

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей по итогам Международной
научно-практической конференции

22 ноября 2024 года



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет» (НИУ «БелГУ»)
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет
Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова
Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко

Педагогический институт
Факультет физической культуры

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей по итогам
Международной научно-практической конференции

22 ноября 2024 года



Белгород 2024

УДК 378.147:796
ББК 75p30
С 56

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом педагогического института НИУ «БелГУ» (протокол № 3 от 07.11.2024)

Рецензенты:

А.Н. Кулиничев, кандидат педагогических наук, доцент,
начальник кафедры физической подготовки
Бел ЮИ МВД РФ им. И.Д. Путилина;

А.А. Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры спортивных дисциплин
педагогического института НИУ «БелГУ»

С 56 **Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта:** сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 22 ноября 2024 г.) / под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2024. – 828 с. – URL : <http://dspace.bsu.edu.ru/handle/123456789/64362> – Текст: электронный.

ISBN 978-5-9571-3766-5

В сборнике материалов конференции представлены работы отечественных и зарубежных учёных, а также молодых исследователей, затрагивающие широкий круг проблемных вопросов: современные тенденции развития физкультурного образования, физической культуры и спорта; актуальные вопросы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; современные технологии в адаптивной физической культуре; современные технологии подготовки спортсменов; современные физкультурно-оздоровительные технологии; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта.

Статьи опубликованы в авторской редакции.

Минимальные системные требования
Yandex (20.12.1) или Google Chrome (87.0.4280.141) и т. п.
скорость подключения – не менее 5 Мб/с, Adobe Reader и т. п.

УДК 378.147:796
ББК 75p30

ISBN 978-5-9571-3766-5

© НИУ «БелГУ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НИУ «БЕЛГУ»
В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ

Половнева С.В., Никулин И.Н., Руденко В.В..... 20

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ВОЗМОЖНОСТИ
И ПЕРСПЕКТИВЫ

Артеменко Т.В., Здоровцова Г.И., Марачёва Н.П., Артеменко В.В..... 32

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Астапов Р.В..... 37

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ПИЛАТЕС

Богданович Я.Ю., Радкевич Ю.И. 39

ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ
НА УКРЕПЛЕНИЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

Борисова Е.В., Шеханин В.А., Боровская Е.А. 43

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ
В БАСКЕТБОЛ

Волошина Л.Н., Зайцева С.С..... 47

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Восковский С.А., Никитин М.В..... 52

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ,
ИНИЦИАТИВНОСТИ И АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гавришова Е.В., Фирсова О.В..... 55

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Гайнанова С.А. 61

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Георгиевская А.Р., Кулиничев А.Н. 66

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ
ДОШКОЛЬНИКОВ В МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гончарова Ю.Ю., Волошина Л.Н. 69

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Горпинка М.И., Горпинка И.И..... 75

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Домрачева Е.Ю., Клименко С.С., Алексеев Н.А.	81
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ Дубровская Л.А.	85
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ Жих П.П., Обелевский А.А.	87
ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА Жован Г.Ф., Ковалева М.В.	91
ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Золотухина Г.Г., Донцов Н.Я., Донцов О.Н., Литвинов С.А., Фаина Т.Е.	93
КОМПЛЕКС ГТО – ПЕРЕЖИТОК СОВЕТСКОГО ПРОШЛОГО ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ Кипкаев Д.О., Волкова Л.М., Вольский В.В., Васильев Д.А.	98
РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОСКАКАЛКИ Киреева Г.С., Протопопова Е.С., Косарева Ю.В.	101
СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Кравцов В.В.	104
ОСОБЕННОСТИ ИСТОРИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН Макашев Ш.А., Бакесов С.А., Солодовников К.Г., Шаймарданов А.Н., Собянин Ф.И. ...	107
СЕРИЯ ИГР «JUST DANCE» КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ФИТНЕСА Мацкевич А.А., Рубанец В.С., Вашкевич В.И.	111
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА КАЧЕСТВО СНА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ Николайчик З.А. Белова Т.Ч.	115
ВОЗДЕЙСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД Першин А.Ю., Боровенский А.А., Сороколетова Д.В.	119
ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ: ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ РИСКА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Ракевич В.Д., Ильющиц А.В.	123

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ НПТ (ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК) КАК СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Санцевич А.А., Обелевский А.А.	126
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» Сопина Д.С., Шепляков А.С.	130
АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Сылка С.И., Ляховецкая А.В., Голубь А.Ю.	133
ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНОГО УМЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ Терентьева М.О.	139
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ Фомичев Н.П., Соловейченко Е.Г., Олейник А.А.	142
ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Чернявский Д.Р., Нагорская А.А.	145
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ Белецкая А.Д., Обелевский А.А.	149
ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАРДИОДАТЧИКОВ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Восковский С.А.	151
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА (ИНСУЛИНОЗАВИСИМЫЙ) Гончарук Я.А., Сергеева А.С.	156
КОРРЕКЦИЯ ЗАДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Дитрих Ю.К., Климова В.К.	160
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Зайцева С.М., Кужелева О.К.	165
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ Косалапова Д.А.	169

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Кондратенко П.П., Коренева А.П., Коренев П. В., Коренева М.С.....	173
ПРОФИЛАКТИКА ДИСЛЕКСИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ Коник Е.И.	176
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ Куликов И.А.	180
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ Манин О.Ю.....	184
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ Палкина В.В.....	188
ПРИМЕНЕНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ Пелле С.А., Климова В.К.	193
ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ МИОПИИ Сергеева А.С., Школина Т.И.	196
НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Тулинова Н.А.	199
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С АУТИЧНЫМИ ДЕТЬМИ Хохлачева Л.А., Никифоров А.А., Кузьменко Т.А.....	201
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В МУЖСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ «НИУ БЕЛГУ») Акулов С.А., Жилина Л.В.	205
АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ СИЛЬНЕЙШИХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО АРМРЕСТЛИНГУ ЗА 2011-2021 ГОДЫ Белюсова И.Н., Никулин И.Н.	210
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ЛЫЖНЫХ ГОНОК Бондарова А.А., Горелкин С.И.	214

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ Борзых С.Э., Ларин Д.Д., Кошелев А.Н., Карабаев А.Р.	218
ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА Борисова Е.В., Борисов П.А., Глобин К.М., Сергеева Л.Н.	221
ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ Борисовская С.М., Савкина И.В., Давыдова Д.А.	225
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ У ПОДРОСТКОВ Бочеров К.С., Болтенкова Ю.В., Кадуцкая Л.А., Иваненко Я.В.	227
ВЗАИМОСВЯЗЬ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ Бутов В.В., Майорова В.С.	232
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ У ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА Волыхина Н.А., Губова О.В.	237
К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ И ИХ ПРИМЕНЕНИЮ СОТРУДНИКАМИ ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Воротник А.Н., Шевченко А.В., Костромицкая В.Г.	243
ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ Гринев И.В.	247
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ Гусаков К.Б., Воронков А.В., Улинец А.В.	252
ВЫЯВЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ Дмитриева А.Н., Дмитриев Н.А.	257
ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФЕДЕРАЦИИ АРМРЕСТЛИНГА РОССИИ (ФАР) – «ФЕДЕРАЦИЯ АРМРЕСТЛИНГА ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ» Драгнев Ю.В.	263
СВЯЗЬ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ КИСТИ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ Ефремов В.В., Соркомов С.С.	267
ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ Жерлицына М.С., Коник А.А., Стаинов Н.М.	269

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ Жилина Л.В., Задорожная А.В., Акулов С.А.	275
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Зайцева Л.В., Еремеева В.В., Кремнев В.А.	279
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТХЭКВОНДИСТОВ 10-11 ЛЕТ Иваненко Я.В., Бочеров К.С., Болтенкова Ю.В., Николаева Е.С.	285
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ Ильин А.В., Ильина А.С., Андрюшина А.Н., Даньшина И.А.	291
ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ В РОССИИ Ирхин В.Н, Ольденбургер Р.Ф.	296
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Кадуцкая Л.А., Атаманов В.В., Кононова С.В.	300
СОВРЕМЕННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА Каратеев Ю.Л., Филков А.В.	303
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ Карлова Н.А., Бугаев Г.В., Карлов С.И.	307
СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ И КВАЛИФИКАЦИИ Клименко О.Ю., Никулин И.Н., Посохов А.В.	312
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧИРЛИДЕРОВ Коник А.А., Жерлицына М.С.	316
ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА Крамской С.И., Амельченко И.А.	320
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ БРАСС Красников С.И., Сергеева Д.Е., Макушкин А.С.	324
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЕБЕРНЫХ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ Кребс М.И., Волыхина Н.А.	327

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ДЕЙСТВИЯМ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ Кузуб С.В., Васюк Д.В., Ткаченко А.И.	333
ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ Лазьков Л.С., Никулин И.Н., Филатов М.С.	337
РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ Макоева А.В.	340
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ Малыхин Д.М., Воронков А.В., Конев А.В., Филатов М.С.	344
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ Миронова Т.А., Шершунов Е.В., Юдин Р.В., Цветов В.И.	348
ЗНАЧЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА Муханов Ю.В.	352
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ (РАЗДЕЛ «СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ») Нагорская А.А., Романькова М.А.	355
ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ: ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ Нерубенко В.К.	360
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОМ РАЙОНЕ Никифоров А.А., Чиликин А.П., Мальков С.В., Клименко Ю.Г.	362
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ Николаева Е.С., Чуева В.А., Окунева О.Е., Копытова А.А.	365
ОСОБЕННОСТИ ПРОСТОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ Никулин И.Н., Лазьков Л.С., Аверин А.А.	369
ВЛИЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ Панов Е.В.	375
ЭЛЕМЕНТЫ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОВД Першин А.Ю., Борцова В.А.	381

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ Погребняк С.А. Аушев Д.И.....	385
КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ В ИССЛЕДОВАНИИ УРОВНЯ БОЛЕВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИМЕРЕ КИКБОКСИНГА) Пойдунов А.А.....	388
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Половинкин В.В., Макаров А.А.	392
ФИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-ЦИФРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ИГРАХ БУДУЩЕГО, КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ Поллачек В.В., Шолохов А.П.	396
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ Попова И.Е.....	400
ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТУРИСТОВ 12-13 ЛЕТ Рыльский С.В., Рыльский Н.С., Ерыгина Н.Л.	405
О НЕКОТОРЫХ ПОДХОДАХ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ Съедин С.И.	410
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВОГО ЭЛЕМЕНТА АКСЕЛЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ МЕТОДИКИ Седоченко С.В., Матвеева Н.А.	412
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ Селегененко А.А., Лопатин И.И., Стаинов Н.М.	416
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА Солодовников К.Г.	421
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ Тащян В.А., Пожидаева И.Л.	424
ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, СПОСОБЫ И МЕРЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ Ткаченко Я.В., Каратеев Ю.Л., Филков А.В.	427
МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ - ЛИБЕРО В ЗАЩИТЕ Токарь М.В., Кайдалова И.Н., Каменева И.М.	430

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ Угрюмова Е.И., Майорова Н.Е.	432
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА СУШЕ ПЛОВЦОВ-ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ Хализева Д.В., Жилина В.Е., Маслаков А.И., Кадуцкая Л.А.....	436
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ МВД Цветов В.И., Холоденко В.В., Кадуцкий А.А., Голубь А.Ю.	440
СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКА И ПОДЪЁМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ Цыбульник К.Э.	444
ЭФФЕКТИВНОСТЬ АПРОБАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТЕХНИКЕ КОНТРОЛЯ МЯЧА НА ОСНОВЕ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ Чеботарев А.В., Чеботарев В.В., Ковалев Д.А.	449
ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ Чумакова Е.А., Посохов А.В.	454
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ Шаповалова Я.М., Замуруева В.В., Клестов А.И.....	459
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОК Шепляков А.С., Чуканова Е.К.	461
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ Шумилов А.Ю.	463
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	
ПРИМЕНЕНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РУССКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ Агарков В.А., Агаркова И.В., Трутнева Н.С., Кудинова Л.В., Северинова А.В.....	468
МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Амурская О.В., Игнатова А.П., Дячук О.В.....	472
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОУ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ Анопкина Е.Н., Сахарова Э.К.	477
СНЯТИЕ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ Апальков А.В., Тарасов В.А., Зыков М.А.....	482

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ Барышенская А.Н., Лазарев А.А.	485
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ Беличенко В.А., Николаева Е.С.	489
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ И НЕЙРОСЕТЕЙ Белов В.К., Тимошенко К.Д.	493
ЭТИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩЕГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В.	497
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДИК В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Белоусова И.Н., Коренева М.С., Коренева А.П., Коренев П.В.	501
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ Венгерова Н.Н.	505
СОЦИАЛИЗАЦИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Волкова В.В., Голышак М.В., Вашкевич В.И.	509
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ ОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ Галкин В.О., Третьяков А.А., Зеленкевич С.М.	512
К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ Гальцова Ю.А. Соболева В.А., Апальков А.В.	519
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Ганиева В.А., Максименко В.В.	522
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ Головина Н.Б., Бутова Т.Л., Луценко С.Г., Белоусова И.В., Каторгина В.И.	526
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Голышак М.В., Волкова В.В., Вашкевич В.И.	530

АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ Гомзякова И.П., Крафт Н.Н.....	533
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Гончарова Е.А., Соколов Р.А., Петин В.П., Чепенко Н.В., Бондарев В.В.....	539
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ИГР Гончарова С.Г., Костина Е.В, Юрченко И.А. Никифоров А.А.	543
ПРОБЛЕМЫ БОЕВОГО САМБО И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ Горелкин С.И., Сергеев Ф.К.....	547
ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ НА ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЕ «ТРОЙНОЙ СПИРАЛИ» Григорьев В.И.....	550
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКИ Гудникова С.В.	555
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ В СОДЕРЖАНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Данилина А.Ю., Демченко Л.В., Рахметжанов А.С., Куатов К.А., Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн.....	559
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ ЮНОШЕЙ 18-22 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ В СЕВЕРО-ВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ М.К.АММОСОВА Дмитриева А.Н., Дмитриев Н.А.....	563
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ВУЗАХ Дробышева А.Ю., Холодов О.М., Ершов Е.Н.....	567
ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕСТА КУПЕРА Зендриков Н.А., Волкова Л.М., Устинова О.Н., Ретюнская П.И.....	571
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ Зоря А.В., Мирошниченко С.Н., Матчин Ю.М., Халилов С.И., Науменко Н.Н.....	575
ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ К ДЕЙСТВИЯМ В НАПРЯЖЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Иванченко А.В., Биналиев А.Т., Лапшин И.Е.	579

САМООЦЕНКА БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Ирхин В.Н, Подрез А.И.....	582
ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В США НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Ирхина И. В., Никитин А.А.	586
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОТБОРА СТУДЕНТОВ В СТУДЕНЧЕСКИЕ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ ПО ФИДЖИТАЛ СПОРТУ Кауфман К.А., Маликов А.Ю., Посохова Т.В.....	588
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ Клименко Б.А., Третьяков А.А.	593
СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ Клименко С.С., Алексеев Н.А., Домрачева Е.Ю.	598
ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ Кнутарев А.В., Дыбов В.Е., Дыбова Н.И.....	600
РОЛЬ СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА Комарова И.Г., Павличенко В.В.....	604
МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Кондратенко П.П., Коренева А.П., Коренев П. В., Коренева М.С.....	607
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Коренева М.С., Белоусова И.Н., Коренева А.П., Коренев П.В.	611
ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Корнилов А.Н., Федоров А.В.....	614
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ Кравцов В.В.....	620
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ Крамской С.И., Бондарь Е.А. Пилипенко Е.А.	623

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Куликов И.А., Манин О.Ю.....	627
ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ Кулиничев А.Н., Лазарев А.А.	630
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Кутергин Н.Б., Кутергина А.Н., Першин А.Ю.....	635
ПОВЫШЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ Макаров А.А.	637
ПОВЫШЕНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Маликов А.Ю., Зубков К.А., Гончаров Ю.Н.	641
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Марченко С.В., Скибина Е.В., Горбатенко Г.О.	648
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ОРИЕНТИР ДЛЯ УЧАЩИХСЯ? Мельников В.Л., Уракчинцева Г.В.....	651
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Мельниченко Д.В., Юраго О.Л.	654
ОСОБЕННОСТИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ Мигунова Е.И., Попов А.В., Иляхина О.Ю.	657
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ Миронова Т.А., Иванова О.В., Тюрин И.А.....	661
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Никитенко В.Ю., Николаева Е.С.	665
ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ Никифорова И.В. Бовинова Г.В.....	670

ВНЕДРЕНИЕ ПИЛАТЕСА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Обелевский А.А., Гущина К.М.	675
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Павличенко В.В., Комарова И.Г.	677
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНЫЙ СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА Панов Е.В., Тациян А.А.	681
СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ Панова Т.В.	685
ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВА Погосова И.С.	689
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ Пожидаева И.Л., Тациян В.А.	692
ВЫЯВЛЕНИЕ ВАЛИДНОСТИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОГО ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ БОЛЕВОГО ПОРОГА У КИКБОКСЕРОВ 8-10 ЛЕТ Пойдунов А.А.	696
РОЛЬ И МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ Пономарев Д.А, Горина Д.И., Носков И.С., Хоменко Д.А., Першин В.Л.	700
ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОВЛАДЕНИЯ ПРИЕМАМИ И ПРАВИЛАМИ СТРЕЛЬБЫ КУРСАНТАМИ ВУЗОВ МВД РФ Попов А.В., Чернявская А.Д., Иляхина О.Ю.	704
КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА Попова С.А., Воронков А.В., Школина Т.И.	708
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ Рыльский С.В., Лучин Д.Ю., Рыльский Н.С.	711
СПОРТ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА Сак П.Р., Товстыка У.Е., Вашкевич В.И.	714

РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ) Саласин А.Ю., Яковлев В.А., Разумова О.С.....	717
ТЕХНОЛОГИЯ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС» ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ Сиденко О.С., Трушинская Ю.Н.	721
ИГРА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ Скибина Е.В., Караулова А.В., Марченко С.В.....	724
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО Смотров Д.В., Воронков А.В., Варламов Д.Г., Мелентьева Н.В.	727
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ Сорокин Н.С., Воротник А.Н., Солдатенко О.А.	731
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗЕ: АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТЕ Строголева Л.А., Строголева Д.А.....	734
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ Тарасов В.А., Лопатин И.И., Лазарев А.Н.	738
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ Тациян А.А., Кокова М.М.	742
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ Типикина В.Д., Юраго О.Л.	747
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ Федченко С.В., Шевцов Р.С., Кравченко М.В., Бочарова О.В., Трутнева Н.С.	749
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Филипчик Д.И., Грабовик А.А.....	753
САМОЗАЩИТА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ Чернявский Д.Р.....	757

ИССЛЕДОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Чуйко А.В., Агошков В.В., Макушкина А.С.....	761
РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ Шилакин Б.В., Ерохин Н.Н., Иванова Д.С.	763
АКТУАЛЬНОСТЬ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Шиловских К.В., Пушкарев В.А.	767
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Юдина Л.Н., Мирошниченко Д.А.	770
РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Яковлев В.А., Саласин А.Ю., Разумова О.С.	774
«ТОЧКА КИПЕНИЯ» В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Яшкина А.С., Тома Ж.В.	777
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА Волынская Е.В., Уварова А.И.....	783
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Гайдушко Д.А.....	786
РОЛЬ СНА В ВОССТАНОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ Жих П.П., Обелевский А.А.	790
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ Запасник А.И., Обелевский А.А.	794
КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА Зелёнок В.Н.	797
ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА МИТОХОНДРИЙ В КЛЕТКАХ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА Климович А.И., Обелевский А.А.	799

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РЕАБИЛИТАЦИИ Мальков А.П.	802
КОРРЕКЦИЯ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА Мищенко Е.Я., Мищенко И.А., Пожидаев П.П.	805
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА Обелевский А.А., Копач В.Д.	809
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КОЛЕННОГО СУСТАВА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ Погребняк С.А. Никулин И.Н., Малахов В.А.	812
ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ В ОТВЕТ НА ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ Стаховец Д.С., Обелевский А.А.	815
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ С РАЗНЫМИ ФОРМАМИ МАНУАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ Сычев В.С., Давыдова С.С.	820
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИБОРА «OMRON» Филипенко А.Н., Климова В.К.	825

ОСНОВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ НИУ «БЕЛГУ» В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ

Половнева С.В., Никулин И.Н., Руденко В.В.
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
nikulin_i@bsu.edu.ru, polovneva_s@bsu.edu.ru

Аннотация. Представлены основные результаты физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Белгородского государственного национального исследовательского университета в 2023-2024 учебном году. Указаны основные достижения команд университета и отдельных студентов на международных, Всероссийских соревнованиях, в том числе мероприятиях комплекса ГТО. Приведены статистические данные по количеству секций и занимающихся в рамках элективных видов физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные достижения, комплекс ГТО.

В 2023-2024 учебном году обучающиеся университета в составе сборных команд и в личных первенствах неоднократно становились победителями и призерами международных, Всероссийских и региональных соревнований.

Основные достижения спортсменов НИУ «БелГУ» в 2023 году (зимний семестр). В сентябре 2023 года в Рязани на Чемпионате Центрального федерального округа по тхэквондо, в котором участвовали более 70 человек из девяти субъектов страны, магистрант факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Константин Бочеров в весовой категории свыше 87 кг поднялся на высшую ступень пьедестала почёта, выиграв золотую медаль межрегионального турнира.

В сентябре в Суздале Владимирской области на Первенстве России по спортивной борьбе, дисциплины грэпплинг и грэпплинг-ги, студентка факультета физической культуры педагогического института Ангелина Дукина поднялась на вторую ступень пьедестала почёта, выиграв серебряную медаль состязаний. Студент юридического института Артём Правшин замкнул тройку сильнейших, завоевав бронзовую награду турнира.

В сентябре в городе Хивы республики Узбекистан проводились Чемпионат и Первенство мира по гиревому спорту. Участниками престижных соревнований стали более 600 спортсменов из 20 стран. По итогам состязаний представители НИУ «БелГУ» завоевали восемь медалей различного достоинства. Студенты факультета физической культуры педагогического института Артём Ермолаев и Алеся Щекина стали лучшими в дисциплине «толчок гирь по длинному циклу» (32 кг) и «рывок» (24 кг), Матвей Поляков выиграл золотую медаль в дисциплине «толчок», а также занял второе место в двоеборье. Обучающийся факультета математики и естественно-научного образования педагогического института Илья Захаров замкнул тройку сильнейших в дисциплине

«длинный цикл», а магистрант факультета физической культуры педагогического института Илья Розмазнин выполнил норматив мастера спорта международного класса, выиграв золото в дисциплинах «толчок», «двоеборье» и в командной эстафете.

В сентябре 2023 года в посёлке Витязево под Анапой состоялся национальный турнир по айкидо, в котором принимали участие свыше 250 человек из 21 региона страны. По итогам соревнований обучающаяся медицинского колледжа НИУ «БелГУ» Полина Кияницина стала абсолютной чемпионкой, выиграв в двух дисциплинах. Также на высшую ступень пьедестала почёта поднялся студент института экономики и управления Вадим Иванов.

В сентябре 2023 года в Камышине Волгоградской области завершился чемпионат России по спортивному туризму с участием 18 команд из разных городов страны, в том числе из Белгорода. По итогам состязаний студент факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик и обучающаяся института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарёва в составе команды Белгородской области выиграла золотые медали национального турнира в командной дистанции.

В сентябре в Севастополе завершился Кубок России по армрестлингу. По итогам турнира студенты и выпускники факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» выиграла восемь наград различного достоинства. На высшую ступень пьедестала почёта поднялись Рустам Абди Оглы и Ксения Иванчук, вторые места заняли София Клименко, Тимур Мамедов и Елизавета Решетник, тройку сильнейших замкнули Иван Дерзновенко, Михаил Кудряшов и Виталий Бочаров. В общекомандном зачёте сборная Белгородской области заняла первое место.

В октябре 2023 года в Санкт-Петербурге прошли Всероссийские студенческие игры, включавшие 12 национальных и неолимпийских видов спорта. В соревнованиях приняли участие более 500 студентов из 35 вузов, представляющих 15 субъектов РФ. Команда НИУ «БелГУ» заняла первое место в соревнованиях по армрестлингу. В личном зачёте на высшую ступень пьедестала почёта поднялись студенты факультета физической культуры педагогического института Даниил Брусенский, Иван Дерзновенко, Илья Розмазнин и София Клименко, а также обучающийся института инженерных и цифровых технологий Кирилл Шевель. Серебро выиграла Елизавета Бажина (ФФК), тройку лучших замкнул Мурад Мурадов (ФФК). Команда по гиревому спорту в составе студентов факультета физической культуры Владимира Сушкова, Матвея Полякова, Артёма Кедровского и Ильи Розмазнина одержала победу в командной эстафете, заняв второе место в общекомандном зачёте. В личном зачёте победили представители факультета физической культуры педагогического института Алеся Щекина, Илья Розмазнин и Антон Кондратенко, а Дарья Калиберда, Ксения Гусарова, Артём Кедровский и Владимир Сушков стали третьими.

В октябре 2023 года в копилку наград обучающихся вуза добавились золото Чемпионата Европы по спортивному туризму и серебро Кубка Европы по боксу. Студент факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик в составе сборной России выиграл золотую медаль Чемпионата Европы по спортивному туризму, который прошёл в Бресте (республика Беларусь). Мужская команда поднялась на высшую ступень пьедестала почёта в командной длинной пешеходной дистанции, включая ориентирование. Дистанция протяженностью более 15 км включала в себя более 13 этапов самого высокого уровня сложности, которые связывало ориентирование по лесу.

Студент медицинского института НИУ «БелГУ» Вадим Щерблюкин в весовой категории до 86 кг выиграл серебряную медаль Кубка Европы по боксу в черногорской Будве, участие в котором приняли спортсмены из 30 стран.

На базе учебно-спортивного комплекса НИУ «БелГУ» Светланы Хоркиной в октябре 2023 года прошёл адаптивный Фестиваль комплекса ГТО, который реализуется в рамках проекта по развитию региональной системы адаптивной физической культуры «Ты не один!». В мероприятии приняли участие около 200 жителей города Белгорода и Белгородской области. Фестиваль способствует знакомству жителей Белгорода и области с теми возможностями, которые предоставляются для инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья по подготовке и сдаче норм ГТО, а также их вовлечение в регулярные занятия физической культурой. Детей и взрослых участников с ограниченными возможностями здоровья сопровождали волонтеры – студенты факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ». В ходе праздника каждый проверил свою подготовленность в испытаниях комплекса ГТО. В рамках Фестиваля была проведена также эстафета "Гонка ГТО".

В ноябре 2023 года в Санкт-Петербурге завершились Всероссийские соревнования среди студентов по гиревому спорту. По итогам нескольких соревновательных дней спортсмены Белгородского госуниверситета отличились в личном и командном зачётах. В личном зачёте у студентов НИУ «БелГУ» 10 медалей различного достоинства. На высшую ступень пьедестала почёта поднялись Артём Ермолаев, Илья Розмазнин. Серебряные медали в активе Владимира Сушкова, Матвея Полякова, Олега Зубкова, Ильи Розмазина и Давида Шматко, бронзовую награду выиграл Антон Кондратенко. Команда НИУ «БелГУ» в третий раз подряд стала победителем в командном зачёте и лучшей в командной эстафете с участием Ильи Розмазина, Матвея Полякова, Владимира Сушкова и Артёма Ермолаева.

В ноябре 2023 года в Туле завершился Всероссийский турнир по тяжёлой атлетике «Серебряный гриф» на призы ЗМС России Б. В. Серёгина. В соревнованиях приняли участие около 600 спортсменов со всей России. По итогам соревнований аспирант

факультета физической культуры педагогического института Степан Погребняк одержал уверенную победу в весовой категории до 102 кг, набрав по сумме двоеборья 305 кг.

В городе Алексин Тульской области в декабре 2023 года завершились Всероссийские соревнования по армрестлингу на призы первого чемпиона СССР Ю. Н. Пузакова. Сборная команда Белгородской области была представлена студентами и выпускниками Белгородского госуниверситета. Помимо командной победы, представители БелГУ отличились в личных зачётах. Первые места у Ивана Дерзновенко и Рустама Абди Оглы, членов ассоциации выпускников НИУ «БелГУ» Ксении Иванчук, Елизаветы Решетник и Максима Загоруйченко. Серебряная медаль в активе выпускника БелГУ Владимира Меркулова.

В декабре 2023 года Туле прошло Первенство Центрального федерального округа по троеборью. В соревнованиях участвовали 200 спортсменов из 15 регионов: Орловской, Тульской, Белгородской, Липецкой и других областей ЦФО. По результатам турнира обучающаяся медицинского колледжа Белгородского госуниверситета Варвара Сазонова поднялась на высшую ступень пьедестала почёта среди девушек 14-18 лет в весовой категории 47 кг с результатом 270 кг.

В декабре 2023 года в учебно-спортивном комплексе НИУ «БелГУ» Светланы Хоркиной состоялся адаптивный фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в рамках соревновательной части проекта "Ты не один!". В спортивном празднике участвовали порядка 200 человек из областного центра и шести районов Белгородской области. Участники фестиваля состязались командами 1+1, где один человек с инвалидностью или ОВЗ, а второй – представитель основной группы по здоровью. В этом и есть суть проекта «Ты – не один!», который предполагает инклюзивную деятельность, то есть совместное участие на всех этапах лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц с основной группой здоровья.

Студент НИУ «БелГУ» Павел Курганский отличился на XVII Кубке Владимира Сальникова в Санкт-Петербурге в декабре 2023 года. В XVII международных соревнованиях по плаванию на Кубок Владимира Сальникова участвовали свыше 250 спортсменов из 13 стран мира. По итогам нескольких соревновательных дней обучающийся факультета физической культуры педагогического института Павел Курганский в составе юниорской сборной России в эстафетном плавании 4x50 м вольным стилем с результатом 1 минута 27.30 секунды выиграл золотую награду престижных соревнований.

Туристы спортивного клуба «Вертикаль» Белгородского госуниверситета вошли в тройку лучших на первенстве России по спортивному туризму и стали чемпионами

страны среди студентов. Группой был пройден маршрут третьей категории сложности по Западному Кавказу протяженностью в 145 километров. Ребята преодолели его за 11 дней без единого дня отдыха, пройдя 13 перевалов и две вершины высотой до 3400 метров. Один из перевалов был пройден в режиме первопрохождения и был назван в честь первопроходцев «Белгородские спортсмены». Он войдет в перечень категорийных перевалов Западного Кавказа. В команду победителей вошли студенты факультета физической культуры педагогического института: Амина Бельчикова, Александр Алферов, Анастасия Кузенко, Диана Махонина, Дмитрий Мельников и Никита Рыльский.

В январе 2024 года в Самаре завершился Кубок России по боксу. В течение пяти дней более ста человек боролись за право выступать в решающем поединке и стать первым номером национальной команды. Бои прошли в 13 весовых категориях. По итогам состязаний в весовой категории до 86 кг серебряным призёром стал студент медицинского института НИУ «БелГУ» Вадим Щерблякин.

Основные достижения спортсменов НИУ «БелГУ» в 2023 году (летний семестр). В январе 2024 года в Москве завершились Всероссийские соревнования по спортивному туризму на лыжных дистанциях, в которых участвовали спортсмены из десяти регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней студент факультета физической культуры педагогического института Никита Рыльский и студентка института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарёва выиграли серебряные медали в личном зачёте. Виктория также стала лучшей в дисциплине «дистанция-лыжная-связка», завоевав золотую награду.

В феврале 2024 года в Камышине Волгоградской области завершились Всероссийские соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, в которых участвовали спортсмены из 16 регионов страны. По итогам состязаний студент факультета физкультуры педагогического института НИУ «БелГУ» Никита Ющик выиграл золотую медаль в составе сборной команды Белгородской области.

В феврале 2024 года в Воронеже завершилось Первенство ЦФО по вольной борьбе среди юниоров до 21 года, где за награды боролись 150 спортсменов из 12 регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней студент факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Никита Пауков выиграл серебряную медаль турнира.

В феврале 2024 года в Орле завершился чемпионат России по армрестлингу среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. В соревнованиях принимали участие 158 спортсменов из 28 регионов нашей страны. По итогам нескольких соревновательных дней магистрант факультета физической культуры педагогического института Дмитрий

Целих одержал уверенную победу в борьбе левой и правой рукой, став победителем по сумме двоеборья.

В феврале в Воронежской области состоялся чемпионат Центрального Федерального округа по спортивной борьбе панкратион. По итогам турнира студент факультета математики и естественнонаучного образования педагогического института НИУ «БелГУ» Сергей Мальцев, одержал победу во всех поединках, заняв первое место. Молодой человек успешно прошёл отбор на чемпионат России, выполнив норматив кандидата в мастера спорта.

В Новочебоксарске завершились Кубок России и Всероссийские соревнования по легкой атлетике среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в которых принимали участие 210 спортсменов из 42 регионов России, в том числе чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Обучающаяся медицинского колледжа Евгения Высоцкая выиграла в беге на дистанции 100 метров и завоевала бронзовую медаль на дистанции 60 метров.

В феврале 2024 года в Петрозаводске (Республика Карелия) завершилось Первенство России по спортивному туризму на лыжных дистанциях. В соревнованиях приняли участие 186 сильнейших спортсменов из 18 регионов России. По итогам нескольких соревновательных дней студентка института инженерных и цифровых технологий Виктория Чеботарева выиграла золотую медаль на дистанции «связка».

В марте 2024 года в Москве в Центре прыжков в высоту с шестом «Созвездие» завершился пятый, юбилейный фестиваль прыжков с шестом, в котором принимали участие более 30 человек из девяти регионов страны. По итогам соревнований обучающаяся медицинского колледжа медицинского института НИУ «БелГУ» Виктория Козлова победила в группе девушек до 18 лет, покорив высоту 3,80 метров.

В столице Республики Татарстан Казани прошел Всероссийский форум по айкидо «Казанский Зилант», в котором участвовали более 250 спортсменов из восьми регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней студентка медицинского колледжа Белгородского госуниверситета Полина Кияницина стала лучшей в дисциплине «Дзюи Вадза 16-18 лет юниорки» и замкнула тройку сильнейших в дисциплине «Кихон Вадза 16-18 лет юниорки».

В Пхукете (Таиланд) завершились Международные игры в дисциплинах тайских боевых искусств (ITMA), в которых принимали участие сильнейшие спортсмены планеты. По результатам нескольких соревновательных дней студенты факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» заняли несколько призовых мест. Михаил Труфанов выиграл серебряные медали в разделах «любители» и «полупрофи», а Пётр Фильчев стал вторым в разделе «профи».

В марте 2024 года в городе Бор Нижегородской области завершилось Первенство России по гиревому спорту среди юниоров и юниорок, в котором принимали участие более 200 спортсменов из 33 регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней студент факультета физической культуры педагогического института Матвей Поляков занял второе место в двоеборье в весовой категории 73 кг, аспирант юридического института Давид Шматко выиграл бронзовую медаль в составе командной эстафеты. Студент историко-филологического факультета НИУ «БелГУ» Антон Кондратенко вошёл в пятёрку лучших в дисциплине «толчок длинный цикл» в весовой категории 63 кг, выполнив норматив мастера спорта России по гиревому спорту. По итогам соревнований сборная Белгородской области заняла шестое общекомандное место.

В Обнинске Калужской области в марте прошли Чемпионат и Первенство ЦФО России по плаванию, в котором приняли участие порядка тысячи спортсменов из разных субъектов Российской Федерации. По итогам студенты факультета физической культуры педагогического института Белгородского госуниверситета выиграла три медали различного достоинства. Павел Курганский стал лучшим на дистанции 50 метров вольным стилем, выиграл бронзовую медаль в составе сборной Белгородской области в эстафетном плавании 4 по 100 метров среди мужчин, а Егор Денежко финишировал вторым на дистанции 200 метров брассом.

В апреле в Москве состоялись Всероссийские соревнования по тяжёлой атлетике среди студентов. По результатам соревнований в весовой категории до 102 кг аспирант факультета физической культуры педагогического института Степан Погребняк замкнул тройку сильнейших, выиграв бронзовую медаль турнира.

В Рыбинске Ярославской области в апреле проходил чемпионат Центрального федерального округа по гиревому спорту, в котором участвовали более 150 спортсменов из 15 регионов страны. В составе сборной Белгородской области выступали студенты НИУ «БелГУ», выиграв четыре медали различного достоинства. Магистрант факультета физической культуры педагогического института Илья Розмазнин стал лучшим в двоеборье (весовая категория свыше 95 кг), Алеся Щекина (факультет физической культуры) выиграла серебряную медаль в эстафете и стала третьей в «длинном цикле», а аспирант юридического института Давид Шматко завоевал бронзовую медаль в весовой категории 85 кг в «длинном цикле». Все победители и призёры получили путёвку на чемпионат России по гиревому спорту, который пройдёт в Улан-Удэ (Бурятия).

Футболисты НИУ «БелГУ» стали победителями межрегионального турнира в Курске. «Кубок Открытия» в рамках ЛФЛ World Курск по футболу 8x8 собрал восемь любительских команд из Воронежа, Белгорода и Курска. Уверенно пройдя групповую

стадию межрегионального турнира, футболисты НИУ «БелГУ» в четвертьфинале обыграли курскую команду со счётом 2:1, в полуфинале оказались сильнее земляков из команды «Ионика» – 3:0, а в решающем матче отпраздновали победу с аналогичным счётом над командой «СтройГарант». По итогам турнира организаторы отметили игроков команды Белгородского госуниверситета – Валерия Дзюбу и Никиту Кононенко.

Итоги областного смотра-конкурса образовательных организаций высшего образования Белгородской области на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов в 2022-2023 учебном году подвели на итоговом заседании коллегии министерства спорта Белгородской области, которое состоялось в Короче. Белгородский университет в седьмой раз подряд стал победителем данного смотра-конкурса и остался бессменным лидером в организации физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Прошедший в Сочи в апреле 2024 года четвёртый Всероссийский фестиваль чемпионов ГТО объединил 335 сильнейших атлетов из 38 субъектов России. В течение нескольких дней лучшие физкультурники страны – мужчины и женщины – состязались в скорости, гибкости и силе. Команду Белгородской области представили студенты, преподаватели и выпускники НИУ «БелГУ» – старший преподаватель кафедры иностранных языков и профессиональных коммуникаций Владимир Белоусов, ассистент кафедры спортивных дисциплин, аспирант факультета физической культуры педагогического института Екатерина Бражник, магистрант факультета физической культуры Владимир Смирнов, выпускница Старооскольского филиала НИУ «БелГУ» Ольга Борзенкова, выпускник факультета физической культуры Старооскольского филиала НИУ «БелГУ» Николай Карпущенко и учитель физической культуры Сорокинской школы Старооскольского горокруга Дина Петрова. По итогам упорной борьбы представители Белгородского госуниверситета в составе региональной сборной стали серебряными призёрами Всероссийских Игр ГТО.

В открытом Кубке России по кикбоксингу в Ульяновске студентка института экономики и управления НИУ «БелГУ» Жанна Кудрявцева по итогам нескольких соревновательных дней в сольных композициях выиграла золотые медали в дисциплинах «кик-форма», «свободная форма» и «свободная форма с предметом».

В подмосковном Подольске состоялся Кубок России по бодибилдингу Fitness Challenge 2024, в котором участвовали около тысячи человек из 70 регионов страны, а также из Республики Беларусь, Казахстана и Киргизии. В категории «Мастера» на вторую ступень пьедестала почёта с результатом 197 баллов поднялся студент медицинского

колледжа НИУ «БелГУ» Александр Резниченко, выиграв серебряную медаль соревнований.

В Ярославле завершилось первенство ЦФО по тяжёлой атлетике, в котором участвовали свыше 350 спортсменов из 16 регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней аспирант факультета физической культуры педагогического института Степан Погребняк занял третье место в весовой категории до 102 кг с результатом по сумме двоеборья 295 кг.

В мае в Санкт-Петербурге завершился международный турнир по гиревому спорту «Белые ночи», в которых принимали участие 300 спортсменов из России, Белоруссии, Узбекистана и Монголии. По итогам соревнований студент историко-филологического факультета педагогического института Антон Кондратенко и обучающийся факультета физической культуры педагогического института Артём Ермолаев в дисциплине «толчок» по длинному циклу выиграла золотые медали.

Сборная команда Белгородского госуниверситета по спортивному туризму прошла маршрут второй категории сложности по Республике Адыгея. Группа преодолела сложный пешеходный маршрут протяженностью 144 км, преодолев три каньона, два горных перевала, и две вершины. Все участники похода показали высокий уровень физической, технической и морально волевой подготовки, и будут представлять НИУ «БелГУ» на Всероссийских студенческих соревнованиях по спортивному туризму на маршрутах. Во время прохождения маршрута погодные условия также преподносили сюрпризы. Группа шла в условиях высокой облачности, под проливными дождями, однако это не помешало нашим спортсменам закончить намеченный маршрут. Во время прохождения маршрута команда покорила одну из вершин – гору Тхач, высота которой составляет 2368 метров.

В мае 2024 года в Екатеринбурге состоялись Всероссийские соревнования среди студентов по армрестлингу, в которых участвовали студенты из 31 вуза, представляющие 11 регионов страны. Белгородскую область на турнире представляли семь студентов Белгородского госуниверситета. По итогам соревнований выпускница НИУ «БелГУ» 2023 года Ксения Иванчук одержала уверенную победу в весовой категории до 50 кг. Студентка факультета физической культуры педагогического института София Клименко выиграла серебряную медаль. Магистрант института инженерных и цифровых технологий Кирилл Шевель стал победителем в весовой категории до 60 кг у мужчин, а в категории до 70 кг студент факультета физической культуры Даниил Брусенский выиграл золотую медаль. В категории 75 кг студент института фармации, химии и биологии Салех Мурадов поднялся на вторую ступень пьедестала почёта. В категории до 90 кг студент факультета физической

культуры Иван Держновенко выиграл серебряную награду. В категории до 100 кг обучающийся факультета физической культуры Мурад Мурадов замкнул тройку сильнейших в борьбе на правой руке. В общекомандном зачёте сборная показала второй результат.

В Хабаровске прошёл международный турнир по боксу, посвящённый памяти Героя Советского Союза Константина Короткова, в котором участвовали 98 человек из 15 стран. По итогам соревнований студент медицинского института Белгородского госуниверситета Вадим Щеблыкин в весовой категории до 86 кг поднялся на вторую ступень пьедестала почёта.

В Барнауле в мае завершился чемпионат России по спортивной борьбе, в котором принимали участие 208 спортсменов из 42 регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней студентка факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Дарья Пирогова поднялась на высшую ступень пьедестала почёта в дисциплине «панкратион классический».

В Тайбэе завершились Чемпионат и Первенство Азии по гиревому спорту, в которых участвовали более ста человек из десяти стран мира. По итогам соревнований магистрант факультета физической культуры педагогического института Матвей Поляков поднялся на высшую ступень пьедестала почёта в дисциплине «двоеборье» в весовой категории до 73 кг. Молодой человек выполнил 120 подъемов, в рывке набрал 150 очков, а по сумме двоеборья 195 очков, улучшив свои достижения.

В мае 2024 года в Республике Узбекистан (Джизак) завершился Кубок мира по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, в которых участвовали представители шести стран – Узбекистана, Таджикистана, Белоруссии, Пакистана, Казахстана и России. По итогам турнира студент факультета физической культуры педагогического института Никита Ющик выиграл золотую медаль в мужской эстафете и завоевал серебряную награду на личной дистанции.

