий уровень координационных возможностей;
- используемые тренировочные методы должны на техническом уровне правильно разучиваться и выполняться под контролем учителя;
- выбор тренировочных средств должен влиять на определенные двигательные возможности согласно поставленной задаче;

– использование дополнительных тренировочных средств, которые делают лучше функцию анализаторов;

– результат изучения будет в том случае, если с помощью методических примеров будет повышаться сложность средств.

Существует две основные способности: во-первых, способность быстро овладевать новыми двигательными действиями, во-вторых, способность быстро и более координированно перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапного изменения условий.

Наиболее распространенными и общепринятыми критериями проявления координационных способностей считаются: 1. Время освоения нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности. 2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. 3. Биомеханическая сложность выполняемых двигательных действий или их комплексы (комбинации). 4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамика, время, пространство). 5. Сохранение устойчивости при нарушенном равновесии. 6. Экономичность двигательной деятельности, связанная с умением расслабляться по ходу выполнения движений [2].

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных исследований; контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В начале педагогического эксперимента мы провели предварительное тестирование координационных способностей у обучающихся 15–16 лет как контрольной, так и экспериментальной групп, табл. 1.

Таблица 1

Предварительное тестирование обучающихся обеих групп

Название теста	КГ	ЭГ	Достоверность	
			t рас.	t табл.
Проба Ромберга (сек)	35,8±1,42	35,3±1,20	0,28	2,05
Челночный бег 3x10 (сек)	8,25±0,11	8,13±0,09	0,31	2,05
Комбинация «2 кувырка + бег» (сек)	10,12±0,06	10,37±0,08	0,62	2,05

По результатам предварительного тестирования видно, что группы подобраны однородно, результаты контрольных упражнений достоверно не различаются.

Далее контрольная группа занималась по обычному плану уроков, а в экспериментальную группу был включен наш комплекс упражнений. В конце педагогического эксперимента тестирование было проведено повторно (табл. 2).

Таблица 2

Повторное тестирование обучающихся обеих групп

Название теста	КГ	ЭГ	Достоверность	
			t рас.	t табл.
Проба Ромберга (сек)	36,6 ±2,402	42,4 ±0,826	2,33	2,05
Челночный бег 3x10 (сек)	8,01 ±0,09	7,84 ±0,33	6,58	2,05
Комбинация «2 кувырка + бег» (сек)	9,9 ±0,045	9,7 ±0,030	4,15	2,05

Из табл. 2 видно, что результаты экспериментальной и контрольной групп достоверно отличаются. В экспериментальной группе произошло улучшение результатов всех контрольных тестов по отношению к контрольной группе обучающихся.

Сравнение прироста результатов тестов контрольной и экспериментальной групп по окончании эксперимента представлено на рисунке (рис. 1).

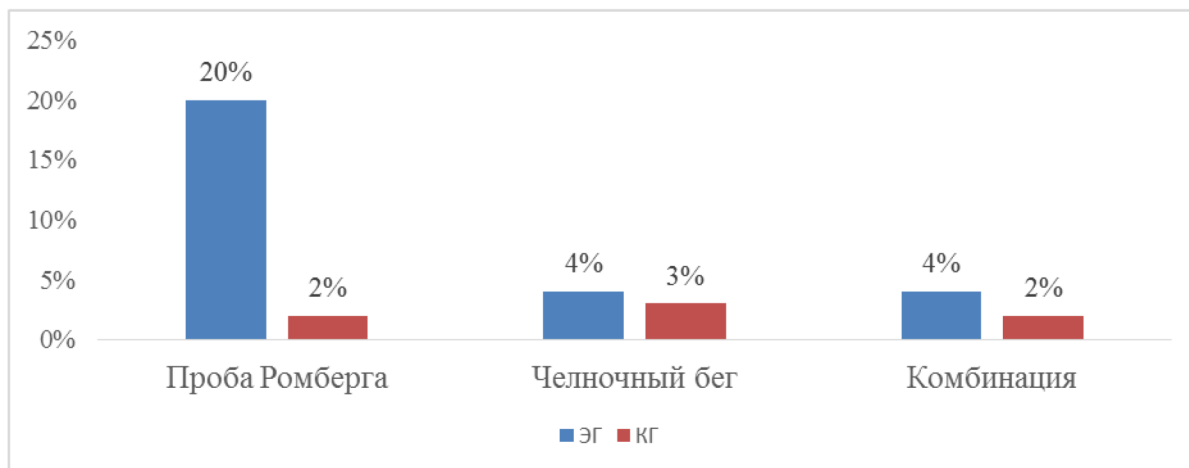


Рис. 1. Сравнение прироста показателей

Из рис. 1 видно, что прирост показателей в тесте «Проба Ромберга» у экспериментальной группы составил 20%, а у контрольной группы – 2%, в тесте «Челночный бег 3x10» у экспериментальной группы – 4%, а у контрольной – 3% и в тесте «2 кувырка + бег» в экспериментальной группе – 4%, а у контрольной – 2%.

В ходе проверки разработанного нами комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей обучающихся 15–16 лет средствами гимнастики, выявлены достоверные различия в развитии координационных способностей у контрольной и экспериментальной групп обучающихся. Из этого следует, что применяемый нами комплекс упражнений оказался эффективным и дал положительное воздействие на развитие координационных способностей обучающихся 15–16 лет.

Из вышеприведенных тестов можно сделать вывод, что у обучающихся, занимающихся регулярно на уроках по физической культуре, улучшается координационная способность. Это можно заметить по приросту указанных данных.

Библиографический список

1. Движение / сост. С.И. Жданова. М.: Просвещение, 2012. 176 с.
2. Голецкий М.В. Теория физической культуры и спорта: учеб. пособие. Крсноярск: ИПК СФУ, 2008. 342 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Издательство «Физическая Культура», 2005. 328 с.
4. Теория и практика физической культуры. 2005. № 3. С. 15–18.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

STUDENT'S ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION

Н.А. Мурзинцева

N.A. Murzintseva

Научный руководитель **Д.Е. Баянкина**

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Scientific adviser **D.E. Bayankina**

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Студенческая молодежь, здоровье, физическая культура, формы физической активности, физическое образование.

В статье рассматривается отношение студентов Лингвистического института АлтГПУ к занятиям физической культурой. С этой целью был проведен опрос, в котором приняли участие 25 респондентов из Лингвистического института АлтГПУ. В ходе исследования было выявлено отношение студентов к занятиям физической культурой и наиболее популярные формы физической активности.

Students, health, physical culture, forms of physical activity, physical education.

In the article, the problem of students' attitude of the Linguistic Institute of the AltSPU to physical education is considered. The survey was conducted to obtain the data, in which 25 respondents of the AltSPU Linguistic Institute took part. The study revealed the attitude of students to physical culture and the most popular forms of physical activity.

Цифровизация общества привела к тому, что большую часть времени люди проводят за мониторами компьютеров. Не являются исключением и студенты, которые из-за большой загруженности учебной деятельностью ведут пассивный образ жизни и практически не интересуются спортом. Особенно осложнилась эта ситуация в период пандемии в связи с необходимостью перехода на дистанционное обучение. Тревожная статистика здоровья молодого поколения вызывает серьезную озабоченность государства. Чтобы улучшить эту ситуацию, реализован Федеральный целевой проект (ФЦП) «Стратегия развития ФКиС в РФ на период до 2020 г.», одно из основных направлений которого является массовое вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом (80%) [1]. В АлтГПУ созданы все условия для занятий спортом и физической культурой. Работают секции волейбола, баскетбола, ритмической гимнастики, тенниса и др. Но заинтересованность большинства студентов физической культурой остается достаточно низкой. Необходимо возродить общественную значимость занятий физической культурой, которые являются одним из наиболее доступных способов поддержания и сохранения здоровья студенческой молодежи. В этом и заключается актуальность нашего исследования, направленного на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни [2].

Цель: выявить отношение студентов Лингвистического института АлтГПУ к занятиям физической культурой.

Организация и методы исследования. Исследования проводили с января 2022г. по апрель 2022г. на базе Лингвистического института АлтГПУ. Было проведено исследование отношения студентов 2 курса к физической культуре с помощью метода анкетирования. Респондентам было предложено 7 вопросов по предложенной теме. В проведенном анкетировании приняло участие 25 человек (20 девушек/ 5 юношей). Средний возраст респондентов – 20 лет.

Результаты и их обсуждение. Сложно переоценить значение оздоровительной физической культуры для студенческой молодежи. Специфика современного учебного труда значительно воздействует на функциональное состояние студентов. А так как одна из важнейших задач физической культуры, по мнению Г.А. Дюперрона, – поддержание здоровья и совершенствование нормально развитого организма, возникает необходимость регулярных занятий физическими упражнениями [3]. В связи с этим первый вопрос анкеты был ориентирован на определение уровня физической активности студенческой молодежи: «Вы занимаетесь физической культурой и спортом?» 84% ответили, что занимаются спортом/ физической культурой, из них 4 юношей и 17 девушек, и лишь 16% ответили, что спортом не занимаются, но посещают занятия по общей физической подготовке в вузе. Такой результат свидетельствует о том, что большинство опрошенных молодых людей заботится о своем здоровье и физическом развитии.

Для оценки регулярности занятий спортом респондентам был задан вопрос: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь спортом и физической культурой?». Установили, что регулярно (3–5 раз в неделю) занимаются различными видами физической деятельности только 16% от числа опрошенных студентов. При этом 52% респондентов отметили в ответах, что не занимаются физическими упражнениями самостоятельно, а 32% – занимаются только на занятиях по физической культуре. «Каков основной стимул для занятий физической культурой?» Основной стимул занятий – это гармоничное телосложение/ красивая фигура – 56%; улучшение уровня здоровья – 28%; стремление к спортивному результату – 4%, досуг с друзьями – 12%.