В Туле завершились Чемпионат и Первенство ЦФО по пауэрлифтингу, в котором принимали участие сильнейшие представители нескольких регионов страны. По итогам турнира обучающаяся медицинского колледжа НИУ «БелГУ» Варвара Сазонова победила в троеборье и стала серебряным призёром в абсолютном зачёте, выполнив норматив кандидата в мастера спорта.

В Сочи завершились Всероссийские соревнования по армрестлингу «Кубок Воеводы», в которых участвовали 148 спортсменов из 25 регионов России. Сборная команда Белгородской области состояла преимущественно из студентов и выпускников НИУ «БелГУ». По итогам состязаний первые места в своих весовых категориях заняли члены ассоциации выпускников Ксения Иванчук и Елизавета Решетник. Второе место у

выпускника Дениса Толмачёва и у студентки четвёртого курса факультета физической культуры Софии Клименко. В общекомандном зачёте сборная Белгородской области заняла второе место, уступив только хозяевам соревнований – сборной Краснодарского края.

В июне в Екатеринбурге завершился Кубок чемпионов по параатлетике, который включен в календарь Международного паралимпийского комитета. В соревнованиях принимали участие 200 представителей из более чем 40 субъектов России. Впервые в истории соревнования проводились среди сильнейших спортсменов страны по спорту лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. По итогам турнира обучающаяся медицинского колледжа медицинского института НИУ «БелГУ» Евгения Высоцкая стала лучшей на дистанции 200 метров, а также финишировала второй в беге на 100 метров.

В Улан-Удэ (Республика Бурятия) в июне 2024 года завершился чемпионат России по гиревому спорту, в котором участвовали 300 спортсменов из 36 регионов страны. По итогам нескольких соревновательных дней студенты факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Алесья Щекина в составе сборной ЦФО в эстафете и Илья Розмазнин в двоеборье (весовая категория свыше 95 кг) стали серебряными призёрами.

В июне в Казани завершились пятые Спортивные игры стран БРИКС, в которых приняли участие несколько тысяч сильнейших спортсменов из 86 государств мира. В соревнованиях боксёров в весовой категории до 86 кг на высшую ступень пьедестала почёта поднялся студент медицинского института НИУ «БелГУ» Вадим Щерблюкин.

Во Владикавказе прошли Всероссийские соревнования по армрестлингу, в которых приняли участие свыше трехсот спортсменов из 26 регионов страны. По итогам соревнований магистрант факультета физической культуры НИУ «БелГУ» Дмитрий Целих стал победителем турнира в весовой категории до 90 кг среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Команда НИУ «БелГУ» – победитель четырех прошлых турниров – в очередной раз достойно представила свой регион на всероссийском уровне. Эстафету Всероссийского фестиваля ГТО после Белгорода, Челябинска, Грозного и Ханты-Мансийска подхватил Волгоград. В команду НИУ «БелГУ» вошли студенты факультета физической культуры педагогического института Елизавета Мосиенко, Любовь Дорошук, Екатерина Бражник, Александр Алфёров, Кирилл Бельский, студент института фармации, химии и биологии Аббас Гхайтх Ватхек Аббас, студент педагогического факультета Старооскольского филиала Илья Ожоганич, а также обучающаяся медицинского колледжа Екатерина Попова. После нескольких соревновательных дней в общекомандном зачёте соревнований команда Белгородского госуниверситета в пятый раз стала победителем

Всероссийского фестиваля ГТО, вновь подтвердила звание сильнейшей. По итогам личного зачёта многоборья вторые места заняли Екатерина Попова и Кирилл Бельский, тройку лучших замкнула Елизавета Мосиенко.

В августе 2024 года в киргизском городе Чолпан-Ата завершились Чемпионат и Первенство мира по гиревому спорту, в которых участвовали свыше 350 человек из 27 стран мира. По итогам нескольких соревновательных дней магистрант факультета физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» Илья Розмазнин в весовой категории свыше 95 кг поднялся на вторую ступень пьедестала почёта в дисциплинах «двоеборье» и «классический толчок». А среди юниоров магистрант факультета физической культуры Матвей Поляков выиграл «золото» и «серебро» в упражнении «толчок» и по сумме двоеборья (весовая категория 73 кг).

В 2023-2024 учебном году работало 200 секций по элективным видам физической культуры. Общий охват обучающихся – 4203 человек. Наибольшее количество секций по атлетической гимнастике – 41, плаванию – 32, многоборью ГТО – 19, волейболу – 15, корректирующей гимнастике – 13.

В течение 2023-2024 учебного года тестирование в рамках мероприятий комплекса ГТО было затруднено ограничениями, связанными дистанционной формой обучения. Количество принявших участие составило 2164 обучающихся. Количество студентов, получивших знаки отличия за успешное выполнение испытаний в течение 2023-2024 учебного года, составило 165 человека (из них 29 золото, 45 серебро и 91 бронзы).

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта за высокие спортивные достижения в ежегодной Спартакиаде среди преподавателей и сотрудников НИУ «БелГУ» по итогам 2023 – 2024 учебного года Почётной грамотой НИУ «БелГУ» были награждены: команда института наук о Земле (1 место); команда инженерингового колледжа (2 место); команда педагогического института (3 место). В Спартакиаде среди обучающихся институтов и колледжей НИУ «БелГУ» по итогам 2023 – 2024 учебного года Почётной грамотой НИУ «БелГУ» были награждены: команда педагогического института (1 место); инженерингового колледжа (2 место); медицинского института (3 место).

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Артеменко Т.В., Здоровцова Г.И., Марачёва Н.П., Артеменко В.В.

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

Россия, г. Белгород

ОГБОУ «Пролетарская СОШ № 1»

Россия, Белгородская область, п. Пролетарский

tatartemenko3@gmail.com, zdorovtsova_gi@beliro.ru, maracheva_np@beliro.ru,

artemenkj@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются современные подходы к урокам физической культуры. Основное внимание уделяется интеграции новых технологий и методик в учебный процесс, что позволяет повысить мотивацию обучающихся и улучшить их результаты. Обсуждаются важность физической активности для здоровья, развития личности и социального взаимодействия. Авторы подчеркивают значимость межпредметных связей для формирования комплексного восприятия физической культуры.

Ключевые слова: современный урок, компьютерные технологии, межпредметные связи, культура здоровья, физическое воспитание, технологическая карта урока, планируемые результаты, универсальные учебные действия, мотивация, рефлексия.

«Урок – это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора, эрудиции», – писал известный педагог Василий Александрович Сухомлинский. Как разработать урок по-новому? Как учителю сохранить собственное лицо и учесть при этом новые требования Федерального государственного образовательного стандарта (далее-ФГОС)?

Современный урок физической культуры представляет собой уникальную возможность для гармоничного развития личности, объединяющего физическую активность, эмоциональное обогащение и социальное взаимодействие. В условиях быстро меняющегося мира акцент смещается с традиционных форм физического воспитания на инновационные подходы, которые учитывают индивидуальные потребности и способности обучающихся.

В чем заключается задачи современной школы? В интеграции, обобщении, осмыслении новых знаний, их связи с жизненным опытом детей на основе формирования умения учиться. Зачем дети приходят в школу? Учить СЕБЯ! Конечно неотъемлемая роль отводится учителю. Он является помощником, консультантом, организатором, источником дополнительной информации, вдохновителем, координатором и наблюдателем.

При переходе из начальной в основную школу должна присутствовать преемственность в формировании универсальных учебных действий. Школьники должны уметь учиться. Конкретно это предполагает наличие учебно-познавательной мотивации, умение определять, ставить и планировать цель, а также оперировать логическими приемами мышления, владеть самоконтролем и самооценкой как важнейшими учебными действиями.

Чтобы современный урок физической культуры состоялся учителю необходимо придерживаться следующих правил, изображенных на этой пирамиде (рисунок 1):



Рисунок 1 – Требования к современному уроку

Актуальные задачи преподавания физической культуры в современной школе заключаются в интеграции информационных технологий. В условиях стремительного развития информационных технологий возникает необходимость адаптировать учебный процесс к новым реалиям. Использование цифровых ресурсов позволяет не только повысить мотивацию детей, но и улучшить качество освоения учебного материала. Программы для отслеживания физической активности, видеоуроки, интерактивные приложения и игры помогают школьникам более эффективно изучать основы физической культуры, а также совершенствовать свои навыки. Однако интеграция технологий требует кардинального пересмотра подходов к обучению. Педагоги должны овладевать новыми инструментами, разрабатывать оригинальные стратегии, направленные на создание комфортной образовательной среды. Важно также учитывать индивидуальные особенности детей, их уровень подготовки и интересы, что способствует более

персонализированному подходу. Переход к смешанным формам обучения, где традиционные методы сочетаются с цифровыми средствами, является ключевым для успешного внедрения физической культуры в рамках современной образовательной парадигмы [3].

Учителю физической культуры необходимо всегда готовить технологическую карту урока. Это достаточно новый вид методической продукции, но по сути тот же план-конспект урока, обеспечивающей эффективное и качественное преподавание уроков в школе и возможность достижения планируемых результатов освоения основных образовательных программ в соответствии с ФГОС [7]. Обучение с использованием технологической карты представляет собой инновационный подход к организации образовательного процесса, который позволяет систематизировать и визуализировать ключевые аспекты обучения. Технологическая карта служит своеобразным путеводителем, наглядно демонстрируя последовательность этапов, учебные цели и ожидаемые результаты. Каждый элемент карты включает в себя не только описание содержания учебного материала, но и методы, приёмы и формы работы, которые обеспечивают максимальную эффективность усвоения знаний. Таким образом, педагог, опираясь на технологическую карту, может адаптировать урок в соответствии с потребностями обучающихся, обеспечивая дифференцированный подход к каждому ученику. Одним из основных преимуществ данного метода является возможность непрерывного мониторинга и оценки учебного процесса. Благодаря четко прописанным критериям успеха, учитель может своевременно вносить коррективы в свою работу, повышая качество образовательных результатов. В конечном счёте, использование технологической карты делает обучение более структурированным, целенаправленным и, что немаловажно, увлекательным для всех участников учебного процесса [4].

Учебный предмет «Физическая культура» особенный, так как затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность детей. Адекватные формы физического воспитания способны не только раскрыть двигательные возможности, но и гармонизировать личность. Ни на каком другом предмете во всей учебной программе школьники не получают столько знаний, умений и навыков, нужных для жизни, как на уроках физкультуры. Грамотный и думающий учитель научит не только правильно двигаться, выполнять набор упражнений, но и понимать, как законы математики, физики, химии, биологии преломляются в его собственном теле и как средствами физической культуры можно в течение всей жизни поддерживать организм в наилучшей форме (рисунок 2).

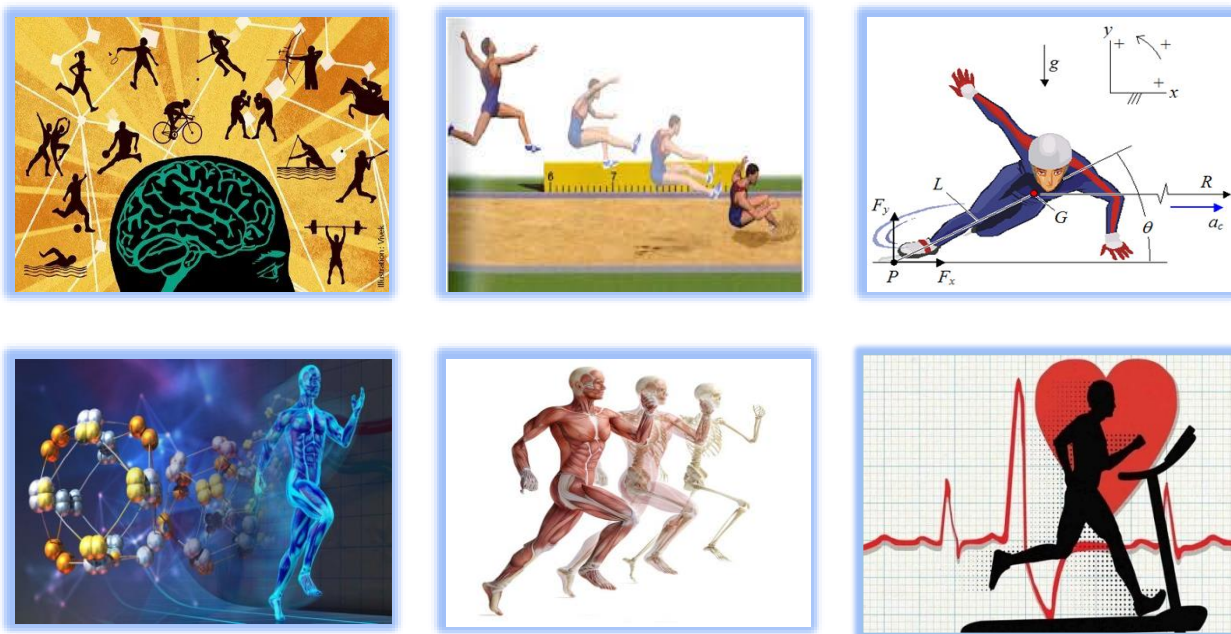


Рисунок 2 – Межпредметные связи на уроках физической культуры

Уроки физической культуры способствуют развитию навыков командной работы и сотрудничества. Обучающиеся осваивают взаимодействие друг с другом, устанавливая правила игры и делясь обязанностями. Это не только укрепляет их социальные связи, но и формирует понимание важности совместных усилий для достижения общих целей. В условиях командной игры дети учатся уважать мнение других, показывают гибкость в принятии решений и развивают умение слушать, что является неотъемлемой частью успешного взаимодействия в любой сфере жизни.

Современные уроки физической культуры также активно используют элементы критического мышления. Школьники развивают навыки анализа своих поступков, работают над осуществлением своих потребностей и стремятся увеличить заинтересованность в учебном материале. Данная аналитическая составляющая формирует у них уверенность в себе и способствует принятию обоснованных решений как в спорте, так и в жизни.

Также важным направлением является формирование культуры здоровья. Уроки физической культуры становятся платформой для обсуждения вопросов здорового образа жизни, правильного питания и психического здоровья. Важно, чтобы ученики не только занимались физическими упражнениями, но и осознавали их значение для своего общего состояния и благополучия.

Необходимо также активно привлекать родителей к процессу физического воспитания, организуя совместные мероприятия, способствующие взаимопониманию и

сотрудничеству. Это создает положительный пример для детей и укрепляет семейные ценности, направленные на активный и здоровый образ жизни.

Кроме того, большое внимание следует уделить инклюзивному образованию, чтобы занятия физической культурой были доступны для всех детей, включая тех, кто имеет ограниченные возможности здоровья.

В заключительной части урока необходимо проводить рефлексию. Во время обучения она необходима и учителю, и ученикам. Рефлексия помогает всем участникам учебного процесса повышать свою осознанность, а впоследствии определять зоны роста и работать над ними. Рефлексия способствует формированию универсальных учебных действий, а также достижению метапредметных результатов обучения. Нужно знать, что рефлексия может осуществляться не только в конце урока, но и на любом его этапе. Также она может осуществляться по итогам изучения темы, учебной четверти, года и тому подобное [5].

Фёдор Фёдоровича Эрисмана писал, что физическое воспитание в школе должно быть также хорошо организовано, как и умственное воспитание. Физическая активность всегда была и будет важной частью жизни человека. Формирование привычки заниматься спортом в молодом возрасте способствует тому, что в будущем школьники становятся более активными и здоровыми взрослыми.

Подведя итог всему выше сказанному, следует отметить, что современный урок физической культуры представляет собой многогранную систему, способствующую гармоничному развитию личности, где интеграция инновационных методов и подходов открывает новые горизонты для обучающихся, конечно многое зависит от учителя и тех задач, которые он ставит перед собой и перед обучающимися.

Литература

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М., Физкультура и спорт, 2003. – 360 с.
2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: www.bmsi.ru.
3. Бубнова А.Н. Инновационные технологии в спортивной деятельности. Санкт-Петербург: РГПУ, 2019 – 325 с.
4. Бухаркина М.Ю., Полат Е.С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: Учебное пособие. – М.: Академия, 2010. – 368 с.
5. Дьячков Е.В. Физическая культура в образовательном процессе. Москва: Издательство МГУ, 2022 – 104 с.
6. Железнов А.В. Спортивные игры и методика преподавания: курс лекций / сост. : А.В. Железнов [и др.] – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018 – 180 с.
7. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://fgos.ru/>.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Астапов Р.В.

Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород

Аннотация. В данной статье рассматривается физическая активность, как составляющая часть жизни каждого человека, ее положительные стороны и роль в жизнедеятельности человека

Ключевые слова: физическая активность, физические нагрузки, образ жизни, здоровье, организм

В современном мире, всем известно, что физическая активность в жизни человека является одной из главных и основополагающих составляющих здорового образа жизни. Понятия физической активности или спорта в целом тесно связаны со здоровьем человека. Рассматривая эти понятия, стоит сказать, что здоровье напрямую зависит от уровня физической активности в жизни каждого человека, именно поэтому, для того, чтобы подробно разобраться в поставленной теме необходимо рассмотреть само понятие физической активности, ее роль в жизнедеятельности человека, а также дать оценку взаимосвязи этих факторов.

Понятие физической активности можно рассматривать как в широком, так и в узком смысле. Говоря о широком понятии, то к нему можно отнести любое действие человека, при выполнении которого задействована мышечная ткань человека. Что касается физической активности в узком смысле, то сюда можно отнести плановые, структурированные и повторяющиеся движения тела, которые выполняются с целью улучшения или поддержания физической формы человека. Любая физическая активность как в широком, так и в узком смысле важна для нормальной жизнедеятельности человека, так как она положительно влияет на здоровье человека, снижая риск хронических заболеваний и укрепляя иммунитет.

Анализируя ранее представленные понятия о физической активности и здоровья, можно констатировать об их схожести. Здоровье — это то, что есть у человека с рождения, при правильном систематическом поддержании можно смело утверждать об естественно-нормальной жизнедеятельности индивида в обществе. Активные действия человека влияют на все сферы жизнедеятельности. От здоровья зависит разумный уровень развития личности, его умение реализовать себя в нужном для человека направлении. Стремление к самопознанию, к уровню жизненных сил, к эмоциональному равновесию и степени работоспособности. Здоровый человек способен использовать свою физическую и душевную энергию для реализации своих талантов и немаловажно отметить о стремлении к саморазвитию, в то время, как нездоровый человек часто не обладает энергией даже для

контакта со своим окружением. Влияние спорта на здоровье людей доказано и не может быть поставлено под сомнение. Медики углубленно изучили вопрос воздействия физической активности на организм людей. Было выявлено, что во всем мире физическая инертность стала главной причиной около 25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 26% случаев сахарного диабета и около 31% случаев ишемической болезни. Отсюда следует, что связь спорта и здоровья неоспорима.

Физическую активность можно классифицировать по различным факторам. Так, например, физическую активность различают по таким составляющим, как интенсивность, продолжительность и самому типу физической активности. Что касается интенсивности, то физическая активность может быть умеренной или интенсивной. Также физическая активность может быть кратковременной или продолжительной, аэробной или анаэробной. Как правило, аэробные активности относят к продолжительным, то есть время такой активности может достигать до нескольких часов. Анаэробные нагрузки в свою очередь являются непродолжительными или кратковременными.

В заключении хотелось бы разобрать влияние физической активности на организм человека более подробно, с целью подтвердить вышесказанные суждения и рассмотреть физическую активность как образ жизни. В первую очередь любая физическая активность способствует сокращению жировых отложений в организме человека, тем самым не только улучшая уровень метаболизма, но и поддерживая вес человека в допустимой норме. Помимо этого, регулярные физические нагрузки способствуют развитию сердечно-сосудистой системы организма человека, что как мы и говорили ранее, снижает риск хронических заболеваний, а также улучшает выносливость человека. Также, способствует увеличению количества альвеол благодаря раскрытию дополнительных. Так, у людей, уделяющих внимание и время физической активности на 15-20 % больше альвеол и альвеолярных ходов, чем у тех, кто спортом не занимается. Также расширяются бронхи. Объем резерва в легких растет, что подтверждается тем, что жизненная емкость легких спортсменов достигает до 7 литров и даже больше. Следует также помнить, что спорт улучшает кровообращение. Вместе с усовершенствованной работой легких - это позволяет лучше снабжать кислородом все необходимые органы в теле человека, так как кровь хорошо насыщается, проходя через легкие. Физическая активность помогает избежать воспаления легких, бронхит и некоторые другие патологические изменения, связанные с дыханием.

Таким образом, подводя итог данной работе, стоит сказать, что физическая активность в значительной степени влияет как на здоровье человека в целом, так и отдельно на деятельность большинства систем организма. Из этого следует, что

физическая активность должна не только присутствовать в жизни каждого человека, но и быть образом его жизни, что в дальнейшем будет способствовать качеству и продолжительности его жизни.

Литература

1. Адылова Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 618-622. URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/> (дата обращения: 19.05.2022).
2. Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (18). С. 89-91.
3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.
4. Козинец Г. И., Высоцкий В. В. Кровь как индикатор состояния организма. Москва: Практическая медицина, 2014. 208 с.
5. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 10-11 июня 2015 г.). Иркутск: Восточно - Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. С. 348-350.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ПИЛАТЕС

Богданович Я.Ю., Радкевич Ю.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, Гродно
y.bogdanovich2005@gmail.com., yradkevich02@gmail.com

Аннотация. Пилатес – это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом в начале 20 века, которая акцентирует внимание на силе, гибкости и контроле движений. Этот метод сочетает физическую и психическую подготовку, улучшая осанку, растяжку и общую гибкость. Пилатес подходит для людей любого возраста и уровня подготовки, включая беременных женщин с разрешения врача. Упражнения могут выполняться как на специализированном оборудовании, так и на коврике, что делает его доступным для занятий дома. Регулярные занятия пилатесом способствуют укреплению мышц, улучшению координации и осознанности тела, а также положительно влияют на физическое и психическое здоровье. Пилатес становится образом жизни для тех, кто стремится к улучшению своего здоровья и внешнего вида.

Ключевые слова: пилатес, здоровье, растяжка, дыхание, движение

Пилатес – это тип упражнений, которые фокусируются на силе, гибкости и контролируемом движении. Разработанный Джозефом Пилатесом в начале 20 века, пилатес приобрел всемирную популярность благодаря своему целостному подходу к физической подготовке.

Пилатес улучшает психическое и физическое здоровье с помощью серии движений, которые работают как с телом, так и с разумом. Основное внимание уделяется

физическому развитию, растяжке всего тела и улучшению осанки. Методы дыхания, освоенные во время выполнения движений, необходимы для хорошей осанки. Еще одним центральным акцентом пилатеса является гибкость позвоночника и сила суставов, а плавные движения ведут к общей гибкости с силой. Регулярные занятия пилатесом приносят дополнительную пользу всему телу, например, способность продумывать движение и сосредотачиваться на моменте, подобно тем, которые приобретаются в боевых искусствах и практике йоги.

Один из интересных фактов то, что пилатес – это модифицированная версия упражнений, разработанных для реабилитации раненых солдат во время Первой мировой войны. Некоторые движения используют крупногабаритное оборудование, в то время как другие можно выполнять на коврике, используя только вес собственного тела. Использование оборудования дает результаты несколько быстрее из-за большего сопротивления. В свою очередь метод, выполняемый на простом коврике, идеально подходит для новичков и тех, кто хочет заниматься дома. Из-за его преимуществ все физиотерапевты должны хорошо разбираться в оригинальных методах, чтобы иметь возможность предложить их своим пациентам в любое время. Пилатес подчеркивает, что начинать следует с определенных упражнений в определенном порядке.

Упражнения пилатеса предназначены для развития гибкости, силы и мышечной выносливости, а также осознанности тела, координации, равновесия, концентрации, пространственного восприятия и контроля дыхания. Им могут заниматься люди любого возраста. Для достижения поставленных целей созданы специальные программы. Беременные и родившие женщины могут заниматься с разрешения врача, если у них нет серьезных проблем со здоровьем.

Кроме того, пилатес – это не вид спорта, а упражнение, состоящее из повторений простых движений, и поэтому он особенно подходит для людей любого возраста и веса, которые заботятся о своем здоровье. Пилатес – один из самых предпочтительных методов для тех, кто работает и имеет ограничения по времени. Для получения первоначального эффекта пилатесом следует заниматься один или два раза в неделю. После увеличения частоты занятий целесообразно брать уроки не менее трех дней в неделю. Даже занимаясь один-два раза в неделю улучшения осанки будут заметны, но общее улучшение физического состояния достигается при занятиях не менее три раза в неделю. Примерно через 20 сеансов клиенты, посещающие пилатес, увидят улучшения в выполнении движений, а после 30–35 сеансов они начнут замечать значительные изменения в своем теле. Примерно через три месяца мышцы становятся сильнее и более гибкими. Люди, которые регулярно занимаются пилатесом и соблюдают сбалансированную диету,

обнаруживают, что их физическое и психическое здоровье стало крепче, они теряют вес, а их тела выглядят более подтянуто, чем в первый месяц, что свидетельствует о том, что пилатес стал образом жизни.

Есть несколько вещей, которые следует иметь в виду при занятиях пилатесом. Во-первых, глубокое дыхание имеет решающее значение. Большинство упражнений выполняются путем связывания дыхания с движением, что укрепляет и тонизирует дыхательные мышцы. Суть пилатеса можно обобщить двумя словами: вдыхайте и выдыхайте, чтобы помочь вам достичь идеального физического и психического состояния. Другими словами, сделав несколько глубоких вдохов, мы можем перестроить себя и в то же время достичь состояния расслабления, необходимого для того, чтобы наши мышцы растягивались без повреждений или боли. Если пилатес учит правильному дыханию, то пилатес учит самосознанию для лучшей жизни. Глубокое дыхание – это суть жизни.

Пилатес направлен на улучшение физического здоровья, и это основано на идее, что ясный ум способствует рациональному, мозговому мышлению и способствует естественному движению тела. Глубокое, бодрящее и крепкое вдыхание свежего воздуха так же важно, как и поглощение того же воздуха телом. Выталкивая воздух из тела, он выводит из него вредные токсины, а сокращая поперечную мышцу живота, он стимулирует эффективную работу ослабленных поясничных многораздельных мышц, усиливая основные преимущества пилатеса: укрепление корпуса и силовой установки. Все преимущества пилатеса могут быть реализованы только тогда, когда мышцы тренируются на максимуме, следуя инструкциям по вдоху и выдоху. Расширяющаяся грудная клетка, упражнения на греблю и подтягивания не только улучшают дыхательную функцию, но и одновременно развивают трапециевидные, дельтовидные, ромбовидные и грудные мышцы, заботясь о здоровье.

Пилатес основан на восьми ключевых принципах: релаксация, концентрация, выравнивание, центрирование, дыхание, плавность выполнения, выносливость, координация. Релаксация помогает избавиться от напряжения в различных областях тела, она не означает подготовку ко сну, наоборот, помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Концентрация заключается в сосредоточении вашего внимания на каждом движении и обеспечении того, чтобы вы выполняли правильное движение. Выравнивание представляет собой правильную постановку тела, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений. Центрирование – это развитие основных мышц, известных как силовая установка, для поддержки тела во время упражнения. Дыхание используется для облегчения движения и

улучшения кровообращения, в то время как поток соединяет одно движение со следующим плавным образом. При выполнении упражнений очень важно делать их плавно, так как смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными.

Пилатес – это техника упражнений для разума и тела с использованием ковриков и разнообразного оборудования. Пилатес – более сложная форма упражнений, чем большинство других. Изысканные студии пилатеса привлекают широкий круг людей, проявляющих особый интерес к здоровью, включая профессиональных спортсменов, беременных женщин, пожилых людей и людей с болями в спине, шее и бесчисленными другими физическими проблемами. Пилатес обеспечивает полную координацию тела, разума и духа.

Основателем этой системы физической подготовки был немец по имени Джозеф Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в 1880 году. Джо Пилатес рос болезненным ребенком и был полон решимости преодолеть это состояние. В своем стремлении к здоровью он исследовал различные системы упражнений и стал мастером в таких физических упражнениях, как дайвинг, гимнастика и бокс. Во время своего интернирования в Англии во время Первой мировой войны он служил санитаром лагеря, лечил заключенных, которые были больны или ранены во время войны. Используя больничные койки и пружины, Джо смог инициировать для них программы физиотерапии. В то время как другие заключенные были измотаны травмами военного времени, те, кто участвовал в программе Джо, смогли восстановиться за ограниченное количество времени. Они вышли из лагерей в лучшей форме, чем они отправились на войну.

Литература

1. Вейдер, С. Пилатес от А до Я/ С. Вейдер- Изд. Феникс, 2007. - 320 с.
2. Пилатес, Д. Возвращение к жизни через Контрологию/ Д. Пилатес - Изд. Саммит-Книга, 2014. - 151 с.

ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА

Борисова Е.В., Шеханин В.А., Боровская Е.А.

БГТУ им. В. Г. Шухова

ОГАОУ «Шуховский лицей», Россия, г. Белгород

Shehanina.kate@mail.ru

Аннотация. Данная статья предоставляет обзор и оценку эффективности различных упражнений, направленных на укрепление поясничного отдела позвоночника. Рассматриваются разнообразные физические упражнения, ориентированные на улучшение силы, гибкости и стабильности поясничного участка. В статье представлены рекомендации для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, с акцентом на профилактику болей в пояснице и улучшение общего здоровья позвоночника. Авторы также рассматривают важность правильной техники выполнения упражнений и предостерегают от потенциальных травм. Данная статья призвана быть полезным ресурсом для тех, кто стремится укрепить свой поясничный отдел и поддерживать оптимальное функционирование позвоночника.

Ключевые слова: упражнения, поясничный отдел, позвоночник, физическая активность, сила и гибкость, здоровье спины, профилактика болей в пояснице, техника выполнения упражнений, спинальная стабильность, физическая подготовка.

В современном образе жизни, часто сопряженном с длительным сидением и малоподвижным образом работы, проблемы, связанные с поясничным отделом позвоночника, становятся все более актуальными. Боль в пояснице и деформации спины могут существенно ограничивать нашу активность и качество жизни. Однако, забота о здоровье поясничного отдела может быть осуществлена с помощью простых, но эффективных упражнений. В данной статье мы рассмотрим разнообразные упражнения, специально направленные на укрепление поясничного участка позвоночника, а также выявим их роль в поддержании оптимального состояния спины и предотвращении болевых ощущений. Откроем перед читателем практические рекомендации для внедрения этих упражнений в повседневную жизнь с целью укрепления поясничного отдела и улучшения общего здоровья спины.

Укрепление мышц поясницы играет ключевую роль в обеспечении здоровья и поддержании оптимальной функциональности позвоночного столба. Поясничный отдел позвоночника несет на себе значительную часть нагрузки тела, особенно при выполнении повседневных движений и поднимании тяжестей. Эта область является переходом от нижней части спины к тазу и ногам, обеспечивая стабильность и поддержку всему телу.

Укрепление мышц поясницы способствует улучшению общей структуры позвоночника, что, в свою очередь, снижает риск возникновения болей в пояснице и различных деформаций. Кроме того, сильные мышцы поясницы способны поддерживать правильную позу, что важно для профилактики проблем с осанкой и спиной.

Эффективные упражнения для укрепления поясничной области также способствуют улучшению гибкости и поддерживают правильное распределение веса тела, что может снижать нагрузку на межпозвоночные диски и суставы. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, который часто связан с долгим сидением и малоподвижной деятельностью.

Таким образом, укрепление мышц поясницы не только помогает предотвратить возникновение болей в пояснице и улучшить осанку, но также способствует общему здоровью позвоночника и поддерживает оптимальную подвижность и функциональность в повседневной жизни.

Упражнения для укрепления поясничного отдела рекомендованы широкому кругу людей, включая разные возрастные группы и уровни физической активности. Прежде всего, они представляют ценное дополнение для тех, кто ведет сидячий образ жизни, проводя много времени за компьютером или в офисе. Людям, сталкивающимся с проблемами поясницы, в том числе болями и дискомфортом, такие упражнения могут быть полезны для укрепления мышц и улучшения поддержки позвоночника.

Рекомендации по упражнениям также охватывают тех, кто занимается физической активностью на регулярной основе. Укрепление поясничных мышц важно для спортсменов и занимающихся фитнесом, так как это может улучшить их общую производительность, предотвращая травмы и обеспечивая стабильность во время физических нагрузок.

Беременным женщинам рекомендуется также включать упражнения для укрепления поясничного отдела в свою программу физической активности, поскольку это может помочь справиться с изменениями в центре тяжести тела и уменьшить дискомфорт в спине.

Однако перед началом любой новой программы упражнений, особенно для людей с предварительными состояниями здоровья, рекомендуется проконсультироваться с врачом или специалистом по физической реабилитации, чтобы адаптировать упражнения к индивидуальным потребностям и предотвратить возможные риски.

Комплекс упражнений для мышц поясничного отдела представляет собой эффективную программу, направленную на укрепление и поддержание здоровья нижней части спины. Перед началом выполнения комплекса рекомендуется провести общую разминку для подготовки мышц и суставов к физической активности.

1. Подъем таза:

Исходное положение: лежа на спине, стопы располагаем близко к ягодицам на ширине бедер.

Выполнение: медленно поднимаем поясницу и бедра вверх, создавая прямую линию от плеч до колен. Задерживаемся в верхней точке на 8-10 секунд, акцентируя напряжение в мышцах поясничного отдела. Возвращаемся в исходное положение.

Повторы: 10-15

Это упражнение направлено на активацию и укрепление мышц нижней части спины, способствуя улучшению стабильности поясничного отдела.

2. Подъем конечностей в лежачем положении на животе:

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вперед, а ноги назад.

Выполнение: медленно поднимаем и одновременно разводим вверх верхние и нижние конечности, стараясь создать линию от головы до пяток. Удерживаемся в верхней точке на 8-10 секунд, акцентируя нагрузку на мышцах поясничного отдела и ягодичных мышцах. Затем медленно опускаем конечности обратно в исходное положение.

Повторы: 10-15

Это упражнение направлено на укрепление мышц нижней части спины, ягодичных мышц и верхней части спины. Поднимая конечности вверх, вы активизируете и укрепляете мышцы, поддерживающие поясничный отдел позвоночника.

3. Напряжение бедер и поясницы в лежачем положении:

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, а стопы стоят на полу.

Выполнение: начните упражнение с нормального положения, затем медленно напрягайте бедра и мышцы поясничного отдела, поднимая таз вверх. Ощущение должно быть подобно тому, как будто вы стараетесь приподнять таз и ягодицы от пола, создавая зазор между поясницей и полом. Удерживайте напряжение в верхней точке на несколько секунд, затем медленно опускайте таз обратно на пол.

Повторы: 15-20

Это упражнение направлено на укрепление ягодичных и поясничных мышц, способствуя формированию стабильности в нижней части спины. Напрягая бедра и поясницу, вы активизируете мышцы, поддерживающие этот участок позвоночника.

4. Подъем руки и противоположной ноги в положении на четвереньках:

Исходное положение: стоим на четвереньках, руки расположены под плечами, колени под бедрами.

Выполнение: начинаем с поднятия правой руки вперед и одновременного вытягивания левой ноги назад, создавая прямую линию от кончика пальцев руки до кончика пальцев ноги. Удерживаем положение на несколько секунд, затем медленно возвращаем руку и ногу обратно к полу и повторяем с противоположными конечностями.

Повторы: 15-20 (чередую стороны)

Это упражнение, известное как "противоположные подъемы", предназначено для активации и укрепления мышц верхней и нижней части спины, а также мышц ягодиц и плечевого пояса. Выполняя подъем руки и противоположной ноги, вы работаете над координацией и улучшаете стабильность корпуса.

5. Выпады вперед для укрепления ног и ягодичных мышц:

Исходное положение: стоим, ноги на ширине плеч.

Выполнение: начинаем выпад вперед правой ногой, сгибая колено, чтобы образовать прямой угол в 90 градусов между голенью и бедром. Важно поддерживать ровную спину и шею. Бедро должно быть параллельно полу. Задерживаемся в этой позиции на 10 секунд, затем возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение, делая выпад левой ногой.

Повторы: 10-15 (чередую ноги)

Это упражнение направлено на укрепление ног, ягодичных мышц и кора. Выпады вперед эффективно активируют мышцы, способствуя улучшению силы и стабильности в нижней части тела.

При выполнении выпадов важно следить за правильной техникой, избегая слишком больших шагов и сохраняя стабильность тела. Это упражнение может быть интенсивным, поэтому начинайте с умеренного темпа и постепенно увеличивайте интенсивность.

6. Подъем туловища на бок:

Исходное положение: лежа на боку, упираясь на локоть нижней руки.

Выполнение: начинаем упражнение, поднимая поясницу на локте так, чтобы туловище образовывало прямую линию. Удерживаемся в этом положении несколько секунд, затем медленно опускаемся обратно. После завершения повторов на одной стороне меняем положение на противоположную сторону и повторяем упражнение.

Повторы: 10-15 на каждую сторону.

Это упражнение на подъем туловища на бок эффективно активирует боковые мышцы, включая внутренние и внешние мышцы прямой и поперечной брюшной области. Также оно способствует укреплению мышц поясничного отдела позвоночника и повышению стабильности корпуса.

При выполнении упражнения следует обратить внимание на поддержание прямой линии тела и избегание перекосов. Контролируйте движения и поднимайтесь на локте силовым усилием мышц, а не моментумом.

Представленный комплекс упражнений является эффективным средством для укрепления и улучшения состояния поясницы. Важно подчеркнуть, что физическую активность следует вводить постепенно, увеличивая интенсивность тренировок по мере

улучшения физической подготовки. Регулярные тренировки сыграют ключевую роль в поддержании здоровья поясничного отдела и обеспечении долгосрочных положительных результатов.

Однако важно помнить, что перед началом программы упражнений следует проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей с предварительными состояниями здоровья или проблемами с позвоночником. Квалифицированный медицинский совет поможет адаптировать упражнения к индивидуальным потребностям и предотвратить возможные риски.

Принцип регулярности играет ключевую роль в достижении положительных результатов. Непрерывная практика упражнений способствует укреплению мышц, улучшению гибкости и поддержанию общего здоровья позвоночника. Важно сохранять мотивацию и стремиться к постоянному совершенствованию, поддерживая интерес к тренировкам.

В заключение можно сделать вывод, что забота о здоровье поясничного отдела позвоночника является важным аспектом общего благополучия. Правильно дозированные и регулярные упражнения, при соблюдении рекомендаций врача, могут стать неотъемлемой частью стратегии поддержания здоровья и активного образа жизни.

Литература

1. Девятова М. В. Лечебная гимнастика при поясничном остеохондрозе. СПб., 2001. 189 с.
2. Каптелин А. Ф., Лебедева И. П. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : руководство для врачей. М., 1995. 400 с.
3. Петр Филаретов. Воскрешение «убитого» позвоночника. Часть 1. М.: Автор. 2018. С. 192.
4. Полякова Т. Д., Панкова М. Д. Концептуальные основы физической реабилитации // Образование и педагогическая наука : труды Нац. ин-та образования. Вып. 1. Концептуальные основания / ред. кол. А. М. Змушко (пред.) [и др.]. Минск, 2007. С. 64-74.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГОВ В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИЗИРОВАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Волошина Л.Н., Зайцева С.С.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
voloshina_1@bsu.edu.ru, svetlana.zajceva.1986@inbox.ru

Аннотация. В статье анализируется уровень знаний и практических умений воспитателей дошкольного учреждения, их готовность участвовать в реализации спортизированной программы обучения воспитанников элементам баскетбола.

Ключевые слова: спортизированное физическое воспитание дошкольников, спортизированные технологии, педагоги ДООУ, баскетбол.

«Спортизация физического воспитания в образовании рассматривается как новая методология исследований в сфере образования, как инновационная технология,

позволяющая развивать педагогическую практику», - отмечает Л.И. Лубышева [2, с.4]. Включение в процесс физического воспитания дошкольников спортивных игр в доступном им варианте, повышает привлекательность занятий физкультурой, создаёт условия для развития моторики и психических качеств, обеспечивает освоение этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей физической культуры, повышает двигательную активность. Идея спортизации физического воспитания дошкольников, выдвинутая В.К. Бальсевичем и Л.И. Лубышевой, нашла своё отражение в исследованиях А.А. Несмеянова, В.П. Овчинникова, Т. Хучинского, создавших для работы с дошкольниками особый вид баскетбола – питербаскет. Учёные пишут: «Сегодня, когда спорт стал органическим элементом культурной жизни, необходимость своевременного знакомства и привлечения детей к этому важнейшему виду творческой деятельности приобретает характер императива в образовательном процессе подрастающих поколений. Ясно осознаваемая необходимость этого становится основой воспитания заинтересованного отношения к физической культуре и важной предпосылкой к формированию здорового образа жизни» [3, с. 26].

Привлечь детей к такой интересной спортивной игре как баскетбол может только человек, который сам любит эту игру, умеет играть сам и умеет обучать детей баскетболу. Главным среди таких людей в детском саду, конечно, является инструктор по физической культуре, как первый тренер, а в помощь ему принимать участие в процессе обучения-тренировки должны воспитатели и родители.

Профессиональная компетентность воспитателей ДООУ, их готовность участвовать в реализации спортизированной программы, обучать детей игре в баскетбол проверялась по авторской анкете, разработанной в ходе исследования. В анкетировании принимали участие только воспитатели старших и подготовительных групп, их в МБДОУ №19 г. Белгорода 26 человек (5 старших групп – 10 воспитателей, 8 подготовительных групп – 16 воспитателей). Результаты самоанализа воспитателей представлены в таблице.

Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что в детском саду нет педагогов, которые не знают, что такое спортизированные технологии физического воспитания дошкольников, поэтому низким свой профессиональный уровень в этой образовательной области никто себе не поставил и мы не включили этот уровень в итоговую таблицу. Так и должно быть, ведь все воспитатели в нашем ДООУ имеют высшее или среднее образование по специальности, значит, они изучали теорию и методику физического воспитания детей от 0 до 7 лет, где обязательно рассматривались актуальные проблемы данной образовательной области, в числе которых спортизация физического воспитания дошкольников является важной, дискуссионной и требующей особого внимания.

Таблица – Результаты оценки педагогами знаний и умений в организации спортизированного физического воспитания на примере игры в баскетбол (количество респондентов в %)

Содержание знаний и умений в организации спортизированного физического воспитания	Уровни освоения педагогами		
	Средний (3 балла)	Выше среднего (4 балла)	Высокий (5 баллов)
<i>Методологические знания</i>			
Знание истории, целей, подходов и принципов спортизированного физического воспитания дошкольников	35%	54%	11%
<i>Технологические знания</i>			
Знание основных спортизированных технологий, средств, форм, методов и приёмов их реализации (на примере баскетбола)	43%	46%	11%
<i>Прогностические умения</i>			
Умение определять цель, задачи спортизированной деятельности, находить способы их решения, прогнозировать предполагаемый результат (с акцентом на освоение баскетбола)	38%	46%	16%
<i>Аналитические умения</i>			
Умение диагностировать уровень развития у детей тех знаний, двигательных умений и физических качеств, которые помогают им освоить выбранный вид спорта, анализировать результаты (на примере баскетбола)	36%	47%	17%
Умение анализировать эффективность спортивно ориентированных мероприятий	36%	47%	17%
<i>Технологические умения</i>			
Владение современными спортивно ориентированными технологиями обучения и физического воспитания дошкольников	33%	50%	17%
<i>Организаторские умения</i>			
Целесообразное включение в режим дня спортивно ориентированных мероприятий	46%	46%	8%

Мы считаем закономерным преобладание высоких оценок своей профессиональной готовности к решению важных задач укрепления здоровья детей в процессе спортизированного физического воспитания, показанный воспитателями: около половины воспитателей (от 46% до 54%) показали уровень «выше среднего» и от 8% до 17% - «высокий». Педагоги понимают ценностные установки и перспективы спортизированного физического воспитания в организации здоровьесориентированной деятельности, готовы к усвоению новых знаний в данном направлении, проявляют высокую степень ответственности за здоровье детей. Обучение воспитанников элементам игры в баскетбол их привлекает, т.к. они осознают, что в основе игры лежат естественные для детей

движения, старших дошкольников привлекает коллективная борьба за владение мячом и попадание в кольцо, а в результате у детей развивается комплекс физических качеств, в первую очередь ловкость и координация движений. К числу достоинств педагогов этой подгруппы следует отнести их способность к рефлексии спортивно ориентированной деятельности. Наблюдения за деятельностью этих педагогов, беседы со старшим воспитателем и психологом дают основания согласиться с самооценкой педагогов.

Более трети педагогов (от 33% до 46%) оценивают свой уровень готовности к реализации спортизированных программ, в частности программы «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной [1] в разделе «Баскетбол», как средний. Главная причина состоит в том, что они сами никогда не играли в баскетбол, имеют смутные представления о правилах, стратегии, тактике, игровых действиях в нападении и защите. У них недостаточная степень осознания важности обучения детей в детском саду баскетболу; самообразованием в этом направлении они не занимаются, считают проблему обучения детей спортивным играм делом инструктора по физической культуре. Им неинтересен не только баскетбол, но и любая другая деятельность, связанная с физической культурой и здоровьем. В ряду ценностей у них личные занятия спортом располагаются в самом низу. У данных педагогов не сформированы мотивы сохранения и укрепления собственного здоровья, они часто не осознают важность двигательной активности детей. Они чувствуют, что физическое воспитание дошкольников, не та область, где эти педагоги могут самореализоваться, им интересны другие образовательные области, другие направления профессиональной деятельности. Но ведь, если возникают проблемы со здоровьем, всё остальное теряет смысл. Нельзя забывать о воспитании привычки к активной двигательной деятельности, которую во многом обеспечивают спортивные игры, а значит и баскетбол.

Различий в уровне профессиональных знаний и соответствующих умений в организации спортизированного физического воспитания практически нет, т.е. педагоги стремятся использовать в практике то, что изучили и освоили. Они способны самостоятельно интерпретировать факторы и механизмы влияния на здоровье детей спортивных игр, умеют ставить цели, планировать деятельность, подбирать средства, чтобы обеспечить готовность детей к спортивным играм, соревнованиям. Но только для 11% педагогов по уровню знаний и 15% по уровню умений, которые показали высший уровень, актуально всё сказанное выше. У остальных воспитателей другая степень глубины и осознания важности спортизации физического воспитания детей в ДООУ, не хватает системы в работе, они не всегда учитывают возрастные психофизиологические особенности воспитанников, не используют рефлекссию как способ анализа собственной деятельности с целью её совершенствования. К сожалению, есть примеры проявления поверхностных,

разрозненных знаний по проблеме спортизации физического воспитания детей, слабое умение анализировать свою работу в данном направлении, недостаточное владение инновационными технологиями в области спортивно ориентированного физвоспитания.

Оценивая свои организаторские умения, 8% воспитателей отмечали, что имеют возможность проявлять творческие способности, им нравится сочинять сценарии спортивных праздников, готовить их с детьми и родителями в тандеме с инструктором по физической культуре. У них накоплен определённый опыт спортивно ориентированной деятельности, есть публикации, выступления на методических объединениях, конференциях. Наблюдения за деятельностью этих педагогов, подтвердили их самооценку, и мы предполагаем использовать данный опыт для того, чтобы убедить других в значимости работы по приобщению дошкольников к систематическим занятиям спортивными играми, соревнованиями между группами.

Подводя итоги сказанному необходимо отметить следующее:

– педагоги дошкольного учреждения должны понимать, что баскетбол для дошкольников, не является настоящей спортивной игрой, здесь нет стремления к достижению рекордов, на первое место выходит овладение специальными (связанными с баскетболом) знаниями, умениями, навыками и воспитание качеств, позволяющих принять участие в спортивных соревнованиях;

– баскетбол в детском саду – это обычная детская игра в настоящий спорт, в которой воплощаются детские мечты стать сильным и ловким, стать чемпионом группы, членом дворовой баскетбольной команды. Игра эта очень значимая, она развивает «ручную умелость»; формирует координационные механизмы управления мелкими мышцами кисти и предплечья, которые так важны при освоении навыков рисования, письма, лепки; формирует зрительно-двигательную координацию, позволяет лучше ориентироваться в пространстве. Игра в баскетбол, даже в упрощенном для дошкольников варианте, относится к числу самых полезных для формирования психомоторной и интеллектуальной деятельности ребёнка, становления у него важнейших двигательных навыков, составляющих основу не только игровой, но и учебной деятельности.

Литература

1. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет [Текст] /Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. М.: Изд-во Просвещение, 2021. – 234с.
2. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» [Текст] / Л.И. Лубышева// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2015. - №4. – С. 6-8.
3. Несмеянов А.А., Овчинников В.П., Хучинский Т. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании ребёнка. Монография/ под общ. ред. А.А. Хадарцева и А.В. Шаброва. – СПб.: ООО «Р-КОПИ», 2021. – 308 с.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Восковский С.А., Никитин М.В.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. Подготовка специалистов во все времена уделялось значительное внимание, не потеряло своей актуальности и на современном этапе. Специалисты являются основой развития экономики государства, что предъявляет требования к качеству подготовки. Проблематика исследования заключается в трансформации современного производства, более активного использования современных технологий, переход с труда физического на интеллектуальный. Необходимо уметь противостоять развивающему стрессу и сохранять работоспособность. Так же отмечается низкий интерес к физической культуре у современной молодежи и уровень физической подготовленности. Полученные в ходе исследования могут быть использованы при организации учебного процесса по физической культуре и элективным дисциплинам по физической культуре и имеют практическое значение.

Ключевые слова: лыжный спорт, физическая подготовленность, выносливость, специалисты технического профиля, подготовка.

Лыжный спорт играет неожиданную, но ценную роль в подготовке технического специалиста, способствуя как физическому, так и когнитивному развитию. Вот почему лыжный спорт важен в этом контексте:

Значение лыжного спорта как средства совершенствования уровня физической подготовленности переоценить достаточно сложно. Занятия лыжным спортом эффективны в улучшении выносливости, силовой выносливости, координационных способностей, равновесия и ловкости [1, 4, 5, 6].

Лыжные гонки – это координационно сложный вид спорта, требующий силовой и общей выносливости, равновесия и гибкости. Для технического специалиста поддержание высокого уровня физической подготовленности является фактором, обеспечивающим эффективность трудовой деятельности и когнитивных способностей в течении все трудовой смены и деятельности [2, 3].

Не менее эффективно занятия лыжным спортом в оздоровлении занимающихся. Лыжный спорт способствует развитию и улучшению функционированию кардио-респираторной системы, что повышает выносливость и способствует поддержанию работоспособности на протяжении рабочего дня.

Так же значимы в трудовой деятельности специалиста технического профиля и координационные способности, равновесие и ловкость, которые необходимы для стабильности и точности, а также необходимы при решении сложных технических задач [4, 6].

Передвижение на лыжах подразумевают занятия в течении длительного времени, включая и передвижение по пересеченной местности, что способствует развитию выносливости, необходимой в процессе решения сложных технических задач на протяжении длительного времени.

Технические специалисты часто сталкиваются с напряженными ситуациями, требующими четкого мышления и решения проблем. Занятия лыжным спортом, происходят в условиях открытого воздуха, на природе, что служит эффективной формой снятия стресса. Доказано, что физическая активность на природе снижает стресс, тревожность и умственную усталость, что способствует повышению креативности и когнитивных функций при возвращении к выполнению технических задач. Так же занятия лыжным спортом способствует концентрации и переносу внимания при решении сложных технических задач.

Время, проведенное на природе, способствует повышению креативности и нестандартному мышлению, что имеет решающее значение при решении различных технических задач. Передвижение на лыжах требует мгновенного принятия решений, особенно на сложной местности или в сложных погодных условиях. Лыжник должен постоянно оценивать окружающую обстановку, предвидеть изменения и корректировать технику передвижения, а также выбирать наиболее эффективный вариант передвижения (коньковые или классические способы передвижения). Эти навыки непосредственно применяются в технической работе, где специалисты должны оценивать динамичные ситуации, устранять неполадки и быстро адаптироваться к новым задачам.

Лыжники учатся оценивать риски и принимать решения на основе неполной информации – аналогично диагностике и устранению технических неполадок.

Передвижение в различных условиях, способствует формированию адаптивности. Передвижение на лыжах учит гибкости и умению приспосабливаться к изменяющимся условиям, что является необходимым качеством для технических специалистов, которые часто сталкиваются с меняющимися требованиями проекта или неожиданными техническими препятствиями.

Для технических специалистов, работающих в команде, передвижение на лыжах – особенно в групповых условиях или в лыжных экспедициях – развивает командную работу и коммуникативные навыки. Будь то совместное передвижение по склонам или помощь друг другу в совершенствовании техники, передвижение на лыжах предоставляет возможности для сближения и сотрудничества. Эти навыки межличностного общения непосредственно применимы для эффективной работы в командной технической среде,

где общение и сотрудничество являются ключом к успеху особенно в совместной работе над сложными техническими проектами [1, 3, 6].

Передвижение на лыжах требует высокого уровня концентрации, особенно при преодолении сложных склонов, подъемов или спусков. Такой уровень концентрации является необходимой составляющей для технического специалиста, которому часто приходится сохранять высокую концентрацию при отладке кода, анализе данных или настройке сложных систем.

Лыжники должны уделять пристальное внимание своей форме, окружению и технике катания. Аналогичным образом, технические специалисты должны уделять особое внимание сложным деталям, чтобы обеспечить точность в своей работе.

Передвижение на лыжах способствует улучшению зрительно-моторной координации и двигательных навыков, что полезно для решения таких задач, как выполнение ремонтных и настроечных работ.

Передвижение на лыжах, особенно в его более продвинутых формах, требует стойкости и умения преодолевать трудности, будь то сложный склон или неблагоприятные погодные условия. В процессе решения задач технические специалисты часто сталкиваются с неудачными экспериментами, задержками в реализации проектов или ошибками в программном обеспечении. Упорство, культивируемое во время катания на лыжах, помогает укрепить психику и настойчивость и упорство в решении поставленных задач, позволяя справляться с трудными задачами и восстанавливаться после неудач.

В процессе преодоления препятствий или освоения техники передвижения на лыжах нередко происходят падения, где каждое падение учит стойкости и важности подъема, что соответствует повторяющемуся процессу решения проблем в технической работе.

Занятия лыжным спортом побуждают людей преодолевать трудности, способствуют формированию мышления, которое имеет решающее значение для технических специалистов, сталкивающихся со сложными долгосрочными проектами.

В ходе выполнения исследования авторский коллектив пришел к следующим выводам. Передвижение на лыжах – это гораздо больше, чем просто физические упражнения для технического специалиста. Занятия лыжным спортом улучшает физические кондиции, способствует креативности в решении поставленных задач, оттачивает навыки решения проблем, способствует командной работе и повышает упорство и целеустремленность в достижении цели. Перечисленное способствует формированию всесторонне развитого специалиста в области техники, который не только

хорошо разбирается в своей области, но и гармонично подготовлен к выполнению требований работы. Таким образом, включение лыжного спорта в программу обучения и образ жизни технического специалиста способствует повышению эффективности подготовки развитию как в личном плане, так и в профессиональной деятельности.

Литература

1. Егоров, Д. Е. Лыжный спорт как средство оздоровления студентов технического вуза: учебно-методическое пособие / Д. Е. Егоров, Е. Г. Олейник, Е. В. Архипова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов : межвузовский сборник статей. Том Выпуск 9. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 141-144.

2. Егоров, Д. Е. Специфика учебных занятий лыжным спортом в техническом вузе / Д. Е. Егоров, Е. Г. Олейник, А. А. Однорцов // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов : межвузовский сборник статей. Том Выпуск 9. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2010. – С. 144-147.

3. Лыжная подготовка студентов в условиях обучения в вузе : Учебно-методическое пособие. – Ижевск : Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2013. – 46 с.

4. Нагейкина, С. В. Вопросы внедрения лыжного спорта как элективной дисциплины по физической культуре в вузах технического профиля / С. В. Нагейкина // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции, Москва, 08–09 июня 2023 года. – Москва: Московский государственный строительный университет (национальный исследовательский университет), 2023. – С. 239-244.

5. Пискаев, А. Ю. Вопросы внедрения лыжного спорта в курс элективных дисциплин с учетом специфики вузов (на примере ГУЗ) / А. Ю. Пискаев, Е. Э. Ивашкова, Э. С. Быстрицкая // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XX Международной научной конференции, посвященной 70-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 17–18 апреля 2024 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2024. – С. 369-374.

6. Худик, С. В. Повышение результативности физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вуза средствами лыжного спорта и спортивного ориентирования : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Худик Сергей Валерьевич, 2021. – 167 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ, ИНИЦИАТИВНОСТИ И АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гавришова Е.В., Фирсова О.В.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова» (БГТУ им. В.Г. Шухова), Россия, г. Белгород

МБДОУ д/с № 57 Россия, г. Белгород.

gavrishova.alena@gmail.com, mdou57@beluo31.ru

Аннотация. В статье предлагается опыт дошкольного учреждения по использованию технологии педагогической поддержки в развитии самостоятельности, инициативности и активности старших дошкольников в двигательной деятельности. В ФГОС ДО педагогическая поддержка рассматривается как один из принципов и как задача дошкольного образования. Авторы убеждены, что педагогическая поддержка обеспечивает ребёнку условия безопасности при освоении им опыта самостоятельных

действий, помогает дошкольнику справиться с эмоциональными переживаниями проблемы, способствует переводу проблемы в деятельность по её разрешению.

Ключевые слова: педагогическая поддержка, дошкольники, двигательная деятельность, инициативность, самостоятельность, активность.

Идея педагогической поддержки ребёнка имеет глубокие исторические корни и в современной Федеральной образовательной программе дошкольного образования рассматривается как один из принципов, обеспечивающий достижение программной цели. Педагогическая поддержка должна помочь дошкольнику сохранять позитивную самооценку; проявлять положительное отношение к миру, к людям и самому себе; заниматься социально значимой деятельностью; решать адекватные возрасту интеллектуальные творческие задачи; применять накопленный опыт в различных видах специфически детской деятельности; принимать собственные решения [8].

Суть педагогической поддержки в том, что взрослый обеспечивает ребёнку условия безопасности при освоении им опыта самостоятельных действий, «выращивает» в ребёнке способность находить опору в самом себе и в то же время всегда готов «подставить плечо», дать почувствовать воспитаннику, что он понимает его проблему и небезразличен к ней.

Особенно педагогическая поддержка нужна дошкольнику в освоении двигательной деятельности, от которой зависит его рост, развитие и здоровье. Процесс этот непрерывный и нелинейный, функциональное и морфологическое созревание тканей, органов и систем идет в сложном взаимодействии врождённых способностей и приобретённого опыта. Значит взрослые должны «прислушиваться» к ребёнку, его пожеланиям, инициативам, стремлению действовать самостоятельно, чтобы обеспечить развитие тех качеств, которые заложены в нём, которые получены им генетически, чтобы помочь дошкольнику в максимальном развитии собственных потенциалов.

Значимость поддержки детской инициативы в двигательной деятельности дошкольников, как инновационной технологии, обеспечивающей реализацию гуманного психолого-педагогического взаимодействия педагога и ребёнка, исследовалась: О.В. Бережновой [1], В.В. Бойко [1], Л.Н. Волошиной [], Л.Д. Глазыриной [5], В.Т. Кудрявцевым [6], С.О. Филипповой [9] и др., но, к сожалению, в практике реализуются не все рекомендации учёных.

Задача взрослых состоит в том, чтобы в рамках педагогической поддержки:

– обогатить двигательную деятельность дошкольников с учётом их индивидуальных особенностей;

– формировать и поддерживать познавательные интересы, познавательные действия и инициативы детей в двигательной деятельности на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– признать ребёнка равноправным участником образовательных отношений, способным целенаправленно выбирать любимый вид двигательной деятельности, проявлять инициативу, регулировать свои действия, достигая результата.

– необходимо создать условия в окружающей среде, которые позволят дошкольнику свободно и с удовольствием включаться в двигательную деятельность.

Понятие «педагогическая поддержка ребёнка» ввел в понятийный аппарат отечественной педагогической науки О.С. Газман и сформулировал его так: «Педагогическая поддержка – это особая технология, отличающаяся от традиционных методов обучения и воспитания тем, что осуществляется именно в процессе диалога и взаимодействия ребёнка и взрослого и предполагает самоопределение ребёнка в ситуации выбора и последующее самостоятельное решение им своей проблемы» (4, с.10).

Психологическим обоснованием поддержки является учение Л.С. Выготского о зонах развития ребёнка (3). Педагогическая поддержка должна помочь ребёнку самостоятельно подняться из зоны актуального развития в зону, которая ещё вчера была для него зоной ближайшего развития, а сегодня при косвенной помощи педагога он преодолел трудности, нашёл средства для разрешения конфликта, установил нужные ему отношения с окружающим миром и уже уверенно стоит на этой, более высокой ступени, собственного развития.

Веракса Н.Е., развивая идею педагогической поддержки, пишет: «Современное дошкольное образование развивается по линии усиления детоцентрического подхода, предполагающего поддержку детской инициативы» и вводит новый термин «пространство детской реализации», противоположный понятию «зона ближайшего развития». Если в зоне ближайшего развития ребёнок следует за взрослым, копируя его, то в пространстве детской реализации взрослый следует за ребёнком, помогая в его активности» [7, с.12-13]

По мнению учёного педагогическая поддержка инициативности в двигательной активности ребёнка тесно связана с его самостоятельностью и предполагает, что воспитательные и образовательные воздействия педагога опираются на потребность в активности и инициативность самого ребёнка. Кроме этого педагог должен учитывать субъектный опыт ребёнка, в котором проявляется его индивидуальность и становится возможным свободный выбор вида занятий в рамках двигательной деятельности.

Внедрение технологии педагогической поддержки детской инициативы в двигательной деятельности старших дошкольников в МБДОУ №57 г. Белгорода

начиналось с диагностики уровня профессионального мастерства педагогов и их готовности к освоению инновационной технологии, которая осуществлялась как самоанализ. Педагоги достаточно самокритично оценили свои умения осуществлять педагогическую поддержку инициативы детей. Только 16,6% считают свои умения оптимальными. Они принимают ценности педагогической поддержки, проектируют деятельность с детьми на основе рефлексивной оценки, считают, что их компетентности достаточны для поддержки детской инициативы в двигательной деятельности, т.к. они видят проблему, умеют её преобразовывать и использовать все имеющиеся в их распоряжении средства для поддержки ребёнка. Эти педагоги хотят осуществлять педагогическую поддержку детской инициативы, умеют реализовывать её на практике и делают это с удовольствием.

Половина педагогов (50%), определивших своё умение работать в режиме педагогической поддержки детской инициативы в двигательной деятельности как достаточное, делится ещё на две подгруппы. Первая подгруппа считает, что они хотят, но не получается так действовать, как требуют условия педагогической поддержки. Это показатель дефицита когнитивных компонентов в профессиональном мастерстве. Они не могут определить границы собственной недостаточности в профессиональной деятельности и восполнить её в партнёрском взаимодействии с коллегами, не получается проектировать педагогическую поддержку, вовремя реагировать на возникшую проблему. Для этой подгруппы необходимо пополнение профессиональных знаний об инновационной технологии педагогической поддержки развития дошкольников, и тогда эти педагоги смогут успешно преодолеть возникшие затруднения, т.к. у них есть желание – это сделать. У второй подгруппы педагогов с достаточным уровнем мастерства проблемы иного рода – дефицит потребностно-волевых компонентов. Они отметили, что понимают суть педагогической поддержки, знают, как её осуществлять, но не хотят это делать и находят причины для этого: детей много в группе, времени не хватает на индивидуальную поддержку. В данном случае нужно изменение направленности профессиональной деятельности.

33,4% педагогов считают, что не готовы осуществлять педагогическую поддержку детской инициативы в двигательной деятельности, не знакомы с технологией, никогда не работали так. Здесь отмечается дефицит по всем трём компонентам профессионального мастерства личности: когнитивным, потребностно-волевым и эмоционально-аффективным. Но и эти педагоги готовы осваивать новое.

Полученные результаты диагностики уровня развития самостоятельности, активности и инициативности старших дошкольников дали базу для построения

методического сопровождения педагогов в освоении технологии педагогической поддержки детской инициативы в двигательной деятельности. При этом мы всегда ориентировались на позитивные стороны профессионального мастерства педагогов, не подгоняли к единому образцу, направляли усилия не только на преодоление трудностей в решении педагогических задач, но и на поощрение достоинств, стремление усовершенствоваться, найти оптимальный вариант в ситуации неопределённости, риска.

Участие в методических обсуждениях исследуемой проблемы помогло педагогам пополнить знания, понять стратегическую задачу педагогической поддержки ребёнка: помочь ему стать хозяином своей жизни, насколько это возможно в их возрасте.

Кроме этого, воспитатели узнали и обсудили варианты применения способов взаимодействия педагогов с детьми при педагогической поддержке. О.С. Газман называл эти способы тактиками:

– *тактика защиты*, применяется тогда, когда у ребёнка не удовлетворяется потребность в безопасности (он чего-то или кого-то боится, он обижен, унижен, устал). В этом случае поддержка состоит в том, чтобы нивелировать внешние обстоятельства, которые привели к этому, чтобы ребёнок почувствовал себя свободным, понимал, что его никто не осудит, не засмеёт, не накажет, не заставит прекратить что-то делать. Эта тактика базовая, и, если ребёнок чувствует себя беззащитным, все остальные потребности отодвигаются на задний план;

– *тактика помощи*, нужна детям, привыкшим ориентироваться на авторитет, потерявшим веру в себя и самоуважение. Она используется, если ребёнок недостаточно активен в достижении своих же целей, боится неудачи. Нужно помочь ему, выразить уверенность в его силах и возможностях, постараться разблокировать его собственную активность. Это будет возможно, если с ребёнком установлены доверительные отношения, если педагог для воспитанника является референтным человеком;

– *тактика взаимодействия* рассчитана на школьников и предполагает высокий уровень свободы и действия в рамках договора, который заключается между педагогом и ребёнком.

В ходе мозгового штурма были определены последовательные шаги педагогической поддержки детской инициативы в двигательной деятельности у детей с разным уровнем проявления инициативности, самостоятельности и активности. Предлагали создавать и разыгрывать двигательно-игровые сюжеты (Каких сказочных героев пригласим сегодня на физкультурное занятие? Какие упражнения больше подойдут для лисы (зайца, медведя)? Какие пособия будут нам необходимы?). Устраивали игры «Угадай, кто я?», в которых по позе, жестам, мимике следовало определить героя и

попробовать пообщаться с ним на языке движений. Включали музыкально-ритмические упражнения, которые придумывали дети по своей инициативе, в зависимости от характера музыки. Традиционные подвижные игры стали выстраивать так, чтобы они формировали двигательную инициативу, находчивость, произвольность движений. Интересной формой работы по развитию инициативности стала работа в парах.

Проведенная в рамках исследования работа убедила нас в том, что педагогическая поддержка не просто ставит ребёнка в позицию субъекта образовательного процесса, а реально обеспечивает развитие детской инициативы в двигательной деятельности на основе равноправных доверительных отношений воспитанника и воспитателя, который помогает преодолеть трудности и обеспечивает условия для индивидуального саморазвития, создаёт эмоционально комфортную атмосферу.

За этот период педагоги ДОО овладели основными тактиками и специфическими методами педагогической поддержки: принятие индивидуальности ребёнка, признание его права на ошибку, эмпатия, умение выражать уверенность в возможностях дошкольника. Всё перечисленное в рамках традиционного обучения не может быть реализовано в полной мере. Педагогическая поддержка - инновационное направление деятельности дошкольного учреждения, реализация гуманной педагогики и личностно ориентированного образования.

Литература

1. Бережнова О.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» [Текст] / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. – М.: Цветной мир, 2016. – 136 с.
2. Волошина Л.Н. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебное пособие [Текст] / Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, О.Г. Галимская. – М.: Кнорус, 2023г. – 264с.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь. Психология искусства. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2024. – 560с.
4. Газман О.С. Гуманизм и свобода // Педагогическая поддержка в школе и система работы индивидуальных кураторов [Текст] / Сост. Н. Касицина, - М.: Литрес, 2021. – формат скачивания fb2, txt, epub, pdf [Электронный ресурс]
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования [Текст] / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. – 143с. (Нетрадиционные методы обучения).
6. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка- Пресс, 2000. – 217с.
7. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2019. – 336с.
8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования [Текст]. – М.: Изд-во Гном, 2023г. – 296с.
9. Филиппова С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников [Текст] / С.О. Филиппова. – М.: Академия, 2016.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Гайнанова С.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Беларусь, г.Гродно
Gainansa13@gmail.com

Аннотация. Исследование посвящено изучению влияния регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние человека. Анализируется взаимосвязь между физической активностью и психическим благополучием, исследуется, как регулярные тренировки могут повлиять на эмоциональное состояние, стрессоустойчивость, общее самочувствие и настроение человека. Результаты исследования позволят лучше понять важность физической активности для поддержания психологического равновесия и повышения качества жизни.

Ключевые слова: физическая активность, тренировки, психоэмоциональное состояние, стрессоустойчивость, настроение, эмоциональное благополучие, самочувствие, психологическое равновесие, качество жизни.

Введение. В наше современное общество, где часто наблюдается высокий уровень стресса, тревожности и психоэмоциональных расстройств, актуальность изучения влияния регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние человека становится все более очевидной. Множество исследований в области физиологии, психологии и медицины подтверждают позитивное воздействие физической активности на психическое здоровье.

Один из ключевых аспектов, который поднимается в научных исследованиях, заключается в том, что физические упражнения способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса. Согласно исследованию Harris, R. L. и соавт. (2018), физическая активность стимулирует нейрогенез - образование новых нервных клеток в гиппокампе, что связано с улучшением психического здоровья и памяти.

Другие работы, такие как исследование Erickson, K. I. и соавт. (2011), указывают на то, что регулярные тренировки способствуют увеличению объема серого вещества в мозге, что может улучшить когнитивные способности и защитить от возрастных изменений в психическом состоянии человека.

Таким образом, научные исследования с актуальными данными подтверждают, что регулярные физические нагрузки могут оказывать положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Важно продолжать изучение этой темы для разработки эффективных подходов к поддержанию психического здоровья и благополучия.

Физическая активность и психическое здоровье. Влияние регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние человека является важным объектом

исследования в сфере физкультуры и психологии. Основная цель данного исследования заключается в выявлении конкретного влияния физической активности на психическое здоровье, а также в определении оптимальных методов использования различных видов тренировок для улучшения психоэмоционального состояния

Задачи исследования включают:

1. Анализ научной литературы: Обзор современных научных исследований, проведенных не ранее 10 лет назад, для выявления основных выводов по связи между физической активностью и психоэмоциональным состоянием.

2. Изучение механизмов воздействия: Исследование биохимических и физиологических механизмов, через которые физическая активность влияет на психическое здоровье.

3. Определение оптимальной интенсивности и длительности упражнений: Выявление оптимальных параметров физической активности для достижения максимального положительного эффекта на психоэмоциональное состояние.

4. Исследование влияния регулярности тренировок: Определение важности регулярного занятия физическими упражнениями для поддержания стабильного психоэмоционального состояния.

5. Разработка рекомендаций: На основе полученных результатов разработка практических рекомендаций для людей, желающих улучшить свое психоэмоциональное состояние через физическую активность.

Психологические аспекты тренировок. Физические упражнения оказывают значительное воздействие на выработку "гормонов счастья" в организме человека. Одним из основных механизмов является стимуляция выделения эндорфинов - нейропептидов, которые действуют как естественные анальгетики и антидепрессанты. Усиление продукции эндорфинов в результате физических упражнений обусловлено активацией опиоидных рецепторов в нервной системе, что ведет к ощущению эйфории и улучшению настроения [1, 2].

Кроме того, физическая активность способствует повышению уровня серотонина - нейротрансмиттера, который регулирует настроение, сон, аппетит и другие важные функции организма. Увеличение концентрации серотонина в результате занятий спортом помогает улучшить психическое состояние, снизить уровень стресса и тревожности [3]. Таким образом, физические упражнения оказывают положительное воздействие на выработку "гормонов счастья" в организме человека, что способствует улучшению настроения, снижению стресса и улучшению психического благополучия.

Для объяснения роли спорта в снижении стресса и улучшении настроения можно привести следующие аргументы, подтвержденные научными исследованиями:

1. Физическая активность и стресс:

Физическая активность способствует снижению уровня стресса и адаптации к негативным факторам. Например, исследование, проведенное Чарльзом Хиллманом и коллегами в 2008 году, показало, что регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса и улучшению когнитивных функций [4].

2. Влияние спорта на мозг и настроение:

Физическая активность стимулирует выработку гормонов счастья, таких как эндорфины, серотонин и дофамин, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня депрессии. Исследование Терри Мак Илвэйна и соавторов (2013) подтверждает, что активные виды спорта могут привести к значительному улучшению уровня настроения [5].

3. Спорт как средство релаксации:

Упражнения сочетают в себе физическую активность и концентрацию на действии, что способствует уменьшению уровня тревожности и расслаблению. Исследования, такие как работа Хелен Бенсон и коллег (2018), подтверждают, что спортивные занятия могут быть эффективным средством релаксации [6].

Таким образом, научные исследования подтверждают, что спорт играет значительную роль в снижении стресса и улучшении настроения.

Для обоснования влияния физических упражнений на самооценку и уверенность в себе, а также значение тренировок для повышения концентрации и когнитивных способностей, следует обратиться к актуальным научным исследованиям.

1. Влияние физических упражнений на самооценку и уверенность в себе:

Ряд исследований показывает, что регулярные физические занятия способствуют улучшению самооценки и уверенности в себе. Например, исследование Чжэнь и коллег (2018) подтверждает, что физическая активность помогает улучшить самооценку и психологическое благополучие [7].

2. Значение тренировок для повышения концентрации и когнитивных способностей:

Физическая активность имеет положительное влияние на когнитивные функции, включая концентрацию, память и умственную работоспособность. Исследование Хиллмана и коллег (2008) указывает на позитивное воздействие физических упражнений на когнитивные функции и повышение уровня концентрации [8].

Таким образом, научные работы говорят о важности физической активности для улучшения самооценки, уверенности в себе, а также повышения концентрации и когнитивных способностей.

Рекомендации по организации физической активности. Для улучшения психоэмоционального состояния через физические тренировки, рекомендуется использовать определенные типы тренировок, поддерживать определенную регулярность и длительность занятий, а также сохранять баланс между физической активностью и психическим здоровьем.

1. Типы тренировок для улучшения психоэмоционального состояния:

Аэробные тренировки, такие как бег, плавание, езда на велосипеде, способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса [9].

- Медитативные практики, такие как йога или тай-чи, сочетают физические упражнения с элементами медитации и дыхательных техник, что способствует улучшению психического здоровья и снижению уровня тревожности [10].

2. Регулярность и длительность занятий: Регулярные занятия физической активностью не менее 3-4 раз в неделю в течение 30-60 минут каждый раз могут оказать благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние [11]. Длительность занятий может быть короткой, но регулярной, чтобы обеспечить постепенное улучшение психического благополучия.

3. Баланс между активностью и психическим здоровьем:

Важно учитывать индивидуальные особенности и уровень физической подготовки при выборе типов и интенсивности тренировок для поддержания баланса между физической активностью и психическим здоровьем. Мониторинг состояния после тренировок и адаптация программы тренировок с учетом реакции организма помогут избежать переутомления и стресса.

Заключение. Исследования последних десяти лет продолжают подтверждать положительное влияние регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние человека. Аэробные упражнения, медитативные практики и другие формы физической активности доказывают свою эффективность в снижении уровня стресса, улучшении настроения, самооценки и уверенности в себе, а также в повышении концентрации и когнитивных способностей [12][13][14]. Дальнейшие исследования в данной области могут сфокусироваться на следующих аспектах:

1. Механизмы влияния физической активности на психоэмоциональное состояние: изучение биохимических и нейрофизиологических процессов, которые происходят в организме в результате физических упражнений и их воздействия на психику человека.

2. Оптимальные виды и длительности тренировок для достижения максимального психоэмоционального эффекта: сравнение различных типов тренировок и их влияния на психическое здоровье с учетом индивидуальных особенностей.

3. Разработка персонализированных программ физической активности для улучшения психоэмоционального состояния: индивидуальный подход к планированию тренировок и адаптация программ в зависимости от потребностей и целей конкретного человека.

4. Исследования влияния регулярной физической активности на психическое здоровье на различных возрастных группах: изучение эффектов тренировок на детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

Дальнейшие исследования в указанных направлениях помогут углубить понимание взаимосвязи между физической активностью и психоэмоциональным состоянием, а также способствуют разработке эффективных и индивидуализированных подходов к использованию физических тренировок в целях улучшения психического благополучия.

Литература

1. Boecker H, Sprenger T, Spilker ME, Henriksen G, Koppen J, Weier K, et al. The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cereb Cortex*. 2008;18(11):2523-2531 [1]
2. Benson, H., Masi, C. M., Turner, W. R. (2018). The Impact of Physical Activity on Mental Health: A Lifeline for Human Beings? *ACSM's Health & Fitness Journal*, 22(6), 48-50
3. Chaouloff F. Physical exercise and brain monoamines: a review. *Acta Physiol Scand*. 1989;137(1):1-13
4. Craft, L.L., & Perna, F.M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111
5. Craft LL, Perna FM. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2004;6(3):104-111
6. Droste C, Greenlee MW, Schreck M, Roskamm H, Hilgers R, Töpner A. The influence of physical exercise on endorphin levels in normals and in patients with an affective disorder. *Psychoneuroendocrinology*. 1991;16(6):567-574
7. Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., Kim, J. S., Heo, S., Alves, H., White, S. M., Wójcicki, T. R., Mailey, E., Vieira, V. J., Martin, S. A., Pence, B. D., Woods, J. A., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022
8. Harris, R. L., Millet, G., L, and Fau Aparicio, L. M. (2018). Exercise-mediated neurogenesis in the Hippocampus: history, regulation, and functional implications. *Brain Sciences*, 8(9), 165
9. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65
10. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65
11. McIlvain, G., Hill, R., Baun, M., Simpson, L. (2013). The Role of Physical Activity in Reducing Work-Related Stress and Improving Mood States in Employed Individuals. *Work*, 46(1), 35-42
12. Salmon, P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin Psychol Review*. 2001;21(1):33-61
13. Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clin Psychol Review*. 2001;21(1):33-61
14. Sharma M., Haider T., Nagar D.K. Yoga as an Alternative and Complementary Treatment for Asthma: A Systematic Review. *J Evid Based Complementary Altern Med*. 2016;21(2):129-140.

РОЛЬ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Георгиевская А.Р., Кулиничев А.Н.

Белгородский юридический институт МВД России имени И. Д. Путилина
Россия, г. Белгород
georgievskay.05@gmail.com

Аннотация. В работе рассматривается значение волонтерского движения в организации и проведении Олимпийских игр, на примере Олимпийских игр в Токио-2020, а также в Сочи-2014.

Ключевые слова: волонтерство, волонтерское движение, олимпийские игры, добровольность, Олимпийские игры в Токио-2020, Олимпийские игры в Париже-2024, массовые спортивные мероприятия.

В настоящее время, международный олимпийский комитет (МОК) ограничивает Россию в участии на Летних Олимпийских играх 2024 в Париже, однако, отдельные спортсмены, при соблюдении условий, могут быть допущены до Олимпиады.

Несмотря на это, Российская Федерация имеет огромный опыт участия, не только в Олимпийских играх, но и в других международных спортивных соревнованиях и мероприятиях. Значительную пользу в организации и проведении таких событий приносят волонтерские движения (организации), отдельные граждане, изъявляющие инициативу.

Волонтерство представляет собой огромный социально-культурный феномен, суть которого состоит в добровольной деятельности, направленной на взаимопомощь (самопомощь), оказание определенного содействия на благо общества и государства, не предполагающая собой конкретное вознаграждение.

Говоря о роли волонтерского движения необходимо затронуть его влияние в целом на общество. Трудно недооценить безвозмездную помощь людей друг другу, когда граждане, независимо от каких-либо ограничивающих факторов стремиться делать добро, оказывать разного рода поддержку, внимание и заботу по отношению к другим людям, животным, организациям, и, даже, странам.

Волонтер – это прежде всего человек, который абсолютно бесплатно участвует в различных социально-значимых акциях и общественных компаниях. Его деятельность состоит из безвозмездной помощи, распространении важной информации, подготовке и проведении различных общественных и социально-значимых мероприятий.

Переходя к обозначению роли такого движения при проведении олимпийских игр, первое что хотелось бы отметить, в настоящее время с каждым международными соревнованиями растет количество индивидуальных волонтеров, так, на Летних Олимпийских играх 2020, которые прошли в Токио в 2021 году было задействовано около девяносто тысяч волонтеров. Сфера их деятельности не была ограничена, однако большая

часть была закреплена непосредственно на спортивных объектах, другая часть была задействована в качестве гидов для иностранных гостей.

Особенно позитивно сказалось волонтерское движение в свете распространения в период проведения Летних Олимпийских игр в Токио в 2021 году распространение COVID-19, а волонтерские практики претерпели изменения.

Так, одним из направлений волонтерского движения стало социально и медицинское обеспечение проведения спортивных мероприятий. Кроме того, благодаря повсеместному внедрению в тот период различных технологий, позволяющих дистанционно проводить те или иные мероприятия (онлайн-сервисы видеосвязи, сервисы дистанционной коммуникации и т. п.), в этой связи, возникло такое направление как онлайн-волонтерство (виртуальное волонтерство) по различным направлениям.

Способствуют и развитию онлайн-волонтерства внедрение в нашу жизнь социальных сетей, так в них, волонтеры организуют группы по интересам, общаются, распространяют различного рода информацию о спортивных событиях и т.п.

При проведении Олимпийских игр в Токио требования к волонтерам были следующие:

- возраст старше 18 лет (на период 1.02.2022).
- стрессоустойчивость.
- знание английского, китайского на разговорном уровне.

В рамках проведения Олимпийских игр волонтеры осуществляют следующие работы:

- приветствие и встреча делегаций НОК/НПК;
- сопровождение спортсменов и членов делегаций и помощь в организации их работы на Играх;
- доставка почты, распределение подарков и дипломов для команд;
- помощь в организации и проведении регистрации делегаций НОК/НПК и ежедневных совещаний Глав делегаций;
- помощь при заселении и отъезде делегаций НОК/НПК в Олимпийские/паралимпийские деревни;
- административная помощь, координация ежедневного расписания мероприятий (официальных мероприятий, культурной программы и соревнований);
- помощь в последовательном устном переводе;
- поддержка в организации и проведении официальных церемоний приветствия делегаций НОК/НПК;
- работа в Сервисных центрах НОК/НПК;

- информационная поддержка спортсменов и членов делегаций, взаимодействие с Оргкомитетом;
- управление автотранспортом категории «В».

В совокупности, волонтеры осуществляют свою деятельность по следующим направлениям:

1. Помощь в подготовке и проведении различных церемоний.
2. Помощь в прибытии и отъезде официальных делегаций участников.
3. Формирование и ведение протоколов.
4. Непосредственные работы в зоне проведения соревнований (на спортивных объектах).
5. Медицинское обслуживание.
6. Допинг-контроль.
7. Работы, связанные с интернет-технологиями.

Принимая во внимание отечественный опыт волонтерства, в 2012 году в рамках проекта «Сочи–Лондон–Сочи» команда из 104 российских волонтеров «Сочи 2014», так называемая «золотая сотня», приняла участие в XXX летних Олимпийских играх в Лондоне. В команду волонтерской сборной проекта при непосредственном участии организационного комитета Игр в Лондоне вошли волонтеры от 19 до 70 лет из 17 городов России. В рамках подготовительных мероприятий волонтеры прошли курс подготовки – «Олимпийская прививка».

На Олимпийских играх волонтеры были задействованы по шести функциональным направлениям деятельности: транспорт, протокол, взаимодействие с НОК и НПК, обслуживание мероприятий, работа прессы, кадры.

Как правило, базой для формирования волонтерских групп являются учебные заведения (высшие и средние специальные учебные заведения). Однако это не исключает возможность привлечения к волонтерскому движению иной категории населения, например, школьников.

Следующее крупнейшее мировое событие – Олимпийские игры 2024 года в Париже.

Требования к волонтерам примерно следующие – это достижение возраста 18 лет, а также знание английского языка.

Прием заявок осуществляется через официальный сайт мероприятия, большим плюсом при отборе заявок будет наличие опыта у кандидата в участии в волонтерском движении.

Таким образом, волонтерство на Олимпийских играх предоставляет людям уникальную возможность помочь обществу и организаторам крупнейшего спортивного мероприятия в мире, а также приобрести ценный опыт и навыки.

Волонтеры смогут активно участвовать в различных сферах деятельности, таких как организация спортивных мероприятий, обслуживание объектов, транспортное обслуживание и ряд других направлений.

Кроме того, волонтеры приобретают навыки работы в команде и коммуникации, а также, оказывают положительное влияние на общество в целом. Волонтеры способствуют созданию приятной атмосферы игр, обеспечивают безопасность и комфорт зрителям и участникам. Участие в волонтерстве на Олимпийских играх – это возможность внести свой вклад в историческое событие, способствовать развитию спортивного движения и формированию более справедливого будущего.

Литература

1. Болдырева, Н. В., Русу, Д., Гришаев, А. К., Ларин, К. А. Роль и значение волонтерства в современной жизни в России // Н. В. Болдырева, Д. Русу, А. К. Гришаев, К. А. Ларин // Вестник Университета мировых цивилизаций. – 2019. С. 93-101.

2. Сухарькова, М. П. Практики олимпийского волонтерства в период пандемии в Японии / М. П. Сухарькова // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. – 2022. – С. 161-168.

3. Paris 2024 – Official website // <https://www.paris2024.org/en/>

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гончарова Ю.Ю., Волошина Л.Н.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
juliyasadikraborta.ru@yandex.ru, voloshina_1@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье даётся теоретическое обоснование значимости развития психомоторных способностей старших дошкольников в музыкально-ритмической деятельности, характеризуются ключевые понятия, подчеркивается необходимость интеграции танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности детей, рассматриваются возможности использования танца и музыкально-ритмических движений для формирования двигательной сферы ребёнка.

Ключевые слова: способности, психомоторные способности, творческие способности, дошкольники, федеральная образовательная программа.

Федеральная образовательная программа дошкольного образования, определяя содержание различных видов деятельности с детьми в ДООУ, в отдельную группу выделяет музыкально-ритмические движения, как деятельность по развитию у детей «навыков танцевальных движений, совершенствованию умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-

образное содержание» [9, с. 203]. В процессе указанной деятельности развиваются психомоторные и музыкально-творческие способности, дети учатся самостоятельно передавать в движениях музыкальный образ, их движения становятся более координированными, красивыми, выразительными.

Считаем необходимым привести определения ключевых для нашего исследования понятий: «способности», «психомоторные способности», «творческие способности».