«В чем, на Ваш взгляд, причина нерегулярных занятий физической культурой?» Среди основных причин такого положения чаще всего указываются: отсутствие пользы от самостоятельных занятий – 4%, отсутствие интереса к занятиям физической культуры – 12%, загруженность и отсутствие свободного времени – 64%, отсутствие условий для занятий физической культурой – 16%, личная неорганизованность и лень – 4% опрошенных студентов. «Какие формы занятий физической культурой вы выбираете?» В выборе физической активности респонденты предпочитают велосипедные прогулки, катание на коньках и роликах, тренажерный зал, командные виды спорта, плавание, фитнес. Девушки отдельно отметили значимость персонального тренера, занятия в открытом тренажерном зале. Юноши отдали предпочтение коротким функциональным тренировкам по 15–30 минут, индивидуальным тренировкам, велопогулкам.

«Как Вы относитесь к занятиям физической культуры?» Результаты показали, что 88% респондентов (22 человека) относятся положительно к физической активности; никто из респондентов не отнесся негативно; 12% студентов относятся к занятиям физической активностью нейтрально.

На вопрос «Что может повысить интерес к занятиям физической культурой?» респонденты отметили:

– Наличие бесплатных доступных площадок и залов для занятий физической культурой.

– Наличие единомышленников.

– Новые цифровые возможности: видеоуроки, занятия с помощью мобильных приложений, гаджеты, контролирующие двигательную активность.

– Использование новых форм занятий физической активностью, таких как йога, пилатес, фитнес-zumba и др.

– Наличие свободного времени для занятий физической культурой.

Проведенное анкетирование позволило получить информацию об отношении студентов к физической активности (всего 25 анкет). В ходе исследования было выявлено положительное отношение студентов к занятиям физической культурой. Таким образом, вопросы популяризации занятий физической культурой и пропаганды здорового образа жизни среди молодежи по-прежнему остаются актуальными.

Библиографический список

1. Распоряжение Правительства РФ № 1101р от 7.08.2008 г. О федеральной целевой программе «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г.», раздел VII, п. 2, подп. 1. «О ежегодном проведении во всех образовательных учреждениях мониторинга здоровья, физической подготовленности и физического развития обучающихся».
2. Воробьев А.И., Гончарова Н.Ю., Гуреева Е.А., Кыласов А.В. Развитие студенческого спорта и популяризация здорового образа жизни как фактора управления процессами жизнеобеспечения РФ // М.: Издательство: ТВТ Дивизион, 2016.
3. Дюперрон Г.А. Теория физической культуры. Издательство: Время, 1925. С. 17–21.
4. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: понимание, объяснение, описание. М., 2014.

ПОСЛЕДСТВИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ И ЛЮБИТЕЛЬСКИМ СПОРТОМ

CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC AMONG STUDENTS INVOLVED IN PROFESSIONAL AND AMATEUR SPORTS

Д.А. Надеждина², И.С. Воронин²,
А.В. Матренина²

D.A. Nadezhdina², I.S. Voronin²,
A.V. Matrenina²

Научные руководители: В.А. Адольф¹, О.Н. Муравьева¹,
Н.В. Аксютина², М.С. Калейчик²

¹Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

²Красноярский государственный медицинский университет
им. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Scientific supervisors: V.A. Adolf¹, O.N. Muravyeva¹,
N.V. Aksyutina², M.S. Kaleychik²

¹Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

²Krasnoyarsk State Medical University named after V.F. Voino-Yasenetsky

Профессиональный спорт, любительский спорт, COVID-19, здоровый образ жизни, вакцинация, табакокурение.

Изучено влияние COVID-19 на адаптационные возможности организма у студентов, занимающихся профессиональным и любительским спортом. Переболевших COVID-19 39 человек. Переболевших привитых меньше, чем непривитых (29,76% относительно 53,85%, $p=0,025$). У профессионалов есть связь с ухудшением физической формы после COVID-19 ($r=0,389$; $p=0,016$). Профессиональный спорт связан с побочными реакциями на вакцинацию ($r=0,523$; $p=0,001$), с тяжелым течением COVID-19 ($r=0,370$; $p=0,001$). Побочные реакции на вакцинацию связаны с тяжелым течением COVID-19 у привитых профессионалов ($r=0,320$; $p=0,016$). У профессионалов курильщиков после COVID-19 чаще дискомфорт в грудной клетке, чем у любителей курильщиков (34,62% относительно 10,0%, $p=0,014$).

Professional sports, amateur sports, COVID-19, healthy lifestyle, vaccination, smoking.

The influence of sports on life and the very concept of health was investigated. The results of the study: 39 people who were ill with COVID-19. There are fewer vaccinated patients than unvaccinated ones (29,76% compared to 53,85%, $p=0,025$). Professionals have a link with the deterioration of physical fitness after COVID-19 ($r=0,389$; $p=0,016$). Professional sports are associated with adverse reactions to vaccination ($r=0,523$; $p=0,001$), with severe COVID-19 ($r=0,370$; $p=0,001$). Adverse reactions to vaccination are associated with severe COVID-19 in vaccinated professionals ($r=0,320$; $p=0,016$). Professional smokers have more chest discomfort after COVID-19 than amateur smokers (34,62% compared to 10,0%, $p=0,014$).

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3]. Привлечение студентов к занятиям физической культурой очень сложный и неоднозначный вопрос [2]. Всемирная пандемия коронавируса внесла существенные коррективы в обыденную студенческую спортивную жизнь. Пандемия предъявляет дополнительные вызовы к спортивной медицине [1, 4]. Цель исследования: оценить влияние COVID19 на адаптационные возможности организма у лиц, занимающихся профессиональным и любительским спортом.

Материалы и методы исследования. Обследовано 110 студентов КГПУ им. В.П. Астафьева и КрасГМУ им В.Ф. Войно-Ясенецкого. 1 группа – 62 профессиональных спортсменов; 2 группа – 48 спортсменов любителей. Вид нагрузки аэробный. Медиана возраста студентов 1-й группы (20лет \pm 1,8 лет [19,00;21,00]) статистически значимо не отличалась от медианы возраста лиц 2-й группы (20 лет \pm 1,6 лет [19,00; 21,00]), $p=0,823$. Измеряли АД, записывали ЭКГ, определяли SaO₂ (результаты в пределах нормы). Анкетировали с использованием Google Forms. Статистический анализ по методикам: Хи-квадрат Пирсона и U-критерий Манна-Уитни, t-критерий Стьюдента, однофакторный анализ.

Результаты исследования: Переболели COVID-19 39 студентов. Привитых Гам-КОВИД-Вак 76,3%. Меньше заболеваемости у привитых, чем у непривитых (29,76% относительно 53,85%, $p=0,025$) (рис. 1).

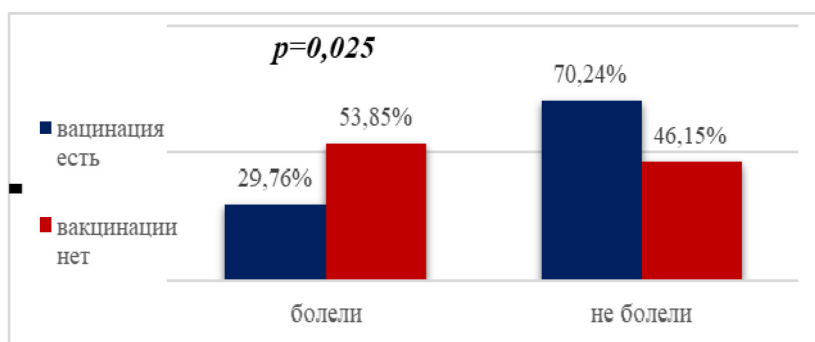


Рис. 1. Заболеваемость COVID-19 в зависимости от вакцинации

Профессиональный спорт связан с побочными реакциями на вакцинацию ($r=0,523$; $p=0,001$) и с тяжелым течением COVID-19 ($r=0,370$; $p=0,001$). Побочные реакции на вакцинацию связаны с тяжелым течением COVID-19 у привитых профессионалов ($r=0,320$; $p=0,016$), (рис.2).



Рис. 2. Связь между побочными реакциями на вакцинацию и тяжелым течением COVID-19 у профессиональных спортсменов

Профессиональный спорт связан с ухудшением физической формы после ковида ($r=0,389$; $p=0,016$), (рис. 3).

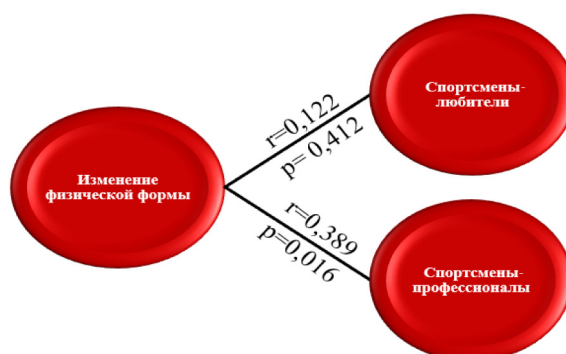


Рис. 3. Связь с изменениями физической формы после COVID-19

У профессионалов курильщиков после COVID-19 чаще дискомфорт в грудной клетке, чем у любителей курильщиков (34,62% относительно 10,0%, $p=0,014$).

Наличие прививки Гам-КОВИД-Вак профилактирует инфицирование COVID-19 как у лиц, занимающихся профессиональным, так и любительским спортом. Профессиональные спортсмены хуже переносят вакцинацию. При этом, чем хуже переносилась вакцинация, тем хуже в случае инфицирования они переносили саму инфекцию. Табакокурение ухудшает течение постковидного периода у профессиональных спортсменов.

Библиографический список

1. Бадтиева В.А., Шарыкин А.С., Зеленкова И.Е. // Спортивная медицина и спортивное общество в условиях эпидемии коронавируса // Consilium Medicum. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-meditsina-i-sportivnoe-soobshchestvo-v-usloviyah-epidemii-koronavirusa> (дата обращения: 22.05.2022).
2. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. № 2. С. 6.
3. Всемирная организация здравоохранения. (2019, 23 мая). «Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни». Извлечено из <http://www.krdgp25.ru/novosti/vsemirnaya-organizatsiya-zdravookhraneniya-o-zdoro/>
4. Zaplatnikov A.L., Girina A.A., Burtseva E.I., Svintsitskaya V.I. Seasonal flu shot and the COVID-19 pandemic: don't miss the last chance. Russian Medical Inquiry. 2020;4(11):687–690. DOI: 10.32364/2587-6821-2020-4-11-687-690.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

CHARACTERISTICS OF FUNCTIONAL INDICATORS OF STUDENTS AND ATHLETES OF DIFFERENT QUALIFICATIONS

А.Р. Нугаев

A.R. Nugaev

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

Scientific adviser **A.A. Kuzhuget**
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafieva, Krasnoyarsk, Russia

Студенты, спортсмены, функциональные системы, физкультурно-спортивная деятельность.