Определений понятия «способности» множество. Приведём несколько из них, высказанных ведущими отечественными психологами (табл).

Таблица – Толкование понятия «способности»

Автор	Сущность понятия
В.Н. Мясищев	Способности – это ансамбль свойств, необходимых для успешной деятельности, включая систему личностных отношений, волевые и эмоциональные особенности человека
Б.М. Теплов	Способности – это только те личностные качества, которые влияют на эффективность деятельности. Они определяются типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.
В.Д. Шадриков	Способности – это характеристика продуктивности функциональных систем, реализующих тот или иной психический процесс.

Е.П. Ильин, анализируя разные подходы исследователей к толкованию понятия «способности», уточняет: «Способности отражают различия между людьми в проявлении когнитивных и двигательных функций. Но каждая из них характеризуется определёнными свойствами. Например, внимание характеризуется интенсивностью, устойчивостью, переключением и прочими свойствами. Поэтому точнее будет сказать, что способности – это не просто различия в выраженности той или иной функции, а различия в степени проявления качественных сторон функции у разных людей. Уровень проявления каждой качественной стороны определяется совокупностью определённых задатков, причём, чем больше их имеется у данного человека, тем выраженнее оказывается данная способность» [24, с. 149]. Резюмируя учёный подчёркивает, что нет людей без какой-либо способности, но есть люди со слабо выраженными способностями.

«Психомоторные способности – это комплексная составляющая двигательной продуктивности и моторной успешности психической и физиологической областей» - такое определение даётся в работе Т.В. Наумовой [7, с.317]. Автором термина «психомоторика» является И.М. Сеченов, который впервые выделил взаимосвязь двигательных функций и деятельности высших отделов центральной нервной системы, показал роль психомоторики в жизнедеятельности человека и писал: «Всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к

одному лишь явлению – мышечному движению. Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, ...создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге, везде окончательным фактом является мышечное движение» [8, с.316]. В дальнейшем проблемы психомоторики и развития психомоторных способностей исследовали Н.А. Бернштейн, Е.П. Ильин и др.

Для нашего исследования значимыми стали исследования С.Г. Корляковой по теме психомоторной природы исследовательской техники музыкантов. Она считает, что структурными компонентами психомоторных способностей являются: сила, выносливость, быстрота, координация и двигательная память. Исследователь находит важным подчеркнуть, что «все психомоторные движения человека отличаются целостностью, все сенсомоторные акты являются составной частью сложных психомоторных действий» [6, с.80].

Творческие способности развиваются в процессе творческой деятельности. Л.С. Выготский характеризовал её как «всякую практическую или теоретическую деятельность человека, в которой возникают новые, по крайней мере для субъекта деятельности, результаты» [2, с. 473]. Отечественная психология рассматривает творческую деятельность именно с таких позиций. Их заложил в своё время Л.С. Выготский, сравнивая творчество с электричеством: «Как электричество действует и проявляется не только там, где величественная гроза и ослепительная молния, но и в лампочке карманного фонаря, так точно и творчество на деле существует не только там, где оно создаёт великие исторические произведения, но и везде, там, где человек воображает, комбинирует, изменяет создаёт что-либо новое, какой бы крупницей ни казалось это новое по сравнению с созданием гениев» [2, с. 474]».

Американский психолог Г. Уоллес (*G. Wallace*) разработал схему четырёх стадий творческого процесса, опубликованную в книге «Искусство мыслить».

- Первая стадия - анализ проблемы. Накопление и обработка информации, попытка сознательного решения задачи.
- Вторая стадия - созревание. Нет видимого прогресса в решении задачи.
- Третья стадия. Озарение!
- Четвёртая стадия - проверка правильности решения задачи.

Нам кажется целесообразным и оправданным выделение указанных стадий творческого процесса. Если они выделены, значит умение творчески решать задачи можно развивать, осваивая каждую из стадий, но для этого необходимо прилагать немалые усилия.

Л.Н. Эйдельман, исследователь проблемы интеграции танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности детей, рассматривает возможности использования танца и музыкально-ритмических движений для формирования двигательной сферы ребёнка и подчёркивает: «Занятия танцем оказывают серьёзное влияние на формирование правильной осанки, способствует исправлению функциональных нарушений осанки, укреплению «мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, развитию чувства равновесия, ловкости, координации, двигательной памяти» [10, с.30]. Автор объясняет, что параллельно создаются возможности ребёнку раскрепоститься, проявить себя креативно, снять психологические «зажимы».

Вызывает интерес исследование Е.В. Горшковой, посвящённое развитию образно-пластического творчества у дошкольников. Автор считает, что произвольные образные движения способствуют развитию у дошкольников широкого спектра способностей: творческих, коммуникативных, регуляторных. «Признаком образно-пластического творчества является выразительность воплощения образа. Он предполагает придумывание двигательно-пластических способов передачи образа и эмоционально-выразительное исполнение придуманного», - считает автор [3, с.38]. Вначале характеристика образа, как правило, задаётся взрослым. Это можно сделать двумя способами:

- рассказать ребёнку о персонаже, о сложившейся ситуации, в которую он попал;
- просто показать, как можно изобразить в танце образ нужного нам героя.

Имея этот опыт, ребёнок начинает сам воплощать с помощью движений собственного тела образ, при этом он находит дополнительные движения, пластические нюансы, уточняет и обогащает образ, который становится продуктом его собственного творчества.

Освоение двигательно-пластической выразительности дошкольником может происходить стихийно, в процессе подражания способам невербального общения, принятого в семье, но «наиболее продуктивно дошкольники осваивают и используют язык выразительных движений, если делают это осмысленно, произвольно. Условия для такого освоения создаются в рамках целенаправленного обучения» [3, с.38].

Методика Е.В. Горшковой позволяет достигать положительных результатов в развитии исполнительского творчества детей в музыкально-ритмической деятельности уже с 4-5 лет. Это становится возможным, по мнению автора, если педагоги опираются на эмоциональный опыт детей и помогают им осознать разнообразие смыслов и их внешних проявлений. Плюс к этому педагоги ставят перед детьми задачу «включать в образное

движение всё тело, чтобы воплощаемый образ был целостным». И ещё одно – детям всегда предлагаются варианты заданий [3].

Развитие психомоторных способностей старших дошкольников в музыкально-ритмической деятельности и художественно-эстетическое воспитание детей в области музыки в целом в нашем детском саду осуществляется по парциальной программе И. Каплуновой, И. Новоскольцевой «Ладушки» [5]. Мы выбрали её из многих, потому что цель и задачи, которые ставят авторы программы – введение ребёнка в мир музыки с радостью и улыбкой, - совпадают с принятым в нашем детском саду отношением к детям и будут способствовать решению и других образовательных и развивающих задач в музыкально-ритмической деятельности, указанных в программе:

- развитию основ гармонического развития слуха, движения, чувства ритма, индивидуальных творческих способностей;
- выполнению различных видов ходьбы под музыку, выполнению движений по подгруппам, ориентируясь в пространстве зала;
- выполнению нескольких движений под одно музыкальное сопровождение;
- чёткому и ритмичному выполнению бокового и прямого галопа, приставных шагов, лёгких прыжков в различных вариантах, поскоков;
- умению придумывать свои движения под музыку.

Кроме программы «Ладушки» в реализации задач из раздела «Музыкально-ритмические движения» мы использовали на занятиях хореографией рекомендации А.И. Бурениной, автора парциальной программы «Ритмическая мозаика». В подготовительной группе в качестве приоритетных задач она ставит: «развитие способности к выразительному одухотворённому исполнению движений, умению импровизировать под незнакомую музыку» [1], что обеспечивает развитие творческих способностей детей в танцах. Взаимодействие музыкального работника и хореографа стало важным условием, обеспечивающим обогащение двигательного опыта и развитие музыкально-ритмических движений детей.

Материал указанного раздела музыкальный работник и хореограф предлагали детям как:

- образно-игровые композиции, т.е. инсценировали песни, выполняли этюды, имитационные и пантомимические движения, например, «Гости из мультфильма», «Любимый сказочный герой», «В мире игрушек», «Волшебный цветок». В данной форме работы решались задачи развития слухового и зрительного внимания, фантазии, творческого воображения, умения выразить в мимике, пантомимике настроение персонажа;

– танцевальные композиции и сюжетные танцы («Курица и цыплята», «Снегурочка и снежинки», «Падают листья»). При этом мы развивали ловкость, координацию и точность движений, умение ориентироваться в пространстве зала;

– общеразвивающие упражнения, по типу детской аэробики на утренней гимнастике и физкультурных занятиях с целью развития гибкости, пластичности движений, формирования красивой осанки;

– музыкальные игры на различных занятиях как средство релаксации, снятия усталости, переключения внимания.

Такой подбор форм развития музыкально-ритмических и психомоторных способностей старших дошкольников отвечает всем требованиям федеральной образовательной программы и запросам родителей.

Использование музыки, художественного слова, привлекательной образной наглядности, игр, личностно ориентированное взаимодействие с детьми способствовало созданию эмоционально положительного фона в обучении в танцевальной деятельности. Атмосфера доброжелательности и принятия ребёнка на занятиях помогала формированию уверенности в себе, дети не боялись ошибиться или проявить своё неумение. Педагоги никогда не делали при всех замечания, подбирали для каждого посильный материал, дополнительно занимались с отдельными детьми, чтобы на общем занятии он мог показать свои умения наилучшим образом и скрыть недостатки.

В начале и в конце учебного года проводили диагностику развития творческих психомоторных способностей старших дошкольников в танцевальной деятельности и мониторинг показал положительную динамику в их развитии в музыкально-ритмической деятельности.

Итак, практическая работа по развитию психомоторных способностей старших дошкольников в музыкально-ритмической деятельности детей показала важность интеграции разных видов деятельности и взаимосвязь воспроизводящих и творческих компонентов в танцевальной деятельности дошкольника. Репродуктивное и творческое соотносятся между собой как два самостоятельных звена единого целого: дети воспроизводят выученные танцевальные движения на подготовительном этапе, а создание своего творческого варианта становится основой готового танца. Границы между воспроизведением и творчеством условны и подвижны. Основой для развития творческих способностей детей является музыкальный слух, творческое воображение и свободное владение своим телом. Процесс овладения танцевальными движениями непростой и длительный и надо сделать его для детей игровым, привлекательным, творческим.

Литература

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста, 2006 [https://stavsad164.ru/wp-content/uploads/sites/31/2016/05/ Буренина-Ритмическая-гимнастика.pdf](https://stavsad164.ru/wp-content/uploads/sites/31/2016/05/Буренина-Ритмическая-гимнастика.pdf) (дата использования 04.09.2024)
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. Психология искусства. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2024. – 560 с.
3. Горшкова Е.В. О развитии образно-пластического творчества у детей 6-7 лет [Текст] / Е.В. Горшкова // Современное дошкольное образование. Теория и практика, 2022 - №3. – с.36 -45.
4. Ильин Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.
5. Каплунова И. Ладушки. Программа по музыкальному воспитанию детей дошкольного возраста / И. Каплунова, И. Новоскольцева. – М.: Реноме, 2015. – 116с.
6. Корлякова С.Г. Психомоторная природа исполнительской техники музыкантов / С.Г. Корлякова // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета, 2006. – №2. – С. 79-82.
7. Наумова Т.В. Теоретическое исследование дефиниций понятий «психомоторика» и «психомоторные способности» [Текст]. / Т.В. Наумова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика, 2021. - Т.21, вып.3. – С. 314- 319.
8. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга [Текст] / И.М. Сеченов. – М.: Концептуал, 2023. – 350 с.
9. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: Мозаика-Синтез, 2023. – 253 с.
10. Эйдельман Л.Н. Интеграция танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей. Автореферат диссер. докт. пед. наук по спец. 13.00.04. – СПб, 2020. – 40 с.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Горпинка М.И., Горпинка И.И.

МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Белгородского района
Белгородской области», Россия, г. Белгород
misha629@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие и значение плавания, как средства для улучшения здоровья, дано краткое описание и положительное влияние на здоровье детей.

Ключевые слова: плавание, здоровье, вода, нагрузка, мускулатура, кислород.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно полезно без ограничения практически всем людям любого возраста. Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи.

Плавание действительно является одним из самых универсальных и полезных видов физической активности. Вот несколько причин, почему оно так высоко ценится: улучшение сердечно-сосудистой системы: плавание способствует укреплению сердца и сосудов, улучшая кровообращение; развитие мышечной силы: вода создает сопротивление, что помогает развивать силу и тонус мышц всего тела; гибкость и координация: плавание требует активного движения всех частей тела, что способствует улучшению гибкости и координации; снижение стресса: плавание может быть отличным

способом расслабиться и снять напряжение, что положительно сказывается на психическом здоровье; поддержка суставов: вода уменьшает нагрузку на суставы, что делает плавание идеальным видом спорта для людей с травмами или заболеваниями опорно-двигательного аппарата; контроль веса: регулярные занятия плаванием помогают поддерживать здоровый вес и сжигать калории; улучшение дыхательной функции: плавание способствует развитию легких и улучшению дыхательной системы; социальные взаимодействия: плавание может быть коллективным занятием, что способствует общению и укреплению социальных связей; доступность для всех возрастов: плавать могут как дети, так и пожилые люди, что делает этот вид активности универсальным; эстетическое наслаждение: Плавание в красивых местах, таких как озера или моря, приносит эстетическое удовольствие и способствует эмоциональному благополучию.

Давайте разберем ключевые моменты, которые делают плавание особенным:

- Состояние невесомости и расслабление: действительно, высокая плотность воды создает ощущение невесомости, позволяя телу расслабиться и снизить нагрузку на суставы и позвоночник. Это особенно ценно для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

- Горизонтальное положение и специфические движения: Плавание заставляет тело работать в непривычном горизонтальном положении, что требует от организма адаптации и развития новых двигательных навыков. Эти уникальные движения не встречаются в других видах спорта и стимулируют работу мышц таким образом, который недоступен при других физических нагрузках.

- Высокая теплопроводность воды: Этот фактор заставляет организм работать интенсивнее, чтобы поддерживать оптимальную температуру тела. Это приводит к повышенным затратам энергии даже при выполнении легких движений, что делает плавание высокоэффективным видом спорта для сжигания калорий и укрепления организма.

- Оздоровительный эффект и профилактика нарушений телосложения: благодаря комплексному воздействию на организм, плавание становится мощным инструментом для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и коррекции нарушений осанки и телосложения.

Плавание является уникальным видом спорта и относится к наиболее массовым видам активности как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него влияют

физические упражнения, а с другой — водная среда, которая создает условия для более эффективной тренировки.

Одним из ключевых преимуществ плавания является то, что тело человека находится в горизонтальном положении. Это способствует равномерному распределению нагрузки на все группы мышц и минимизирует риск травм, что делает плавание доступным для людей разных возрастов и уровней подготовки. Кроме того, вода оказывает гидростатическое давление, которое способствует улучшению кровообращения и укреплению сердечно-сосудистой системы. Сопротивление воды во время движений увеличивает интенсивность тренировки, что помогает развивать силу и выносливость.

Плавание также является отличным способом улучшить координацию движений и развить гибкость. Этот вид спорта не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния, так как вода обладает расслабляющим эффектом.

Воздействие воды на организм человека начинается с кожи, площадь которой составляет около 1,5-2 м². Вода очищает кожу, что способствует улучшению ее питания и дыхания. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию микроэлементов, содержащихся в воде, что может положительно сказаться на ее состоянии.

Важно также отметить изменения, происходящие в крови. При нахождении человека в воде наблюдается увеличение количества форменных элементов крови, таких как эритроциты, лейкоциты и уровень гемоглобина. Эти изменения могут произойти даже после однократного пребывания в воде. Спустя 1,5-2 часа после занятия плаванием состав крови возвращается к нормальному уровню. Однако при регулярных занятиях плаванием уровень форменных элементов крови может оставаться повышенным на длительное время, что свидетельствует о положительном влиянии водных процедур на гемопоэз и общее состояние организма.

Занятия плаванием оказывают значительное влияние на организм человека благодаря сочетанию двигательной активности и воздействия водной среды. Плавание приводит к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах, что делает его одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и физического развития на протяжении всей жизни — от первых месяцев до старости.

Известный американский специалист в области оздоровительных технологий Кеннет Купер называет плавание вторым по эффективности видом аэробной нагрузки (после бега на лыжах), так как оно активно задействует все основные группы мышц.

Оздоровительный эффект плавания подтверждается примерами людей, которые, столкнувшись с проблемами физического развития или восстановлением после

заболеваний, добивались выдающихся результатов. Например, Дон Фрезер, чемпионка трех Олимпийских игр, начала заниматься плаванием после перенесенного полиомиелита. Также Тина Леквеишвили, будущая чемпионка Европы и СССР, начала свои тренировки по плаванию по рекомендации матери, которая была обеспокоена ее плохой осанкой.

Кроме того, заслуженный мастер спорта В. Куслухин и рекордсменка мира М. Соколова также преодолели трудности со здоровьем, такие как туберкулез, и добились успехов в плавании. Эти примеры подчеркивают, что плавание может стать не только средством реабилитации, но и основой для достижения спортивных высот.

В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста. В связи с этим она рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания активно участвовать в работе по массовому развитию плавания среди детей. ФИНА призвала организовывать в своих странах широкую популяризацию методик, направленных на применение плавания как эффективного оздоровительного средства.

Это решение подчеркивает значимость плавания для раннего физического развития детей и его положительное влияние на здоровье. Плавание способствует укреплению мышечного корсета, улучшению дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также формированию правильной осанки. Таким образом, плавание не только развивает физические качества, но и помогает детям адаптироваться к окружающей среде и повышает их общий уровень здоровья.

Плавание действительно оказывает значительное положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Давайте рассмотрим несколько ключевых аспектов:

1. Горизонтальное положение: когда тело находится в воде, оно поддерживается и разгружает суставы и позвоночник. Это позволяет сердцу работать более эффективно, так как нагрузка на него уменьшается.

2. Циклические движения: Плавание включает в себя ритмичные движения, которые способствуют активному кровообращению. Это помогает улучшить циркуляцию крови и насыщение тканей кислородом.

3. Давление воды: Вода создает гидростатическое давление, которое способствует возврату венозной крови к сердцу. Это улучшает венозный отток и снижает нагрузку на сердце.

4. Глубокое дыхание: Плавание требует глубокого диафрагмального дыхания, что увеличивает объем легких и улучшает газообмен. Это также способствует снижению частоты сердечных сокращений и повышению эффективности работы сердца.

5. Снижение пульса: у людей, занимающихся плаванием, часто наблюдается снижение пульса до 60 ударов в минуту или даже ниже. Это свидетельствует о высокой функциональной способности сердца и его экономичности в работе.

6. Улучшение обмена веществ: Улучшение кровоснабжения органов и тканей способствует более эффективному обмену веществ, что важно для поддержания здоровья и физической активности.

Плавание оказывает комплексное положительное воздействие на органы дыхания:

Активная тренировка дыхательной мускулатуры: Плавание требует координации дыхательных движений с физической активностью, что способствует укреплению диафрагмы и межреберных мышц. Это улучшает общую силу и выносливость дыхательной мускулатуры.

Увеличение подвижности грудной клетки: Регулярные занятия плаванием способствуют увеличению подвижности грудной клетки, что позволяет легким расширяться и сокращаться более эффективно. Это важно для полноценного функционирования дыхательной системы.

Легочная вентиляция: Плавание способствует улучшению вентиляции легких благодаря ритмичному и глубокому дыханию. Это помогает увеличить объем вдыхаемого воздуха и улучшить газообмен.

Жизненная емкость легких: поскольку плавание требует глубокого вдоха и полного выдоха, это способствует увеличению жизненной емкости легких — максимального объема воздуха, который может быть выдохнут после максимального вдоха.

Потребление кислорода кровью: Улучшение вентиляции легких также приводит к более эффективному насыщению крови кислородом, что является критически важным для всех систем организма.

Использование отдаленных участков легких: во время плавания активно задействуются нижние отделы легких, которые часто остаются неактивными при обычной физической активности. Это помогает предотвратить застойные явления и улучшает общее состояние легочной ткани.

Устойчивость к гипоксии: Задержка дыхания и погружение под воду во время плавания тренируют организм адаптироваться к условиям нехватки кислорода, что может быть полезно как в спорте, так и в повседневной жизни.

Преимущества плавания как вида физической активности:

Гидростатическая невесомость: Плавание действительно создает уникальные условия для тела, позволяя снизить нагрузку на суставы и позвоночник. Это особенно

важно для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата или для тех, кто восстанавливается после травм.

Увеличение подвижности суставов: У пловцов наблюдается большая подвижность в суставах, что связано с разнообразием движений, выполняемых во время плавания. Это помогает развивать гибкость и улучшает общую функциональность тела.

Гармоничное развитие мускулатуры: Плавание активно задействует все основные группы мышц, что способствует их равномерному развитию и повышению общей физической силы. Это делает плавание отличным вариантом для поддержания физической формы.

Безопасность: Отсутствие жестких ударов и высоких нагрузок при плавании снижает риск травм, что делает его доступным для людей всех возрастов и уровней подготовки.

Доступность: Плавание подходит для широкого круга людей — от детей до пожилых, от новичков до опытных спортсменов. Это делает его универсальным средством физической культуры.

Улучшение здоровья: Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, дыхательной функции и общего состояния здоровья.

Влияние плавания на нервную систему и общее состояние организма:

Баланс процессов возбуждения и торможения: Плавание действительно способствует гармонизации работы центральной нервной системы. Температура воды может оказывать расслабляющее действие, что помогает уравновесить процессы возбуждения и торможения.

Улучшение кровоснабжения мозга: Физическая активность в воде способствует улучшению циркуляции крови, что, в свою очередь, обеспечивает лучшее снабжение мозга кислородом и питательными веществами. Это может положительно сказаться на когнитивных функциях, таких как внимание и память.

Массажные эффекты воды: Вода действительно оказывает мягкое массирующее воздействие на тело, что помогает расслабить мышцы и снять напряжение. Это может способствовать улучшению общего самочувствия и снижению уровня стресса.

Качество сна: Регулярные занятия плаванием могут помочь улучшить качество сна благодаря расслабляющему эффекту физической активности и снижению уровня стресса.

Психоэмоциональное состояние: плавание связано с положительными ассоциациями, что может способствовать улучшению эмоционального фона. Это особенно важно для детей, так как положительные эмоции играют ключевую роль в их развитии.

Закаливание и устойчивость к заболеваниям: Плавание в воде различной температуры может способствовать закаливанию организма, что повышает его устойчивость к простудным заболеваниям и укрепляет иммунную систему.

Занятия плаванием оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека. Этот вид физической активности доступен и полезен практически для всех возрастных категорий, что делает его универсальным средством для поддержания здоровья.

Плавание приносит значительную пользу как здоровым людям, так и тем, кто страдает от различных заболеваний. Для здоровых людей занятия плаванием служат отличным способом закаливания, улучшения физической формы и повышения выносливости. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной силы и координации движений.

Для людей с хроническими заболеваниями или ограничениями по здоровью плавание и водные процедуры становятся эффективным лечебным средством. Благодаря низкой нагрузке на суставы и возможность регулировать интенсивность тренировок, плавание позволяет безопасно заниматься физической активностью, что способствует восстановлению и улучшению общего состояния здоровья.

Таким образом, плавание представляет собой не только способ поддержания физической формы, но и мощный инструмент для реабилитации и оздоровления, что делает его ценным для широкой аудитории.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М., 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
3. Водные виды спорта / под ред. Н.Ж. Булгаковой. М., 2003.
4. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учебное пособие. – Иркутск: ИГУ, 2003.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Домрачева Е.Ю., Клименко С.С., Алексеев Н.А.

Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
Академия управления МВД России, г. Москва
klimeshkin2008@mail.ru, katya260688@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы формирования двигательных навыков с помощью средств физической культуры. Особенности и закономерности их формирования и организация правильного тренировочного процесса для формирования и закрепления двигательных навыков.

Ключевые слова: двигательные навыки, физическая культура, специальные упражнения, упражнения, стадии.

Данная тематика в настоящее время является очень актуальной, так как двигательные навыки играют одну из важнейших ролей в жизни человек. Благодаря выработке двигательных навыков человеку становится проще выполнять повседневные задачи, а также осуществлять активную деятельность, как во время работы, так и в повседневной жизни.

Но прежде чем говорить о формировании двигательных навыков физической культурой необходимо дать определение двигательным навыкам.

Двигательные навыки – это оптимальная степень владения техникой действия, которая характеризуется автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. [1]

Двигательный навык выполняет ряд задач:

1) Осуществление формирования начальных двигательных навыков, т.е. обучение базовым двигательным функциям и движениям, которые в дальнейшем будут формировать базу для осуществления более сложных задач и двигательных умений.

2) Совершенствование начальных двигательных навыков до совершенства и применение их в повседневной жизни.

Двигательные навыки формируются посредством специальных упражнений, которые направлены на различные сферы жизни человека и его активности в них. В качестве примера можно привести упражнения для развития и улучшения координации движения, тем самым человек начинает лучше контролировать свое тело и выполнять более сложные движения, не допуская ошибок. Делая упражнения на баланс можно сформировать и улучшить стабильность и уверенность в выполняемых движениях и общее самочувствие личности.

Формирование двигательного навыка является одной из главных задач физической культуры, так как посредством физических упражнений человек развивает баланс, гибкость, двигательные способности, а также координацию своих движений. Физическая культура помогает развить моторику и силу мышц, тем самым укрепляя организм человека и улучшая его работоспособность. Посредство физической культуры человек улучшает свою физическую форму.

При формировании двигательных навыков посредством физической культуры стоит отметить некоторые особенности:

1) Необходимость затрачивания определенного количества времени для освоения техники.

2) Зависимость методов и способов процесса обучения от желаемых двигательных навыков и возможностей организма человека.

При осуществлении разучивания простых двигательных навыков используется метод практики в целом, а сложные двигательные навыки разбиваются по частям и разучиваются постепенно. В некоторых случаях разучивание двигательных навыков начинается не с начала, а с основной фазы, иногда даже с завершающей фазы.

В качестве закономерностей при формировании двигательного навыка указывают:

1) Вариация. Перенос двигательных навыков заключается в том, что новый двигательный навык формируют с помощью уже изученного навыка, т.е. при построении процесса обучения новому двигательному навыку необходимо сформировать такую программу обучения, которая будет опираться на уже приобретенный двигательный навык.

2) Разбивание двигательных умений по фазам. В данной закономерности выделяют 3 стадии:

А) Стадия формирования первоначального навыка как правило отличается по времени своей краткостью. На данной стадии происходит ознакомление человека с новыми для него движениями. На данной стадии у человека проявляются неуверенность в себе, ошибки в выполнении движений, совершение лишних действий, а также напряженность во время изучения нового навыка. Внешне обучение двигательному навыку на данной стадии похоже на простое ознакомление с общей картиной выполнения данных действий.

Б) Стадия упрочения навыка, более продолжительная по времени. На этой стадии у человека с помощью многократного повторения двигательного действия происходит улучшение выполнения разученных движений. Действия становятся более правильными и формируется система рефлексов. На данной стадии происходит как улучшение, так и при неправильном выполнении ухудшение двигательного навыка.

В) Стадия стабилизации и завершения обучения разученному навыку. На данной стадии навык приобретает свои окончательные черты, полностью формируются правильно разученные системы движения. Двигательный навык доходит до автоматизма и формирует различные варианты использования приобретенного навыка.

3) Волнообразность. Данная закономерность включает в себя 3 разновидности:

А) Формирование навыка с отрицательным ускорением. На данном этапе происходит очень быстрое овладение поверхностными двигательными умениями и только потом происходит долгое изучение всех основных деталей данного навыка.

Б) Формирование навыка с положительным ускорением. В данном случае идет качественное изучение двигательного навыка и его подробностей. Данная стадия в основном используется при разучивании сложных двигательных умений.

В) Замедление в развитии навыка. В момент, когда человек изучил двигательный навык необходимо постоянно его совершенствовать или поддерживать, так как если этого не делать, то он либо будет ухудшаться, либо просто замедлится в своем развитии.

Физическая культура формирует двигательные навыки посредством использования систематичности занятий. Регулярное выполнение упражнений способствуют не только закреплению двигательного навыка, но и его улучшению, а также росту физической выносливости и силы.

Одним из наиболее эффективных способов развития двигательных навыков является занятие спортом под руководством опытного преподавателя или тренера. Они помогут правильно организовать не только тренировочный процесс, но и верно составить тренировочный план и грамотно дозировать нагрузку на организм тренирующегося.

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод о формировании двигательных навыков посредством физической культуры как одну из главных ролей в общем развитии человека. Регулярная физическая активность помогает не только улучшить физическое состояние человека, но и развить необходимые двигательные навыки для успешной жизнедеятельности человека. Отмечается и подчеркивается о необходимости уделения большого внимания на физическую активность, для формирования правильных двигательных навыков человека в его жизнедеятельности и гармоничного развития организма в целом.

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Академия, 2014. 65 с.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2018. № 4. 38 с.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2019. № 3. 54 с.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общеметодические принципы занятий физической культурой / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2019. № 5. 58 с.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические методы применения физических упражнений / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2019. № 2. 57 с.
6. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Специфические принципы занятий физической культурой / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2019. № 6. 54 с.
7. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Принципы государственной политики в сфере образования / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2019. № 4. 49 с.
8. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическая подготовка / А.П. Щербак Дошкольное воспитание. 2018. № 6. 51 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Дубровская Л.А.

МБУДО Спортивная школа №2 города Белгорода, Россия, г. Белгород
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», Россия, г. Белгород
nerubenko.luda2015@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению физической подготовки тренеров-преподавателей по легкой атлетике. В ней мы рассмотрим основные аспекты физической подготовки тренера-преподавателя и их значение для качественной работы.

Ключевые слова: физическая подготовка, тренер-преподаватель, здоровье, легкая атлетика, здоровый образ жизни.

В современном мире физическая подготовка играет важную роль в жизни каждого человека, особенно если речь идёт о профессиональной деятельности. Тренеры-преподаватели, работающие с детьми и молодёжью, должны быть не только умными и опытными специалистами, но и физически подготовленными, так как в спорте тренер-преподаватель выступает в роли наставника. Он передаёт обучающимся знания, приобретенный опыт и знания техники.

Лёгкая атлетика — один из самых популярных видов спорта, включающий бег, прыжки, метание и толкание. Успехи спортсменов в этом виде спорта зависят не только от профессионализма, но и от физической подготовки тренеров-преподавателей. В связи с этим успешное обучение и воспитание спортсменов требует от тренеров-преподавателей высокой степени физической подготовленности. Хорошая физическая подготовка позволит наставнику развивать двигательные качества учеников, создавать предпосылки для овладения техникой легкоатлетических упражнений и воспитывать способность переносить высокие нагрузки. Кроме того, физическая подготовка играет важную роль в понимании сущности изучаемых движений, умении вести себя в соответствующих условиях и осознании необходимости направленного развития (тренировки) для достижения высоких результатов в спорте.

Основные аспекты физической подготовки тренера-преподавателя и её значение для успешной работы:

1) Общая физическая подготовка

Для эффективной работы с обучающимися тренеры-преподаватели должны иметь хорошую физическую форму и уровень общей физической подготовки. Это важно для поддержания здоровья, выносливости и работоспособности на протяжении всего учебного процесса, для того чтобы выдерживать физические нагрузки во время учебно-тренировочных занятий. Это поможет ему проводить учебно-тренировочное занятие на высоком уровне и поддерживать интерес учеников к спорту и здоровому образу жизни.

Так же необходимо уделять внимание развитию силы, гибкости и координации, потому что хорошая гибкость и координация движений поможет тренеру-преподавателю правильно демонстрировать упражнения ученикам и предотвращать возможные травмы.

Силовые же показатели позволяют выполнять упражнения или элементы для показа при обучении, выполнять страховку учеников, тем самым не причиняя ущерб своему здоровью.

2) Психологическая устойчивость.

Тренеры-преподаватели должны быть психологически подготовлены к работе с разными типами учеников, им необходимо уметь мотивировать их и поддерживать на пути к достижению целей. Психологическая устойчивость и умение справляться со стрессом являются важными качествами успешного тренера-преподавателя.

3) Профилактика заболеваний.

Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают предотвратить травмы, которые в дальнейшем могут перерасти в заболевание. Затормаживает развитие многих заболеваний, что особенно важно для людей, работающих с детьми и молодёжью.

4) Мотивация обучающихся.

Тренер-преподаватель может мотивировать спортсменов на личном примере, демонстрируя свою преданность спорту, упорство в достижении целей и стремление к самосовершенствованию. При занятиях физической культурой и спортом он будет являться образцом для подражания, показывая своим поведением важность дисциплины, трудолюбия и уважения к коллегам. По опросу спортсменов было выяснено, что личный пример тренера-преподавателя служит мощным стимулом для обучающихся заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Таким образом, физическая подготовка тренера-преподавателя имеет огромное значение для успешной работы с детьми и молодёжью. Она помогает сохранять здоровье, повышает выносливость и мотивацию учеников, а также способствует формированию здорового образа жизни и помогает лучше понимать потребности и ограничения спортсменов, основываясь на своём опыте. Физическая подготовка — это не только способ вдохновить клиентов, но и инвестиция в собственное профессиональное развитие. Поэтому необходимо уделять внимание своей физической подготовке, регулярно заниматься спортом и следить за своим здоровьем.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Жих П.П., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
lolanmk6@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки студентов в условиях современного образовательного процесса. В условиях стремительных изменений в социально-экономической среде и научно-техническом прогрессе перед образовательными учреждениями ставятся новые задачи, связанные с подготовкой высококвалифицированных специалистов. Основное внимание уделяется определению ключевых аспектов профессиональной физической подготовки, важности интеграции теоретических знаний и практических навыков, а также применению инновационных методик и технологий обучения.

Ключевые слова: физическая культура, проблема, воспитание.

Актуальность проблемы повышения физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи остаётся одной из первостепенных задач государственной политики. Каждое образовательное учреждение несет ответственность за обеспечение оптимальных условий для всестороннего развития обучающихся и сохранения их здоровья, что подробно регламентировано в законодательных актах. Дисциплина «Физическая культура» играет ключевую роль в повышении физической готовности студентов, формируя их мотивационную, функциональную и двигательно-координационную оснащённость, необходимую для успешного выполнения профессиональных обязанностей. Это достигается через применение общих и частных методологических принципов и правил, подходящих для данной сферы.

Целью данного исследования является выявление существующих проблем, мешающих оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки студентов на начальном этапе, с акцентом на предотвращение их дальнейшего возникновения.

Для эффективного совершенствования физической подготовки в учебном процессе крайне важно иметь глубокие знания как теории, так и методологии данного направления. Однако просто обладание теоретическими знаниями является лишь начальным этапом работы. В итоге успешные результаты зависят от способности творчески адаптировать эти знания, учитывая специфику задач физического воспитания студентов, а также особенности конкретных условий проведения занятий [4].

Основу физической культуры составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи, связанные с улучшением моторики, а также укреплением и сохранением здоровья студентов. Физическая культура

и спорт выступают важнейшими средствами формирования физического воспитания. Физическая подготовка является лишь одним из значимых социальных итогов физического воспитания в системе среднего профессионального образования [3].

Основные физические нагрузки располагаются на различных видах спорта, таких как легкая атлетика, волейбол, баскетбол и лыжные гонки. Эти виды спорта способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а также кровеносной, дыхательной и нервной систем. Для большинства студентов наиболее предпочтительными являются лыжи, коньки и командные спортивные игры, которые вовлекают в движение почти все группы мышц, способствуя тем самым гармоничному развитию организма в целом [2].

Физическая активность стимулирует функционирование всех систем организма, начиная от обмена веществ и заканчивая высшей интегративной деятельностью головного мозга.

Умеренные физические нагрузки играют ключевую роль в физиологическом и функциональном совершенствовании организма, фактически способствуя оздоровлению человека. Достижение функционально-физического совершенства обеспечивает высокий уровень физической и умственной работоспособности, поддерживает правильную осанку и развивает двигательную культуру за счет формирования разнообразных двигательных координаций и сбалансированного развития физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость и ловкость. Эти качества необходимы для оптимальной адаптации человека к условиям труда и изменяющейся окружающей среды. Комплексное оздоровление организма усиливает иммунные функции, активизирует системы жизнеобеспечения и улучшает способность адаптироваться к различным, включая экстремальные, стрессовым ситуациям.

С другой стороны, чрезмерный физический труд может приводить к истощению биоэнергетических ресурсов организма и нарушению физиологических регуляторных механизмов, необходимых для биологической и социальной адаптации.

На различных этапах исторического развития человек все дальше отдалается от физического труда. Многие современные люди, самостоятельно исключая физическую активность из своей жизни, ошибочно полагают, что такой подход ведет к улучшению здоровья. Это особенно заметно среди студентов, которые стремятся снизить уровень физической активности, что в итоге подрывает их здоровье и устойчивость организма.

Тренировочный процесс играет ключевую роль в совершенствовании координации и автоматизации двигательных функций мышц, а также в повышении общей работоспособности. Он способствует развитию таких когнитивных способностей, как интеллект, способность к счету, скорость реакции, выносливость, а также улучшению эстетических аспектов тела и духа. Интенсивная физическая активность значительно увеличивает

потребность в кислороде, что в свою очередь способствует тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также развитию как сердечной, так и грудных мышц.

Регулярные физические нагрузки положительно сказываются на психологическом состоянии, улучшая настроение и создавая ощущение бодрости, что, в итоге, ведет к общему повышению жизнедеятельности всего организма. Педагоги физической культуры ориентируются на развитие таких физических качеств, как сила, ловкость, быстрота и выносливость. Уменьшение уровня физической подготовленности может иметь серьезные последствия, включая атрофию мышечной и костной тканей, снижение функциональности легких, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и застойные явления в конечностях.

Студенты, прошедшие интенсивную тренировку, даже после значительных физических нагрузок, способны быстро восстанавливать свои силы, что подчеркивает необходимую связь между регулярной физической активностью и поддержанием общего здоровья [1].

Приведенные ниже данные свидетельствуют о высоком интересе к физкультуре среди студентов и школьников. Предварительный анализ показывает, что более 80% этой целевой аудитории находят занятия физической культурой привлекательными. Среди всех видов активности наиболее популярными являются подвижные и спортивные игры, а также физические упражнения, в то время как теоретические аспекты вызывают значительно меньший интерес. В большинстве случаев школьники и студенты испытывают удовлетворение и азарт во время занятий; однако около 30% выражают желание разнообразить учебный процесс, внедрив новые темы и улучшив условия для занятий.

Исследования подтверждают, что систематические занятия спортом способствуют снижению уровня холестерина в крови, что, в свою очередь, препятствует развитию атеросклеротических изменений. Надпочечники вырабатывают «гормон счастья», однако без регулярных физических нагрузок эти процессы значительно замедляются.

Физические упражнения представляют собой ключевой инструмент в профилактике нарушений углеводного обмена; в то же время потенциал мобилизации физиологических резервов при интенсивной физической активности остается чрезвычайно высоким.

Физические упражнения оказывают положительное воздействие на кровоснабжение мышечной ткани, включая сердечную мышцу. В условиях физической активности на каждый квадратный миллиметр поперечного сечения мышцы открывается до 2500 капилляров, что существенно превосходит показатели в состоянии покоя, где количество открытых капилляров колеблется в пределах 30–80. Данные наблюдения свидетельствуют о значительном увеличении длины капилляров и плотности капиллярной сети.

Эти изменения в кровоснабжении непосредственно влияют на улучшение кислородного обеспечения нейронов головного мозга, что, в свою очередь, способствует

повышению как физической, так и умственной работоспособности. Физическая активность, таким образом, играет важную роль в стимулировании когнитивной деятельности. Данная концепция перекликается с высказыванием Аристотеля, который подчеркивал, что ум активизируется в ходе прогулок. Как известно, он проводил свои занятия, передвигаясь на свежем воздухе вместе с учениками, что подтверждает взаимосвязь между физической активностью и развитием интеллектуальных способностей.

Необходимо заметить, какое значительное влияние физическая подготовка оказывает на организм, а также в чем заключаются основные цели воспитательно-тренировочных процессов. Снижение интереса к традиционным формам физического воспитания и недостаточная образовательная подготовка в области физической культуры могут ограничивать возможности студентов в организации самостоятельных форм физического воспитания и ходе активного использования их для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни.

В образовательных учреждениях создаются условия, способствующие оздоровлению студентов, максимальному вовлечению их в активную физическую культуру и спорт, а также участию в спортивных мероприятиях. Эти события позволяют студентам продемонстрировать результаты своего обучения, усиливая положительный эффект в формировании интереса к физической культуре, улучшению их здоровья и организации культурного досуга.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод о том, что необходима реализация новых подходов к физическому развитию студентов высших учебных заведений, внедрение нового содержания физкультурно-оздоровительной работы в вузах, а также актуализировать использование современных методов и технологий преподавания. Это требует высокой мотивации выпускников к непрерывному физическому развитию, а также организации физкультурно-оздоровительной работы с учетом специфики их будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Видякин М.В. Начинаящему учителю физкультуры / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2004. – 154 с.
2. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов / Под общей редакцией А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКИХ НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Жован Г.Ф., Ковалева М.В.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье представлены результаты проведения студенческих научных конференций, проводимых кафедрой физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова за четырехлетний учебный период. Высказано мнение о преимуществах смешанного формата проведения таких мероприятий.

Ключевые слова: студенты, научно-исследовательская работа, деятельность преподавателя вуза, физическая культура.

Деятельность преподавателя вуза заключается не только в подготовке и проведении практических, лекционных занятий со студентами, но и согласно эффективного контракта, имеет множество других пунктов, в числе которых:

- работа по профессиональной ориентации молодежи и привлечение абитуриентов на направления подготовки;
- проведение воспитательной работы, работа в качестве куратора группы, курса;
- деятельность в качестве куратора по спортивно-массовой работе в институте;
- организация участия студентов в мероприятиях городского, регионального, общероссийского, международного уровней. проводимых общественными организациями и государственными структурами по работе со студенческой молодежью;
- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, организация досуга студентов;
- разработка и реализация проектов по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни;
- участие в качестве члена экзаменационной комиссии по приему вступительных испытаний, членов жюри олимпиад, конкурсов;
- организация студенческой научной конференции, олимпиады;
- руководство научно-исследовательской работы студентов [3].

Кафедра Физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова считает важным развитие широкопрофессионального, творческого мышления будущего специалиста-выпускника технического вуза. Этому способствует анализ и обобщение студентами специальных знаний научных источников для успешной учебной и профессиональной деятельности [1,2].

Преподавателями кафедры системно ведется работа по подготовке студентов к участию в научных конференциях различного уровня организации. Данные деятельности кафедры по разделу научно-исследовательской работы студентов представлены в таблице.

Таблица – Результаты научно-исследовательской работы студентов БГТУ им. В.Г. Шухова за учебные периоды с 2020- 2021 по 2023-2024 уч.года

Параметры сравнений	2020-2021		2021-2022		2022-2023		2023-2024	
	уч.год		уч.год		уч.год		уч.год	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
Количество работ	152	113	126	255	161	94	183	128
	265		381		255		311	
Из них, участие в областных науч. конф.	4		нет		нет		нет	2
Во Всероссийских науч.конф.	32		3		7		6	
В Международных науч.конф.	14		30		29		6	
Публикация работ с использованием электрон-ных ресурсов Ин-т среды	нет		17	15	13	15	31	23
			32		28		54	
Выступления студентов с докладами и презентациями своих работ	9	15	нет	16	11	20	12	23
	24		16		31		35	
ВСЕГО	289		397		286		346	

Из данных, приведенных в таблице можно судить об успешном освоении электронных ресурсов Интернет среды для публикаций результатов научно-исследовательской деятельности студентов. Об этом свидетельствует увеличение количество работ в электронных журналах. В свою очередь это влияет на итоговое количество студенческих работ. Наибольшее число публикаций приходится на традиционные ежегодные мероприятия, организованные нашим университетом:

- Молодежный студенческий Форум «Наука. Образование. Производство»;
- Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова по тематическому направлению «Физическая культура. Спорт и здоровье студентов».

В таблице отражены данные выступления студентов с докладами и презентациями своих работ, которые имели возможность быть представлены как очно, так и дистанционно с использованием доступных интернет-платформ.

Возможность дистанционного участия создает доступные условия для студентов в современных условиях организации вузом образовательного процесса в приграничном регионе. Опыт смешанного формата проведения конференций и конкурсов научно-исследовательских студенческих работ позволяет:

- увеличить количество участников;
- привлечь иностранных студентов;
- задействовать студентов других образовательных организаций и в том числе из других регионов;
- привлечь к дискуссии и оценке работ коллег других вузов.

Такие возможности увеличивают масштаб студенческой конференции, повышая общий интерес к данным мероприятиям, обеспечивая возможность студентам не только представить результаты своих работ, но и к открытому обсуждению актуальных проблем, анализу инноваций в сфере физической культуры и спорта молодежи. Студенческие конференции являются наиболее эффективной формой взаимодействия сторон педагогического процесса (преподаватель-студент).

Учитывая тенденции современных критериев оценки деятельности вузов и в частности эффективности работы кафедр физического воспитания по разделу организационно-методической работы считаем целесообразным подготовку и участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ, проводимых вузами других регионов. Что позволит расширить знания студентов-участников, накопить опыт преподавателей в организации и проведении подобных мероприятий.

Литература

1. Крамской С.И., Амелеченко И.А. Роль студенческой конференции в формировании физической культуры личности /С.И. Крамской, И.А. Амелеченко //Культура физическая и здоровье современной молодежи: сборник Международной научнопрактической конференции (Воронеж, 15 сентября 2022 года) /Под ред. А.И. Бугакова. С.А. Бортниковой. – Воронеж: ВГПУ, 2022. – С. 29-33.
2. Шаганов С.Ю., Кинишов Е.О. Организация студенческой научной работы на кафедре физической культуры и спорта // Современные проблемы гуманитарных и общественных наук. — 2019. – 2(24). – С. 143-148.
3. Приказ № 4/138 от 08.05.2024 «О нормах времени для расчета нагрузки преподавателя».

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Золотухина Г.Г., Донцов Н.Я., Донцов О.Н., Литвинов С.А., Фаина Т.Е.

МБОУ «Сухосолотинская ООШ», МБОУ «Новенская СОШ», МБОУ Хомутчанская ООШ», МБОУ «Вознесенская СОШ», МБОУ «Покровская ООШ», МБУ ДО «ДЮСШ»
Ивнянского района
Россия, Белгородская область, Ивнянский район
ggzol@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы укрепления здоровья и улучшения благополучия обучающихся. Авторы акцентируют внимание на важности приобщения школьников к проблеме сохранения своего здоровья посредством валеологического воспитания, которая включает в себя создание системы компетенций для организации мероприятий, направленных на укрепление здоровья.

Ключевые слова: валеология, физическая культура, физическая подготовленность, сохранение здоровья, укрепление здоровья, формирование здоровья.

Существует такая наука, которая сосредоточена на здоровье людей. Постепенно она проникла в повседневную практику учебных заведений через занятия, специальные программы, «Дни здоровья» и учителей физической культуры.

Валеология – это не просто уникальная наука о здоровом образе жизни, но и наука, охватывающая все известные сферы человеческого бытия – социальную, духовную и физическую, общественную и индивидуальную. Валеологическое воспитание направлено прежде всего на здоровье в гармонии и принципы работы нервной системы человека. Эта наука помогает разобраться в том, как внешняя среда воздействует на здоровье. Чтобы взрослые не болели и не прибегали к лечению, необходимо с юных лет заботиться о сохранении и укреплении здоровья, так как именно в этот период формируются полезные и вредные привычки. Если педагоги и учебный коллектив определяют, что подготовка к самостоятельной жизни, развитие высокого уровня здоровой культуры и воспитание умных, здоровых людей являются главными целями школьного образования, то валеологизация учебного процесса станет неотъемлемой частью реальности [1, 6]. К такому пониманию пришли учителя физической культуры Ивнянского района Белгородской области (рисунок 1).

Валеология включает в себя две составные части: теоретическую и практическую. В теоретической валеологии выделены научные аспекты: медицинские, биологические, социальные, психологические, педагогические, экологические, культурологический и т.д. В практической валеологии выделяют два раздела: диагностическая – измерения здоровья и практическая – оздоровление организма.



Рисунок 1

Повышенные требования к валеологической направленности обусловлено следующими причинами: многофункциональность урока физической культуры; снижение интереса к занятиям физической культуры; высокий уровень требований к физической подготовленности; организация учебного процесса без ущерба для здоровья.

Принципы валеологии: Сохранение здоровья, Укрепление здоровья, Формирование здоровья.

На современном этапе валеология становится всё более приоритетной для каждого человека и общества в целом. Здоровье формируется под влиянием внутренних и внешних факторов, является не только медико-биологической, но и социально-педагогической категорией.

Причины нарушений здоровья: Заболевание опорно-двигательного аппарата, Снижение зрения, Неправильная привычка, Перегрузка учебными занятиями, Малоподвижный образ жизни, Нарушения осанки, плоскостопие, Нервно-психические расстройства, Незнание средств, форм, Недостаточная освещенность [2].

Состояние здоровья детей в настоящее время является актуальной проблемой. Поддержание здоровья школьников и молодёжи, от которого зависит благополучие будущих поколений, представляет собой одну из ключевых задач государства, так как отражает уровень цивилизованности общества и служит основой для его прогресса. Стратегии по улучшению здоровья школьников должны опираться на результаты научных исследований и международный опыт. Внедрение эффективных практик с учетом специфики местных условий обеспечит долгосрочные позитивные изменения в здоровье и эмоциональном состоянии детей, создавая предпосылки для их успешного будущего [4].

Забота о здоровье детей в образовательных организациях требует внимания со стороны педагогов. Поскольку школьники проводят большую часть времени в учебных заведениях из-за сложной экономической ситуации, ответственность за воспитание и здоровье детей всё больше ложится на школу. Это обязывает учителей принимать активное участие в формировании здорового образа жизни у детей.

Уважаемый педагог Василий Сухомлинский подчеркивал, что забота о здоровье является одной из важнейших задач воспитателя, так как она влияет на общий уровень жизни детей. Валеология, как наука о здоровье, охватывает различные аспекты бытия человека и основывается на знаниях медицины, физиологии и психологии. Важные принципы валеологии включают сохранение и укрепление здоровья, что актуально в контексте современных проблем, связанных с малоподвижным образом жизни детей.

Эффективное решение проблем здоровья школьников требует комплексного подхода, который включает не только физическое, но и психоэмоциональное состояние

детей. Важно создать условия для активной физической активности в образовательных учреждениях. Спортивные секции, тематические соревнования и разнообразные мероприятия могут существенно повысить интерес детей к физической культуре и спорту, что, в свою очередь, улучшит их общее состояние здоровья и самооценку.

Помимо физической активности, необходимо уделять внимание правильному питанию. В образовательных учреждениях важно внедрение программ по здоровому питанию, которые будут формировать у детей осознанный подход к выбору продуктов. Поощрение употребления свежих фруктов, овощей и отказ от фастфуда поможет создать у школьников привычку заботиться о своем теле.

Также, не менее важным аспектом является морально-психологическая поддержка обучающихся. В условиях стресса и экономической неопределенности школы могут стать местом, где дети не только учатся, но и получают эмоциональную поддержку. Программы по развитию эмоционального интеллекта и навыков общения помогут детям научиться справляться с трудностями и формировать здоровые отношения со сверстниками.

Важна роль семей и общества в формировании здорового образа жизни школьников. Активное участие родителей в спортивных мероприятиях и обсуждение вопросов питания могут создать положительный пример для детей. Участие в родительских собраниях и совместные акции по повышению физической активности помогут укрепить связь между школьным и домашним окружением, что значительно повысит результативность программ по улучшению здоровья.

Не менее значимой является работа с педагогическим составом. Учителя должны быть не только наставниками, но и образцом для подражания в вопросах здоровья. Обучение педагогов методам создания поддерживающей и мотивирующей атмосферы в учебном процессе позволит им лучше справляться с возникающими проблемами у школьников. Это поможет снизить уровень стресса и повысит общее психологическое благополучие детей.

Важно также активно вовлекать самих школьников в процессы, касающиеся их здоровья. Создание ученических советов или групп здоровья позволит детям высказать свои мнения и предложения о проведении спортивных мероприятий, организации питательных перекусов и других инициативах. Это не только повысит их заинтересованность в собственном здоровье, но и разовьет лидерские качества и чувство ответственности за окружающих.

Следует уделить внимание интеграции здоровья в учебный план. Уроки по физической культуре должны дополняться знаниями о правильном питании, психическом здоровье и навыках управления стрессом. Это позволит формировать у детей комплексное понимание здорового образа жизни и его значимости, что станет основой их поведения в будущем.

Необходимо поддерживать партнерство между школами, общественными организациями и местными властями для создания ресурсной базы для реализации программ. Совместные усилия позволят организовать мероприятия в интересах учеников, такие как спортивные фестивали, кулинарные мастер-классы и образовательные семинары, способствуя созданию сообщества, ориентированного на здоровье и благополучие. Такой подход позволит не только повысить уровень информированности детей о здоровье, но и создать культуру взаимопомощи и поддержки среди сверстников. Когда школьники делятся своими идеями и участвуют в реализации программ, они формируют чувство общности, что станет залогом успешной работы на благо своего здоровья и здоровья окружающих. Важно также включение родителей в этот процесс. Организация родительских собраний, на которых обсуждаются вопросы здоровья и активного образа жизни, поможет создать единый фронт, где семья и школа будут действовать в унисон. Проведение совместных мероприятий, таких как спортивные дни или кулинарные мастер-классы для родителей и детей, укрепит связи внутри семьи и повысит мотивацию к здоровому образу жизни.

Наконец, необходимо проводить регулярные оценки успеха реализуемых инициатив. Мониторинг здоровья обучающихся, их вовлеченности в спортивные и здоровые мероприятия поможет выявить слабые и сильные стороны программ. На основе полученных данных можно будет своевременно корректировать подходы и находить новые решения для повышения эффективности работы, направленной на здоровье детей.

Индивидуальный подход учителя физической культуры, помогает каждому ребёнку осознать себя личностью с определенными возможностями. Опытный педагог создает условия для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития школьников в контексте обучения, здоровья, физической активности. Создание данных условий способствует формированию у обучающихся собственного отношения к окружающему миру и к самому себе.

Литература

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. М.: АРКТИ, 2005. – 176 с.
2. Выдрин, В.М. Физическая культура-вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем) / В.М. Выдрин: Монография. - Омск: Изд-во СибАДИ, 2003. – 142 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/ автор- составитель С. А. Цабыбин. Волгоград: Учитель, 2009. – 172 с.
4. Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. - М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. 2-е изд. М.: Просвещение, 2012. – 104 с.
6. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы: метод. пособие. М.: АРКТИ, 2003. – 270 с.

КОМПЛЕКС ГТО – ПЕРЕЖИТОК СОВЕТСКОГО ПРОШЛОГО ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Кипкаев Д.О., Волкова Л.М., Вольский В.В., Васильев Д.А.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации
Россия, г. Санкт-Петербург
kip.dan@mail.ru, volkovalm@bk.ru, www1962@mail.ru, vasen@inbox.ru

Аннотация. В статье анализируется проблема актуальности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Исследование проведено на базе Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации со студентами очного отделения факультета летной эксплуатации, используя методы анализа и обобщения специальной литературы, наблюдение, опрос, статистические методы. Акцентируется внимание, что комплекс ГТО на заре его создания и в настоящее время создан в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, развития человеческого потенциала, укрепления здоровья населения. На основе анализа в исследовании делается вывод, что Комплекс ГТО не является пережитком прошлого, что практики ГТО, традиции, спортивные движения надо популяризировать и передавать из поколения в поколение.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, спорт, студент, спортивное движение

Цель исследования – проанализировать вопрос: «Комплекс ГТО - пережиток советского прошлого или необходимость современной России».

Методы исследования. Анализ и обобщение специальной литературы, наблюдение, опрос, статистические методы. Исследование проведено на базе Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации (СПбГУ ГА) со студентами очного отделения факультета летной эксплуатации (ФЛЭ).

Результаты исследования. В исследовании проведен анализ и обобщение данных опроса студентов ФЛЭ СПбГУ ГА о Всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) в период его введения, во время существования СССР и советского прошлого, а также на современном этапе развития России.

При проведении опроса студентов СПбГУ ГА акцентировалось внимание на таких аспектах, как СССР - великая империя, или пережиток, или неудачный эксперимент? В научной литературе до сих пор ведутся споры и дискуссии на предмет существования СССР и советского прошлого. Дискуссии ведутся по многим отраслям и аспектам жизни той поры: по экономике, политике, медицине и т.д. В нашем исследовании мы предлагали студентам изучить вопрос о системе и нормах ГТО, которые были введены в СССР, и ответить на вопрос – была ли эта система и нормы «добром» или «злом» в те времена и нужны ли они сегодня в современной России.

Студенты изучали не только систему ГТО, но и в целом СССР – Союз Советских Социалистических Республик, который был основан в 1922 году после принятия соответствующей декларации о создании. Отмечали, что новое государство строило не

только новую для себя экономику, промышленность, создавало научный потенциал, но и внедряло новую идеологию в массы. Одним из направлений новой советской идеологии было отношение государства к спорту. Государством была поставлена задача: сделать занятия физической культурой и спортом популярными и доступными, а цель занятий – вырастить советского человека здоровым [1]. Лозунг того времени – «в здоровом теле – здоровый дух».

Изучая государственную политику, респонденты отмечали, что в целях популяризации, упорядочения спортивного движения и введения соревновательного элемента 11 марта 1931 года в СССР был впервые введен комплекс ГТО. Вначале ГТО имел всего одну ступень и включал в себя 15 нормативов по различным упражнениям: бег, плавание, лыжные гонки, прыжки и т.д. Помимо сдачи физических упражнений претендент должен был знать основы советского физкультурного движения и пройти начальную военную подготовку. В 1932 году была введена 2-я ступень ГТО, которая включала в себя уже 25 видов физических упражнений и три теоретические нормы. Сдать ГТО на вторую ступень было возможно только при систематических занятиях спортом. Позже появилась и 1-я ступень, нормы ГТО стали состоять из трех ступеней, у каждой были свои нормативы, удостоверения и значки.

Государство занималось продвижением и популяризацией сдачей норм ГТО. Проводились различные спартакиады, спортивные праздники. Государство поощряло людей, сдавших ГТО, они имели льготы при поступлении в учебные заведения. Сдать на значок ГТО можно было не только на рабочем предприятии, но и школьникам старших классов, это было престижно, люди этим гордились, нация стремилась быть здоровой.

Особое внимание студенты уделили 1991 году, когда в связи с распадом СССР фактически прекратил существование и комплекс ГТО. В 1991 году была провозглашена Российская Федерация и начала отсчет современная Россия. Студенты отмечали, что наступила эпоха дикого капитализма, эпоха подражания всему западному и, как правило, копировались не лучшие западные течения. В России появились панк / рок / поп / гот / эмо / и другие движения, а с ними пришли до этого невиданные ранее наркотики, реклама алкоголя и табака. Также в виду сложной экономической ситуации в начале 90-х годов общество было занято выживанием, поэтому спортом занимались истинные энтузиасты или люди, рождённые в СССР.

В сегменте относительно массового спорта стали популярны «качалки» - далекий прообраз современных низко-бюджетных фитнес клубов. Распространились бойцовские секции, часть посетителей которых становились бойцами в различных криминальных структурах (бригадах, группировках, ОПГ). Занятия спортом стали не то, что непопулярными, но даже нарицательными в молодой России.

Шли годы, росла экономика, менялось сознание и взгляды на физическую культуру, спорт не только у государства, но и у граждан. Становилось нормой или даже

стало модно быть спортивным и вести здоровый образ жизни. И в 2019 году комплекс ГТО вошел в Федеральный проект «Спорт – это норма жизни» и стал также являться частью Национального проекта «Демография» на период 2019 – 2030 годы.

ГТО вернулся в трех ступенях – знаках отличия по типу олимпийских наград и расширился по возрастным группам: от 6 до 70 лет и старше. За сдачу норм ГТО государство вернуло льготы и бонусы. Так, например, за золотой значок ГТО при поступлении в Ульяновскую Академию гражданской авиации добавляется 5 баллов к сумме баллов за ЕГЭ. ГТО в настоящее время стал полноценной программной и нормативной основой физического воспитания страны, нацеленной на развитие массового спорта и оздоровление нации [4,5]. СССР был наследником Царской России, современная Российская Федерация это наследница СССР.

Какие бы повороты не делала история, отмечают студенты, хороший опыт, знания, компетенции, технологии и т.д. и их не надо терять или отвергать. Нужно внимательно изучать опыт других стран, стараться принимать только хорошие практики [2,3]. Считаем, что много хорошего можно было перенять из царской России в СССР даже с учетом смены строя страны. Так, например, была не заслуженно забыта Русская кухня и Русские традиции, христианская вера и т.д. Современная Россия незаслуженно забыла то хорошее, что было в СССР. Например, компетенции в строительстве гражданских самолетов, а ведь Советскому Союзу принадлежала треть мирового рынка гражданских судов. Забыты или отвергнуты многие ГОСТы в производстве, например, продуктов питания, где их заменили западные технологии, основанные на химических добавках и т.д. Были забыты или перестали существовать многие молодёжные и общественные организации, в том числе со спортивной ориентацией, например общество ДОСАФ (добровольное общество содействия армии и флоту). В ДОСАФе можно было освоить парашютный спорт, мото и автоспорт и т.д. Были забыты или утеряны спортивные традиции, тренерские наработки в спорте высоких достижений. Это незамедлительно отразилось на олимпийских результатах страны. Так же на заре становления новой России был забыт комплекс ГТО.

В своих эссе студенты указывают, что занятия физической культурой и спортом – это альтернатива безделью, сомнительным компаниям, мутным сообществам, в которых подменяются общечеловеческие правила, нормы поведения, взгляды на семью, на место человека в государстве. В политике СССР было много спорного, может даже плохого, формального. Миру навязывалась коммунистическая идеология, со всеми принципами которой нельзя было согласиться. Например, лозунг социализма: каждому по потребностям, от каждого по способностям. В нем уравнивалась производительность и КПД человека. Формальный подход государства к спорту проявлялся и когда сотрудников

предприятий и организаций массово, для галочки, заставляли участвовать в спортивных мероприятиях. Но даже если один из десяти человек после таких соревнований полюбил физическую культуру и приобщился к спорту – это того стоило.

Заключение. Комплекс ГТО стоит особняком, как сила добра и тогда и сейчас. Студенты не считают его пережитком прошлого и полагают, что такие практики, традиции, спортивные движения надо популяризировать и передавать из поколения в поколение [6,7]. Яркий пример привел студент Кипкаев Д.О., гр. 114 факультета летной эксплуатации. Он написал, что нельзя не вспомнить слова бывшего министра спорта РФ Виталия Мутко на заседании исполкома ФИФА, где решался вопрос о проведении в России чемпионата мира по футболу. Он произнес фразу, которая стала мемом: «... позвольте мне сказать от чистого сердца: своим золотым значком ГТО я горжусь, думаю, люди в далеком СССР, им так же гордились».

Литература

1. Волков, В.Ю. Физическая культура студента/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова//Электронный учебник для вузов: курс дистанционного обучения / СПб., 2003. – 610 с.
2. Евсеев, В.В. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа/В.В. Евсеев,Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева//IV промышленная революция: реалии и современные вызовы. 2018. С. 282-287.
3. Митенкова, Л.В. Влияние мониторинга физического состояния студентов на результативность учебного процесса/Л.В. Митенкова, Л.М. Волкова, А.А. Голубев//Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2017. Т. 12. № 1. С. 334-338.
4. Устинова, О.Н. Цифровизация образования в современных условиях/ О.Н. Устинова, Л.М. Волкова, М.А. Дасько, А.А. Голубев, А.А. Даценко, Д.А. Васильев//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 433-436.
5. Цыркун, И.А. Педагогика современной школы: основы педагогики. Дидактика/ И.А. Цыркун, А.И. Андарало, Е.Н. Артеменок и др. //уч.-метод. пособие для студентов вызов, обучающихся по специальностям профиля А Педагогика / Минск, 2012. – 516 с.
6. Шалупин, В.И. Средства и методы повышения эффективности учебного процесса по физической культуре студентов вузов/В.И. Шалупин, В.В. Карпушин//Москва, 2015.- 32 с.
7. Шалупин, В.И. Мотивационные факторы самостоятельных занятий физической культурой студентов/В.И. Шалупин, Д.В. Морщанина, В.В. Карпушин//Научный вестник МГТУГА. 2013. № 191. С. 125-128.

РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕЙРОСКАКАЛКИ

Киреева Г.С., Протопопова Е.С., Косарева Ю.В.

МБДОУ детский сад №19 «Родничок» Старооскольского городского округа
Россия, г. Старый Оскол
galina_kireeva@lenta.ru

Аннотация. В данной статье отражены теоретические аспекты использования в детском саду нейроскакалки на занятиях по физической культуре. Статья содержит практический опыт применения нейроскакалки с детьми старшего дошкольного возраста. В статье отражены психолого-педагогические обоснования использования нейроскакалки

с детьми дошкольного возраста в развитии их двигательной активности, координации, интеллекта и прочих физических способностей.

Ключевые слова: нейроскакалка, регуляция, дошкольный возраст, физическое развитие, упражнения, движение.

Одной из самых частых проблем дошкольного детства является проблема произвольной регуляции поведения и деятельности. По приблизительным оценкам, проблемы регуляции возникают у 9-15% детей в популяции. У мальчиков эти особенности встречаются в 2–9 раз чаще, чем у девочек. Регуляция в онтогенезе начинает формироваться через движение. Движение — это главное условие жизни и развития.

В последние годы количество физически ослабленных дошкольников явно увеличилось. К сожалению, дети ведут малоподвижный образ жизни, больше времени проводят за компьютером, телефоном и телевизором, мало играют в подвижные и спортивные игры. А родители больше отдают предпочтение интеллектуальному развитию ребенка, посещая различные секции и кружки, не оставляя времени для игр на детских площадках.

Именно поэтому важна роль детского сада во всестороннем физическом и психическом развитии дошкольников. Разум и тело представляют собой единое целое. Помогая совершенствовать двигательную сферу детей, взрослые естественным способом параллельно влияют на формирование у ребенка психических свойств и процессов.

Основная нагрузка в плане физического развития детей приходится на занятия физкультурой. Включая в свою работу усовершенствование произвольных движений, педагоги способствуют физическому, физиологическому развитию ребенка.

Однако далеко не каждый ребенок любит физкультурные занятия. Для того чтобы, педагогу разнообразить не только двигательную активность дошкольника, а так же формировать умение произвольно регулировать свое поведение и деятельность, можно использовать один из способов двигательной активности ребенка, тренажер - нейроскакалку.

Нейроскакалка отличается от обычной скакалки тем, что ее не нужно держать в руках. Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать движения вправо-влево, либо вперед-назад, либо по кругу, чтобы скакалка крутилась.

При этом тренируется произвольная регуляция поведения и деятельность ребенка. Так же происходит:

- Развитие способности удерживать в голове и одновременно выполнять несколько действий, обеспечивая их согласованную работу.

- Тренировка скорости переключения внимания, благодаря чему в головном мозге создаются новые нейронные связи, развиваются межполушарные взаимодействия.

- Во время прыжков мозг насыщается кислородом, у ребёнка поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания, увеличивается скорость переключения мыслительных процессов.

Одним из наиболее традиционных существующих способов развития регуляции, являются игры по правилам. Для этого педагогом предлагаются ребёнку разнообразные игры и упражнения с данным тренажером. Например, в начале обучения ребенок может выполнять прыжки на месте, затем и с продвижением в разные стороны. Постепенно усложняя правила добавить предметы: с мячом – «Подбрось-поймай», «Отбей об пол»; с кубиком – «Вокруг себя»; с мешочком – «Из руки в руку». Также игры со словами: назови времена года или посчитай до 10 и обратно и многие другие.

Важно, для того, чтобы упражнения в прыжках через нейроскакалку проявляли положительный эффект, необходимо учитывать все индивидуальные особенности детского организма и возрастные особенности дошкольников.

Прыжок через нейроскакалку требует согласованной работы многих мышц, координации движений, что возможно лишь при высокой двигательной подготовленности ребенка, физического развития его опорно-двигательного аппарата, а также сформированной произвольной регуляции поведения и деятельности.

Таким образом, использование нейроскакалки на занятиях двигательной деятельностью и во время свободной деятельности детей, позволяет:

- расширить и разнообразить двигательную активность детей;
- развить умение концентрироваться на нескольких действиях одновременно;
- развить ловкость, выносливость, координацию, внимание;
- улучшить и повысить общий тонус организма ребенка;
- увеличить скорость мыслительных процессов;
- развить крупную и мелкую моторику у дошкольников;
- развить физические качества и физические свойства детей дошкольного возраста;
- подключить родителей к совместному времяпрепровождению с детьми;
- эффективно развивать основные виды движений дошкольников.

Литература

1. Долганова, И.В. Нейротренажеры как средство мозжечковой стимуляции и межполушарного взаимодействия у детей дошкольного возраста / И.В. Долганова, Н.И. Никулина, М. А. Вилесова, Н.С. Соловьева. – Текст : непосредственный // Педагогическое мастерство : материалы XLIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, февраль 2023 г.). – Казань : Молодой ученый, 2023. – С. 1-6.

2. Журавлева, С.С. Психологические возможности организации нейропрогулок как средства развития ребенка в условиях семьи и дошкольной образовательной организации / Журавлева С.С., Погудина О.Н. – Текст : непосредственный // Педагогический поиск. – 2022. – № 7. – С. 9-15.

3. Коварнина, В.А. Практика использования нестандартного спортивного пособия в физкультурно-оздоровительной деятельности воспитанников ДОО / В.А. Коварнина. – Текст : непосредственный // Лучшие практики по физическому развитию воспитанников дошкольных образовательных организаций Мурманской области / под ред. Е.Е. Татур. Мурманск : ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – С. 31-34.

4. Лучшие практики по физическому развитию воспитанников дошкольных образовательных организаций Мурманской области: Сборник методических материалов / Автор-сост. Е.Е. Татур. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021. – 90 с. – Текст : непосредственный.

5. Никушина, С.А. Использование инновационных методик в коррекционной работе с дошкольниками / С.А. Никушина, Л.А. Ваяганова-Наймушина. – Текст : непосредственный // Сборник научных статей. Курганский государственный университет, Институт педагогики, психологии и физической культуры. Курган, 2021. – С. 359-362.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кравцов В.В.

Белгородский государственный технологический
университет им В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
victor12345crav@gmail.com

Аннотация. В статье представлен ряд мероприятий, способствующих сохранению здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическое здоровье, здоровьесберегающие технологии, формы работы.

В нынешних условиях массового образования, когда значительное количество студентов сталкивается с серьезными проблемами в состоянии здоровья, необходима переориентация образовательной политики на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи. Это подразумевает формирование устойчивого отношения к здоровому образу жизни как среди студентов, так и преподавателей, что требует разработки структурной системы охраны здоровья, основанной на многоуровневом медицинском обеспечении, комплексном образовании по вопросам здоровья и активного образа жизни, соблюдении трудовой и учебной дисциплины, создании конструктивной атмосферы в учебном процессе и внедрении новых методов обучения. Реализация этих задач требует не только многопрофильного подхода, но и активного вовлечения студентов и преподавателей в практическое освоение норм здорового образа жизни.

На предмет удовлетворения потребностей студентов в области здоровья и физической активности, в частности, была проведена анкетная обработка среди первокурсников БГТУ имени В.Г. Шухова. Из 58 опрошенных студентов, 49% отметили,

что их здоровье напрямую зависит от стиля жизни. Важная информация также представлена в данных ВОЗ, согласно которым 40% молодежи в возрасте 15-29 лет демонстрируют низкую физическую активность, что связано с технологическим прогрессом и изменениями в образе жизни. Это подчеркивает необходимость создания условий для физической активности на уровне учебных заведений.

Правительство России активно поддерживает развитие физической культуры и спорта, о чем свидетельствуют исследования НИУ ВШЭ, выявившие рост числа молодежи, занимающихся физической культурой: с 74% в 2014 году до 81% в 2020 году. Высшее образование по-прежнему является положительным фактором для повышения уровня физической активности, с колебаниями в 8-11% по сравнению с молодыми людьми без высшего образования.

Здоровый человек определяется как лицо с хорошей адаптацией, балансом психофизического состояния и отсутствием заболеваний. Для достижения этого важно вовремя предотвращать и корректировать заболевания у детей с помощью комплексного подхода к образованию. В последние годы число детей с проблемами увеличилось, что связано с ухудшением здоровья в результате негативных факторов окружающей среды, недостаточной физической активности и постоянным стрессом в окружении.

Специальные программы и методы, такие как стретчинг, ритмопластика, физические перерывы, спортивные игры и лечебная физкультура, направлены на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Например, стретчинг включает в себя растяжку мышц, что снижает риск травм и повышает функциональность опорно-двигательного аппарата. Глазная гимнастика помогает предотвратить зрительные нарушения, а дыхательная гимнастика способствует улучшению кислородного обмена в легких и профилактике заболеваний органов дыхания.

Таким образом, необходимо внедрять данные методики в образовательный процесс, чтобы у студентов формировалась необходимость и устойчивые навыки в поддержании активного образа жизни и заботе о своем здоровье.

Систематические пальчиковые гимнастики представляют собой специально подобранный набор гимнастических движений, который нацелен на координацию и развитие двигательных навыков пальцев речи. Исследования показывают, что речевое развитие детей связано с их развитием мелкой моторики. Занятия пальчиковой гимнастикой активируют речевые центры коры, что способствует общему развитию речи.

Релаксационные упражнения - это коррекционный метод, который применяется для снятия эмоционального напряжения и уменьшения мышечного тонуса у детей. В частности, этот метод может помочь детям, страдающим от неврозов, заикания или

повышенной тревожности, мышечно расслабиться и управлять своим психомоторным состоянием.

Бодрящие гимнастики - это комплекс физических упражнений, который помогает детям восстановиться после дневного отдыха. Бодрящая гимнастика улучшает настроение, наполняет энергией и активизирует мышечную активность. Упражнения можно проводить на кровати или массажном коврике, который располагается рядом с местом отдыха. Для повышения здоровья и результативности затрат на охрану здоровья, предлагаются различные подходы, включая:

1. Эффективное обучение, оснащённое инновационными методами и высококвалифицированным персоналом, содействие индивидуально-ориентированному процессу обучения, что уменьшает физическую перегрузку и эмоциональные нагрузки.

2. Организация специализированных спортивных залов, хорошо оборудованных современными устройствами и инвентарём для занятий физической культурой; наличие медицинского обслуживания для первой помощи и постоянного контроля состояния здоровья учеников; соблюдение норм санитарии и гигиены в учебных учреждениях.

3. Повышение осведомлённости и образования населения в вопросах улучшения здоровья и здоровья, воспитание ценностей, связанных со здоровьем и его защитой.

4. Проведение мониторинга физических показателей учащихся и разработка системы интегрированной помощи, которая включает образовательные, психокоррекционные и социальные аспекты поддержки.

В завершение можно подвести итог о том, что организации, активно реализующие современные методики, способствующие охране и укреплению здоровья учащихся, а также развивающие их мотивацию к активному образу жизни, показывают свою стабильность и эффективность на длительный период времени.

Согласно предложенному алгоритму, учреждения образования имеют возможность разрабатывать уникальные подходы, ориентированные на воспитание у студентов привычки к здоровому образу жизни в процессе обучения.

Литература

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. №11 (91). С. 572-575.

2. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. 2018. № 6. С. 75-84.

3. Крамской С.И., Амельченко И.А. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 8. С. 179-184.

4. Федосова А.Н. Здоровьесберегающие технологии в ВУЗе. URL: <http://pandia.ru/text/78/157/77093.php>.

ОСОБЕННОСТИ ИСТОРИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Макашев Ш.А., Бакесов С.А., Солодовников К.Г., Шаймарданов А.Н., Собянин Ф.И.
Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет,
Казахстан, г.Уральск,
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
sosnovi60@mail.ru

Аннотация. Представлены результаты первоначального изучения некоторых особенностей истории возникновения и развития адаптивного спорта в Западно-Казахстанской области Казахстана. Для сбора информации применялись методы и методология: сравнение, контент-анализ, культуролого-акмеологический подход, исторический подход. Полученные данные свидетельствуют о сложившихся основах адаптивного спорта в Казахстане, заложенных в советское время и появлении новых прогрессивных явлений в адаптивном спорте в Западно-Казахстанской области Казахстана за последние два десятилетия.

Ключевые слова: история, адаптивный спорт, Казахстан, спортсмены-инвалиды, история спорта в регионе.

Актуальность. Любое социальное явление имеет свою историю. Подобное суждение справедливо и для спорта. Каждое событие, дата, имя, спортивный результат и многие другие спортивные факты имеют историческое значение. Анализируя исторические факты, можно понять, как и почему возник определенный вид спорта, как он формировался организационно, как возникали и развивались его техника, методика, правила соревнований, инвентарь, достижения и многие другие вопросы. При этом следует констатировать: чем крупнее объект исторического исследования, тем больше о нем можно собрать информации. Гораздо сложнее собрать исторические данные, когда речь идет о развитии редкого вида спорта да еще в отдельно взятом географическом или административном регионе страны. Поэтому изучение проблем истории адаптивного спорта в Западно-Казахстанской области Республики Казахстан представляется очень актуальным и ценным.

Цель исследования - выявить наиболее важные проблемы изучения истории адаптивного спорта в Западно-Казахстанском регионе Республики Казахстан.

Методы и организация исследования. В процессе исследования в основном применялись теоретические методы: анализ и обобщение данных специальной литературы по заявленной тематике, а также сравнение, контент-анализ, культуролого-акмеологический подход, исторический подход. Исследование главным образом проводилось на базе Федерации адаптивного спорта в г. Уральске Западно-Казахстанской области Республики Казахстан и в г. Белгороде (Россия) на кафедре теории и методики физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета а 2024 году. В исследовании принимали участие магистранты, аспиранты и преподаватели указанных вузов.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что адаптивная физическая культура и, соответственно, адаптивный спорт появились очень давно. Встречаются данные о том, что адаптивный спорт зародился примерно на рубеже 17-19 веков. Уже в то время обнаружили, что целенаправленная двигательная активность положительно влияет на здоровье, физическое и психическое состояние инвалидов. По нескольким источникам нашлось подтверждение факта о регулярном функционировании адаптивного спорта, начиная с 1888 года [1].

В России в 17-18 веках ученые, врачи и некоторые общественные деятели начали пропагандировать лечебную физическую культуру, ставшую предпосылкой для последующего развития всей адаптивной физической культуры, в недрах которой появился в дальнейшем и адаптивный спорт. В основе ЛФК лежала идея о том, что человек, получивший травму, болезнь, ранение, имеющий физические недостатки, сможет с ними бороться с помощью физических упражнений. Было замечено, что регулярное и целенаправленное применение средств физической культуры способно устранить указанные недостатки, восстановить организм или приспособить человека к обыкновенной жизни, несмотря на физическую неполноценность.

Однако, вряд ли можно представлять адаптивный спорт или адаптивную физическую культуру, как сразу же возникший некий теоретический, научный, методический, практический целостностный феномен. Отдельные слагаемые адаптивной физической культуры, как родового понятия по отношению к адаптивному спорту с позиции теории физической культуры профессора В.М. Выдрина, возникли и развивались самостоятельно и гетерохронно, но со временем начали объединяться в единую крупную систему. Эту мысль поддерживает профессор С.П. Евсеев, который во многом опирался на положения теории физической культуры, как вида культуры общества В.М.Выдрина [2].

Показательно, что за рубежом некоторые ученые в 19 веке разделяли лечебную физическую культуру и реабилитационный спорт (прообраз адаптивного спорта). При этом исторически лечебная физическая культура появилась раньше реабилитационного спорта [3]. В своих работах профессор Евсеев С.П., опираясь на теорию физической культуры, как вида культуры общества, представляет структуру адаптивной физической культуры, как систему, включающую адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивную двигательную рекреацию, адаптивную физическую реабилитацию [2,3].

Историческую точную дату возникновения адаптивной физической культуры в Казахстане обнаружить на начальном этапе исследования оказалось довольно трудно, поскольку до 1991 года Казахстан входил в состав СССР и в источниках встречаются только даты, связанные с развитием адаптивного спорта в Советском Союзе. Вместе с тем известно, что

спортсмены-инвалиды Казахстана, например в 80-е годы прошлого столетия были достаточно сильными и часто занимали призовые места на чемпионатах СССР по адаптивному спорту [4]. После распада Советского Союза в Казахстане в 2003 году для управления адаптивным спортом был создан Паралимпийский комитет и с этого момента спорт инвалидов в обновленной стране начинает активно развиваться. Вместе с тем, судя по изученным источникам в Республике Казахстан пока еще слабо развиты отдельные виды адаптивной физической культуры: адаптивная физическая рекреация, адаптивное физкультурное образование и другие.

В процессе исследования в пределах Западно-Казахстанской области было довольно сложно найти основательные источники, освещающие историю возникновения и развития адаптивного спорта. Основными источниками в настоящее время являются некоторые учебные пособия, книги, содержащие фрагментарные сведения по изучаемой теме и в большей степени - текущая спортивная информация на разных сайтах региона обычно по итогам проведения спортивных соревнований среди инвалидов. Показателен тот факт, что основатель научной школы исследования физкультурно-спортивного краеведения в Западно-Казахстанском регионе профессор Пересветов Н.Н. в своих многочисленных работах никогда не касался вопроса о истории адаптивного спорта [5].

По итогам изучения сайтов о Западно-Казахстанском регионе Республики Казахстан установлено, что в настоящее время в областном центре Западно-Казахстанской области - г. Уральске функционирует «Спортивное местное общественное объединение людей с ограниченными возможностями «ФЕДЕРАЦИЯ ПАРАЛИМПИЙСКИХ, СУРДЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ», зарегистрированная в 2019 году, но фактически берущая свое начало еще с 2015 года. На сайте организации никаких исторических данных о развитии и нынешнем состоянии адаптивного спорта в регионе пока нет [6].

Кроме того, анализ информации на сайтах региона показал, что адаптивный спорт в области существовал гораздо раньше указанных выше дат и опирался он законодательно и организационно на деятельность Областной и районных отделений Организации инвалидов Казахстана. Есть данные о том, что еще в 2013 году, например, проводились соревнования по линии этого общества среди инвалидов с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и зрения по разным видам спорта: по плаванию, легкой атлетике, тогыз-кумалаку (народная казахская игра), настольному теннису, волейболу и пауэрлифтингу. Вместе с тем, анализ собранной информации показал, что эти соревнования были по составу малочисленными, в них выступали слабо подготовленные спортсмены-инвалиды, показывающие низкие спортивные результаты [7].

Но уже к 2019 году в Западно-Казахстанской области ведущим организатором и тренером Западно-Казахстанской области по адаптивному спорту А.Н. Шаймардановым было подготовлено более 20 чемпионов и призеров Чемпионатов Казахстана, Чемпионатов Азии, Чемпионатов Мира, Паралимпийских игр.

За относительно короткий период времени был сделан мощный рывок в развитии адаптивного спорта в указанном регионе. Как это произошло?

Этот вопрос вызывает большой научный интерес для изучения истории развития адаптивного спорта в Западно-Казахстанском регионе и является перспективным для истории развития адаптивного спорта всего Казахстана.

Выводы. 1. Установлено: адаптивная физическая культура в Республике Казахстан появилась позже, чем в мире и в России, что определяет пока еще недостаточный уровень ее развития в стране.

2. Адаптивный спорт в Западно-Казахстанской области до 1991 года был развит слабо, как и другие виды адаптивной физической культуры и опирался в своей деятельности законодательно, организационно на Всесоюзное, а также Республиканское общество инвалидов. Однако, за последние примерно 15 лет в регионе в адаптивном спорте наблюдается заметный прогресс.

3. Поскольку историографии возникновения и развития истории адаптивного спорта в Западно-Казахстанском регионе фактически нет, необходимо начинать исследования по этой тематике с применения методов опроса живых носителей информации, анализа соревновательной деятельности, других видов деятельности и доступных источников, касающихся возникновения, развития адаптивного спорта в Западно-Казахстанской области.

Литература

1. Горелик, В.В. История адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012 –111 с.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова: Учеб. Пособие. - М.: Советский спорт, 2000. - 240 с.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П.Евсеев: учеб. - М.: Советский спорт, 2002. - С.79-127.
4. Марчибаева, У.С. Адаптивная физическая культура и спорт / У.С. Марчибаева, Д.Г.-С.Токтарбаев, Е.С.Стоцкая, С.Ж.Сыздыкова, Р.В.Сидорова, Н.А.Моисеева, Л.С.Тунгышмуратова: учебное пособие. - Нур-Султан, 2018. - 408 с.
5. Пересветов, Н.Н. Физкультурно-спортивное краеведение / Н.Н. Пересветов: учебное пособие. Избранный курс лекций для студентов, магистрантов, обучающихся по специальности физическая культура и спорт, туристско-краеведческая деятельность / автор-составитель Н.Н.Пересветов, литературный редактор Кузнецова А.Н. - Уральск: «Полиграфсервис», 2019. - 436 с.
6. [<https://ba.prg.kz/271010000-uralsk/190640012278-sportivnoe-mestnoe-obschestvennoe-obyedinenie-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-federatsiya-paralimpiyskikh-surdlimpiyskikh-vidov-sporta-zapadno-kazakhstanskoy-oblasti/?ysclid=m1vot26gaz740190785> ,Дата посещения.05.10.2024г.].
7. [<https://mgorod.kz/news/v-uralske-proxodyat-sorevnovaniya-po-plavaniyu-sredi-invalidov?ysclid=m1vpabyqhs999740385> .Дата посещения.05.10.2024г.].

СЕРИЯ ИГР «JUST DANCE» КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ФИТНЕСА

Мацкевич А.А., Рубанец В.С., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Республика Беларусь, г. Гродно
matskevich0812a@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается серия игр «Just Dance» как эффективный инструмент фитнеса, способный заменить традиционные занятия в тренажёрном зале. Анализируются преимущества игры, аспекты физической активности и социального взаимодействия, которые укрепляют связи между игроками.

Ключевые слова: физическая активность, фитнес, танцы, мотивация, игровая активность.

Фитнес – это определённый образ культуры и жизни, предполагающий поддержание физической формы и здоровья, что достигается при помощи тренировок, сбалансированного питания и соблюдения набора рекомендаций по организации повседневной деятельности [1].