В статье рассматривается влияние различных видов и режимов физкультурной и спортивной деятельности на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы студентов, обучающихся в вузе. Описываются различные методики для определения функционального состояния систем организма.

Students, sportsmen, functional systems, sports activity.

The article deals with the influence of various types and modes of physical culture and sports activities on the functional indicators of the cardiovascular system of students studying at the university. Various methods for determining the functional state of body systems are described.

Обучение в вузе характеризуется высоким эмоциональным и интеллектуальным напряжением основных психологических функций, наличием стрессовых ситуаций, гипокинезией [2]. В этих условиях на физическую культуру и спорт возлагается важная социальная задача укрепления здоровья студентов, повышения их работоспособности [5]. Вместе с тем организация физического воспитания студентов не отвечает требованиям сегодняшнего дня, далеко не всегда занятия физическими упражнениями оказываются эффективными и несут полноценный оздоровительный эффект [6]. Опубликовано большое количество работ по проблемам физического воспитания, физического, психического здоровья и физической подготовленности студентов [7], однако, в большинстве случаев использовались данные поперечных исследований, чаще изучались лишь отдельные функциональные системы организма, лица мужского пола, тогда как данных о морфофункциональных особенностях студентов при различной двигательной активности недостаточно [4].

Цель исследования: изучить влияние различных видов и режимов физкультурной и спортивной деятельности на функциональные показатели организма студентов, обучающихся в вузе.

Методы исследования. Были обследованы лица мужского пола в возрасте 18–23 лет, обучающиеся в Красноярском государственном педагогическом

университете. В зависимости от физкультурно-спортивной деятельности весь контингент был распределен на 3 группы: занимающиеся легкой атлетикой высокой квалификации (ВК) – 17 человек, низкой квалификации (НК) – 15 человек, практически здоровые студенты, относящиеся к основной медицинской группе (ОМГ) – 20 человек. Оценку состояния сердечно-сосудистой системы проводили на основе ЧСС, артериального давления, систолического объема крови (рассчитывали по формуле Y. Starra), показателей вариационной пульсометрии (мода (Mo), амплитуда моды (AMo), индекс напряжения (ИН). Для определения данных показателей использовали аппаратно-программный комплекс «Поли-спектр – ритм». Для определения физической работоспособности оценивали PWC_{170} [1]. Экономичность деятельности сердечно-сосудистой системы оценивали по хронотропной реакции сердца и двойному произведению (ДП), равному произведению частоты сердечных сокращений на систолическое артериальное давление [3]. Об экономичности и эффективности аппарата кровообращения также судили по величине объема крови, обеспечивающего единицу общей и относительной физической работоспособности, равной МОК мл/ PWC_{170} и МОК л/ PWC_{170} /кг. Максимальное потребление кислорода рассчитывали по номограмме Астранда [8].

Результаты и обсуждение. По результатам исследования сердечно-сосудистой системы (табл. 1) выяснили, что уже на начальном этапе спортивной подготовки легкоатлеты НК отличались от студентов ОМГ меньшими значениями ЧСС, ДП, МОК, МОК/кг в условиях относительного покоя, более экономичной адаптивной реакцией на стандартную физическую нагрузку, более высокими показателями физической работоспособности при ЧСС 170 уд./мин и аэробной производительности ($p < 0,05$). Это свидетельствует об экономичном функционировании и более высоких резервных возможностях ССС легкоатлетов НК по сравнению со студентами ОМГ.

Таблица 1

Функциональные показатели организма не спортсменов и легкоатлетов разной квалификации (M±m)

Показатели	Не спортсмены	Легкоатлеты НК	Легкоатлеты ВК
Показатели сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности			
ЧСС, уд. мин	78,5±1,8	68,1±2,1 [#]	59,7±1,8*
САД, мм.рт.ст.	120,0±1,6	122,1±2,7	111,7±1,7*
ДАД, мм.рт.ст.	78,1±0,8	78,8±1,4	80,3±1,5
ДП, усл. ед.	94,1±2,4	83,2±3,0 [#]	66,9±2,5*
СОК, мл.	57,8±1,3	57,8±2,0	50,2±1,6*
МОК, л. мин	4,5±0,1	3,9±0,2 [#]	2,9±0,1*
МОК/кг, л/мин/кг	66,0±2,7	60,6±3,3	45,0±2,0*
Mo, с	0,77±0,02	0,92±0,03 [#]	1,00±0,03
AMo, %	40,3±1,2	40,9±2,6	34,8±3,8*
ИН, у.е.	124,5±12,1	85,0±10,7 [#]	70,6±18,3
PWC_{170} /кг, кгм/мин·кг	12,6±0,3	18,8±0,8 [#]	23,9±0,9*
МПК, мл/мин/кг	36,6±1,3	52,4±2,2 [#]	65,0±3,0*

Примечание: Статистически значимые различия средних величин рассчитаны по ANOVA для непараметрических независимых выборок по отношению: * – ВК по отношению к НК, # – НК по отношению к ОМГ ($p < 0,05$).

Легкоатлеты высокой квалификации существенно отличались от спортсменов низкой квалификации экономичностью деятельности и более высокими резервными возможностями сердечно-сосудистой системы. У спортсменов ВК были меньше величины ЧСС, ДП, СОК, МОК, МОК/кг в условиях относительного покоя и при выполнении стандартной физической нагрузки. Согласно данным, представленным в таблице 1, они отличались от легкоатлетов НК более быстрым процессом восстановления после нагрузки, о чем свидетельствуют более высокие величины индекса восстановления (на 7,5 у.е.) ($p < 0,05$).

Исследование физической работоспособности (PWC_{170}) и аэробной производительности (МПК) выявило существенные различия между изученными группами (табл. 1). Так, легкоатлеты НК существенно превосходили юношей ОМГ по относительным величинам $PWC_{170}/кг$ и МПК/кг (на 6,2 кгм/мин/кг и 15,8 мл/мин/кг), а легкоатлеты высокой квалификации значительно превосходили спортсменов НК (на 5,1 кгм/мин/кг и 12,6 мл/мин/кг) ($p < 0,05$). Причем, если в группе не спортсменов преобладали юноши с низким и ниже среднего уровнем $PWC_{170}/кг$ (20 и 42,5%), а лиц с высоким уровнем физической работоспособности не было, то большинство легкоатлетов НК характеризовались высоким и выше среднего уровнем (70,6%) и практически все легкоатлеты ВК имели высокий уровень аэробных возможностей (93,4%).

Исследование показателей структуры сердечного ритма в состоянии относительного покоя выявили значительные различия между ОМГ и легкоатлетами. Величина M_0 , отражающая наиболее вероятный уровень функционирования сердца, у легкоатлетов НК оказалась больше на 0,15 с по сравнению с ОМГ ($p < 0,05$), а у спортсменов ВК – на 0,08 с больше, чем в группе НК. Обращают также внимание различия показателей, характеризующих степень симпатических и парасимпатических влияний на сердечный ритм (AM_0 , % ΔX , с), централизации управления и напряжения механизмов регуляции (ИН) у юношей ОМГ и студентов-легкоатлетов разной квалификации. Так, величины AM_0 и ΔX у легкоатлетов НК и студентов ОМГ существенно не различались, а ИН у первых был достоверно меньше (на 49,5 у.е.), что указывало на меньшую централизацию регуляции сердечного ритма у студентов-легкоатлетов уже на начальном этапе спортивной подготовки. У легкоатлетов высокой квалификации показатели AM_0 и ИН были меньше, а вариабельность ритма сердца больше по сравнению с НК.

Таким образом, легкоатлеты НК существенно превосходили студентов ОМГ по адаптивным возможностям сердечно-сосудистой системы, показателям физической работоспособности и аэробной производительности. Спортсмены высокой квалификации характеризовались экономичностью деятельности механизмов регуляции ритмом сердца. Также они существенно превосходили начинающих спортсменов по резервным возможностям сердечно-сосудистой системы.

Библиографический список

1. Баевский Р.М. и др. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем (методические рекомендации) // Вестник аритмологии. 2001. Т. 24. № 6. С. 86.

2. Байгужин П.А. Особенности регуляции сердечного ритма студенток в зависимости от типа умственной нагрузки // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2009. С. 133–135.
3. Ендропов О.В. Аэробная производительность подростков как фактор функциональных систем в онтогенезе // Интеграция функциональных систем в онтогенезе: межвуз. сб. научных трудов. 1990. С. 105–112.
4. Жомин К.М. Морфофункциональные и психофизиологические особенности студенток в зависимости от вида и режима физкультурно-спортивной деятельности: дис. ... канд. биол. наук. Челябинский государственный педагогический университет, 2013.
5. Капилевич Л.В., Шилько В.Г., Гусева Н.Г. Характеристика физического воспитания студентов в вузах Сибирского федерального округа // Мониторинг физического здоровья и физической подготовленности молодежи: материалы Респуб. науч.-практ. конф. (Новосибирск, 12–13 октяб. 2010 г.). Новосибирск. 2010. С. 79–81.
6. Кужугет А.А., Рубанович В.Б., Айзман Р.И. Функциональные особенности внешнего дыхания и кровообращения студентов в зависимости от вида спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2010. № 10. С. 50–52.
7. Лотоненко А.В. Формирование потребности и мотивов в физической культуре. Воронеж, 2014. С. 22–34.
8. Åstrand P.O., Ryhming I. A nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work // Journal of applied physiology. 1954. Т. 7. № 2. С. 218–221.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

PREPARATION OF STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY IN THE COURSE OF PRACTICAL TRAINING

О.В. Печерина

O.V. Pecherina

*Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия
Kemerovo state University, Kemerovo, Russia*

Студенты, программы практик, профессиональная деятельность, этапы практики, виды деятельности.

В статье автор обращает внимание на реализацию программ практик по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, которая осуществлялась в общеобразовательных организациях и физкультурно-спортивных учреждениях. В статье рассмотрены этапы практики, в процессе которых у студентов последовательно формируются умения и навыки к профессиональной деятельности. Данное исследование посвящено проблеме, которая в настоящее время является актуальной для подготовки специалистов к работе в области физической культуры и спорта.

Students, internship programs, professional activities, stages of practice, types of activities.

In this article, the author draws attention to the implementation of practical training programs in the direction of training 49.03.01 Physical culture, which were carried out in general education organizations and physical culture and sports institutions. The article discusses the stages of practice, during which students consistently develop skills and abilities for professional activity. This study is devoted to a problem that is currently relevant for specialists in the field of physical culture.

Важной формой подготовки студентов к профессиональной деятельности по направлению подготовки 49.03.01, профиль Физическая культура является внеаудиторная деятельность, реализуемая в общеобразовательных организациях и физкультурно-спортивных учреждениях в рамках проведения практики. Именно в период практики студенты погружаются в реальные условия будущей профессиональной деятельности и приобретают необходимые для этого знания и профессиональные компетенции [1; 2; 3].

Цель: апробировать программы практик по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Базами исследования являлись общеобразовательные организации и физкультурно-спортивные учреждения г. Кемерово и Кемеровской области. В организации исследования приняли участие студенты 3 и 4 курса (50 человек) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

На основании разработанных программ практика включала три этапа: ознакомительный, основной и заключительный. Кроме этого, были определены также под этапы практики (организационный, практический и завершающий).

На третьем курсе в рамках ознакомительного этапа педагогическую практику студенты проходили в общеобразовательных организациях в качестве помощника учителя физической культуры. На организационном этапе студенты знакомились с документами планирования общеобразовательной организации, методикой проведения урока по физической культуре, составляли конспекты уроков по физической культуре и индивидуальный план работы. На практическом этапе студенты под контролем учителя проводили уроки по частям, разрабатывали комплексы упражнений и применяли их на уроке физической культуры, осуществляли педагогический контроль за обучающимся, планировали и проводили спортивно-массовую работу с обучающимися, выполняли индивидуальное задание. На завершающем этапе под контролем учителя практиканты организовывали и проводили уроки разных типов, завершали прохождение практики составлением отчетной документации.

На основном этапе студенты четвертого курса проходили производственную практику по применению профессиональных умений и навыков в профессиональной деятельности в физкультурно-спортивных учреждениях. На организационном этапе на базах практики анализировали методику и программу тренировочного занятия по избранному виду спорта, осуществляли взаимодействие с обучающимися и тренерами. При участии тренера разрабатывали рабочий план на период практики, изучали нормативные документы в сфере физической культуры и спорта, составляли конспекты учебно-тренировочных занятий.

Под контролем тренера на практическом этапе проводили учебно-тренировочные занятия, анализировали технику движений, технико-тактические действия спортсменов в зависимости от вида спорта, принимали участие в тестировании физических качеств. На основе наблюдения и анализа на занятиях составляли протоколы хронометрирования и пульсометрии спортсменов, проводили и организовывали соревнования по виду спорта, выполняли индивидуальное задание. На завершающем этапе практики проводились открытые учебно-тренировочные занятия.

На заключительном этапе студенты четвертого курса проходили преддипломную практику в физкультурно-спортивных учреждениях, в которых они планировали работать после окончания вуза. На организационном этапе практиканты принимали участие в установочной конференции, знакомились с программой практики, требованиями и формой отчетной документации. На практическом этапе анализировали научную, психолого-педагогическую и специальную литературу по теме исследования, проводили научное исследование в рамках выпускной квалификационной работы, применяли эмпирические методы исследования, анализировали и обобщали результаты эксперимента, осуществляли написание выводов, практических рекомендаций. На завершающем этапе практики публиковали тезисы или статьи в сборнике научно-практической конференции.

Таким образом, благодаря последовательности и поэтапности организации практики студенты применяют теоретические знания в различных видах практической профессиональной деятельности (учебной, методической, научной, спортивно-массовой и других). При этом создаются оптимальные условия для формирования профессиональных компетенций в области управления двигателем в режиме занимающихся физической культурой и спортом. Кроме этого, практика дает возможность студентам определиться с выбором будущей профессии, с учетом качества теоретической и практической подготовки.

Библиографический список

1. Абдуллина О.А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования: для пед. спец. высш. учеб. заведений*. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Просвещение, 1990. 141 с.
2. Мкртчян Н.М. Педагогическая практика в системе высшего отечественного образования // *История и современность*. 2016. № 11 (65). С. 194–197.
3. Толетова М.К. Педагогические практики в системе методической подготовки студентов к обучению химии // *Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена*. 2008. № 68. С. 152–162.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИАЦИИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

THE USE OF MEDIATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

М.В. Пожидаева, П.А. Веричева

M.V. Pozhidaeva, P.A. Vericheva

*Российский Государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Россия
Russian State University of Physical Education,
Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia*

Медиация, медиатор, медиативный процесс, университет, конфликт, студент.

В статье рассматривается медиация как один из способов решения конфликтных ситуаций с привлечением третьей, незаинтересованной стороны, в образовательных учреждениях, а также говорится о базовых принципах медиации. Представлены результаты анкетирования, проведенного на базе РГУФКСМиТ о наличии медиации в университете.

Mediation, mediator, meditative process, university, conflict, student.

The article discusses mediation as one of the ways to resolve conflict situations involving a third, disinterested party in educational institutions, and also talks about the basic principles of mediation. The results of a survey conducted on the basis of RSUFKSMiT on the availability of mediation at the university are presented.

Понятие «медиация» все чаще фигурирует в российском обществе, начинают появляться медиативные кружки в школе, юристы предлагают себя в качестве медиаторов для решения претензий сторон до суда, в городах появляются медиативные центры. Востребованность медиации в современном обществе обусловлена тем, что люди заинтересованы в решении споров мирным путем, ведь процесс медиации допускает множество вариантов решений возникших конфликтов.

Медиация – это способ коммуникации с привлеченной третьей, незаинтересованной стороной, целью которого является разрешение конфликтной ситуации, которое удовлетворит обоих участников спора. Медиатор, в свою очередь, ведет переговоры с каждой из сторон для поиска компромисса. Современная медиация базируется на следующих основополагающих принципах:

- добровольность (для лица вступление в спор является добровольным в отличие от судебных тяжб);
- беспристрастность медиатора (выбранное нейтральное лицо для разрешения спора (медиатор) беспристрастно относится к каждой из сторон и предоставляет им равные права в переговорах);
- равноправие сторон (ни одна из сторон не имеет преимуществ перед другой стороной).

На сегодняшний день медиация только начинает набирать популярность в образовательных учреждениях. В школах зачастую роль медиаторов выполняют

педагоги-психологи, они просвещают школьников о том, что такое медиация, обучают базовым основам разрешения конфликтных ситуаций и проводят сам медиативный процесс, если в нем появилась необходимость. В высших учебных заведениях с данной процедурой немного сложнее, так как многие студенты еще не имеют представление о том, чем занимается медиация и для чего она необходима. Мной было проведено небольшое анкетирование на базе РГУФКСМиТ (ГЦО-ЛИФК), которое было направлено на представление студентов о службе медиации. В данном опросе приняли участие 67 человек.

На вопрос о том, что такое медиация, смогли ответить только 19% респондентов, что позволяет нам сделать вывод о том, что идет недостаточное информирование студентов о медиации и медиативном процессе. Далее мы задавали вопрос о том, пользовались ли студенты услугами медиаторов, из респондентов только 8% участвовали в медиативном процессе. На вопрос о том, есть ли в университете служба медиации, студенты затруднились ответить, либо ответили, что медиации в университете нет.

Изучив сайт университета, можем сказать о том, что информацию про наличие службы медиации мы не нашли.

Развитие медиации среди высших учебных заведений определенно приведет к улучшению отношений между студентами и педагогическим составом. На сегодняшний день во время обучения в университете наличие медиатора может помочь в решении следующих задач:

- решение конфликтных ситуаций между студентами;
- развитие у студентов конструктивного отношения к конфликтам;
- развитие навыка управления конфликтами;
- помощь в овладении навыками неконфликтного общения.

Медиация является стремительно растущим направлением в российском образовании, появляются больше кружков медиации на базе школ и университетов, но, еще не все образовательные учреждения начали внедрять данную систему. Как показало наше анкетирование, среди студентов еще мало распространено понятие медиации и то, чем она занимается, однако, мы считаем, что в ближайшие пару лет ситуация изменится в лучшую сторону. Медиация является примирительной процедурой, которая помогает решать конфликты мирным путем. Ее развитие в образовательных учреждениях поможет населению стать менее конфликтными и научиться эффективно взаимодействовать и коммуницировать в обществе.

Библиографический список

1. Базовый курс медиации: рефлексивные заметки / М.С. Бойко и др.; под общ. ред. С.В. Лабода. Минск: Медисонт, 2011. 316 с.
2. Модели медиации в условиях образовательных учреждений // Чу-прис А.С. Калининград, 2016. № 2. С. 108.
3. Сморгунова В.Ю. Медиация в образовательной сфере. СПб.: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2018. 184 с.
4. Федеральный закон «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» от 27.07.2010 г. № 193-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.; с изм., внесенными ФЗ от 02.07.2013 г. № 185-ФЗ, вступившими в силу с 01.09.2013 г.) // СЗ РФ. 2010. № 31. Ст. 4162.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7–10 ЛЕТ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

THE USE OF MARTIAL ARTS FOR DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN 7–10 YEARS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER

В.В. Поминов

V.V. Pominov

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. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia

Инклюзивное образование, восточные единоборства, аутистические расстройства, координационные способности, физическое развитие.