В наши дни фитнес становится всё более актуальнее и популярнее среди молодого поколения. Благодаря фитнесу люди достигают свои цели и мечты: идеальное тело, хорошее здоровье, правильное питание и отличная физическая выдержка. Фитнес имеет такие виды, как аэробика, йога, пилатес, дыхательная гимнастика и, самое интересное, танцы. Танец – это эффективный вид фитнеса, который также имеет развлекательный характер. В его процессе задействованы практически все группы мышц, что способствует развитию координации, выносливости, гибкости. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма [2]. Данный вид фитнеса может быть реализован с помощью популярной танцевальной игры Just Dance.

Just Dance предлагает широкий выбор танцевальных партий под популярные песни, что делает занятия более разнообразными, увлекательными и веселыми. Также, танцевальная активность обладает множеством преимуществ для сердечно-сосудистой системы, так как танцы помогают улучшить сердечный ритм, повысить уровень кислорода в крови и укрепить сосудистую стенку. Кроме того, танцы способствуют сжиганию калорий: в среднем можно сжечь от 300 до 600 калорий во время одного часа активного танца. Сравнивая танцы с другими видами фитнеса, например, занятиями в тренажёрном зале с тяжестями, которые также являются эффективным способом поддерживать себя в форме, Just Dance предлагает уникальный вид занятия спортом, который может оказаться более мотивирующим для большинства людей, так как танцы объединяют фитнес и развлечение, что может помочь повысить интерес к занятиям.

Подчеркивая преимущества данной танцевальной игры, можно выделить следующие:

1. Доступность и удобство.

Основное преимущество состоит в том, что серия игр «Just Dance» даёт возможность заниматься фитнесом в домашних условиях без специального оборудования. Всё, что необходимо пользователю, лишь телефон с установленным одноименным приложением. Провести тренировку пользователь имеет возможность в любое время дня и ночи, независимо от расписания фитнес-клубов или танцевальных студий. Механизм взаимодействия с игрой максимально простой: телефон во время танца необходимо удерживать в правой руке, так как он выступает в роле контроллера, движения транслируются на экране. Пользователю нужно представить, что он – отражение тренера на экране.

2. Разнообразие стилей и уровней сложности.

Just Dance предлагает пользователю разнообразные стили танцев, которые включают:

- Поп – танцы под популярные хиты, часто с яркими и энергичными движениями.
- Хип-хоп – стиль, основанный на уличных танцах с характерными ритмичными движениями.
- Латина – включает такие направления, как сальса, румба и бачата, с акцентом на чувственность и ритм.
- Танцевальная электроника – современные электронные треки с динамичными и футуристичными движениями.
- Классика – танцы под известные мелодии, которые могут включать элементы балета или театральной хореографии.
- Танцы под музыку из фильмов и мюзиклов — часто с элементами театра и драматургии.

Каждая игра в серии может предлагать новые песни и стили, поэтому в зависимости от выпуска можно найти и другие направления. Разнообразие стилей танцев в Just Dance не только делает игру увлекательной, но и способствует физическому развитию игроков. Каждый стиль предлагает уникальные движения и техники, что позволяет игрокам развивать различные навыки и улучшать свою физическую форму. Это разнообразие позволяет удовлетворить интересы разных пользователей, делая танцы доступными и привлекательными для всех. В конечном итоге, Just Dance становится не только развлекательным, но и полезным инструментом для фитнеса и самовыражения.

Также для удобства пользователя все танцы в игре разделены на четыре уровня сложности:

- Easy (низкая сложность). Танцы с низкой сложностью, подходящие для новичков. Обычно имеют простые движения и легко запоминаются.
- Medium (средняя сложность). Танцы, требующие некоторого опыта и понимания ритма. Движения могут быть сложнее и требуют координации.
- Hard (высокая сложность). Танцы с высокой сложностью требуют значительной практики, техники и физической подготовки. Движения могут быть сложными и требовать точности.
- Extreme (экстремальная сложность). Экстремально сложные танцы требуют выдающегося уровня мастерства и художественного выражения. Они часто включают в себя уникальные и рискованные элементы.

Благодаря данному разделению даже начинающий танцор сможет подобрать тренировку для себя. Безусловно, при выборе уровня сложности важно учитывать вашу физическую подготовленность и опыт. Начинающим стоит начинать с низкой сложности, чтобы постепенно привыкать к движениям и нарабатывать навыки. Тем, кто уже имеет некоторый опыт, подойдут уровни средней и высокой сложности для улучшения координации и общей физической формы. Для продвинутых пользователей и профессионалов уровень экстремальной сложности станет отличным способом испытать себя и достигнуть новых высот. Регулярное использование различных уровней сложности позволит разнообразить тренировки, поддерживать интерес и достигать лучших результатов в фитнесе.

3. Поддержка интереса и повышение мотивации.

В работе над собой и своим телом всегда необходима мотивация для дальнейших действий. Танцуя, игрок получает оценки за точность выполненных движений, что создает ощущение прогресса и достижения. Оценки варьируются от самой низкой – ОК, до самой высокой – Perfect. Мгновенная оценка позволяет игрокам видеть, как они выполняют движения, что помогает им корректировать свою технику в реальном времени. Это особенно полезно для новичков, которые могут не знать, как правильно выполнять танцевальные элементы. После завершения танца игрок получает общую оценку с подробным разбором выполненных движений. Полученные баллы могут побуждать игроков к улучшению своих результатов.

4. Социальный аспект

Играть и тренироваться в игре можно не только в одиночку, но с напарниками, находясь как в одном помещении, так в разных уголках земли. Такая возможность, в свою

очередь, дает возможность соревноваться друг с другом, что добавляет элемент социальных взаимодействий и здоровой конкуренции. Также сравнение баллов и достижений с друзьями может стимулировать желание тренироваться больше.

5. Интеграция с фитнес-целями

Использование Just Dance для достижения фитнес-целей, таких, как похудение и улучшение выносливости, требует систематического подхода. Для похудения важно заниматься минимум 4-5 раз в неделю, выбирая энергичные танцы и комбинируя их с правильным питанием. Интервальные тренировки и отслеживание прогресса помогут поддерживать мотивацию и достичь результатов.

Для улучшения выносливости рекомендуется постепенно увеличивать продолжительность тренировок до 60 минут, разнообразить стили танцев и сочетать их с другими физическими нагрузками. Регулярные занятия не только укрепляют сердечно-сосудистую систему, но и делают тренировки увлекательными.

В итоге, Just Dance может стать отличным инструментом для достижения фитнес-целей, предлагая увлекательный способ поддерживать активность и развивать физическую форму в комфортной и веселой обстановке.

Подтверждая пользу танцев, в марте 2024 года в Австралии группой ученых Сиднейского университета было проведено 27 исследований, в которых представили данные людей разных возрастов (от 7 до 85 лет), как полностью здоровых, так и страдающих различными хроническими заболеваниями, например, сердечной недостаточностью, церебральным параличом, фибромиалгией (хроническое заболевание, проявляющееся болью, тугоподвижностью и болезненностью мышц, сухожилий, и суставов) и другими. Танцевальные занятия охватывали широкий спектр стилей, жанров и видов – индивидуальные, парные и групповые, которые сравнивались с различными видами фитнеса. Вследствие выяснилось, что танцы гораздо лучше прочих видов спортивных занятий влияли прежде всего на психологическое благополучие и когнитивные способности тех, кто начал ими заниматься, и эффект не зависел от состояния здоровья и возраста. Такое влияние связано с повышением уровня эндорфинов и ослаблением симптомов стресса, тревожности и депрессии. Помимо этого, запоминание танцевальных элементов и запоминание последовательности движений улучшают развитие когнитивных способностей, а партнерские и групповые танцы развивают навыки социального взаимодействия. Как итог, занятия танцами дают «долгоиграющие» преимущества для здоровья, поэтому, если регулярно заниматься таким видом физической активности, то снизится риск развития заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни [3].

Подводя итог вышеизложенного, можно сделать вывод, что Just Dance – эффективный, увлекательный и уникальный способ для поддержания физической активности, который является альтернативой типичным тренировкам в тренажерном зале. Данная игра приносит преимущества в виде улучшения сердечно-сосудистой системы и здоровья в целом, снижения стресса и возможности танцевать под свои любимые песни. Благодаря этим преимуществам, Just Dance становится привлекательной и веселой танцевальной игрой для широкой аудитории. Для эффективных занятий стоит выбирать более энергичные и яркие песни, а также танцы средней и высокой сложности, ведь из них можно извлечь максимум пользы для своего здоровья. Также в игре важен социальный аспект, ведь играть в Just Dance намного веселее с друзьями и семьей. Но не стоит забывать, что, и как с любой другой физической активностью, нужно соблюдать баланс и разнообразие в тренировках, ведь это уважение к своему здоровью. Just Dance может стать отличной альтернативой тренажерному залу для всех, кто ищет наслаждение в фитнесе.

Литература

1. Фитнес // Википедия. [2024]. Дата обновления: 23.10.2024. URL: <https://ru.wikipedia.org/?curid=273251&oldid=141004501> (дата обращения: 23.10.2024).
2. Сырцова М.В., Стрельцова И.А. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029832> (дата обращения: 05.11.2024).
3. Татьяна Григорьева. Медицинский вестник [Электронный ресурс] // Танцуйте на здоровье! URL: <https://medvestnik.by/dosug/tantsujte-na-zdorove> (дата обращения: 27.10.2024).

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА КАЧЕСТВО СНА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНТОВ

Николайчик З.А. Белова Т.Ч.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
zlatanokolaichik@gmail.com, Tatiana-b-77@gmail.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных физических нагрузок на качество сна и восстановление организма у студентов. Студенты часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, вызванным академическими и социальными требованиями, что негативно влияет на их психическое и физическое состояние. Проведенное исследование показывает, что регулярная физическая активность способствует улучшению качества сна, облегчению процесса засыпания и общему восстановлению организма. Также анализируется взаимосвязь между типами физических нагрузок (кардионагрузки, силовые тренировки и йога) и их влиянием на эмоциональное и физическое состояние студентов. Результаты исследования демонстрируют, что регулярные тренировки положительно сказываются на здоровье, однако частота занятий спортом среди студентов остается низкой, что свидетельствует о необходимости популяризации активного образа жизни в студенческой среде.

Ключевые слова: физическая активность, качество сна, восстановление организма, студенты, стресс, кардионагрузки, эмоциональное состояние, здоровье.

Введение. В современном мире студенты подвержены высоким уровням стресса, связанным с учебной нагрузкой, социальными обязательствами и другими факторами. Все больше исследований указывает на то, что физическая активность не только улучшает физическое здоровье, но и играет ключевую роль в улучшении психического благополучия, качества сна и общего восстановления организма. Качество сна, в свою очередь, является важнейшим фактором, влияющим на когнитивную функцию, эмоциональную стабильность и продуктивность студентов. Однако, несмотря на популяризацию активного образа жизни, уровень физической активности среди студентов остается неоднородным, а его влияние на качество сна — недостаточно изученным.

Студенты представляют собою особую социальную группу общества. Основная деятельность студента - учебный труд, процесс подготовки к которому стал видом сложной и напряженной умственной деятельности. Значит, процесс подготовки специалиста на протяжении обучения требует соразмерности режима дня: умение рационально использовать свободное от учебы время, поддерживать необходимый уровень физической подготовки, соблюдать правила личной гигиены. Кроме того, студент должен регулярно контролировать себя с тем, чтобы знать, как влияют занятия физическими упражнениями на организм, соответствуют ли они состоянию здоровья. Целенаправленное использование времени в период учебы определит высшую степень личной культуры студента, его творческие перспективы. [1].

Сон - это важный восстановительный период для организма на всех его уровнях - физиологическом, биохимическом, клеточном, молекулярно-генетическом. Современными исследованиями доказано, что во время сна понижается активность отделов мозга, отвечающих за бодрствование, и запускается каскад сложных реакций, связанных с развитием и очищением мозга (путем функционирования лимфатической системы), переработкой и хранением информации (влияние на память), нормализацией работы иммунной системы и обмена веществ. Помимо физического и физиологического восстановления, психологически сон сильно влияет на настроение, креативность мышления, коммуникацию с внешним миром [2].

Цель исследования: основной целью данного исследования было изучение связи между регулярностью физических нагрузок, их типом и продолжительностью с качеством сна и восстановлением организма у студентов. Анализ был проведен на основе опроса, включающего вопросы о частоте занятий спортом, оценке качества сна, трудностях с засыпанием и пробуждениях среди ночи, а также влиянии физических нагрузок на самочувствие на следующий день.

Материалы и методы. Среди студентов 1-4 курсов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы был проведен опрос с целью установить влияние занятий физической активностью на профилактику эмоционального выгорания. В нем участвовало 47 респондентов. Возраст опрошенных от 17 до 23 лет.

Вопросы, изучаемые в исследовании, представлены ниже:

№ п/п	Вопросы
1.	Как часто Вы занимаетесь физической активностью?
2.	Какие виды физической активности Вы обычно выполняете?
3.	Какую продолжительность обычно имеют Ваши тренировки?
4.	Как бы Вы оценили качество вашего сна?
5.	Как часто Вы испытываете трудности с засыпанием?
6.	Просыпаетесь ли Вы среди ночи?
7.	Часто ли Вы просыпаетесь ночью?
8.	Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим и восстановившимся после сна?
9.	Как физическая активность влияет на Ваше самочувствие на следующий день?
10	Считаете ли Вы, что физическая нагрузка помогает Вам справляться со стрессом?
11	Испытываете ли Вы трудности с восстановлением после физических нагрузок?

Результаты исследования. Основная часть респондентов занимается физической активностью 1-2 раза в неделю (46,8%). Значительная доля студентов (36,2%) занимается физическими упражнениями реже 1 раза в неделю. Только 12,8% студентов тренируются регулярно (3-4 раза в неделю), и лишь 4,3% выполняют физические упражнения более 5 раз в неделю. Это может указывать на недостаточную частоту физической активности у большинства студентов.

Более половины студентов предпочитают кардионагрузки (53,2%), такие как бег, плавание или велосипед. Это подтверждает популярность аэробных нагрузок среди молодежи. Около 27,7% студентов занимаются силовыми тренировками, что отражает стремление к улучшению физической формы и наращиванию мышечной массы. Также 17% респондентов занимаются йогой или пилатесом, что свидетельствует о желании улучшить гибкость и снизить стресс. Командные виды спорта, танцы и калистеника менее популярны среди студентов.

Большинство студентов занимаются физической активностью в течение 30-60 минут (42,6%). Это оптимальное время для тренировки, которое, как показано в исследованиях, положительно сказывается на здоровье и восстановлении. Однако 34% студентов тренируются менее 30 минут, что может быть недостаточным для достижения значительных результатов в плане улучшения физической формы и сна. Лишь 23,4% участников тренируются более 60 минут.

Подавляющее большинство студентов оценивают качество своего сна как "среднее" (42,6%) или "хорошее" (46,8%). Только 4,3% студентов указали, что их сон

плохой, и 6,4% отметили, что их сон очень хороший. Это указывает на то, что большинство студентов имеют приемлемое качество сна, хотя есть пространство для его улучшения.

Более половины студентов (53,2%) редко испытывают трудности с засыпанием, что свидетельствует о том, что для большинства физическая активность или другие факторы благоприятно влияют на этот аспект. Однако 23,4% респондентов сталкиваются с проблемами засыпания 1-2 раза в неделю, и 10,6% — более 3 раз в неделю, что может свидетельствовать о воздействии стресса или других факторов.

Почти половина студентов (46,8%) иногда просыпается ночью, что может быть вызвано различными факторами, включая стресс, физическую усталость или неудобные условия сна. Это также может быть индикатором того, что не все виды физической активности способствуют улучшению непрерывности сна.

Большинство студентов (79,1%) просыпаются 1-2 раза в неделю, что является относительно нормальным показателем. Однако 16,3% респондентов просыпаются 1-2 раза за ночь, что может свидетельствовать о нарушении качества сна.

Почти 70% студентов заявляют, что чаще всего чувствуют себя отдохнувшими и восстановившимися после сна, что свидетельствует о достаточном уровне восстановления организма. Однако 17% чувствуют это только иногда, и 12,8% — редко.

Половина студентов чувствуют положительный эффект от физической активности на следующий день, что подчеркивает пользу от регулярных занятий спортом. Однако вторая половина не замечает изменений, что может быть связано с недостаточной интенсивностью или продолжительностью тренировок. Небольшой процент (6,4%) ощущает усталость после физической активности.

Почти 60% студентов считают, что физическая нагрузка помогает им справляться со стрессом. Это подтверждает теорию о том, что регулярные тренировки могут снижать уровень тревожности и улучшать эмоциональное состояние. Однако 29,8% респондентов отмечают, что физическая активность лишь частично помогает справляться со стрессом, а 10,6% не замечают значительного влияния.

Большинство студентов (46,8%) редко испытывают трудности с восстановлением после физических нагрузок. Это может указывать на умеренный уровень физической активности у большинства студентов, который не приводит к сильной физической усталости. Однако 29,8% респондентов испытывают сложности с восстановлением иногда, и 6,4% — часто.

Выводы. Исходя из полученных результатов можно сделать следующие выводы:

Физическая активность оказывает положительное влияние на качество сна и восстановление у большинства студентов. Более регулярные тренировки (3-4 раза в неделю и более) связаны с лучшими показателями сна и меньшими трудностями с засыпанием.

Тип физической активности также имеет значение. Кардионагрузки наиболее популярны и, возможно, наиболее эффективно помогают улучшить сон, в то время как другие виды активности могут иметь менее выраженный эффект.

Большинство студентов ощущают улучшение самочувствия на следующий день после физической нагрузки, но значительная доля не замечает изменений, что может указывать на индивидуальные особенности восприятия тренировок.

Можно отметить, что, несмотря на положительное влияние физической активности на сон и восстановление, низкая частота тренировок у большинства студентов остается проблемой. Это может указывать на необходимость повышения осведомленности студентов о пользе регулярных занятий спортом и разработку программ для увеличения их активности.

Литература

1. Григорович, Е.С. Физическая культура в жизни студента / Е.С. Григорович, А.М. Трофименко, В.А. Переверзев. – Минск : Минский государственный медицинский институт, 2000. – 43 с.
2. Влияние режима сна на здоровье и работоспособность студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-rezhima-sna-na-zdorovie-i-rabotosposobnost-studentov>. – Дата доступа: 20.10.2024.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СОТРУДНИКОВ ОВД

Першин А.Ю., Боровенский А.А., Сороколетова Д.В.

Белгородский юридический институт
имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
Sascha.perschin2014@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается воздействие двигательной активности на здоровье и работоспособность сотрудников ОВД, необходимость поддержания оптимального уровня двигательной активности, говорится о благотворном влиянии двигательной активности на психологическое благополучие и здоровье сотрудника ОВД.

Ключевые слова: двигательная активность, органы внутренних дел (ОВД), физическая подготовка, здоровье, работоспособность.

Воздействие двигательной активности на здоровье и работоспособность человека способности является одной из актуальных и важных проблем современной науки. Что же такое двигательная активность? Двигательная активность – это любая физическая нагрузка, которая вызывает увеличение энергозатрат организма. Двигательная активность

является базовым компонентом здорового образа жизни, основным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности. Глобальность данной проблемы подтверждается результатами научных исследований последних лет, согласно которым, увеличивается количество молодых людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, приобретаемых в процессе обучения в вузе. Исторически физкультурная деятельность складывалась под влиянием потребности общества в здоровом, подготовленном к труду населении. По мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков [2, с. 113].

Разработка средств для поддержки и усиления здоровья и двигательной активности сотрудников органов внутренних дела является основополагающим аспектом повышения их профессиональной производительности. Приверженность принципам здорового образа жизни, включая правильное питание, достаточный уровень физических нагрузок, отказ от вредных привычек, обеспечение качественного отдыха и развитие устойчивости к стрессу, способствует уменьшению вероятности развития хронических патологий и улучшению общего благосостояния.

В силу специфики работы сотрудников ОВД (органы внутренних дел), которая подразумевает интенсивные физические и психические нагрузки, особое внимание следует уделить разработке и реализации интегрированной программы по формированию здорового образа жизни, включающей следующие ключевые направления:

1. Общая физическая подготовка служит фундаментом для развития специализированных физических навыков. Регулярные занятия, например, бег, прыжки, отжимания, необходимы для поддержания оптимальной физической кондиции.

2. Сбалансированное питание является критически важным элементом здорового образа жизни. Сотрудникам необходимо обеспечить прием пищи, богатой витаминами и минералами, увеличив потребление воды, овощей и фруктов, исключить или минимизировать употребление табака и алкоголя.

3. Соблюдение режима дня оказывает прямое влияние на здоровье и работоспособность сотрудников ОВД. Им следует придерживаться регулярного распорядка, обеспечивающего достаточное количество времени для сна и отдыха.

4. Контроль состояния здоровья предполагает проведение периодических медицинских осмотров для ранней диагностики и профилактики заболеваний.

5. Участие в спортивных соревнованиях способствует развитию физической выносливости и командных качеств, что немаловажно для выполнения служебных обязанностей в структуре органов внутренних дел.

6. Организация практических занятий по оказанию первой помощи способствует повышению ответственности и готовности сотрудников к адекватным действиям в чрезвычайных обстоятельствах, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности.

Одним из важнейших направлений оптимизации двигательной активности сотрудников ОВД является физическая подготовка.

Физическая подготовка играет важную роль в развитии человека, помогая ему укрепить здоровье, сформировать физическую силу, выносливость и гибкость. Одним из ключевых аспектов физической подготовки в целом является профессионально-прикладная физическая подготовка, которая имеет особое значение для людей, занимающихся конкретными профессиями или занятиями [1, с. 369].

Значение физической подготовки не ограничивается лишь развитием физических способностей; оно также включает в себя критический психологический аспект, который до сих пор не получил полного признания в практике. В контексте подготовки сотрудников силовых структур, а также в ходе их профессиональной деятельности, физическая культура и спорт воспринимаются как ключевые факторы их воспитания, объединяющие духовные ценности, моральную чистоту и физическое благополучие. Следовательно, воздействие физической и психологической подготовки на формирование личности сотрудника обладает значительной релевантностью.

Физическая активность сотрудников целенаправленно способствует освоению навыков и умений, развитию физических и психологических качеств, которые необходимы для успешного решения оперативно-служебных задач, а также для поддержания высокого уровня работоспособности и здоровья.

Физическая активность оказывает многоаспектное влияние на организм. С физиологической точки зрения, она улучшает функционирование сердца и легких, повышает мышечную силу и гибкость, улучшает метаболизм и способствует поддержанию здоровья эндокринной системы. С психологической стороны, регулярные упражнения снижают уровни стресса и тревоги, улучшают настроение и качество сна, а также повышают общий уровень жизненной энергии и благополучия.

О значении физической подготовки будущих специалистов полиции неоднократно упоминалось В.Л. Колокольцевым, отмечая важность освоения практических навыков и умения их применить в процессе служебной деятельности. На данный момент в области образования сформировалась тенденция поиска новой парадигмы физической подготовки в образовательных организациях МВД России. Обусловлено это несколькими факторами: ускоренная цифровизация сфер деятельности, смена политических стратегий, а также

постоянная корректировка образовательных детерминант. Перечисленные факторы предопределили необходимость преобразования парадигмальности современного образования.

Известно, что работа сотрудников органов внутренних дел сопряжена с постоянным физическим, интеллектуальным, нравственным напряжением. Рискую своим здоровьем и жизнью, сотрудники получают травмы, ранения, но помимо этого, испытывают сильный стресс, который тоже влияет на здоровье, выражаясь в нарушении психоэмоционального баланса, повышении уязвимости, проявлении моральной неустойчивости и психической нестабильности. Поэтому очень важно учиться управлять своими эмоциями, сохранять самообладание, иначе все напряжения и утомления негативно скажутся на эффективности профессиональной деятельности. Возникает необходимость поиска эффективных методов физической и психологической подготовки сотрудников полиции для успешного выполнения ими своего служебного долга, сохранения здоровья и повышения качества жизни.

Современные условия выдвигают всё более высокие стандарты к подготовке кадров в сфере правопорядка, что обусловлено развитием общества и появлением инновационных методов как нападения, так и защиты. Это находит отражение не только в формировании психологической устойчивости для качественного выполнения задач, но и в усилении физической готовности сотрудников. Одной из фундаментальных концепций эффективного физического воспитания является его системность, подразумевающая баланс между регулярными физическими нагрузками и адекватным временем для восстановления. Регулярность тренировок способствует формированию умений, необходимых для мгновенного реагирования в чрезвычайных ситуациях, а также обеспечивает эффективность физической подготовки полицейских. Несоблюдение оптимального ритма обучения, будь то недостаток нагрузок, избыточные перерывы в тренировках, либо, наоборот, чрезмерная интенсивность без возможности полноценного отдыха, может снизить готовность и тренированность персонала или привести к перегрузкам и, как следствие, к серьезным травмам.

Таким образом, целостная программа, включающая в себя физические упражнения, сбалансированное питание, упорядоченный распорядок дня и медицинское наблюдение, должна стать неотъемлемой частью жизни сотрудников правоохранительных органов с целью повышения их трудоспособности. Существует сильная корреляция между двигательной активностью и работоспособностью. Программы физических упражнений могут улучшить профессиональную деятельность сотрудников ОВД.

Поддержание оптимального уровня двигательной активности является ключевым фактором, который способствует сохранению здоровья и поддержанию высокой работоспособности сотрудников ОВД. Систематические физические нагрузки не только укрепляют физическое состояние, но и оказывают благотворное влияние на психологическое благополучие, что в совокупности положительно сказывается на эффективности и качестве выполнения служебных обязанностей.

Литература

1. Галямина, И. А. Значение и совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки как особой разновидности физического воспитания / И. А. Галямина // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. 2023. – С. 367-370.
2. Соколова, А. В. Двигательная активность как базовый компонент деятельности человека / А. В. Соколова, Е. Э. Шиянов // Психология и педагогика как ресурс развития образования. 2024. – С. 113-115.

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ: ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ РИСКА ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ракевич В.Д., Ильющиц А.В.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
1234567fcv@gmail.com, the_story.of@mail.ru

Аннотация. Спортивные травмы остаются одной из главных проблем в фитнес-индустрии. Каждый год тысячи людей сталкиваются с травмами, которые могут привести к длительным периодам реабилитации и ограничению физической активности. Эффективная профилактика травм становится приоритетом как для тренеров, так и для занимающихся. В данной статье рассматриваются основные методы и подходы, направленные на снижение риска травматизма среди занимающихся физической культурой.

Ключевые слова: Спортивные травмы, профилактика, тренировки, физическая культура.

Введение: В последние годы наблюдается рост интереса к фитнесу и физической активности, что способствует улучшению здоровья и качества жизни. Однако, вместе с этим увеличением числа занимающихся возрастает и риск спортивных травм. Эти травмы могут возникать как у начинающих, так и у опытных спортсменов и могут привести к длительным периодам реабилитации, снижению мотивации и отказу от занятий. Поэтому профилактика травматизма становится важной задачей в фитнес-индустрии.

Понимание причин травм. Травмы в спорте могут возникать по ряду причин. Основные из них включают:

1. Неправильная техника выполнения упражнений: Даже простые упражнения, такие как приседания или отжимания, могут привести к травмам, если выполняются неверно. Неправильная осанка, чрезмерная нагрузка на суставы и несоответствующая амплитуда движений могут стать причиной повреждений.

2. Недостаточная физическая подготовка: Многие новички стремятся быстро достичь результатов, что приводит к перегрузке организма. Нехватка выносливости, силы и гибкости может значительно повысить риск травм.

3. Перегрузка: Резкое увеличение интенсивности тренировок — распространенная ошибка. Многие занимающиеся не осознают важность прогрессивной нагрузки и недооценивают важность восстановления.

4. Неподходящее оборудование: Использование неподходящего спортивного инвентаря или обуви также может способствовать травмам. Неправильный выбор может вызвать дискомфорт и травмы суставов.

5. Недостаточная гибкость и мобильность: Ограниченная подвижность суставов и мышечная жесткость увеличивают риск травм, особенно при выполнении динамичных упражнений.

Методы профилактики:

1. Обучение правильной технике: Обучение правильной технике выполнения упражнений — это основа профилактики травм. Тренеры должны активно следить за техникой участников и предоставлять конструктивную обратную связь. Рекомендуется проводить мастер-классы, где будет уделено внимание ключевым аспектам выполнения упражнений [1].

Индивидуальный подход к тренировкам: Разработка персонализированных программ тренировок, основанных на оценке физического состояния и целей занимающегося, помогает избежать перегрузок и поддерживает интерес к тренировкам.

2. Индивидуальные программы должны учитывать возраст, уровень подготовки и любые возможные медицинские противопоказания.

3. Разминка и заминка: Разминка перед тренировкой и заминка после — это обязательные элементы, которые помогают подготовить мышцы и суставы к нагрузке и способствуют их восстановлению. Разминка должна включать динамические растяжки и легкие кардионагрузки, а заминка — статические растяжки и дыхательные упражнения.

4. Периодизация тренировочного процесса: Создание программы с чередованием циклов высокой и низкой интенсивности помогает избежать перегрузок. Периодизация должна включать этапы прогрессивной нагрузки, восстановления и адаптации.

5. Использование технологий: Технологические средства, такие как фитнес-трекеры и приложения, могут быть полезны для мониторинга активности и состояния здоровья. Они позволяют отслеживать прогресс, предупреждать о признаках усталости и перегрузки, а также контролировать параметры тренировки.

6. Работа с медицинскими специалистами: Сотрудничество с врачами, физиотерапевтами и реабилитологами необходимо для оценки состояния здоровья занимающихся. Они могут предоставлять рекомендации по адаптации программ тренировок и профилактике травм.

7. Информирование и образование: Проведение регулярных семинаров и информационных сессий для клиентов о важности профилактики травм, правильном подходе к тренировкам и соблюдении режима восстановления. Образование помогает занимавшимся стать более осведомленными о рисках и методах их минимизации [2].

Роль тренеров и инструкторов: Тренеры играют ключевую роль в профилактике травм. Их ответственность заключается не только в обучении технике выполнения упражнений, но и в создании безопасной и поддерживающей атмосферы. Важно, чтобы тренеры:

- Понимали индивидуальные особенности каждого занимающегося.
- Оценивали уровень физической подготовки и предрасположенности к травмам.
- Могли адаптировать программы тренировок в зависимости от состояния клиента.

Заключение: Профилактика спортивных травм в фитнес-индустрии требует комплексного подхода, включающего образование, индивидуализацию тренировок и активное сотрудничество с медицинскими специалистами. Эффективные методы и практики помогут снизить риск травматизма, повысить безопасность и качество тренировок, а также обеспечить долгосрочное здоровье и удовлетворение от занятий физической культурой. Уделяя внимание профилактике, мы создаем более здоровую и активную общность, способствующую достижению новых высот в фитнесе.

Литература

1. "Sports Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation" (by James Moore). – 2012. – №1 – С. 14-17.
2. "Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance" (by Scott K. Powers and Edward T. Howley). – 2014. – №1 – С. 23-25.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗНОВИДНОСТЕЙ НПТ (ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК) КАК СРЕДСТВА УЛУЧШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Санцевич А.А., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
sancevicanna@gmail.com

Аннотация. В статье проведен комплексный анализ различных разновидностей высокоинтенсивных интервальных тренировок (НПТ) с целью оценки их эффективности как средств повышения выносливости и общей физической подготовки. Рассмотрены ключевые параметры, влияющие на результаты тренировок, такие как продолжительность интервалов, уровни интенсивности и виды выполняемых упражнений.

Ключевые слова: Высокоинтенсивная интервальная тренировка, фитнес, эффективность, физическая форма, спортивная медицина.

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений в мире фитнеса являются высокоинтенсивные интервальные тренировки (НПТ). Этот метод получил широкое признание благодаря своим уникальным свойствам и эффективности в улучшении физической формы. Исследования НПТ своими корнями уходят в 60-е годы XX века, когда выдающийся специалист в области спортивной медицины Пер Астранд начал активные эксперименты, направленные на изучение физиологических эффектов интервальной тренировки. Его труд «Учебник физиологии работы» стал основополагающим источником для понимания воздействия НПТ на выносливость и общее состояние здоровья, а полученные практические данные по сей день остаются актуальными в области спортивной науки.

Цель: рассмотреть и проанализировать влияние НПТ на развитие физической подготовленности человека.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (НПТ) – эффективный метод тренировки, основанный на чередовании видов физических нагрузок. Метод основан на сокращении объема тренировок в угоду их интенсивности. Его суть заключается в интервальном чередовании высоко- и низкоинтенсивных упражнений, в результате выполнения которых расходуются разные энергозапасующие вещества. Во время периода высокой нагрузки (с усилием в границах 85-90% от уровня максимальной ЧСС), превышает анаэробный порог организма, для получения энергии расходуются углеводы. Такие серии упражнений длятся, как правило, от 10-15 секунд до 1 минуты максимум, между ними присутствует короткий временной промежуток для восстановления, включающий низкоинтенсивные упражнения (с нагрузкой в границах 40-50% от уровня максимальной ЧСС). В этом промежутке организм переходит в аэробную фазу, начинают

активно окисляться уже жиры. Длительность периода восстановления обусловлена интенсивностью тренировки, уровнем физической подготовки и развития человека [1].

В большинстве случаев общая продолжительность тренировки составляет 15-30 минут. В процессе НИТ могут использоваться разные виды упражнений: берпи, прыжки на скакалке, спринт, бег в упоре лежа (mounting climbers), прыжковые приседания, запрыгивания на платформу, выпады и т. д.

Перед началом тренировочного процесса необходимо пройти несколько ключевых подготовительных этапов:

1. Медицинское обследование. На этом этапе потребуется провести комплексные медицинские тесты, направленные на оценку состояния сердечно-сосудистой системы. Это позволит определить максимально допустимые физические нагрузки и выявить потенциальные противопоказания к занятиям, такие как аритмия, ретинопатия или беременность.

2. Определение оптимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Вычисление ЧСС включает в себя подсчет числа ударов сердца в минуту. Для нахождения оптимального пульса используется следующая формула: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) \times K + \text{пульс в покое}$, где K — коэффициент интенсивности, который варьируется от 0,6 до 0,9;

Нужный уровень интенсивности тренировки так же можно рассчитать, по формуле Карвонена: $\text{целевой сердечный ритм} = ((\text{максимальная ЧСС} - \text{пульс в покое}) \times \text{интенсивность в процентах}) + \text{пульс в покое}$;

Максимально допустимый сердечный ритм можно рассчитать по формуле Хаскеля-Фокса: $220 - (0,7 \times \text{возраст})$;

3. Выбор вида аэробной тренировки. На этом этапе важно определить, какой именно тип аэробной активности будет наиболее эффективным и подходящим для конкретного занимающегося.

4. Анкетирование и антропометрические измерения. В целях фиксации стартовых данных и мониторинга изменений показателей в процессе тренировок можно провести анкетирование и измерения основных антропометрических параметров. Также следует подготовить место и необходимый инвентарь для тренировки, обеспечив тем самым комфортную и безопасную среду для занятий [2].

Существует несколько ключевых направлений в рамках высокоинтенсивных интервальных тренировок (НИТ):

1. Классические интервальные тренировки — этот метод включает чередование фаз с высокой и низкой интенсивностью, при этом период активных нагрузок значительно короче, чем фаза восстановления.

2. Строго регламентированные высокоинтенсивные тренировки — в этом подходе применяются точно определённые интервалы высокой активности, которые последовательно сменяются интервалами умеренной нагрузки, что позволяет поддерживать заданный уровень интенсивности на протяжении всей тренировки.

3. «Фарттек» — шведская концепция тренировок, предоставляющая спортсмену возможность самостоятельно регулировать интервалы работы и отдыха в зависимости от своего самочувствия и физического состояния. Этот метод акцентирует внимание на индивидуальном подходе к тренировкам и адаптации к своим внутренним ощущениям.

Рассмотрим следующие популярные модели тренировок:

1. Классический НИТ — данная модель включает интенсивные нагрузки, достигающие 85-90% от максимально возможной частоты сердечных сокращений, с использованием местных мышечных групп. Одним из самых популярных вариантов является программа, состоящая из четырех 4-минутных интервалов интенсивной активности с трехминутными перерывами для восстановления. Такой формат тренировки способствует заметному улучшению как аэробной, так и анаэробной производительности, а также снижению жировой массы и повышению устойчивости к инфаркту. Эта модель считается одной из наиболее эффективных и широко применяется в спортивной практике.

2. Спринтерская интервальная тренировка (SIT) — метод, разработанный для повышения спортивных результатов в области скоростной выносливости. В данном подходе используются стимулы максимальной интенсивности, достигаемые за счет коротких спринтов. Классический пример включает в себя выполнение 4-6 спринтов по 30 секунд с 4,5 минутами полного восстановления. Этот вид тренировки значительно усиливает аэробную производительность организма.

3. НИТ с использованием веса собственного тела — как и классический НИТ, данная модель предполагает интенсивные сессии, за которыми следуют активные или пассивные фазы восстановления. Примером может служить программа из 30 серий, где на 30 секунд работы приходится 30 секунд отдыха. Такие тренировки способствуют увеличению аэробной производительности и силовой выносливости, а также положительно влияют на снижение массы тела. Однако стоит отметить, что данная модель имеет определённые ограничения в применении и требует соответствующей физической подготовки.

4. Высокоинтенсивная круговая тренировка (HI-CI) — это метод тренировки, который основывается на эффективном использовании функциональных движений, активирующих все группы мышц в различных плоскостях. К числу таких упражнений относятся приседания, становая тяга, подъем штанги на грудь, рывки, подтягивания,

вертикальные прыжки и многие другие. В рамках HIIT упражнения выполняются с высокой интенсивностью в течение 20-40 секунд, сопровождаясь периодами отдыха, соотношение которых может варьироваться от 1:2 до 2:1. Этот вид тренировки способствует многопрофильным адаптациям организма, улучшая как физические, так и функциональные параметры.

5. Высокоинтенсивная тренировка с сопротивлением (HIRT) — это стратегия тренировки, ориентированная на выполнение упражнений с использованием значительных отягощений, доводящих мышцы до уровня околопредельных или предельных нагрузок, с целью достижения концентрического мышечного отказа. Между упражнениями предусмотрены 20-секундные интервалы полной паузы. Этот специфический метод эффективен для индукции мышечной гипертрофии и повышения уровня силовой выносливости.

6. Высокоинтенсивная функциональная тренировка (HIFT) состоит из стимулов тотальной интенсивности, создаваемых мультимодальными и функциональными упражнениями с использованием веса собственного тела, свободные веса и разнообразного оборудования. HIFT предлагает участникам выполнять максимальное количество повторений за конкретный временной отрезок, что значительно улучшает общую физическую подготовленность [3].

Выводы: Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) представляют собой уникальный подход к физической нагрузке, который создает специфический стресс для организма, способствуя заметному увеличению выносливости и улучшению функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата. Этот метод тренировки зарекомендовал себя как эффективный инструмент не только в профессиональном спорте, где позволяет достигать выдающихся результатов, но и в сфере любительского спорта, фитнеса, а также в медицинской практике, включая реабилитацию и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Неоспоримые достоинства HIIT – это экономия времени, минимальный набор спортивного инвентаря для занятий и явный доказанный оздоровительный эффект. Анализ существующих исследований, проведенных как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей, в том числе студентов, демонстрирует, что HIIT разительно превосходит традиционные силовые тренировки и непрерывные упражнения средней интенсивности в плане улучшения выносливости участников, помогает справляться со стрессом и даже повышает иммунитет [3].

В ходе исследований так же было установлено, что HIIT увеличивают уровень белка BDNF (brain-derived neurotrophic factor), который участвует в развитии новых клеток

мозга, влияет на память и способность к обучению, что, вкупе со всем вышеперечисленным, является прямым показанием к возможному включению таких тренировок в учебный процесс студентов.

Литература

1. Кошелева, М. В. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на физическое здоровье студентов тольяттинского государственного университета / М. В. Кошелева, Е. Д. Чернова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 233–234.
2. Ларина, О. В. Особенности высокоинтенсивной интервальной тренировки с использованием специальных тренажеров – как средство функционального тренинга для женщин зрелого возраста / О. В. Ларина // Форум молодых ученых. – 2018. – № 10 (26). – С. 702–703.
3. Мирошников, А. Б. Сравнительный анализ приверженности к аэробным протоколам физической реабилитации у атлетов силовых видов спорта / А. Б. Мирошников, А. Д. Форменов, А. В. Смоленский // Физиология человека. – 2021. – Т. 47, № 1. – С. 94.
4. Сечкарев, В. Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга / В. Г. Сечкарев // Научные известия. – 2019. – № 15. – С. 100–103.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Сопина Д.С., Шепляков А.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород
d-sopina@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные рекомендации, на которые необходимо обратить внимание при подготовке к сдаче норм «ГТО». Приведены примеры упражнений для развития требуемых физических качеств, а также примеры планирования и организации тренировочной работы.

Ключевые слова: ГТО, сдача нормативов, физические качества, самостоятельная тренировка, тренировочный план.

В данной статье мы хотим затронуть некоторые вопросы подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Приведенные рекомендации не должны рассматриваться как некая догма, ограничивающая творческую деятельность, тем более что занимающиеся по уровню физической подготовленности могут быть весьма различным. Мы надеемся также, что затронутые вопросы будут интересны тем, кто осуществляет подготовку как с тренером, так и самостоятельно [1].

Основным методическим принципом, определяющим содержание и характер тренировочной работы по освоению нормативов комплекса ГТО, является известное положение о том, что достижение тех или иных результатов в спорте, и прежде всего в ходьбе и беге, определяется главным образом возможностями сердечно-сосудистой системы, которая играет решающую роль в развитии выносливости. В свою очередь,

выносливость формируется под воздействием повышенных объемов двигательной деятельности. Поэтому в процессе подготовки по таким видам, как ускоренная ходьба, бег, кросс, плавание и туристический поход, основное внимание должно уделяться общему физическому развитию, то есть созданию предпосылок для успешной адаптации организма занимающихся к нагрузкам, связанным со сдачей нормативов [3].

При планировании тренировочной работы, необходимо отводить достаточно времени на каждом занятии тем видам, которые обеспечивают расширение функциональных возможностей организма, и в первую очередь бегу и ускоренной ходьбе. При определении объема тренировочной нагрузки следует исходить не только из требований, предъявляемых самими нормативами конкретной ступени, но стремиться к тому, чтобы занимающиеся уже до сдачи нормативов могли справляться с нагрузками, превышающими требуемый норматив. Это очень важно так как чаще всего, сдача нормативов проходит в условиях соревнований либо же в соревновательном настроении, которые значительно отличаются от тренировочных условий. Именно в этом основной смысл специальной тренировки и гарантия тому, что физическая нагрузка во время сдачи нормативов не будет чрезмерной [2].

Требования комплекса ГТО содержат не только виды нормативов, выявляющих уровень развития выносливости, а также содержит виды, требующие определенной скорости (бег 100 м, 60 м, 30 м, ходьба 200 м), то, естественно, должна проводиться работа и в этом плане. Здесь пригодна любая методика тренировки (повторная, интервальная), однако важно, чтобы скоростная работа проводилась на каждой тренировке и включала прохождение небольших отрезков (шагом или бегом) со скоростью близкой к максимальной. Практически упражнения на скорость можно выполнять дважды в одной тренировке. В основной части — прохождение отрезков 10, 20, 30 и 60 м и перед заключительной частью — эстафеты или игры. На первом этапе занятий целесообразно использовать различные эстафеты шагом, бегом, прыжками, с переносом предметов (набивные мячи и т. д.). Это делает тренировку более эмоциональной, и в то же время каждый имеет время для отдыха. Количество повторений и величину отрезков необходимо подбирать в соответствии с составом группы, возрастом, подготовленностью и состоянием здоровья занимающихся. Практически это может определить только тренер, с учетом данных медицинского заключения-допуска. Правильно подобранная нагрузка вызывает положительные сдвиги в тренированности, и наоборот, завышенный или заниженный объем упражнений, нерациональное соотношение работы и отдыха приводят к снижению тренированности и ухудшению результатов [4].