В статье рассматривается проблема физического развития детей 7–10 лет с расстройствами аутистического спектра. Изучаются возможности использования элементов восточных единоборств как одного из средств эффективного развития координационных способностей обучающихся с подобными нарушениями. Представлены примеры упражнений.

Inclusive education, martial arts, autism disorders, coordination abilities, physical development, physical education.

The article addresses the problem of physical development of children 7–10 years old with autism spectrum disorders. The possibilities of using elements of martial arts are being studied as one of the means of effective development of coordination abilities of students with such violations. Examples of exercises are presented.

В настоящее время хорошо известно, что аутизм является следствием нарушения развития морфофункциональной структуры головного мозга и характеризуется дефицитом социального взаимодействия и общения, а также ограниченными интересами. Все указанные признаки часто начинают проявляться уже в детском возрасте. У мальчиков это отмечается в 3–5 раз чаще, чем у девочек. За последние годы наблюдается увеличение количества зарегистрированных случаев аутизма. Так, в начале века существовало мнение, что степень распространения аутизма в мире среди детей невысока: примерно 26 случаев из 10 тыс., а уже в 2005 году картина поменялась – один случай раннего детского аутизма (РДА) на 200–300 новорожденных. По данным ВОЗ на ноябрь 2019 года, один ребенок из 160 детей имеет расстройства аутистического спектра.

За последнее десятилетие количество детей с этим диагнозом выросло в десятки раз. Эти данные свидетельствуют о том, что вопрос изучения проблемы РДА становится все более актуальным как в психологии, так и педагогике [1].

Как известно, организация занятий для детей с расстройством аутистического спектра имеет свои особенности. Дети с аутизмом не имеют серьезных противопоказаний к занятиям физической культурой, но требуют особый подход в работе, в частности, одним из важных условий является индивидуальный подход [2]. Дети с расстройством аутистического спектра весьма неоднородны, их характерными особенностями являются различные нарушения в развитии: нарушение речи, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями психического развития [3]. Для успешного освоения материала такими детьми рекомендуется использовать следующие приемы: четкое планирование и постепенное формирование стереотипа занятия; обыгрывание и привязывание по возможности каждого упражнения к интересам и пристрастиям ребенка; выбор положительного подкрепления (баллы, звездочки или эмоциональное поощрение педагога, родителей) [4].

Следовательно, педагогические воздействия должны быть направлены не только на коррекцию физического, но и психического здоровья. Для этого, на наш взгляд, очень хорошо подходят системы восточных единоборств, т.к. в каждой из них главнейшим условием является единство телесного и психического здоровья. Все это привело нас к гипотезе, что использование упражнений с элементами восточных единоборств должно повысить эффективности развития именно координационных способностей обучающихся с особенностями развития. В занятия для детей с подобными нарушениями мы включили упражнения, связанные с техникой восточных боевых единоборств, которые базируются на отработке ударов и блоков с древним японским оружием в стойках и передвижениях. Правильность их выполнения во многом зависит от уровня развития координационных способностей. Приведем некоторые из них.

Упражнения с шестом Бо. Занятия с шестом Бо очень хорошо развивают чувство дистанции, координацию, силу, выносливость и понимание использования других видов оружия.

1. Подкидывания: а) Шест держится двумя руками сверху. Подкидывать шест и ловить снизу; б) Шест держится двумя руками, одной – сверху, другой – снизу. Подкидывать шест и менять хват.

2. Перевороты: а) Шест перед собой, держится за край, одной рукой. Движением кисти, перекинуть шест на другую сторону и обратно; б) Шест сбоку, держится за край, одной рукой. Движением кисти, перекинуть шест на другую сторону и обратно.

3. Удары: а) Шест держится двумя руками. Удар вперед, из свободной стойки, после замаха назад; б) Шест держится двумя руками. Удар сверху, из свободной стойки, после замаха к плечу; в) Шест держится двумя руками. Удар сбоку, из свободной стойки, после замаха к поясу; г) Шест держится двумя руками. Удар вниз, из свободной стойки, после замаха к плечу.

Упражнения с нунчаку. Нунчаку состоит из двух палок, они связаны между собой шнуром или цепью. Занятия с нунчаку отлично развивают координацию, чувство дистанции.

1. Подкидывания: а) И.п. – ноги на ширине плеч. Держать нунчаку перед собой, двумя руками сверху. Подкидывать нунчаку вверх и ловить снизу; б) И.п. – ноги на ширине плеч. Держать нунчаку двумя руками, одной – сверху, другой – снизу. Подкидывать нунчаку и менять хват.

2. Перехваты: а) И.п. – ноги на ширине плеч. Держать нунчаку одной рукой. Переключать нунчаку в другую руку. Затем за спиной переключать нунчаку в другую руку. После чего выводить нунчаку вперед и повторить все с начала; б) И.п. – ноги на ширине плеч. Держать нунчаку за одну палку. Затем закидывать в бок и ловить другой рукой вторую палку. Убирать нунчаку за спину и ловить другой рукой. После чего выводить нунчаку вперед, ловить другой рукой и повторить все с начала; в) И.п. – свободная стойка. Нунчаку в одной руке. Загребаящим движением закидывать вторую палку на себя и ловить ее. Повторить то же другой рукой; г) И.п. – свободная стойка. Нунчаку в одной руке. Другая находится под мышкой и готова ловить нунчаку. Закидывать нунчаку через руку и ловить ее, отпускать верхнюю палку и выводить вперед, вторую руку убирать в готовность под мышку. Закидывать нунчаку наверх и ловить. Затем повторить с самого начала.

Упражнения с тонфой. Тонфа – традиционное холодное оружие ударно-раздробляющего действия, прообраз современной дубинки с поперечной рукоятью. Конструкция тонфы дает возможность успешно отражать атаки и контратаковать на разных дистанциях.

1. Удары: а) Удар вперед. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Длинная часть тонфы расположена сверху предплечья. Поочередно выпрямляя руки, наносить удар вперед; б) Удар с переворотом. И.п. – такое же. Переворачивая тонфу так, чтобы длинная часть была продолжением предплечья и, выпрямляя руку, наносить удар. По той же траектории возвращать тонфу в и.п. и выполнять то же другой рукой; в) Удар сбоку. И.п. – такое же. Одновременно переворачивать тонфу так, чтобы длинная часть была продолжением предплечья и выпрямлять руку, наносить удар сбоку. По той же траектории возвращать тонфу в и.п. и выполнять удар сбоку другой рукой; г) Удар сверху. И.п. – такое же. Одновременно переворачивать тонфу так, чтобы длинная часть была продолжением предплечья, а кисть смотрела вниз и, выпрямляя руку, наносить удар сверху. По той же траектории возвращать тонфу в и.п. и одновременно выполнять удар сверху другой рукой; д) Удар снизу. И.п. – такое же. Одновременно переворачивать тонфу так, чтобы длинная часть была продолжением предплечья, а кисть смотрела вверх и, выпрямляя руку, наносить удар снизу. По той же траектории возвращать тонфу в и.п. и одновременно выполнять удар снизу другой рукой.

В заключение отметим, что на данный момент нами проведена большая работа по включению вышеперечисленных упражнений в занятия для детей с аутистическими расстройствами. Получены результаты, которые необходимо обработать и сформулировать выводы для дальнейшей работы в избранном направлении.

Библиографический список

1. Бучацкая И.Н., А.А. Челноков, В.А. Кобыляк. Комплексное применение методов адаптивной физической культуры в развитии двигательной и психомоторной сферы детей 9–10 лет с расстройством аутистического спектра // Вопросы педагогики. 2020. № 4-1. С. 46–52.
2. Гайченко С.В. Готовность педагога к обучению детей с расстройством аутистического спектра в условиях инклюзивного образования // Человек и образование. 2020. № 3 (64). С. 112–116.
3. Геслак Д. Адаптивная физкультура для детей с аутизмом. Методические основы и базовый комплекс упражнений для увеличения физической активности детей и подростков с РАС. Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2019. 192 с.
5. Дробышева С.А., Коровина И.А., Вербина В.В. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие. Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. 196 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА «БЫСТРОТА» В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

USING THE PHYSICAL QUALITY “SPEED” IN THE TRAINING PROCESS OF SKI RACERS IN GROUPS OF INITIAL TRAINING

А.С. Снычкова, Д.А. Завьялов

A.S. Snychkova, D.A. Zavyalov

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

Быстрота, лыжные гонки, подвижные игры, форсирование результата, спорт.

В статье представлены материалы исследования о развитии быстроты в группах начальной подготовки в лыжных гонках. Быстрота – одно из главных физических качеств в лыжном спорте. Быстроту в группах начальной подготовки рационально развивать посредством подвижных игр, что повышает интерес детей к занятиям спортом.

Speed, cross-country skiing, outdoor games, forcing results, sports.

The article presents research materials on the development of the speed of initial training groups in cross-country skiing. Speed is one of the main physical qualities in skiing. It is rational to develop speed in groups of initial training through outdoor games, which increases the interest of children in sports.

Лыжные гонки – это спорт, где тренировочный процесс должен быть постепенным, планомерным и постоянным. В группах начальной подготовки очень важно уделять внимание физическому качеству «быстрота». Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью [1]. Сенситивный период развития быстроты выпадает на период с 11–12 лет до 15–16 лет у девушек и до 14–15 лет у юношей, в этот период наблюдаются высокие темпы прироста скорости [2].

К сожалению, в последнее время методика подготовки имеет существенный перекос в сторону форсирования подготовки спортсменов, которые осваивают большие объемы тренировочной нагрузки, ранее обычного участвуют в соревнованиях, что приводит к ранним результатам, но при этом отрицательно отражается на здоровье занимающихся. Таким образом, из-за форсирования нагрузки лыжники показывают высокие результаты в детско-юношеском возрасте, но к моменту отбора в сборную команду России организм занимающихся уже истощен и спортсмен не имеет резервов для дальнейшего прогресса. Чтобы избежать этого, нужно развивать все физические качества в сенситивный период их развития, мотивировать интерес детей к спорту подвижными и спортивными играми.