План скоростной подготовки должен разрабатываться заранее, с тем чтобы обеспечить равномерное нарастание нагрузки от тренировки к тренировке. В плане должны быть намечены и сроки проведения контрольных прикидок по каждому виду (дистанции).

Основными упражнениями скоростной тренировки на стадионе для неподготовленных могут быть:

- 1) прохождение быстрым шагом (75% силы) половины прямой или виража и спокойное возвращение к месту старта;
- 2) прохождение всего виража или прямой и спокойное возвращение по краю поля;
- 3) прохождение половины виража или прямой быстрым шагом и второй половины бегом;
- 4) пробегание всего виража или прямой (75% силы), возвращение шагом;
- 5) спокойный бег 10—25 м с ускорением в конце и т. п.

Упражнения для более подготовленных могут включать в себя уже большее количество и длину отрезков, которые преодолеваются в максимальной или около максимальной скорости (80-95% силы) [5].

На первом этапе подготовки упражнения выполняются потоком по одному (с интервалом 5—10 сек.), в дальнейшем можно давать старт парами, подбирая занимающихся по силам. После периода предварительной подготовки нагрузка увеличивается. Например, на дистанции 800 м прямые преодолеваются быстрым шагом, виражи — спокойно (отдых); или 100 м ускоренная ходьба, 100 м спокойная, 100 м бег и т. д [5].

Силовая подготовка должна занимать место в каждой тренировке, так как в комплекс ГТО входят подтягивания из виса на высокой и низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, рывок гири, поднимание туловища из положения лежа на спине. Разнообразные упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки, будут служить фундаментом для развития остальных физических качеств, а также будут укреплять мышцы и связки, что снизит риски получения травм. А включение в план тренировок специальных упражнений, позволит улучшить силовые результаты в конкретных требуемых нормативах [3].

Развитие гибкости является неотъемлемой частью каждой тренировки. Улучшать гибкость возможно на каждой тренировке в процессе выполнения общеразвивающих упражнений в динамике (разминки) и растяжки в конце занятия.

Таким образом, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО требует определенной перестройки методики, планирования и организации тренировочной работы. План должен предусматривать все разделы специальной подготовки, то есть

обучение и тренировку в прыжках в длину, метаниях, ходьбе на лыжах, плавании, и т. д. Однако важнейшее место должно принадлежать бегу и ходьбе — видам, в наибольшей степени способствующим расширению функциональных возможностей организма, являющимся базой для успешного освоения других нормативов.

Литература

1. Борисова Е.В. Подготовка студентов технического вуза с низким уровнем физической подготовленности к сдаче норм комплекса ГТО в рамках процесса обучения //Е.В. Борисова, П.А. Борисов, А.А. Волобуев, К.М. Глобин / Культура физическая и здоровье современной молодежи. 2022. – С. 55-58.
2. Гаврилова Н.А., Развитие общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СВП) для сдачи норм комплекса "ГТО" // Н.А. Гаврилова, И.В. Бойчук, Д.В. Пензин / Вестник научных конференций. 2023. - №3-4 (91). – С. 19-22.
3. Грачев А.С. Показатели двигательной активности и успешности сдачи норм ГТО в зависимости от типа мотивации достижения школьников //А.С. Грачев, В.В. Кравцов, Н.В. Мухин, А.В. Мухин / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2020. - Том 1. – С. 29-35.
4. Ермакова Е.Г. Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости в рамках сдачи норм ГТО//Е.Г. Ермакова / Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. - №3-1 (66). – С. 26-30.
5. Нагорная Т.В. Значение легкоатлетической подготовки студентов при сдаче норм ГТО // Т.В. Нагорная /Вопросы педагогики. 2023. – №2 (2). – С.5-7.

АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Сылка С.И., Ляховецкая А.В., Голубь А.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород
sylka.1989@mail.ru, lina.lausse@mail.ru

Аннотация. В статье проводится анализ эффективности реализации модели профилактики девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физической рекреации. Поднимается вопрос о возможности применения средств физической рекреации как педагогического инструмента в профилактике отклоняющего поведения у подростков профессионально образовательных организаций.

Ключевые слова: девиантное поведение, физическая рекреация, силовые виды спорта, ритмическая гимнастика, дополнительное образование.

Главной задачей образовательной организации является создание условий для развития, самореализации и становления личности. На формирование нравственных ценностей подростков влияют негативные социальные, политические, экономические факторы. недостаточная вовлечённость студенческой молодёжи в систему управления на различных уровнях, пагубное влияние телевидения, интернет контента [3]. Что в свою очередь приводит к деформации духовно-нравственных ценностей. Подросток с низкими духовно-нравственными ценностями, не имеющий достойного занятия в свободное время

способен совершать поступки, идущие в разрез нормам и моральям общества. Например, уходы из дома, бродяжничество, прогулы, отказ от обучения, ложь, агрессивное поведение, беспорядочные половые связи, надписи непристойного характера на стенах, субкультуральные девиации (сленг, шрамирование, татуировки), воровство, вымогательство, хулиганство, употребление алкоголя, наркотическим веществам, курения. Все эти проявления имеют определение как девиантное поведение [4].

Студенчество – социально-демографическая группа, очередная ступень в формировании личности индивида [2]. И по этой причине остро встает вопрос социальной адаптации, принятия норм и правил новой социальной группы, выбора приоритетов и целей. Этот период несет в себе и многочисленные риски, связанные с возникающими на данном этапе трудностями самоидентификации, самореализации и адаптации к новым условиям жизни. В данном случае речь может идти о социальной дезадаптации индивида, его неспособности адекватно вжиться в новую социальную среду [1].

Изучение содержания, сущности и структуры профилактики девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физкультурно-рекреативной деятельности позволило разработать модель профилактики.

Модель включает основные компоненты: целевой, содержательный, операциональный, критериально-оценочный, результативный.

Реализация каждого компонента не может происходить изолированно от других, поскольку все они тесно взаимосвязаны, и направлены на достижение единой цели.

Операциональный компонент (технологический) модели отражает технологию профилактики девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физкультурно-рекреативной деятельности, включает последовательную реализацию четырех этапов: диагностического этапа, проектировочного; этапа внедрения технологии по профилактике девиантного поведения с использованием средств физической рекреации; рефлексивного (анализ результатов деятельности), а также комплекс коррекционно-развивающих занятий физкультурно-рекреативной направленности со студентами. Суть технологии заключалась в акцентировании привлекательности предлагаемой деятельности (физкультурно-рекреативной) в противовес асоциальным вариантам время проведения.

В ходе реализации этапов технологии проводилось психолого-диагностическое наблюдение: использовался многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А. Г. Маклаков и С. В. Чермянин); тест Спилбергера — Ханина; опросник А. Басса и А. Дарки для определения индекса агрессивности или враждебности; проводился анализ научных источников по проблеме исследования [5]. Диагностический и

проектировочные этапы длились весь период исследования, так как результаты врачебного контроля и педагогического наблюдения на протяжении всего исследования позволяют анализировать и вносить корректировки в профилактическую деятельность.

Рефлексивно-оценочный этап проявлялся в осмыслении, анализе и оцениванию результатов отношения к здоровью, поведению в аспекте здоровьесбережения. умения корректировать поведение в направлении самосохранения и самосовершенствования.

Поскольку основной задачей исследования была добиться от студентов групп риска изменений с асоциального (девиантного) поведения на нормотипическое, следовательно, в критериально-оценочный компонент включены следующие критерии: знания о нормотипическом поведении, умения вести нормотипическое поведение; реализация нормотипического поведения; принятие нормотипического поведения.

В свою очередь для объективного понимания эффективности работы необходимо давать оценку физкультурно-рекреативной деятельности в профессиональных образовательных организациях по профилактике девиантного поведения. Оценка эффективности физкультурно-рекреативной деятельности осуществляется на основе выделенных нами критериев, обусловленных структурными компонентами данной деятельности: изменение показателей психоэмоционального состояния девиантных обучающихся, функции внимания, изменения показателей нравственно-этических качеств у девиантных обучающихся, оценка вовлечённости в образовательную и воспитательную деятельность.

Вторую группу критериально-оценочного компонента составили количественные критерии при помощи, которых дана оценка вовлечённости в образовательную и воспитательную деятельность.

На основе критериев и показателей критериально-оценочного компонента в ходе реализации результативного компонента были определены уровни проявления нормотипического поведения: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Для проведения диагностики использовался многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) разработан А. Г. Маклаковым и С. В. Чермяниным. По итогам констатирующего эксперимента было установлено, что среди обучающихся в профессиональных образовательных организациях процент склонных к девиантному поведению составил 20,5% из числа опрошенных.

Исходная диагностика в рамках диагностико-проектировочного этапа экспериментальной работы позволила условно распределить студентов по трем уровням склонности к девиантному поведению: высокий, средний и низкий. На высоком уровне 71,7%, на среднем 28,3%, а низкий уровень риска проявления девиантности имел нулевой показатель. Такое распределение дало возможность спроектировать технологию

профилактики девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физкультурно-рекреативной деятельности и дифференцировать работу по ее реализации.

Апробация экспериментальной технологии осуществлялась в ходе этапа внедрения разработанного проекта в период с ноября 2020 года по январь 2022 года. В формирующем эксперименте для определения эффективности предложенной модели, ее программно - методического обеспечения, системы по профилактике девиантного поведения приняло участие 4 группы (по 15 человек в группе от каждого учебного заведения). В общей сложности на формирующем этапе эксперимента было задействовано 60 человек.

Педагогическое условие подготовки преподавателей к физкультурно-рекреативной деятельности сориентированной на профилактику девиантности обучающихся в профессиональной образовательной организации предусматривает проведение тематических семинаров и консультаций, круглых столов, обучающих курсов по данной проблематике, по ведению занятий с использованием физической рекреации.

Все участники образовательного процесса, работающие с обучающимися, преподаватели по физической рекреации, кураторы, психологи, социальные педагоги, руководство образовательных учреждений были вовлечены в воспитательный процесс и имели возможность выносить на обсуждение свои рекомендации для наилучшей организации процесса профилактики девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях.

В ходе рефлексивно-оценочного этапа проводился анализ результатов деятельности по профилактике девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физкультурно-рекреативной деятельности. Основанием для признания результативности экспериментальной технологии стала положительная динамика показателей по большинству диагностических компонентов.

Динамика изменений отдельных компонентов риска девиантного поведения в процессе профилактики с помощью средств ФРД на предмет соответствия нормотипическому поведению и уходу от девиантных проявлений в поведении демонстрирует что когнитивно – содержательный компонент - до начала эксперимента имел высокий уровень развития данного компонента всего у 5% студентов (3 человек). Преимущественное количество низкого уровня 56,7% (34 человека) и среднего уровня 38,3% (23 человека). Как видно, у большинства студентов в конце эксперимента сформированы представления о здоровом образе жизни. Способность анализировать, соотносить результаты своей деятельности с целевыми ориентирами сохранения здоровья, умение планировать деятельность с использованием средств физической рекреации в

здоровье сберегающем контексте развита и имеет системный характер. Есть четкое понимание и глубокое познание разницы между нормотипическим и девиантным поведением. Студенты владеют знаниями о том, как управлять своим здоровьем и контролировать свое состояние, развитие и двигательный опыт, как организовывать свой досуг и товарищей. Владеют приёмами снятия психоэмоционального напряжения. В результате нашего эксперимента, студентов, имеющих высокий уровень развития данного компонента, стало 38,3 % (23 человека), средний – 30,0 % (18 человек). На низком уровне данный компонент остался у 31,7 % (19 человек).

Действенно-практический компонент - до начала эксперимента всего у 5% студентов (3 человек) имел высокий уровень развития данного компонента. Преимущественное количество низкого уровня 56,7% (34 человека) и среднего уровня 38,3% (23 человека). Как видно, большинство студентов в конце эксперимента успешно используют средства физической культуры в процессе жизнедеятельности, владеют основными умениями, правильной техникой выполнения используемых упражнений и все действия имеют системный характер. Уровень реализации здорового поведения и ФРД на высоком уровне. Студенты имеющие высокий уровень развития данного компонента, стало 30,0 % (18 человек), средний – 41,7 % (25 человека). На низком уровне данный компонент остался у 28,3 % (17 человека).

Мотивационно-ценностный компонент - до начала эксперимента всего у 5% студентов (3 человек) имел высокий уровень развития данного компонента. Преимущественное количество низкого уровня 56,7% (34 человека) и среднего уровня 38,3% (23 человека). Как видно, большинство студентов в конце эксперимента положительно относятся к занятиям физическими упражнениями, осознают необходимость двигательной активности для нормальной жизнедеятельности. В тоже время уровень остальных компонентов и уровень физкультурно-рекреативной деятельности в целом, как правило, является либо критическим, либо низким. Все это говорит о том, что процесс развития физкультурно-рекреативной деятельности должен быть направлен одновременно на повышение уровня всех компонентов данной деятельности. При этом усиление мотивационно-ценностного компонента также необходимо. В результате нашего эксперимента, студентов, имеющих высокий уровень развития данного компонента, стало 18,3 % (11 человек), средний – 43,3 % (26 человек). На низком уровне данный компонент остался у 38,4 % (23 человек).

До эксперимента большинство студентов имели высокий и средний уровни риска проявления девиантного поведения и были близки к попаданию в категорию девиантных обучающихся. При этом высокий уровень отмечен у 53,3% студентов (32 человек), а

средний – у 40% (24 человек) и всего 4 человек имели низкий уровень. Наблюдаемая нами картина позволяет говорить о том, что используя средства физкультурно-рекреативной деятельности в профилактике девиантного поведения способствует коррекции установок с атипичного поведения на нормотипическое. Об этом свидетельствует тот факт, что после проведения экспериментальной части работы показатели существенно изменились. Так, количество студентов, имеющих высокий уровень, уменьшилось с 53,3% до 45 % (с 32 до 27 человек). Количество студентов с средним уровнем сократилось с 40% до 26,7 % (с 24 до 16 человек). Значительно выросло количество студентов, имеющих низкий уровень риска проявления девиантного поведения с 6,7% до 28,3% (было 4 человека, стало 17).

Систематические занятия и организация досуга с использованием средств физической рекреации оказали не только положительное влияние на формирование здоровой личности, а и способствовало укреплению физического здоровья, о чём свидетельствуют результаты математической обработки по *t-критерию Стьюдента* которые показывают достоверные изменения физических показателей ($p < 0,05$).

Как показал эксперимент, эффективными методами, формами работы по профилактике девиантного поведения обучающихся в профессиональных образовательных организациях средствами физкультурно-рекреативной деятельности стали обеспечение мотивационной поддержки, учет индивидуальных особенностей, формирование стиля здорового поведения, развитие самостоятельности обучающихся в организации собственной физкультурно-рекреативной деятельности на основе умений и знаний полученных в ходе эксперимента. Создание благоприятного психологического климата в коллективе экспериментальной группы с использованием создания комфортной среды во время рефлексии позволил педагогу дополнительного образования обсуждать и находить решение совместно со студентами.

Литература

1. Быструшкин С.К., Селиверстова И.Г., Тютерева И.А., Тютерев В.Н., Грибцова Л.С., Гениатулина Е.В. Психофизическая адаптация обучающихся первого курса колледжа к учебной деятельности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2020. – № 2. – С. 15-18.
2. Данилейко, М.С. Адаптация детей к школьным условиям средствами физической рекреации: Дис. ... канд. псих. наук /Максим Сергеевич Данилейко. – Санкт-Петербург, 2008. – 153 с.
3. Кулаева З.Т., Факторы формирования нравственных ценностей и антиценностей студенческой молодежи, журнал Kant, 2018.
4. Малова Е.О. Подготовка педагогов к организации работы по профилактики девиантного поведения в среде студентов ПОО, Профилактика зависимостей. 2019. № 2 (18).
5. Методическое руководство. Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних «Диагност-Эксперт+» / Н. В. Дворянчиков, В. В. Делибалт, Е. Г. Дозорцева, М. Г. Дебольский, А. В. Дегтярев, Р. В. Чиркина, А. В. Лаврик, – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 198 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНОГО УМЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Терентьева М.О.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
terenteva@bsu.edu.ru

Аннотация. Данная статья дает представление одной из самых актуальных и социально значимых проблем современного общества – это проблема биологической потребности в двигательной активности. Актуальность темы возросла в настоящее время, в связи с требованиями современного общества к ценностной ориентации, направленной на улучшение и сохранения здоровья, формированию здорового образа жизни. В представленной статье изложены рекомендации для начинающих обучаться плаванию.

Ключевые слова: двигательная активность, плавание, обучение, упражнение.

В современном мире, повседневная необходимость в движении уменьшается, что связано с развитием искусственного интеллекта, модернизации транспортных средств (скутеры, самокаты, моноколесо и другое). Огромное значение сейчас отводится интернету и гаджетам, которые с одной стороны позволяют быть постоянно мобильными, и быть всегда на связи и гарантировать себе современные знания, с другой постоянное существования параллельного мира с огромными возможностями. Но физиологическая потребность в движении остается. При его недостатке развиваются такие явления как гиподинамия и гипокинезия, оказывающие негативное влияние на функционал практически всех систем организма. В настоящее время гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но и дети, и самое страшное, что состояние это, не определяется болезнью, а являться источником к серьезным нарушениям. В детском возрасте формируется фундамент общего развития ребенка, старт человеческих возможностей.

Возникают вопросы, требующих своего практического разрешения: как формировать у обучающихся потребность в физических нагрузках? Как ее сохранить? Какие использовать для этого средства и методы?

Самый оптимальный вариант – это занятия плаванием. Все ведущие специалисты в области медицины и педагогики рекомендуют начинать физическую активность с самого рождения ребенка через игры и водные виды спорта. В целях создания условий для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать и овладел необходимыми знаниями, умениями и навыками в плавании во всех школах Белгородской области включен в образовательную программу начальной школы по предмету «Физическая культура» обязательный раздел «Плавание» - жизненно важное умение. Это позволяет надеяться, что дети нашего региона овладеют необходимыми умениями и навыками в плавании, исключатся несчастные случаи на воде и плавание станет в нашем городе самым

популярным видом спорта. Плавание – это очень популярный, а самое главное по-настоящему полезный вид спорта, помогающий поддерживать организм в форме и эмоциональный фон на высоком уровне. Это универсальное средство для всего тела с умеренной нагрузкой, которое отлично подходит для всех. Особенностью плавания является то, что упражнения по плаванию включают в себя многофункциональное воздействие на организм по средством воды как кардионагрузки, так и силовое. Во время плавания человек тренирует дыхательную и нервную систему, сердце, сосуды и мышцы. Вода расслабляет, снимая при этом напряжение и тревожность (стресс и эмоциональную нагрузку). В отличие от других видов спорта в плавании работают почти все группы мышц.

С чего же надо начинать? Конечно же бассейн. Это тот формат, который даст больше возможностей для обучения, чем открытая вода (естественные водоемы): всегда есть инвентарь, услуги инструктора или тренера. И главное, что начинать надо новичкам заниматься в чистой и прозрачной воде на небольшой глубине (психологически легче).

Рекомендации к выбору формы одежды для занятий плаванием.

Купальный костюм. Девочкам подбираются слитные купальники: они не сковывают движения и облегают тело во время плавания. Мальчикам подойдут плавки.

Плавательные очки. Конечно же очки используются в последнюю очередь, так как обучение начинается с упражнений на освоение с водой (погружения в воду с открытыми глазами), но этот аксессуар необходим для занятий. Очки помогают с ориентироваться под водой.

Шапочка для плавания. Одним из требований в бассейне — это плавание только в шапочке: так как в воду не попадают волосы. С использованием плавательной шапочки улучшается обтекаемость, а волосы и кожа головы защищены от химических воздействий. Также из-за гигиенических соображений под шапочкой волосы не запутываются и не мешают при нырянии, что облегчает обучение.

Значению комплексов упражнений на суше для начинающих плавать уделяется особое внимание. Использование упражнений на суше повышает развитие гибкости, активизируют высокую подвижность суставов, которая позволяет технично выполнять плавательные упражнения без скованности движений. Разминка на суше предусматривает использование имитационных движений рук и ног, такие как «стрелочка», «мельница» и другие, в том числе дыхательные упражнения.

Главная работа проходит на воде. Знакомимся с базовыми упражнениями для начинающих на освоение с водой. Важно выполнять упражнения в спокойном, равномерном темпе, контролируя технику выполнения.

Правильность выполнения выдохов в воду: зайти в неглубокую часть бассейна в воду, чтобы была опора под ногами. Для большей стабильности необходимо держаться за бортик бассейна руками. Начинать с дыхания через рот на поверхности воды, постепенно опуская голову в воду и делать выдох.

Плавательное упражнение «Поплавок». Упражнение улучшает равновесие и контроль тела в воде. Как выполнять: исходное положение - встать в воду до середины живота или немного выше. Вдох и опускание лица и корпуса в воду, обхватить колени руками. Выполнить задержку дыхания на две-три секунды, находясь в группировке. Дать телу возможность подняться к поверхности воды. Возвращение в исходное положение.

Плавательное упражнение «Медуза». Усложненный вариант упражнения «поплавок» также улучшает контроль над телом и развивает уверенность при опускании лица в воду.

Как выполнять: исходное положение - стоя в воде. Выполнить вдох и погрузиться в воду, обхватив колени руками. В группировке поднимаясь вверх к поверхности воды, развести руки и ноги медленно в стороны, расслабиться. Задержка дыхания под водой около трех секунд. Принять исходное положение.

Плавательное упражнение «Звезда». Упражнение формирует жизненно важное умение — удержание тела на поверхности воды. Выполняется на животе и на спине.

Как выполнять упражнение на животе: исходное положение - стоя в воде. Выполнить вдох (задержка дыхания) и погрузиться в воду, обхватив колени руками. В группировке всплывая на поверхность воды, руки и ноги формируют позицию звезды. Выполнить выдох в воду и вернуться в исходное положение.

Выполнять упражнение на спине: исходное положение - стоя в воде. Выполнить вдох (задержка дыхания) и лечь на спину, лицом вверх. Всплывая на поверхность воды руки и ноги формируют позицию звезды. Выполнить выдох и вернуться в исходное положение.

Эти простые упражнения позволят обучающимся освоить основной и жизненно важный навык держание на воде.

Рекомендации для обучения плаванию

Разминка. Обязательно выполнять комплексы упражнений на суше. Температура воды может быть в бассейнах около 27 градусов. Организму надо адаптироваться и нужно много энергии для сохранения функционального состояния тела, поэтому важно разогреться, прежде чем выполнить погружение в воду.

Занятия на мелководье. Начинать занятие плаванием на мелкой части бассейна или водоёма, чтобы была всегда возможность встать на ноги. Ощущение уверенности в воде позволит ускорить процесс обучения, выполнять упражнения без страха.

Постепенность обучения. Системно и поэтапно изучать новые элементы.

Психологический настрой. Преодоление психологического барьера (расслабление), занимаясь выполнять дыхательные упражнения.

Занятия со специалистами. Помощь инструктора или тренера эффективно поможет добиться результата в освоении основных элементов в плавании. Сформируется правильная техника плавания.

Решение проблем сохранения, укрепления здоровья подрастающего поколения и формирование у детей потребности вести здоровый образ жизни на контроле региональных властей. Осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности во время учебы и вне учебы постоянно обсуждаются губернатором Белгородской области с общественностью и средствами массовой информации.

Литература

1. Ворона А.А. Гиподинамия – болезнь современности / Международный школьный научный вестник, – 2019.
2. Булах И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 150 с.
3. Капотов П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. – 498 с.
4. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 803 с.
5. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. – 173 с.
6. Скрипалев, В.С. Плавать раньше, чем ходить / В.С. Скрипалев. - М.: АСТ, 2006. – 794 с.

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Фомичев Н.П., Соловейченко Е.Г., Олейник А.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1775389@bsu.edu.ru, soloveychenko@bsu.edu.ru, oleynik@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается влияние регулярных физических упражнений на снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния. На основе анализа современных исследований выделяются основные механизмы, через которые физическая активность способствует регуляции эмоциональной сферы, включая снижение уровня гормонов стресса (кортизол и адреналин), повышение выработки эндорфинов и улучшение качества сна. Особое внимание уделяется различным видам физических нагрузок, таких как аэробные тренировки, йога и силовые упражнения, и их роли в поддержании психического здоровья. Статья подчёркивает важность регулярных занятий физической культурой как одного из эффективных методов профилактики и коррекции стрессовых состояний в повседневной жизни.

Ключевые слова: физические упражнения; йога; аэробные упражнения; силовые тренировки; стресс.

Введение. Современный ритм жизни, насыщенный стрессовыми ситуациями и информационной перегрузкой, оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека. Одним из наиболее доступных и эффективных методов профилактики и коррекции стресса является регулярная физическая активность. Учёные и практики давно обратили внимание на положительное воздействие физических упражнений на психику и эмоциональное благополучие человека.

Стресс является естественной реакцией организма на внешние и внутренние раздражители, требующие адаптации. В краткосрочной перспективе стресс может оказывать положительное влияние, помогая мобилизовать силы и справиться с вызовами. Однако при длительном воздействии стресс переходит в хроническую форму, что приводит к негативным последствиям для здоровья.

Постоянный стресс сопровождается повышенной выработкой гормонов, таких как кортизол и адреналин, которые вызывают физиологические изменения в организме: учащение пульса, повышение артериального давления, нарушения сна и снижение иммунной защиты. Эти процессы существенно ухудшают качество жизни и могут стать предпосылкой для развития депрессии, тревожных расстройств и других психических заболеваний.

Физическая активность – это естественный способ преодоления стресса, который заложен в эволюционной природе человека. При физических нагрузках организм активно использует энергию, что способствует снижению уровня гормонов стресса и восстановлению баланса в нервной системе. Регулярные упражнения способствуют уменьшению концентрации кортизола и адреналина в крови, что снижает физиологические проявления стресса. Во время физических нагрузок также высвобождаются эндорфины, так называемые “гормоны счастья”, создавая чувство удовлетворения и удовольствия. Упражнения помогают стабилизировать режим сна и бодрствования, что способствует восстановлению нервной системы и снижению уровня тревожности. Физическая активность также увеличивает приток кислорода и питательных веществ к мозгу, улучшая когнитивные функции и снижая проявления депрессии.

Виды физических упражнений и их влияние на психоэмоциональное состояние. Аэробные нагрузки, такие как бег, плавание, езда на велосипеде, считаются одними из наиболее эффективных для борьбы со стрессом. Они способствуют активации кардиоваскулярной системы, улучшению дыхания и обмена веществ. При этом повышается уровень эндорфинов, что способствует улучшению настроения и снижению

тревожности. Кроме того, аэробные упражнения помогают снизить уровень кортизола, что особенно важно для людей, страдающих хроническим стрессом.

Йога, включающая в себя элементы дыхательных техник, медитации и растяжки, способствует глубокой релаксации и снижению уровня стресса. Регулярные занятия йогой улучшают способность контролировать эмоции и сознание, развивают осознанность, что снижает психоэмоциональное напряжение. Исследования показывают, что йога эффективна в борьбе с тревожными состояниями, депрессией и хронической усталостью.

Хотя силовые тренировки чаще ассоциируются с развитием мышечной массы и физической силы, они также оказывают положительное влияние на психическое состояние. Регулярные силовые упражнения способствуют повышению самооценки, укреплению чувства уверенности в себе, что особенно важно для людей, склонных к депрессивным состояниям. Кроме того, такие нагрузки улучшают метаболизм и общее самочувствие, что снижает уровень стресса.

Регулярные занятия спортом не только улучшают физиологические процессы в организме, но и способствуют развитию социальных связей и улучшению качества жизни в целом. Групповые занятия спортом, такие как командные игры или фитнес-группы, способствуют социальному взаимодействию, что помогает снизить чувство одиночества и социальной изоляции, нередко сопровождающие стрессовые состояния.

Практические рекомендации по организации физических упражнений. Для достижения максимального эффекта в снижении стресса и улучшении психоэмоционального состояния рекомендуется соблюдать некоторые принципы. Во-первых, занятия должны быть регулярными. Оптимальным считается выполнение упражнений 3-5 раз в неделю по 30-60 минут. Во-вторых, должно быть разнообразие нагрузок. Комбинирование различных видов активности (аэробные упражнения, йога, силовые тренировки) позволит задействовать разные системы организма и обеспечить комплексный эффект. В-третьих, необходимо подбирать нагрузки в соответствии с физической подготовкой. Важно начать с умеренных нагрузок и постепенно их увеличивать, избегая перенапряжения. В-четвёртых, необходимо включать в занятия элементы релаксации и растяжки. Эти компоненты помогают быстрее восстановиться после тренировки и дополнительно снижают уровень стресса.

Заключение. Регулярные физические упражнения играют ключевую роль в поддержании психического здоровья и снижении уровня стресса. Научные исследования подтверждают, что физическая активность способствует улучшению настроения, снижению тревожности, улучшению сна и общему повышению качества жизни. Разнообразие доступных форм физических нагрузок позволяет каждому подобрать

подходящий для себя способ поддержания физического и психоэмоционального здоровья. Таким образом, физическая активность должна рассматриваться как важная составляющая комплексного подхода к борьбе со стрессом и улучшению психоэмоционального состояния.

Литература

1. Крафт Л.Л., Перна Ф.М. Польза физических упражнений для людей, страдающих клинической депрессией // Первичная помощь журналу клинической психиатрии. – 2004. – Том. 6, № 3. – С. 104-111.
2. Американская психологическая ассоциация. Эффект упражнения [<https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercision>]
3. Гарвардская медицинская школа. Физические упражнения — естественное средство борьбы с депрессией [<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/exercision-is-an-all-natural-treatment-to-fight-depression>].

ИППОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Чернявский Д.Р., Нагорская А.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород
rsmxmv@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается такой специфический метод оздоровительной деятельности как иппотерапия. Отмечена положительная динамика влияния занятий верховой ездой как на физическое, так и на психологическое состояние людей.

Ключевые слова: иппотерапия, физическое здоровье, оздоровительная деятельность, лечебная верховая езда, реабилитация.

С древних времен лошади значительно облегчали людям жизнь, поскольку с их помощью народ и передвигался, и работал. С течением времени начала появляться сельскохозяйственная техника, стремительно росло число городского населения. Таким образом, была заменена польза лошадей для практической деятельности людей, но удовольствие от общения с лошастью заменить невозможно. Испокон веков лошадь – сильное, грациозное животное, вызывающее бурю эмоций – в большей степени превалирует восхищение, симпатия и неподдельный интерес.

Вскоре была замечена положительная динамика в состоянии здоровья людей, которые занимались верховой ездой, имевшие какие-либо заболевания. Так, верховая езда начала применяться в лечебных целях. Ученые, занимающиеся вопросами, касающимися иппотерапии, сделали вывод о том, лечебная верховая езда особо эффективна для людей, страдающих от заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы, многих заболеваний мочеполовой системы. Кроме того, она может применяться в отношении больных с нарушениями интеллектуального

развития, различных психических заболеваниях, трудностях в общении, обучении, воспитании и прочих проблемах, с которыми может столкнуться личность в социуме.

В чем же секрет такого успеха иппотерапии? Ответ очень прост: никакого секрета здесь нет, дело лишь в том, что в движении лошадь совершает более ста колебательных движений, которые соответственно передаются наезднику. Человек в процессе верховой езды вынужден напрягать практически все мышцы, зачастую в работу включаются и такие группы мышц, которые обычно не задействуются. Большое мышечное напряжение вызвано тем, что необходимо удержаться верхом, что требует идеальной осанки, правильной постановки ступней в стремянах и правильное положение рук. Благодаря такой нагрузке мышцы постепенно укрепляются, осанка выравнивается, также не стоит забывать об улучшении психологического состояния человека после контакта с лошадью. Кроме того, средняя температура тела лошади выше человеческой и составляет $37,2-38,5^{\circ}\text{C}$, и таким образом движения лошади оказывают мягкое разогревающее воздействие на мышцы наездника.

Метод иппотерапии является комплексным, что обусловлено воздействием двух факторов на организм человека, а именно – психогенного и биомеханического. При лечении болезней, нарушающих психику, психологическое состояние и коммуникативные способности превалирующим является психогенный метод, выполняющий такие функции, как – общение, реабилитацию, самореализацию, психотерапевтическую и психофизиологическую. Говоря о лечении болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом, мышцами, и в целом, физиологии человека, то здесь большой вес будет иметь естественно биомеханический фактор. Стоит отметить функции, которые выполняет данный фактор:

1. Влияние колебаний, возникающих и идущих от спины движущейся лошади в трех взаимоперпендикулярных плоскостях. Колебания имеют среднюю амплитуду и навязываются больному, будучи разными при разных аллюрах. Удержание тела больного на лошади во время движения обуславливается ритмичными колебаниями, которые вызывают поочередное напряжение и относительное расслабление мышц туловища.

2. Биомеханический фактор способствует созданию у больных новых рефлексов, развитию равновесия, координации движений. Развитие равновесия сопровождается в человеческом организме развитием симметрий, а именно симметричного развития мышц туловища, конечностей, суставно-связочного аппарата, т.е. всего опорно-двигательного аппарата, а также симметричных внутренних органов. Развитие равновесия играет решающую роль при лечении некоторых форм сколиоза (нефиксированных), начальных

формах остеохондроза, при асимметричных конечностях и асимметрично развившихся в связи с этим мышцах.

Однако не стоит недооценивать каждый из факторов в отдельности при применении в вышеописанных случаях, поскольку комплексное воздействие имеет наиболее выраженную эффективность.

Метод иппотерапии имеет несколько направлений, которые отличаются друг от друга целью проведения занятий. Было выделено два фактора воздействия на организм человека посредством иппотерапии, отсюда и направления. При лечении больных с нарушениями опорно-двигательного аппарата или с проблемами сердечно-сосудистых систем упор делается непосредственно на выполнение упражнений верхом, в то время как лошадь движется различными аллюрами – шагом, рысью, иноходью. Стоит отметить, что всадник может управлять лошадью как самостоятельно, так и с помощью опытного инструктора. В зависимости от состояния здоровья, возраста и способностей наездника инструктор может как вести лошадь, так и сидеть вместе с седоком, если наездник совсем юный. В тех случаях, когда заболевания больного связаны с его психикой, коммуникативными способностями и пр., то большее внимание уделяется не выполнению упражнений, а непосредственному контакту, общению с лошадью. Инструктор больше времени уделяет на такие задания для наездника, как поглаживание лошади, расчесывание, общение и угощение лакомствами.

Кроме того, состояние больного влияет и на выбор методики проведения занятий, среди них выделяют следующие:

1) Терапия движением лошади – суть заключается в том, что наездник находится на лошади без седла, животное в свою очередь неспешно передвигается. Данный метод оказывает массажное воздействие на мышцы наездника, и здесь больше возможностей для непосредственного контакта лошади с седоком;

2) Лечебная верховая езда – как и в вышеописанном методе, лошадь без седла, но она может как находиться на месте так и двигаться, в то время как наездник выполняет упражнения; возможно применение снарядов – скакалки, палок и т.д.;

3) Лечебная вольтижировка – данный метод схож с предыдущим, но лошадь должна быть на ходу, а наездник выполняет различные гимнастические упражнения, тренируя мышечный аппарат и развивая координацию движений;

4) Психологический контакт с лошадью – акцентируется внимание именно на установление контакта с лошадью, которое выражается в таких действиях, как поглаживание, расчесывание хвоста или гривы, угощение лакомством, седлание, самостоятельное ведение лошади поводьями или же управление, сидя верхом. Нетрудно

догадаться, что благодаря такому методу успешно развиваются интеллектуальных характеристики человека, и проявляются положительные эмоции, что в целом, благотворно влияет на организм человека, не говоря уже о его настроении. [1; с. 322.]

В ходе выполнения упражнений может применяться различный инвентарь: мячи, утяжелители, специальные палки с целью достижения всадником баланса. При этом упражнения могут выполняться на различных аллюрах, на первоначальном этапе это происходит на шагу, а затем на рыси и на галопе.

Стоит отметить, что занятия иппотерапией носят структурированный и систематический характер. На первом занятии происходит знакомство с лошастью – чаще всего, ее выводят в манеж и человеку предлагается погладить ее. Крайне редко первой эмоцией может быть испуг или страх, но в этом случае опытный инструктор сам начинает общение с лошастью, демонстрируя её дружелюбное поведение. Чаще всего, только лишь вид красивого грациозного животного вызывает восхищение, восторг и желание пообщаться. Когда первый этап пройден успешно, происходит посадка на лошадь, в начале почти всегда помогает инструктор. Далее – вводное занятие, где человек начинает привыкать держаться в седле и контактировать с лошастью, а специалист подбирает методику проведения занятий, их продолжительность и частоту. Поскольку был отмечен систематический характер иппотерапии, то стоит подчеркнуть, что занятия в дальнейшем проводятся регулярно, в ходе которых инструктор корректирует методику проведения для максимальной эффективности.

Постепенно всадник начинает раскрепощаться и гораздо лучше управлять своим телом, поэтому иппотерапия довольно часто применяется в качестве средства реабилитации людей после травм.

Занятия иппотерапией оказывают исключительно положительное воздействие на организм человека, к которым следует отнести то, что он учится ориентироваться в пространстве, координирует свои движения, тренирует и растягивает мышцы, в работу включаются даже те мышцы, которые не участвуют в повседневной активной деятельности, формирует правильную ровную осанку, учится доброму отношению и развивает коммуникативные способности.

Литература

1. Хабарова, О. Л. Иппотерапия как способ реабилитации / О. Л. Хабарова, Г. И. Мануйлова // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: от теории к практике : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 25 апреля 2024 года. – Чебоксары: ООО «Издательский дом Среда», 2024. – С. 320-323.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Белецкая А.Д., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,

Беларусь, г. Гродно

anbeletskay@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проведения занятий физической культурой с студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания. Обсуждаются ключевые аспекты, такие как индивидуализация нагрузки, выбор видов физической активности, а также важность медицинского контроля.

Ключевые слова: физическая культура, сердечно-сосудистые заболевания, занятия, студенты, индивидуализация нагрузки, медицинский контроль.

Для написания научной статьи были использованы следующие материалы и методы:

- Анализ литературы: были изучены научные статьи, монографии и учебники по теме лечебной физкультуры и сердечно-сосудистым заболеваниям.
- Опрос: был проведен опрос среди молодых людей по поводу наличия данного заболевания. В опросе приняли участие более 48 человек.
- Анализ статистических данных: были проанализированы статистические данные. Данные были получены из различных источников.

Заболевания сердечно-сосудистой системы в настоящее время являются основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. С каждым годом частота и тяжесть этих болезней неуклонно возрастают, все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются в молодом, творчески активном возрасте. К наиболее распространенным сердечно-сосудистым заболеваниям среди студентов относятся врождённые и приобретённые пороки сердца, миокардиты, ревматические поражения сердца, вегетососудистая дистония, гипертоническая и гипотоническая болезни, варикозное расширение вен [1], [2], [4].

По результатам опроса стало ясно, что большинство студентов все же являются полностью здоровыми, однако присутствуют студенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Соотношение здоровых студентов к болеющим ссз



Во время занятий физической культурой студенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями должны придерживаться определённых принципов для предотвращения ухудшения своего здоровья. Основные моменты включают:

- Персонализированный подход. Необходимо проводить индивидуальную оценку каждого студента, что предполагает сбор информации о его здоровье, физических способностях и рекомендациях врача.
- Выбор видов нагрузки. Не все виды физической активности подходят для таких студентов. Оптимальными будут занятия с умеренной нагрузкой, такие как ходьба, плавание, йога и специализированные лечебные упражнения.
- Постепенное увеличение нагрузки. Начальное занятие следует проводить с минимальными физическими усилиями, постепенно увеличивая их по мере адаптации организма к занятиям.
- Медицинский контроль. Регулярные медицинские осмотры и контроль состояния сердечно-сосудистой системы студентов необходимы, а программа занятий должна корректироваться исходя из полученных данных.
- Обучение самоконтролю. Студенты обязаны уметь адекватно оценивать своё самочувствие во время занятий, распознавать симптомы перегрузки и уметь вовремя прекращать занятия при возникновении дискомфорта.
- Психологическая поддержка. Создание позитивной атмосферы в группе и присутствие поддержки со стороны преподавателя значительно увеличивают мотивацию студентов заниматься физической культурой.

Проведение занятий по физической культуре со студентами, имеющими сердечно-сосудистые заболевания, требует особого подхода и тщательной предосторожности.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого студента, включая стадию заболевания, уровень физической подготовки и психологическое состояние. Важным аспектом является создание безопасной и поддерживающей среды, способствующей активному участию студентов в физической активности.

Применение адаптированных методик и программ, которые соответствуют медицинским рекомендациям и научным данным, позволит не только минимизировать риски, но и положительно сказаться на общем состоянии здоровья студентов. Регулярный мониторинг их состояния во время занятий, а также тесное взаимодействие с медицинскими специалистами, помогут обеспечить безопасность и эффективность тренировочного процесса.

Мотивируя студентов к активному образу жизни и здоровому подходу к физической культуре, мы можем способствовать их социальной адаптации и улучшению качества жизни. Таким образом, успешная реализация занятий физкультурой для данной категории студентов является важным шагом к инклюзии и достижению общих оздоровительных целей.

Литература

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов. — М.: Высш.шк, 1986. -255 с.
2. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной медицины. - М.: ФиС, 1980. - 295 с.
3. Михайлова С.Н., Крюкова Г.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие. Санкт - Петербургский гуманитарный институт профсоюзов, 2003. - 287 с.
4. Тарасенко М. Н., Понамарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении: учеб. -метод. пособие. — М.: Высшая школа, 1976. -151 с.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАРДИДАТЧИКОВ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Восковский С.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. Количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья неуклонно растет. Поэтому поиск направлений в повышении оздоровительной эффективности занятий элективными курсами по физической культуре были и остаются актуальными. Проблематика исследования заключается в низком интересе к занятиям физической культурой, ухудшающимся состоянием здоровья и исходно низким уровнем физической подготовленности. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при организации и реализации занятий по физической культуре и элективным курсам по физической культуре в учебных заведениях различного уровня.

Ключевые слова: кардио датчики, оптические, биопотенциал, студенты, занятия, элективные курсы по физической культуре.

Современные технологии приобретают все большее значение в спорте и физической культуре, внося различные аспекты в занятия и взаимодействия с преподавателями и другими занимающимися. Развивающийся технологический прорыв обеспечивает эффективность в различных сферах деятельности человека. Не обошла данная тенденция и сферу физической культуры и спорта. Современные технологии включают как аппаратные решения, так и программное обеспечение.

Наибольшую популярность приобрели носимые устройства, посредством которых отслеживают показатели производительности, частоту сердечных сокращений и другие физиологические данные [1, 2, 3]. Полученные данные являются необходимым инструментом в оптимизации и персонализации нагрузки для студентов специального учебного отделения.

В процессе анализа полученных данных преподаватель получает представление о динамике подготовки и состоянии здоровья занимающихся. Статистика помогает преподавателям принимать решения об эффективности занятий и определении путей коррекции. Так же посредством электронных гаджетов обеспечивается безопасность занимающихся. Системы GPS-слежения помогают отслеживать выполнение задания студентами [1, 4, 5].