Лучшими средствами для развития быстроты в группах начальной подготовки, по мнению Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова, являются подвижные игры. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры [3].

Методы исследования. С целью выявления ошибок в подготовке лыжников-гонщиков групп начальной подготовки нами в течение 4 месяцев было проведено педагогическое наблюдение, которое показало, что всего на 35% тренировочных занятий проводилась работа на развитие быстроты. Развитию ловкости тренеры уделяли меньшее количество тренировочного времени (20%). Ловкость – способность двигательным образом выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: быстро реагировать на какие-то ситуации, рационально и находчиво выйти из любого положения [4].

Также тренерами была проделана работа на развитие силы – 45%. Силовые тренировки были достаточно часто, проводились без утяжеления, используя собственный вес спортсмена. С силовыми тренировками в возрасте 10–12 лет нужно быть аккуратнее, так как у детей идет активная фаза роста и их суставы могут быть не готовы к большому количеству силовых упражнений (рис. 1).

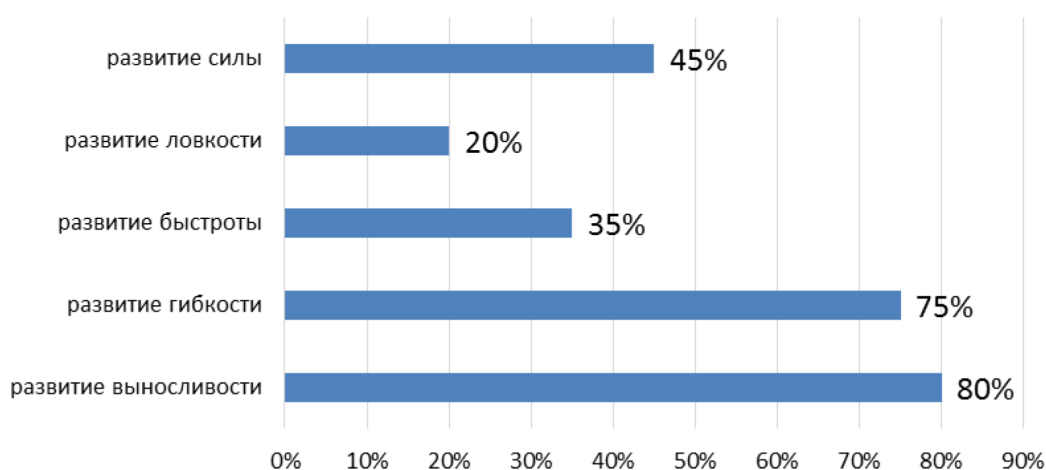


Рис. 1. Развитие физических качеств на тренировочных занятиях

Исследование показало, что на начальном этапе тренеры большое внимание уделяют работе над техникой. Техника лыжных ходов – очень важный аспект, который очень важен для дальнейших результатов. Постановка правильной техники передвижения на лыжах детям – конструктор для тренера (рис. 2).



Рис. 2. Работа над техническими аспектами лыжных ходов

Как было замечено ранее, тренировок с использованием подвижных игр было крайне недостаточно (36%), педагогическое наблюдение показало, что игры тренерами проводятся так же редко. В основном в качестве игр использовались футбол и линейные эстафеты, которые становятся обыденными для занимающихся.

Таким образом, в ходе педагогического наблюдения мы выявили, что тренерами проводится большое количество работы на развитие выносливости, сенситивный период развития которой 15–17 лет у мальчиков и 13–15 у девочек [2]. Тренерами редко используются игровые методы тренировок для развития быстроты, что может отрицательно сказаться на дальнейшей посещаемости занимающихся. Корректировка тренировочного процесса позволит детям планомерно, постепенно и постоянно тренироваться и получать необходимую нагрузку, а, значит, продлить их спортивную карьеру.

Библиографический список

1. Быстрота и методы развития // Спортивная Федерация Тхэквондо (ГТФ) Республики Башкортостан. URL: <http://taekwon-do-rb.ru/taekwondo/taekwondo-world/bistrotota.html> (дата обращения: 05.04.22).
2. Дерябина Г.И., Лернер В.Л., Терентьева О.С. К вопросу о гетерохронности и сенситивности развития физических качеств в многолетнем процессе спортивной подготовки // tsutmb.ru: наука, интернет-конференции. URL: http://www.tsutmb.ru/nauka/internet-konferencii/2019/prepodavatel_vysshej_shkoly/9/Deryabina_Lerner_Terenteva.pdf
3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. 450 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЕЖЕГОДНОГО ИТОГОВОГО СПОРТИВНОГО ВЕЧЕРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

METHODOLOGY OF THE ORGANIZATION OF THE ANNUAL FINAL SPORTS EVENING IN A SECONDARY SCHOOL

Е.А. Степанян¹, Л.Ю. Дроганова¹,
Г.В. Степанян²

E.A. Stepanyan¹, L.Yu. Droganova¹,
G.V. Stepanyan²

¹МАОУ «Средняя школа № 76», г. Красноярск, Россия

²МАОУ «Средняя школа "Комплекс Покровский"», г. Красноярск, Россия

¹Secondary School No. 76, Krasnoyarsk, Russia

²Secondary school «Pokrovsky Complex», Krasnoyarsk, Russia

Школа, спортивный вечер, методика организации.

В статье приведена методика проведения спортивного вечера в общеобразовательной школе. Раскрываются этапы организации спортивного вечера и вопрос о составлении сценария спортивного вечера.

School, sports evening, organization methodology.

The article presents the methodology of holding a sports evening in a secondary school. The stages of the organization of a sports evening are revealed and the question of drawing up a scenario for a sports evening is considered.

Традиционно, как правило, в каждой школе проводится ежегодный спортивный вечер. Многие школьники ждут наград за спортивные достижения. Награждаются, как правило, и преподаватели других предметов, классные руководители наиболее активных классов.

В то же время это очень ответственный период для преподавателей физкультуры школы. Спортивный вечер подводит итог всей организационно–преподавательской работы. По эффекту проведения спортивного вечера судят о профессионализме преподавателей физкультуры.

Организация спортивного праздника представляет художественно-организованную педагогическую программу, состоящую из последовательно связанных между собой этапов. Методика организации спортивного праздника в спортивных клубах описана Н.В. Малиновской [2]. Нами была адаптирована описанная методика к проведению спортивного вечера в общеобразовательной школе, которая состоит из трех этапов (табл. 1): I этап «Планирование», II этап «Подготовка», III этап «Проведение».

Организация спортивного вечера в общеобразовательной школе

I этап «Планирование»	
1.	Определение целей и задач.
2.	Совместно с администрацией школы определение сроков и места.
3.	Создание оргкомитета.
4.	Распределение обязанностей участников вечера среди взрослых представителей школы (администрации, учителей, вспомогательного персонала).
5.	Планирование результатов образовательного (педагогического) воздействия.
6.	Разработка драматургии и сценария спортивного вечера.
7.	Определение финансовых средств.
8.	Определение особенностей аудитории.
9.	Определение приглашаемых лиц из числа VIP.
10.	Определение возможных спонсорских поступлений в виде финансовой поддержки или ценных подарков.
11.	Подведение итогов спортивной работы с определением лиц поощрения.
12.	Определение роли конкретных родителей, как активных так и пассивных участников вечера.
13.	План работы с выпускниками прошлых лет – активных физкультурников и спортсменов.
14.	План организации «гостеприимства» для родителей и лиц из числа VIP.
II этап «Подготовка»	
15.	Реализация обязанностей участников вечера среди взрослых представителей школы (администрация, учителя, подсобный персонал).
16.	Сбор материалов образовательного (педагогического) воздействия.
17.	Работа с администрацией и финансовыми органами.
18.	Работа с приглашаемыми лицами из числа VIP.
19.	Работа по привлечению спонсорских поступлений в виде финансовой поддержки или ценных подарков.
20.	Работа по итогам спортивной работы с определением лиц поощрения.
21.	Работа с родителями.
22.	Работа по привлечению выпускников прошлых лет – активных физкультурников и спортсменов.
23.	Работа по организации «гостеприимства» для родителей и лиц из числа VIP.
24.	Проведение репетиций с участниками вечера, уточнение драматургии и сценария спортивного вечера.
25.	Монтаж представления.
26.	Работа с правоохранительными органами по поводу выделения дежурного милиционера для поддержания порядка.
III этап «Проведение»	
27.	Оформление места проведения вечера.
28.	Реализация обязанностей участников вечера среди взрослых представителей школы (администрация, учителя, подсобный персонал).
29.	Деятельность с приглашаемыми лицами из числа VIP.
30.	Деятельность с родителями.
31.	Деятельность по организации «гостеприимства» для родителей и лиц из числа VIP.
32.	Реализация сценария вечера.
33.	Контроль за дисциплиной участников вечера.
34.	Организованное завершение вечера.

Все вопросы, связанные с этапом планирования, очень важны. Без каждого из них вообще невозможно провести спортивный вечер (пункты 1–7), а без любого другого (пункты 8–14) вечер потеряет яркость, привлекательность и не решит главной задачи – образовательной, а без решения этой задачи вечер превратится в «молодежную тусовку» и потеряет свой облик. Такая же опасность подстерегает спортивный вечер, если упустить любой из вопросов второго этапа организации спортивного вечера.

Ключевым вопросом первого этапа организации спортивного вечера в школе (табл. 1., пункт б) является разработка драматургии и составление сценария спортивного вечера.

Общие для любого массового мероприятия законы драматургии –идейность, логичность и последовательность построения сюжета, ассоциативность сопоставления реальных фактов и художественных эпизодов, внутренняя ритмическая конкретность и обязательный учет особенностей агитационно-воспитательной работы лежат в основе драматургии школьного спортивного вечера [1, 4, 5].

Главной задачей процесса разработки сценария спортивного вечера в школе является ориентация его содержания на осмысление физической культуры как вида культуры, как рационального и культурного способа организации свободного времени, способствующего решению задач по освоению образовательных знаний, способствующих ведению здорового образа жизни.

Работа по составлению сценария спортивного вечера, кроме специальных знаний в области теории и методики физического воспитания, знаний основ учебно-тренировочного процесса, требует от организатора спортивного вечера знаний педагогики, психологии и основ спортивной режиссуры, драматургии, сценарного мастерства. Важно также наличие следующих личностных качеств: творческий потенциал, широкий кругозор, организаторские способности, коммуникативность [3].

При составлении сценария спортивного вечера должен осуществляться ряд условий:

1. Главная цель и задачи спортивного вечера должны быть воспитательными, образовательными и оздоровительными.

2. Содержание сценария должно включать образовательный аспект, уровень которого должен быть адекватен уровню образования предполагаемой аудитории.

3. Процесс составления сценария спортивного вечера должен опираться на знание основ теории и практики спортивной режиссуры, психологии, педагогики, а также теории и методики физической культуры.

4. Содержание сценария должно быть ориентировано на всех непосредственных участников и зрителей спортивного вечера. Решение поставленных задач осуществляется с помощью специфических средств, присущих только спортивному вечеру – форма проведения, название и содержание вечера, оформление помещения.

Название спортивного вечера зависит от выбора формы. Название должно быть понятно и интересно предполагаемой аудитории. Форма проведения спор-

тивного вечера определяется выбором жанра, характера, масштаба, места и времени проведения вечера. Эти параметры подбираются в соответствии с задачами, особенностями аудитории и реальными возможностями материально–технического и финансового обеспечения.

Идея представляет основную мысль, оценку событий и явлений, отражаемых в сценарии. Поэтому содержание спортивного вечера определяется идеей, темой и сюжетом. Идея и тема являются базовыми составными частями сценария. Тема – это идеологическая, нравственная, эстетическая основа сценария, которая должна быть значимой и интересной для будущей аудитории, а сюжет – это литературная часть сценария, в которой описывается и отражается общее настроение и характер вечера.

Организация спортивного вечера зависит от образованности и компетентности его организатора – уровня знаний в области теории физической культуры и в области спортивной режиссуры. Главным организатором спортивного вечера в школе чаще всего является преподаватель физической культуры. Трудность его работы заключается в том, что небольшое количество участников мероприятия в школе требует осуществления персонального подхода и непосредственного личного контакта организатора с каждым участником. Поэтому для подготовки и проведения спортивного вечера преподаватель физкультуры должен иметь определенный уровень знаний из различных областей и обладать личностными качествами, позволяющими ему выполнять функции организатора–режиссера–педагога.

Библиографический список

1. Аль Д. Основы драматургии: учебное пособие для институтов культуры. Л.: ЛГИК, 1988. 63 с.
2. Малиновская Н.В. Спортивные праздники и выступления в структуре физической рекреации (теоретический аспект проблемы): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2002. 157 с.
3. Марков О.И. Сценарно-режиссерские основы художественно-педагогической деятельности клуба. М.: Просвещение, 1988. 158 с.
4. Чечетин А.И. Основы драматургии театрализованных представлений. М.: Просвещение, 1981. 192 с.
5. Шароев И.Г. Драматургия массового действия: учебное пособие. М.: ГИТИС, 1979. С. 23–26, 43–47.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В СРЕДНИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

IDENTIFICATION OF THE FEATURES OF CONDUCTING CLASSES BASKETBALL IN THE MIDDLE CLASSES OF SECONDARY SCHOOLS OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Х. Цзинь, Д.А. Завьялов

H. Jin, D.A. Zavyalov

*Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Россия
Krasnoyarsk State Pedagogical University by V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia*

Анкетирование, школьники, средние классы, Китайская Народная Республика.

В статье представлены результаты анкетирования школьников средних классов общеобразовательных школ Китайской Народной Республики. Итоги анкетирования показали, что баскетбол в Китае – очень популярный вид спорта. В рамках школьной программы ученики средних классов отдают предпочтение баскетболу, нежели футболу. Современная методика обучения баскетболу достаточно корректна, но в то же время имеется резерв для ее совершенствования.

Survey, schoolchildren, middle classes, People's Republic of China.

The article presents the results of a survey of secondary school students of secondary schools of the People's Republic of China. The results of the survey showed that basketball is a very popular sport in China. As part of the school curriculum, middle school students prefer basketball over football. The modern method of teaching basketball is quite correct, but at the same time there is a reserve for its improvement.

Баскетбол – одна из популярнейших игр в мире в целом и Китайской Народной Республике в частности. В настоящее время количество игроков-любителей в КНР превышает 350 млн. человек – это, к примеру, больше, чем население США. Некоторые представители NBA считают Китай вторым центром баскетбола в мире. Баскетбол имеет мощную государственную поддержку в системе подготовки спортсменов и тренеров, а также как один из главных видов спорта включен в учебную программу вузов и общеобразовательных школ.

Методы исследования. С целью выявления роли и места баскетбола в образовательном пространстве школ нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 974 обучающихся и преподавателей физической культуры следующих школ КНР: а) неполная средняя школа Луни, Новый район Чжэн-дун, город Чжэнчжоу; б) неполная средняя школа № 1 округа Чжэнчжоу Чжунму;

в) экспериментальная средняя школа района Яньчэн, город Луохэ; г) средняя школа Вэньван, округ Таньинь, город Аньян; д) Лоянская международная школа.

Ученикам и преподавателям были розданы бланки подготовленной нами анкеты, в которой 14 вопросов. Далее представлены ответы на отдельные вопросы анкеты. Ступени образования в Китае выглядят следующим образом: дошкольное образование (детский сад), начальная школа, средняя школа, старшая средняя школа и университет. Обучение в начальной школе в Китае начинается с 6 лет. Основным объектом данного исследования являются учащиеся средней школы (7–9 классы). Итоги анкетирования были обработаны Microsoft Excel.

Как уже было сказано, баскетбол включен в школьную программу. Количество учеников, интересующихся баскетболом в той или иной степени, составило 68,18%. Знания о баскетболе как виде спорта 36,14% учащихся получили от учителей, 32,65 % – из средств массовой информации (телевидение, журналы и Интернет) и 26,59% – от одноклассников или друзей.

Положительное влияние баскетбола на здоровье отмечают 86,34% респондентов. При этом 50,41% школьников считают, что баскетбол полезен для общего физического развития, 22,69% учащихся получают эстетическое удовольствие от занятий баскетболом, а 17,25% считают, что занятия баскетболом помогают развить уверенность в себе, чтобы преодолевать различные жизненные сложности.

Баскетбол является не только важной частью учебной программы по физической культуре, но и неотъемлемой частью итоговых экзаменов. На экзамене в средней школе учащиеся выбирают нормативы, которые будут сдавать, а в качестве содержания экзамена на квалификацию (элементы техники вида спорта) им предлагается на выбор баскетбол или футбол. При этом учащиеся чаще всего выбирают именно баскетбол.

Несмотря на довольно оптимистичные результаты о популярности баскетбола среди школьников средних классов, последние высказали пожелание немного скорректировать методику обучения, используя разнообразие методов и средств обучения, а также рационально использовать время урока по физической культуре и интересно представлять учебный материал по баскетболу.

Таким образом, проведенные исследования показали, что баскетбол в Китае – очень популярный вид спорта. В рамках школьной программы ученики средних классов отдают предпочтение баскетболу, нежели футболу. Современная методика обучения баскетболу достаточно корректна, но в то же время имеется резерв для ее совершенствования.

ОРИЕНТИРЫ ЦЕННОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОТНОШЕНИИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА

REFERENCES OF THE VALUE POTENTIAL OF STUDENTS ABOUT MODERN SPORT

О.Н. Чиненова

O.N. Chinenova

Научный руководитель **О.А. Погодина**

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия

Scientific adviser **O.A. Pogodina**

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Олимпийские ценности, современный спорт, олимпизм.

В статье представлена попытка выявить отношение студентов к олимпийским ценностям и их социальную трансформацию в спорте высших достижений. Авторы приходят к выводу, что современные социально-политические и этические установки накладывают отпечаток на отношение молодого поколения к олимпийскому движению.

Olympic values, modern sport, Olympism.

The article presents an attempt to identify the attitude of students to the Olympic values and their social transformation in elite sport. The authors come to the conclusion that modern socio-political and ethical attitudes leave their mark on the attitude of the younger generation to the Olympic movement.

Основой международной спортивной жизни в настоящее время является Олимпийское движение, приоритетами которого являются развитие спорта в целом, а также физическое и духовное совершенствование каждого спортсмена. И одновременно это движение стремится укреплять конструктивное сотрудничество между спортсменами всех континентов: все спортсмены равны, у всех должны быть равные условия для соревнования и для победы [3].

Цель: выявить основные ориентиры ценностного потенциала современного спорта студенческой молодежи.

Организация и методы исследования. Был проведен социологический опрос среди студентов 1–4 курсов очного и заочного отделений Государственного социально-гуманитарного университета г. Коломны. Исследование включало в себя три блока, каждый из которых характеризуется определенной проблематикой в контексте олимпийского движения.

Первый блок содержал вопросы о коммерциализации и политизации спорта. Выявили, что 49,3 % респондентов считают Олимпийские игры новым бизнес-продуктом современности. Коммерциализация спорта высших достижений противоречит принципам олимпизма, хотя Олимпийское движение изначально задумано

мывалось его организаторами как международное общественное движение с высокими целями и идеалами. Международный спорт и Олимпийские игры в последнее время все чаще становятся ареной для достижения различных пропагандистских, политических и националистических целей, а спортивные достижения используются для доказательства превосходства определенной страны. На вопросы о политизации спорта 68,7% студентов ответили, что современные Олимпийские игры используются как механизм политического давления на страны-участницы. Также 46,8% опрошенных считают, что в связи с обострением политических разногласий между Россией и странами Запада политизация взаимоотношений в сфере спорта усиливается. Политика двойных стандартов, по мнению 76,1% респондентов, является отличительной чертой Олимпийских игр в последние десятилетия. С предвзятым отношением МОК к российской сборной (лишение спортсменов представительства своей страны, национальной формы, гимна, флага и т.д.) согласны более 90% опрошенных. То, что разрешается одним участникам (прием анаболиков норвежским лыжникам из-за хронической астмы) для российских спортсменов оканчивается пожизненным наказанием.

Второй блок включал вопросы ценностно-смыслового и этического характера. При опросе выяснилось, что более 80% респондентов воспринимают нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении как очевидное. 63,3% респондентов отметили снижение этической составляющей современного спорта, превращение положений этических кодексов в технические правила. Относительно вопросов, касающихся гендерных стереотипов, были получены ответы, характеризующие неоднозначное отношение респондентов к ситуации. Это обусловлено разнообразием видов спорта и их восприятием группами населения [1]. Опрос показал, что агрессивный физический контакт – это имидж мужского пола, в то время как грация и элегантность – характеристики типичной спортсменки женщины. В связи с этим определенные виды спорта характеризуются как наиболее «предпочтительные» для женщин и мужчин. Поэтому на вопрос «приводит ли изменение гендерных стереотипов к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения?» 35,29% и 22,62% респондентов ответили «да» / «в определенной мере». В то же время спортивная деятельность уже давно не «привязана» к конкретному полу, а МОК предпринимает много усилий для соблюдения гендерного равенства: в программе олимпиад увеличивается количество видов спорта, в которых выступают как мужские, так и женские группы участников, растет количество смешанных дисциплин. Эти изменения, по мнению 17,19% опрошенных, не связаны с трансформацией ценностей олимпизма и современного спортивного движения.

Третий блок охватывал различные аспекты межличностных отношений в спортивной среде. Согласно принципам Международного олимпийского комитета, сексуальная ориентация и гендерная идентичность являются неотъемлемыми элементами достоинства и личности каждого человека и не должны служить основанием для дискриминации в спорте, и судьи должны быть ориентированы на справедливую систему оценки для всех спортсменов, независимо от их гендерной

идентичности [2]. При ответе на вопрос о росте конфликтных ситуаций в условиях борьбы за высокие достижения и обострении соперничества большинство респондентов не могут дать однозначно положительный ответ (34,16% – ответили «да», 21,27% – «нет»). На вопрос о возможности сохранения и распространения олимпийских ценностей в условиях коммерциализации спорта 44,08% опрошенных ответили «да».

Спорт высших достижений предполагает совершенство, уважение и взаимопонимание по определению. Замечательные спортсмены, которых по праву можно считать лучшими в своем виде спорта, в течение долгих лет поднимают свои результаты благодаря стремлению к совершенству. Современные условия диктуют необходимость к изменению устоявшихся стереотипов олимпизма и олимпийских ценностей. В частности, выявлена ценностная антиномичность спорта высших достижений: установка на «победу любой ценой» противопоставлена нравственной безупречности личности и происходит в ущерб гуманистической морали; патриархальные морально-нравственные и этические принципы вступают в противоречие с современными социокультурными ценностями; спекулятивная политизация спорта и безудержная коммерциализация играют отрицательную роль в формировании общественного мнения к ценностному потенциалу спорта высших достижений.

Библиографический список

1. Васильева О.Б., Погодина О.А. Цивилизационные модели развития физической культуры в контексте философско-исторического и социологического аспектов // научно-методический журнал «Концепт». 2018. № 12. С. 130–137.
2. Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Кобелькова М.С. Некоторые особенности медико-биологического сопровождения спортсменов-трансгендеров и небинарных лиц в спорте // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5, № 4 (17).
3. Лубышева Л.И., Митусова Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи-2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта // Теория и практика физической культуры и спорта. 2016. № 5. С. 45–47.
4. Погодина О.А., Васильева О.Б., Золотова М.Ю., Андрианова Н.В. Физическая культура в России: культурологическая оценка ее прошлого и настоящего // Педагогическое образование и наука. 2018. № 1. С. 108–112.

ГРУППОВОЙ ФИТНЕС КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

GROUP FITNESS AS A WAY TO STRENGTHEN THE HEALTH OF STUDENTS

Э.Ю. Шипанова

E.Y. Shipanova

Научный руководитель **С.Н. Милованов**
Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова,
г. Абакан, Россия
Scientific adviser **S.N. Milovanov**
Khakassian State University by N.F. Katanova, Abakan, Russia

Учебный процесс, фитнес, групповой фитнес, физические качества, студенты, физическая подготовленность.

В статье рассмотрен групповой фитнес как разновидность оздоровительной физкультуры, которая решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физиологического воспитания среди студентов. Групповой фитнес раскрывает вариации силовых, комбинированных, аэробных, узкопрофильных программ фитнеса, а также специфики спортивных, рекреационных и реабилитационных технологий, их адаптации для студентов различного уровня физической подготовленности.

Educational process, fitness, group fitness, physical qualities, students, physical fitness.

The article considers group fitness as a kind of health-improving physical education, which solves the health-improving, educational and educational tasks of physiological education among students. Group fitness reveals variations of strength, combined, aerobic, narrow-profile fitness programs, as well as the specifics of sports, recreational and rehabilitation technologies, their adaptation for students of various levels of physical fitness.

Одной из важнейших проблем физического воспитания среди студентов вузов является малая увлеченность в занятиях физической культурой. Нынешняя учебная деятельность учащихся носит интенсивный характер, что приводит к внушительным психофизическим перегрузкам, ухудшению усвоения учебного материала, нарушению оптимального состояния физической трудоспособности студентов. Предоставленное положение может усугубляться тем фактом, что студенты довольно малорационально применяют организацию труда и отдыха, у них не очень корректно сформирована культура поддержания и укрепления психофизического здоровья средствами физической культуры и спорта.

Большинство студентов не рассматривают занятия физической культурой в вузах как альтернативу спортивной секции, спортивного кружка, тренировке в тренажерном зале и т.д., поскольку учебный процесс их физического воспитания имеет достаточно невысокую результативность и продуктивность. Для повышения заинтересованности среди студентов вузов к физкультурно-оздоровительной

деятельности нужно использовать варианты двигательной активности, преимущественно привлекательные и распространенные в кругах молодежи.

Фитнес-программы выделяются эффективностью занятия тренировкой в сочетании с удовольствием от нее, следовательно, фитнес может быть интересен студенческой молодежи. При регулярных занятиях фитнесом формируются координационные способности, а также способности опорно-двигательного аппарата, респираторной и сердечно-сосудистой системы, прослеживаются усовершенствования показателей роста, осуществляется контроль и поддержание веса, совершенствование осанки.

Фитнес оказывает положительное воздействие на состояние организма в целом, при этом он не требует огромных усилий, увеличивая показатели подготовленности учащегося к будущей работе. Также занятия фитнесом содействуют увеличению заинтересованности студента в регулярных упражнениях спортом, поскольку особенно интересные формы занятий физической культурой способны приумножить эмоциональную составляющую, общую и моторную плотность занятия, в результате увеличивая эффективность процесса обучения. В комплекс особых задач, постановляемых средствами фитнес-технологий, входят:

- 1) гармоническое физическое, умственное и духовное формирование студентов, повышение уровня их здоровья;
- 2) широкий выбор вариантов и организационной формы занятий в соответствии с личными предпочтениями;
- 3) улучшение жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- 4) увеличение заинтересованности учащихся в систематических занятиях физическими упражнениями, выработка познаний о здоровом образе жизни.

Нынешнее видение проблемы позволяет нам рассматривать фитнес как инновацию в области физической культуры, важное социокультурное явление, целенаправленный систематичный процесс занятий с оздоровительной направленностью, содействующий физическому формированию занимающихся, умножению степени их физической подготовленности.

Вместе с тем он может быть позиционирован и как фактор развития в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, индивидуальности, предприимчивости, толерантности, целеустремленности, а обоснование его научных и методологических основ – как один из перспективных путей увеличения действенности и качества физкультурного образования студентов. На учебных занятиях фитнес решает следующие задачи: увеличение интереса к физической культуре, обучение фитнес-тренингу, индивидуализация упражнений, установление необходимости в систематических занятиях физической культурой, корректировка телосложения, детализация компетенций физической культуры в социальной деятельности, а также применение личностно ориентированного и деятельностного подходов в физическом воспитании.

Преимущества фитнеса в физическом воспитании студентов:

- высокая оздоровительная результативность со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также усовершенствование обменных процессов и уменьшение жирового компонента тела;

– увеличение физической подготовленности занимающихся, а именно: повышение уровня координационных способностей, гибкости, силы, выносливости;

– новшество движений, оснащения и инвентаря (набивные мячи, гантели 0,5–1,5 кг, гимнастическая скакалка, гимнастическая палка, баскетбольные мячи, степ-платформы, TRX-петли).

Значимость фитнес-технологий при организации занятий по физической культуре в вузе с каждым днем возрастает. Огромное количество вариантов занятий содействует широкому применению фитнес-технологий. Включение их в учебный процесс по физической культуре способствует росту интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и приобретать позитивные эмоции, стимулирует учащихся к самостоятельным занятиям по фитнесу.

Таким образом, фитнес является одним из эффективных средств физического воспитания среди студентов. Данный вид двигательной активности охватывает систему упражнений с отягощением и тренажерными устройствами. Силовые упражнения гарантируют формирование гармонично развитого тела, развитие ключевых двигательных-мышечных качеств, в первую очередь выносливости, необходимой для эффективной спортивной и трудовой деятельности. В настоящее время происходит прогресс применения фитнес-технологий в университетах, что позволяет плодотворно реализовывать процесс оздоровления, физической подготовленности и овладения навыками здорового образа жизни среди студентов.

Библиографический список

1. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. 2002. № 9. С. 5–7.
2. Булгакова О.В. Фитнес-технологии как современные средства подготовки студенток вуза к сдаче норм ГТО / О.В. Булгакова и др. // Теория и практика физической культуры. 2015. № 8. С. 104.
3. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н., Малинина С.В. Фитнес-культура студентов: теория и практика. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010. 227 с.

Молодежь и наука XXI века

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
И СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Материалы VI Международной научно-практической конференции
студентов и молодых ученых

Красноярск, 18–19 мая 2022 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. 8(391) 217-17-52, 217-17-82

Подготовлено к изданию 24.08.22.
Формат 60x84 1/8.
Усл. печ. л. 12,5