Но наибольшую пользу приносит использование кардиодатчиков студентами на занятиях элективных дисциплин по физической культуре. Датчики сердечного ритма является необходимым инструментом, предоставляя необходимые данные для оптимизации физической нагрузки и улучшения результатов подготовки и оздоровления. Кардиодатчик позволяет преподавателям оценивать интенсивность и результативность занятий, внося коррективы для обеспечения безопасного и результативного прогресса [2, 5, 6].

Датчики сердечного ритма позволяют преподавателям адаптировать физические нагрузки к уровню физической подготовленности и целям конкретного занимающегося. Отслеживая частоту сердечных сокращений, преподаватели могут варьировать интенсивность нагрузки и следить за тем, чтобы студенты занимались в оптимальной зоне интенсивности. Отслеживая частоту сердечных сокращений, преподаватели отслеживают влияние нагрузки на организм занимающихся и дают рекомендации студентам по развитию физических качеств.

Датчики сердечного ритма упрощают контроль нагрузки в процессе учебного процесса, позволяя преподавателям принимать решения о выборе упражнений, их продолжительности и частоте на основе полученных данных [1, 5, 6].

Так же посредством кардиодатчиков снижается риск перенапряжения. Отслеживая частоту сердечных сокращений, преподаватели могут выявить потенциальное перенапряжение и скорректировать интенсивность или продолжительность занятий,

чтобы предотвратить травмы. Для выявления использования кардио датчиков студентами был проведен опрос, в ходе которого выяснилось, что студенты не используют данные устройства на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре, хотя у 18% студентов имеются устройства с функцией кардио датчика.

При выборе датчиков выбор остановили на оптических датчиках Coospro HW706. На выбор повлияло удобство пользования и доступность, цена на них невысока. Оптические датчики можно носить на запястье или предплечье, тогда как датчики, работающие на биоэлектрическом потенциале в пользовании не совсем удобно, особенно для девушек. Датчики, работающие на биоэлектрическом потенциале, размещают на груди, что не совсем удобно для девушек. Так же не гигиенично использовать данный датчик на нескольких студентах, так как в процессе занятий занимающиеся потеют, постирать и высушить ремень за время перерыва между парами не представляется возможным и использовать данный датчик на следующих студентах не представляется возможным.

В процессе опроса студенты указывали, что данные реакции организма на нагрузку, полученные в ходе пользования кардиодатчиком или смартчасами для них никакой информации не несут. Результаты, полученные в ходе опроса, указывают о несформированных данных о планировании нагрузки и способах ее контроля и дозирования, что определило направления в необходимости формирования объема знаний. Программное обеспечение использовали Polar, так как с данным приложением сопрягаются датчики различных производителей. Пульсометры sigma сопрягаются только со своим программным обеспечением, которое платное, что соответственно затрудняет его использование.

Вид кардио датчика приведен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Кардиодатчик Coospro HW706 размещен на предплечье
Интерфейс приложения Polar представлен на рисунке 2.

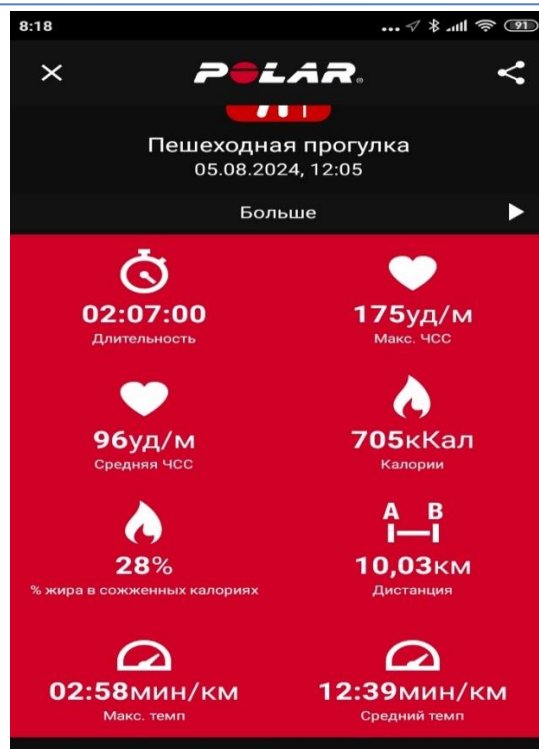


Рисунок 2 – Кардиодатчик Интерфейс приложения Polar

В начале занятий при использовании кардиодатчиков были выявлены переутомления. Так же ряд студентов параллельно с обучением работают, что провоцирует недосыпание, приводящее к переутомлению. В процессе бесед с данными студентами выяснилось, что они хотели получить результаты более выраженные, что приводило к переутомлению. Так же Датчики сердечного ритма предупреждает преподавателей о признаках переутомления, позволяя им вносить коррективы в программу занятий, предотвращая тем самым неадекватную состоянию занимающихся нагрузку.

Так же современные технологии способствуют контролю и более полному восстановлению. Отслеживая частоту сердечных сокращений в периоды отдыха и восстановления, преподаватели могут обеспечить надлежащее восстановление учащихся перед началом последующих занятий.

В начале и по окончании организованных и самостоятельных занятий студенты фиксировали показатели частоты сердечных сокращений, на основе которой преподаватели получали необходимую информацию об индивидуальной подготовленности и состоянии здоровья студентов, позволяя им предлагать персонализированную обратную связь и рекомендации.

Получение данных о реакции организма на нагрузку позволяет контролировать прогресс. Оценка сердечного ритма позволяет педагогам отслеживать прогресс занимающихся с на обозначенном отрезке времени или этапе подготовки, что облегчает определение областей для корректировки в совершенствовании физических качеств и оздоровлении.

В процессе исследования автор пришёл к ряду выводов. Использование кардиодатчика на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре является необходимостью, способствуя повышению эффективности и безопасности занятия и дает множество преимуществ, включая повышение производительности, предотвращение травм и обучение на основе данных, способствуя прогрессу и оздоровлению.

Важность современных технологий в физической культуре и спорте трудно переоценить. Они изменили подходы к учебному и учебно-тренировочному процессу в учебных заведениях, соревнований и их судейству.

Технологии повысили общую безопасность занятий, дает возможность заниматься любимым видом спорта, а студентам, в том числе и с отклонениями в состоянии здоровья совершенствовать уровень физической подготовленности и улучшать его.

По мере дальнейшего развития технологий, их роль в физической культуре и спорте, становится всё более значимой, расширяя границы возможностей занимающихся и обеспечивая высокую эффективность учебного процесса по физической культуре и оздоровительную составляющую. Что способствует качеству подготовки специалиста в стенах учебного заведения к предстоящей трудовой деятельности.

Литература

1. Егоров, Д. Е. Современные технологии, зависимость и состояние здоровья студентов технического вуза / Д. Е. Егоров, Л. Т. Показанникова // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 12(26). – С. 10-17.
2. Егорова, Е. Д. Вычислительные технологии как фактор сохранения здоровья / Е. Д. Егорова, Д. Е. Егоров // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 6267-6270.
3. Информационные технологии в процессе подготовки современного специалиста : Межвузовский сборник / ответственный редактор: В. Н. Малыш. Том Выпуск 11. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2008. – 248 с. – ISBN 978-5-88526-405-1.
4. Крамской, С. И. Вопросы использования электронной системы обучения в вузе на современном этапе / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 69-3. – С. 147-151.
5. Петраков, М. А. Современные методы и технологии в обучении физической культуре студентов непрофильных вузов / М. А. Петраков // Актуальные проблемы ветеринарии и интенсивного животноводства : сборник трудов по материалам национальной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию со дня рождения Заслуженного работника высшей школы РФ, Почётного профессора Брянской ГСХА, доктора ветеринарных наук, профессора Ткачева А.А., Брянск, 27 октября 2023 года / Брянский государственный аграрный университет. – Брянск: Брянский государственный аграрный университет, 2023. – С. 374-378.
6. Хамина, Н. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / Н. В. Хамина // Достижения и перспективы научных исследований молодежи : материалы XX студенческой научно-практической конференции, посвященной 90-летию УГАТУ и 45-летию филиала в г. Кумертау, Кумертау, 12–13 апреля 2022 года / Уфимский государственный авиационный технический университет, филиал в г. Кумертау. – Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2022. – С. 768-772.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЛЮДЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 1 ТИПА (ИНСУЛИНОЗАВИСИМЫЙ)

Гончарук Я.А., Сергеева А.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные рекомендации по занятию физической культурой лицам с заболеванием Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый).

Ключевые слова: физическая культура, сахарный диабет 1 типа, инсулин, глюкоза, сахар в крови, индивидуальный подход.

Пользу физической культуры трудно переоценить. Особенно для людей с сахарным диабетом. Регулярная физическая активность способствует поддержанию здоровья при данном заболевании. Но обязательно необходим грамотный подход.

Данная тема важна и актуальна, она поможет разобраться в особенностях и помочь людям с диагнозом сахарный диабет 1 типа полюбить спорт, не бояться сложностей, которые могут возникнуть, а научиться их преодолевать, понять, что сахарный диабет – это стимул пустить спорт в жизнь.

Сахарный диабет 1 типа – это зависимое от инсулина заболевание. Поджелудочная железа перестает вырабатывать гормон инсулин из-за отмирания бета-клеток, который необходим для перевода глюкозы (основного источника энергии) из крови в клетки организма.[3]

Спорт и физическая активность играют важную роль в управлении этим заболеванием, помогая контролировать уровень сахара в крови и улучшая общее состояние здоровья. В этой статье мы рассмотрим, как спорт влияет на людей с сахарным диабетом 1 типа.

Так, физическая активность:

1. Увеличивает потребность организма в энергии, что приводит к использованию глюкозы из крови для производства энергии.
2. Способствуют повышению чувствительности рецепторов к инсулину.
3. В период нагрузок и некоторое время после снижается уровень глюкозы в крови, повышается возможность перерабатывать глюкозу.
4. За счет микроциркуляции и активности фибринолиза тормозится развитие сосудистых осложнений.
5. Происходит нормализация липидного обмена.
6. Приводят к уменьшению жировой ткани и увеличению мышц, что позволяет контролировать и корректировать вес тела.

7. Повышается сила мышц, увеличивается гибкость тела.
8. Способствуют нормализации психоэмоциональных перегрузок.
9. Увеличивается работоспособность, появляется активность, чувство усталости уходит из жизни.
10. Способствуют укреплению иммунитета. [7], [4]

Но есть и «подводные камни», которые необходимо учитывать при выборе направления, интенсивности, времени занятий спортом. Основные проблемы, с которыми сталкиваются больные сахарным диабетом при занятиях спортом это гипергликемия, гипогликемия и кетоз.

Во время физической активности происходит расходование гликогена из мышц, далее кровь отдает глюкозу. При этом у здорового человека отсутствуют резкие колебания уровня глюкозы в крови за счет того, что выработка инсулина сокращается. Это становится толчком для печени выбросить в кровь глюкозу, необходимую для компенсации избыточного ее поглощения клетками мышц.[8]

Реакция организма больных сахарным диабетом зависит от дозы, времени и вида инсулина. Чем более компенсирован сахарный диабет, тем колебания сахара при физической активности более схожи с показателями здорового организма.[6]

При избыточной дозе инсулина, физическая активность снижает уровень глюкозы в крови, возможны гипогликемические состояния (низкий уровень глюкозы в крови).

При недостаточном уровне инсулина во время двигательной активности происходит увеличение уровня сахара в крови. Недостаточное количество инсулина делает невозможным поглощение клеткой мышц глюкозу, происходит дополнительная выработка печенью глюкозы (гипергликемия), не успевают перерабатываться жирные кислоты, возникающие в процессе распада жиров, что приводит к гиперлипидемии, кетоацидозу.[4].

Поэтому подход к занятиям спорта должен быть грамотным, индивидуальным и ответственным.

Чтобы занятия спортом принесли пользу необходимо:

1. Диабет должен быть компенсирован.
2. Измерение уровня сахара до, после и во время тренировок. (допускаются показатели 5,5-15,0 ммоль/л). Это поможет понять и рассчитать необходимые дозировки инсулина, перекуса, интенсивность и продолжительность занятий. Существуют общие рекомендации по приему дополнительной еды и корректировки дозировок инсулина при разных показателях уровня глюкозы перед тренировкой. Так, при низкой интенсивности физической активности при уровне сахара менее 5,5 ммоль/л рекомендуется скушать еду

на 1ХЕ (хлебная единица, принято считать 1ХЕ=10г углеводов), при средней интенсивности – 2-3 ХЕ, при высокой 3-5ХЕ. При низкой интенсивности физической активности при уровне сахара 5,5 – 10,0 ммоль/л не обязательно, при средней интенсивности – 1-2 ХЕ, при высокой 2-3ХЕ. Но необходимо запомнить, что подбор осуществляется в индивидуальном порядке и постоянно корректируется.

3. Физическую нагрузку.

4. Физическую подготовленность.

5. Наличие и степень осложнений.

6. Наличие и уровень сопутствующих заболеваний.

7. Самочувствие перед и во время тренировки.

8. Определиться с видом, силой и длительностью нагрузки.

9. Должны соблюдаться режим инсулинотерапии и питания (включая расчет и наличие дополнительного перекуса на случай гипогликемии.

10. Постепенно увеличивать время и интенсивность тренировки, начиная с короткой по времени и минимальной нагрузки. Рекомендовано 30-40 минут в день 3-7 раз в неделю.

11. Зная, что после занятий спортом могут наступить гипогликемии в ночное время необходимо проводить занятия в дневные часы; проводить дополнительные измерения уровня сахара после тренировки, перед сном; уменьшить дозу инсулина.[2,3,7]

Сахарный диабет относится к категории социально — значимых неинфекционных заболеваний с эпидемическими темпами роста распространённости. Заболеваемость сахарным диабетом среди населения продолжает расти так же и во всем мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

В 2019 году около 463 миллионов взрослых людей в возрасте от 20 до 79 лет страдали сахарным диабетом. Ожидается, что к 2045 году число больных достигнет 700 миллионов человек. Сахарный диабет является одной из основных причин смерти в мире, ежегодно приводя к гибели около 1,5 миллиона человек.

Заболеваемость диабетом различается в разных странах и регионах мира. Наиболее высокие показатели заболеваемости наблюдаются в странах с высоким уровнем дохода, таких как США, Канада и страны Западной Европы. В развивающихся странах, таких как Индия и Китай, заболеваемость растет быстрыми темпами из-за урбанизации, изменения образа жизни и увеличения числа людей с избыточным весом и ожирением.

Эти данные подчеркивают важность профилактики сахарного диабета через здоровый образ жизни, правильное питание и регулярные физические упражнения.

Угрожающая статистика заболеваемости сахарным диабетом в России, который был установлен впервые представлена в таблице1.

Таблица 1 – Заболеваемость населения сахарным диабетом, установленным впервые в жизни (данные Минздрава России, расчет Росстата) [1]

Зарегистрировано больных	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Всего, тыс. человек	352,2	339,4	363,5	369,6	410,5	321,8	346,0	373,4	397,3
на 100 000 человек населения	239,7	230,3	246,1	250,0	277,6	217,9	235,0	254,5	269,2

Для больных сахарным диабетом существуют ограничения в выборе спорта, связанные с невозможностью купирования гипогликемий. Не рекомендуется заниматься альпинизмом, дайвингом, тяжелой атлетикой, силовыми видами спорта, культуризмом, марафонским бегом. Предпочтительнее игровые виды спорта, фитнес – клубы, гимнастика, аэробика.

Каждый для себя определяет каким видом спорта он будет заниматься, с какой интенсивностью, какое время отведет, при этом главным ориентиром должны стать качественная компенсация сахарного диабета, самочувствие, желание жить полноценной жизнью. Помощниками обязательно будут самодисциплина, самоконтроль, ответственность за свое здоровье. Страшно начать, но постепенные шаги с одновременным самоизучением обязательно приведут к достойным результатам и положительным влиянием на общее физическое и психологическое состояние.

Литература

1. Здравоохранение. Федеральная служба государственной статистики. Электронный доступ: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721>. (дата обращения: 21.10.2024)
2. «Клиническими рекомендациями по допуску лиц к занятиям спортом (тренировкам и спортивным соревнованиям), в соответствии с видом спорта, спортивной дисциплиной, возрастом, полом при болезнях эндокринной системы» (Москва, 2019 г.)
3. Сахарный диабет 1 типа. Руководство для пациентов / А. Ю. Майоров, Е. В. Суркова, О. Г. Мельникова. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 176 с.: ил. —DOI: 10.33029/9704-6249-2-DMT1-2021-1-176.
4. Сахарный диабет 1 типа у детей и подростков. Руководство для пациентов и их родителей. И.И.Дедов, В.А.Петеркова, Москва 2008. – 143с.
5. Сахарный диабет 1-го типа у детей: учебно-методическое пособие / А. В. Солнцева. – Минск: БГМУ, 2021. – 30 с.
6. Сахарный диабет 1 типа. Что необходимо знать. Руководство для детей и их родителей/Т.Л.Кунаева [и др.]; под.ред. И.И. Дедова, В.А. Петерковой. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 96с.
7. Сахарный диабет у детей и подростков / Э. П. Касаткина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Медицина, 1996. - 238,[1] с.: ил.; 22 см.; ISBN 5-225-02726-1 (В пер.): Б. ц.
8. Сахарный человек. Все, что вы хотели знать о сахарном диабете 1-го типа. — СПб.: Питер, 2017. — 192 с.

КОРРЕКЦИЯ ЗАДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дитрих Ю.К., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
yditrikh@yandex.ru, klimova@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема увеличения количества детей с задержкой психического развития, приводится взаимосвязь физической культуры с интеллектом, тонкой моторикой и стимуляцией нервной системы, описываются возможности применения адаптивной физической культуры в процессе обучения детей с данной патологией, подчеркивается значение создания и внедрения обучающих программ в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: задержка психического развития (ЗПР); адаптивная физическая культура (АФК); физическая культура (ФК); физическая активность (ФА); ограниченные возможности здоровья (ОВЗ).

Задержка психического развития (ЗПР) - это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. [1] Иными словами это сниженное интеллектуальное функционирование, ограничение адаптивного восприятия, когда отдельные психические функции, такие как внимание, память отстают в развитии от установленных психологических норм для определенного возраста. В связи с этим, у ребенка, достигшего школьного возраста, наблюдается нарушение физического развития, и он остается в кругу дошкольных, игровых интересов.

Физическая культура (ФК) играет важную роль в развитии человека, оказывая влияние не только на физическое состояние, но и на интеллектуальные способности, тонкую моторику и развитие нервной системы. В последние годы ученые все больше обращают внимание на связь между физической активностью и когнитивными функциями, что особенно актуально для детей с задержкой психического развития.

Основная цель адаптивной физической культуры (АФК) – обеспечить социализацию и интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья в общество, а адаптивное физическое воспитание, являясь одним из направлений АФК, призвано обеспечить условия для полноценного развития детей в сфере специальных образовательных учреждений. [3]

Проблема воспитания и обучения таких школьников с отклонениями в развитии является одной из наиболее важных и актуальных проблем коррекционной педагогики в настоящее время.

Физическая культура напрямую взаимосвязана с интеллектом, тонкой моторикой и развитием нервной системы.

1. Интеллект и физическая культура/АФК

Физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и способность к обучению. Исследования показывают, что регулярные занятия ФК могут повышать уровень серотонина и дофамина в мозге, что, в свою очередь, способствует улучшению настроения и когнитивной активности. Для детей с ЗПР занятия АФК могут стать важным инструментом для стимуляции интеллектуального развития. Специально разработанные программы физической активности помогают улучшить концентрацию, развить логическое мышление и повысить общую обучаемость. [4]

2. Тонкая моторика и физическая культура/АФК

Тонкая моторика, которая включает в себя мелкие движения рук и пальцев, играет ключевую роль в формировании навыков, необходимых для выполнения повседневных задач. Занятия ФК, такие как гимнастика, танцы или спортивные игры, требуют координации движений и точности, что способствует развитию тонкой моторики. При воспитании детей с ЗПР особенно важно уделять внимание этой области, так как улучшение моторных навыков может положительно сказаться на их самообслуживании и социальной адаптации. [2]

3. Стимуляция развития нервной системы и физическая культура/АФК

Физическая активность является мощным стимулятором для развития нервной системы. Во время занятий ФК происходит активизация нейронных связей, что способствует улучшению общей функциональности мозга. АФК детям с ЗПР может помочь в создании необходимых условий для развития (стимуляции) нервной системы. Специальные упражнения, направленные на развитие координации и равновесия, способствуют улучшению сенсорной интеграции и повышению уровня восприятия окружающего мира. [4]

Причины патологии (*задержки психического развития*) различны, их можно разделить на категории: основные и второстепенные.

1. Основные причины ЗПР:

1.1. Генетические факторы: Одной из ключевых причин ЗПР могут быть наследственные заболевания. Например, такие генетические синдромы, как синдром Дауна или синдром Уильямса, могут приводить к значительным задержкам в умственном развитии.

1.2. Патологии беременности и родов: Влияние на развитие ребенка могут оказать различные осложнения во время беременности, такие как инфекции, токсоплазмоз, грипп,

а также употребление алкоголя или наркотиков матерью. Кроме того, родовые травмы и асфиксия при родах могут серьезно повлиять на психическое развитие ребенка.

1.3. Социально-экономические факторы: Условия жизни и уровень образования родителей также играют важную роль. Дети из семей с низким доходом или недостаточным уровнем образования родителей могут испытывать дефицит в стимуляции и поддержке, что сказывается на их развитии.

2. Второстепенные причины ЗПР:

2.1. Психоэмоциональные факторы: Эмоциональное состояние ребенка и его окружения также могут способствовать задержке психического развития. Например, наличие стресса в семье, частые конфликты или недостаток внимания и заботы со стороны родителей могут негативно влиять на психическое здоровье ребенка.

2.2. Недостаточная стимуляция: Важным аспектом является уровень стимуляции, который получает ребенок. Дети, которые не вовлечены в развивающие игры, не получают достаточного количества общения и взаимодействия с окружающими, могут отставать в развитии.

2.3. Заболевания и нарушения: Различные заболевания, такие как хронические болезни, нарушения слуха или зрения, также могут вызывать данную патологию. Например, дети с нарушениями слуха могут испытывать трудности в обучении и социализации.

Основными проблемами и трудностями, с которыми могут столкнуться дети с задержкой психического развития являются:

1. Трудность в процессе обучения

Ребенок может испытывать сложности с усвоением учебного материала, что может привести к низкой успеваемости в школе, являющейся причинами появления негативных эмоций (тревога и депрессия) и снижения самооценки.

2. Социальная адаптация

Дети с данной патологией могут испытывать трудности в общении со сверстниками, что, в свою очередь, может являться предпосылкой к изоляции и одиночеству.

3. Физические аспекты

Дети с ЗПР могут иметь трудности с координацией и моторикой, что напрямую связано с физической адаптацией ребенка (уровнем физической подготовленности). Адаптивная физическая культура - важный инструмент для детей с такой патологией, она помогает развивать физические навыки в комфортной и поддерживающей среде. Занятия

АФК могут улучшить не только физическое состояние ребенка, но и его эмоциональное благополучие.

4. Восприятие и обработка сенсорной информации

Данная проблема может проявляться в повышенной чувствительности к звукам, свету или текстурам.

По данным литературы, можно установить, что основные аспекты влияния адаптивной физической культуры на детей с рассматриваемой патологией заключаются в следующем:

1. Физическое развитие - Занятия АФК способствуют улучшению координации, гибкости и силы, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем состоянии здоровья ребенка;

2. Социальные навыки - В процессе групповых занятий дети учатся взаимодействовать друг с другом, что способствует развитию коммуникативных навыков и умению работать в команде;

3. Эмоциональное развитие - Физическая активность помогает снизить уровень тревожности и стресса, что особенно важно для детей с задержкой психического развития.

4. Индивидуальный подход - Программы АФК разрабатываются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В условиях реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (2018-2025 гг.), модернизации технологий и содержания образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами особенно актуальным становится обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). [8]

По данным Росстата, доля детей и подростков в возрасте до 18 лет составляет 22,4% от общей численности россиян, что составляет около 33 миллионов. [9] Согласно данным Министерства Здравоохранения РФ, в стране зарегистрировано около 1,5 миллиона человек возрастом до 18 лет с ОВЗ, примерно 4,5% от общего числа. [5]

Количество детей с ОВЗ в учреждениях дошкольного образования составляет 517 343 человека (6,8% от общего количества воспитанников). [8]

Проведенный анализ статистических данных об образовании детей с ОВЗ в 2016-2023 гг. в Российской Федерации показал, что дети с задержкой психического развития являются наиболее распространенной нозологической группой среди всей популяции с ОВЗ, составляющей около 50% от общего числа. [9]

Год от года растет количество детей с ЗПР, обучающихся в условиях инклюзии. Так, в 2013–2014 г. в специальных (коррекционных) школах/классах обучались 115,1 тыс.

детей с ЗПР, а в условиях инклюзивного образования — 76,6 тыс. человек. В 2015–2016 уч. г. эти показатели практически сравнялись: 96 тыс. детей с ЗПР обучались в специальных (коррекционных) школах/ классах и 95,7 тыс. — в условиях инклюзии. В настоящее время количество детей с ЗПР, получающих образование в условиях инклюзии, существенно превышает их количество в специальных (коррекционных) школах/классах.

В 2019–2020 учебном году 92,1 тыс. детей с ЗПР обучались в специальных школах/ классах, а в условиях инклюзии — 170,5 тыс. (65% от общего числа). [1]

Сравнительный анализ статистических данных за последние 6 лет позволяет говорить о ежегодном увеличении количества детей с ЗПР, обучающихся совместно с нормально развивающимися сверстниками как на уровне начального общего, так и на уровне основного общего образования. [7]

Важно отметить, что большинство случаев данной патологии диагностируются в возрасте от 3 до 7 лет, когда родители и педагоги начинают замечать отклонения в развитии. Согласно статистическим данным, в Москве около 30 тысяч, в Московской области более 20 тысяч детей с ЗПР. Важно отметить, что в крупных городах, существуют программы ранней диагностики и коррекции, которые помогают детям адаптироваться и развиваться. В крупных городах России, таких как Санкт-Петербург, Екатеринбург и Казань, статистика также вызывает беспокойство. В Санкт-Петербурге зарегистрировано около 15 тысяч, в Екатеринбурге - порядка 10 тысяч, а в Казани около 8 тысяч детей с патологией ЗПР. Эти цифры подчеркивают необходимость создания специальной инфраструктуры для поддержки, включая программы АФК.

В Белгородской области количество детского населения с задержкой психического развития также увеличивается. На 2023 год зарегистрировано около 3,5 тысяч, в городе Белгород порядка 1,2 тысяч детей. Местные власти активно работают над внедрением программ адаптивной физической культуры, которые помогают детям с патологиями развивать физические навыки и социализироваться. [9]

По данным ФСГС за последние десять лет количество данной патологии у детского населения увеличилось на 15%. Причинами этому являются как улучшение диагностики и осведомленности родителей, так и изменения в экологии и социальной среде. [9]

АФК играет ключевую роль в жизни детей с ЗПР. Она направлена на создание условий для физического развития и социальной интеграции детей с ОВЗ. Программы адаптивной ФК учитывают индивидуальные особенности каждого ребенка и помогают им развивать моторные навыки, координацию и уверенность в себе. Занятия физической культурой не только способствуют улучшению физического состояния, но и помогают

детям развивать социальные навыки, что крайне важно для их дальнейшей адаптации в обществе.

Проблема такой патологии в РФ требует комплексного подхода и внимания со стороны общества. Необходимы программы ранней диагностики, коррекции и поддержки, а также развитие АФК в государственных учебных заведениях.

Литература

1. Бабкина Н. В. Этапы становления системы образования детей с ЗПР и перспективы ее развития (сообщение 1) // Дефектология. 2020. № 1. С. 3–17.
2. Грибов Д. Е. Современная школа для детей с ОВЗ. Какая она? // Вестник образования. 2021. № 1. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://vestnik.edu.ru/main-topic/sovremennaiashkola-dlia-detei-s-ovz-kakaia-ona> (дата обращения: 09.09.2024)
3. Инденбаум Е. Л., Коробейников И. А., Бабкина Н. В. Дети с задержкой психического развития. М.: Просвещение, 2019. 47 с
4. Максимова Е.Ю. Задержка психического развития у детей и подростков как фактор девиантного поведения: социально-психологические и философски-педагогические аспекты // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 4А. С. 90-101. DOI: 10.34670/AR.2019.44.4.014
5. Министерство Здравоохранения Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru/ru>. (дата обращения: 18.10.2024)
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>. (дата обращения: 15.10.2024)
7. Министерство просвещения Российской Федерации. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>. (дата обращения: 15.10.2024)
8. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.06.2024) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования".
9. Федеральная служба государственной статистики. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/>. (дата обращения: 17.10.2024)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зайцева С.М., Кужелева О.К.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 36», Россия, г. Белгород
Sl127@mail/ru

Аннотация. В данной статье рассматривается применение современных образовательных технологий на занятиях адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, обучающиеся, школа, образовательные технологии, общество.

По данным Росстата на 1 января 2018г. в России зарегистрировано 12,1 млн человек всех групп инвалидности (8,2 % населения России). Одной из важнейших проблем современного общества является социализация человека с ограниченными возможностями. По данным ООН каждый десятый человек на планете имеет инвалидность. Одной из важнейших задач является формирование позитивного общественного мнения о людях с ограниченными возможностями.

В статье 22 Всеобщей Декларации прав человека говорится: «каждый человек как член общества, имеет право на социальное обеспечение и на осуществление необходимых для поддержания его достоинства и для свободного развития его личности прав в экономической, социальной и культурной областях через посредство национальных усилий и международного сотрудничества и в соответствии со структурой и ресурсами каждого государства».

Общество – это сложная система отношений, в которые мы вступаем в повседневной жизни. Каждый индивид усваивает социальный опыт путем вхождения в социальную среду. При этом происходит адаптация, в ходе которой человек приспосабливается к окружению, но при этом не лишен и своих потребностей и интересов. В повседневной жизни мы стараемся не только с позитивным отношением к себе, но и вступаем в противоречия с окружением. В такой непростой обстановке происходит социализация личности, её индивидуализация.

Опыт работы показывает, что нельзя подготовить учеников школы к самостоятельной трудовой деятельности, к жизни в обществе, не воспитав у них эмоционально-волевых качеств, не научив правильно вести себя в различных ситуациях. Только действенная практика укрепляет мотивацию достижения успеха. В итоге ребёнок, познает вкус успеха, перестаёт чувствовать себя неспособным к обучению.

Физическая культура - максимально реализует возможности ребёнка для полноценной жизни, самостоятельности, социальной активности и социализации. В процессе обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья используются различные формы занятий по физическому воспитанию, но самым важным является урок адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура - предназначена для людей, имеющих устойчивое отклонение в состоянии здоровья, в том числе для инвалидов. Расширение физических возможностей таких людей, освоение ими доступных двигательных действий позволяет им успешно преодолевать свои болезни и недуги, вести самостоятельную жизнь, активно включаться в совместную деятельность со здоровыми детьми, полноценно участвовать в жизни общества.

Адаптивная физическая культура должна максимально развивать жизнеспособность человека, поддерживать у него оптимальное психофизическое состояние, снимать чувство одиночества и изолированности, давать новые возможности для самореализации человека в обществе. Валентин Дикуль, Святослав Фёдоров, Алексей Мересьев являются примером того, что инвалидность, те или иные нарушения в здоровье

не мешают сильным. Волевым людям жить полноценной жизнью и приносить пользу другим.

Просматриваются данные врачебных осмотров обучающихся и состояния их здоровья. Они не могут выполнять упражнения, требующие больших физических усилий и ведущих к возбуждению нервной системы.

Задачи обучения по физической культуре предусматривают максимальное преодоление недостатков физического развития. Учитывая нарушения эмоционально-волевой сферы обучающихся, дефекты познавательной деятельности, на своих уроках развиваю двигательные качества, сообщаю теоретические сведения по физической культуре, воспитываю интерес к занятиям физическими упражнениями, морально-волевые качества.

Цель занятия - обеспечить каждому школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать знания, умения и навыки к здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Физкультурные занятия проводимые с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, имеют ряд особенностей. Проблема заключается в том, что низкий интеллект и их моторная недостаточность значительно затрудняет процесс обучения. Достижение целей и задач, решение проблем во время занятий АФК происходит за счёт особенного выбора структуры оздоровительной работы с применением здоровьесберегающих технологий, учитывая заинтересованность детей в двигательной деятельности.

Из опыта своей работы применяю следующие учебно-тренировочные технологии: игровая, системно-деятельностный подход, личностно-ориентированное обучение. *Личностно-ориентированное* обучение использую на каждом занятии. Большое внимание уделяю индивидуальной работе с каждым ребёнком, учитывая тяжесть и характер двигательных нарушений, возрастные и половые различия. Благодаря этому решаются поставленные задачи: коррекция психофизического развития, воспитание волевых качеств, адаптация обучающихся.

Игровые технологии – применяются практически на всех занятиях. Способствуют созданию дружеской атмосферы в спортивном коллективе, улучшению спортивных показателей, информированности учеников о других видах спорта. Включаю в занятия не только общеразвивающие упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол); применяю принципы системности и связи теории с практикой; принцип наглядности; принцип всестороннего развития личности. Создаю условия, чтобы детям было интересно. Провожу игры под музыку, сюжетно-ролевые

игры, наглядность. При такой обстановке у детей возникает положительная мотивация к познавательной деятельности. Соединение в подвижных играх трех компонентов - физического упражнения, эмоционального фона к умственной нагрузке приближает ребёнка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личностных качеств, что способствует решению задач занятия.

Системно - деятельностный подход применяю для развития у учеников необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия в учебно-тренировочном процессе. При проведении занятия формирую такие условия, при которых ученики должны применять умения и навыки для преодоления препятствий на пути к достижению поставленной цели. На уроке в зависимости от сложности задания осуществляю самоконтроль.

Изучив индивидуальное психофизическое особенности детей, на уроках применяю коррекционные методы и приёмы:

1. Здоровьесберегающие технологии – релакционные упражнения, дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика;
2. Подвижные игры на удлинённой перемене (динамическая пауза);
3. Индивидуальный и дифференцированный подход (широко применяю при организации образовательного процесса на уроках адаптивной физической культуры);
4. Эмоциональный стимул (ситуация успеха);
5. Благоприятный климат на уроке;
6. Смена видов деятельности (познавательная, вербальная, игровая и практическая);
7. Пульсометрия на каждом уроке;
8. Точность и краткость информации по выполнению заданий.

Таким образом, уроки адаптивной физической культуры приобретают творческий характер. В условиях атмосферы сотрудничества, благоприятного эмоционального фона и стиля общения повышается двигательная и познавательная активность обучающихся, расширяется их общий кругозор. При снижении динамического напряжения укрепляется эмоциональное и психическое здоровье, изменяется отношение ученика к самому себе и окружающим. Приобретаются практические навыки поддержания собственного здоровья, формируются положительное отношение к урокам адаптивной физической культуры. Использование выше перечисленных технологий в своей педагогической деятельности позволяет добиваться высоких результатов в области адаптивной физической культуры.

Литература

1. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>
2. Вайнер Э. Н. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: словарь / Э. Н. Вайнер, С. А. Касюнин. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109528>
3. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Косаларова Д.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
kosalarova.darya@yandex.ru

Аннотация. На сегодняшний день стремительное развитие адаптивной физической культуры диктует тенденции активного внедрения междисциплинарных связей в коррекционном подходе физического воспитания. Для дальнейших исследований двигательной сферы детей с особенными потребностями, и с расстройствами аутистического спектра в том числе, необходима не только разработка материала на основе личной практики, но и обращение к отечественным и зарубежным специальным исследованиями с целью обнаружения общих тенденций изучения вопроса, а также поиска его дифференциальных сторон.

Ключевые слова: расстройства аутистического спектра (РАС), адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая культура, особенности двигательной активности детей с расстройствами аутистического спектра (РАС).

По Кагану В. Е. аутизм как психопатологический синдром характеризуется недостаточностью общения, формирующейся на основе первичных структурных нарушений (неравномерности развития) предпосылок общения и вторичной утраты регулятивного влияния общения на мышление и поведение [2].

В связи с тем, что для расстройства аутистического спектра характерно нарушение поведения, коммуникации, а также отсутствие инициации социального взаимодействия, есть потребность исследовать влияние физической активности детей с РАС. Целесообразно понять не то, что ребенку необходимо запретить выполнять в его жизнедеятельности, а определить методики и алгоритмы выполнения работы с ребенком, которая будет направлена на активацию его моторики. Развитие игровых и социальных навыков поможет укрепить и вербальную коммуникацию детей с РАС. Игровые навыки необходимо включать в тренировочный процесс и регуляцию двигательной активности. Помимо этого, двигательная сфера ребёнка с аутизмом должна основываться изначально

на воспитании способности к произвольной организации движений собственного тела, ведь именно эта особенность детей с РАС является сложно формируемой. Для этого необходимо учить детей выполнять действия, требующие ориентировки в пространстве тела, поскольку «схема тела» является наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закреплённой всем опытом человека системой ориентации (Семенович, 2002) [3].

Двигательная область детей с расстройствами аутистического спектра нуждается в особом внимании, так как помимо физических особенностей и дисфункции сенсорной сферы, равноправно осложняют процесс физического воспитания и поведенческие особенности. Двигательное развитие рассматривается нами как процесс качественного видоизменения системы движений ребенка по мере роста и накопления индивидуального опыта. Поскольку целенаправленное педагогическое воздействие влияет на укрепление детского здоровья, гармоничное физическое развитие, формирование и коррекцию двигательных умений и физических качеств ребенка с расстройствами аутистического спектра весьма актуальным является поиск педагогических стратегий, обеспечивающих успешное решение проблем двигательного развития [1].

Более того, исследователи отмечают [8] и типичные позы для детей с расстройствами аутистического спектра, ученые отмечают характерные позы детей с РАС: наблюдалась поза с согнутыми конечностями, отсутствие взаимных движений между верхними и нижними конечностями, произвольные стереотипные движения, дискинезия, нарушения речи, замедленная реакция, отсутствие реакции, повторяющиеся импульсивные движения и медленная ходьба на цыпочках, а также апраксия и нарушение равновесия [8]. Спорт и регулярная двигательная активность может напрямую влиять на осознание ребенком своего тела, ведь помимо психологического и социального компонентов в первую очередь у ребенка развиваются именно физические качества и укрепляется мышечный корсет. Доказано, что физическая активность улучшает координацию движений, равновесие и гибкость детей с РАС, а также снижает стереотипное поведение и положительно влияет на социализацию и коммуникацию [6].

Адаптивная физическая культура способна влиять не только на физические навыки и развитие мышечного каркаса, а также активирует навыки взаимодействия в социуме, развивает произвольность движений, обращает ребенка к рефлексии на любом уровне, регулирует психоэмоциональное состояние. Трудности в степени развития сенсорной интеграции, которая также препятствует развитию произвольного движения ребенка в силу невозможности полноценного ощущения себя в пространстве, приводят и ограничению коммуникаций, а также познания окружающей среды. Дело в том, что для аутизма характерны многие симптомы нарушения обработки сенсорной информации,

которые наблюдаются и у других детей с проблемами сенсорной интеграции. Взаимодействуя с физическим миром, такие дети испытывают значительные трудности: их способность взаимодействовать с окружающей средой очень слаба. Однако ребенок с аутизмом сталкивается с дополнительными сенсомоторными трудностями и с проблемами в других областях. Наряду с проблемами в общении, языковом развитии и поведении у детей с аутизмом нередко наблюдаются признаки серьезной дисфункции сенсорной интеграции [5].

Приведенные выше факты [1, 6, 8] подсказывают нам и то, что движение для ребенка может стать тем самым ключом для открытия и активации в детях внутренних стимулов, которые могут развить и достаточную мотивацию к деятельности. Таким образом, ребенок получает возможность получить от движения удовольствие, открыв для себя новое ощущение. Как следствие, выходит, что возможно и мотивировать ребенка, а также помочь ему принять сенсорную информацию. Ведь в процессе социального взаимодействия важную роль играет моторика, посредством развития которой ребенок начинает учиться рефлексировать и ощущать свое тело при корректном педагогическом подходе.

В связи с тем, что поведенческий фактор невозможно игнорировать при внедрении регулярной двигательной активности в жизнь детей с РАС, отметим еще одно преимущество регулярной двигательной активности. Помимо улучшения множества сфер развития ребенка с РАС, доказано уменьшение уровня стереотипного поведения. Стереотипное поведение, выражающееся в хлопанье в ладоши, значительно уменьшилось в условиях упражнения с мячом ($p < 0.017$), в то время как стереотипное поведение, выражающееся в раскачивании тела, значительно уменьшилось в условиях упражнения с бегом ($p < 0.017$) [9]. Подобные исследования находят отражения и в иных исследованиях: физические упражнения являются эффективным средством для сокращения количества случаев стереотипного поведения у детей с диагнозом РАС: у детей с РАС после физических упражнений количество случаев стереотипного поведения сократилось [7].

Тенденция позитивного влияния физической активности на становление детей с РАС не только физическое, но и личностное, налицо. Однако также замечена и тенденция нарушения у детей с особыми потребностями именно сенсорной интеграции. Детям с РАС, как и детям с диспраксией, трудно локализовать тактильные стимулы и уразуметь, где находятся их руки, если они их не видят. Постуральные ответы у ребенка с аутизмом развиты не очень хорошо, но лучше, чем у других детей с нарушениями сенсорной интеграции: значит, ствол мозга обрабатывает проприоцептивные и вестибулярные ощущения, необходимые для многих постуральных ответов. Также вероятно, что

нормально функционируют нервные пути, несущие информацию к сенсорным зонам коры головного мозга. Неполадки происходят в какой-то другой части мозга [5].

Далее Айрис Дж. Рассматривает виды обработки сенсорных сигналов, которые напрямую влияют и на остальные сферы жизнедеятельности детей с ментальными нарушениями. Существует три вида плохой обработки сенсорных сигналов, которые часто встречаются у детей с аутизмом. Во-первых, сенсорный сигнал «не регистрируется» мозгом должным образом, поскольку ребенок на одни вещи не обращает внимания, а на другие реагирует слишком резко. Во-вторых, встречается плохая модуляция сенсорных сигналов, особенно вестибулярных и тактильная гиперчувствительность. В-третьих, дает сбой область мозга, отвечающая за побуждение к действиям [5].

Обратив внимание на некоторые научные исследования по актуальному для нас вопросу физического развития детей с расстройствами аутистического спектра, возможно обнаружить общую тенденцию однозначного позитивного влияния на всестороннее развитие детей с РАС, в частности, прогресс в поведении. Мы смеем предположить, что развитие физических способностей детей с особыми потребностями будет влиять и на интеграцию в общество в целом, ведь, занятия спортом помогают найти и зону социальной успешности ребенка, а также благодаря сенсорной интеграции познавать мир.

Перспектива нашего исследования заключается в создании методик и подходов физического воспитания детей с РАС посредством фигурного катания, сложнокоординационного вида спорта, который развивает конкретные навыки: координацию, пространственную ориентацию, выносливость, саморегуляцию.

В современной действительности актуальность рассмотрения физических качеств детей с ментальными нарушениями необходимы именно для поиска новых педагогических путей физического воспитания ребят с РАС. Наше дальнейшее исследование связано в том числе и с конструированием междисциплинарного подхода в развитии двигательной активности детей с РАС, активным внедрением в нее игрового метода, а также изучение влияния фигурного катания на физические, коммуникативные и психоэмоциональные стороны развития детей с расстройствами аутистического спектра.

Литература

1. Волошина, Л. Н. Оценка двигательного развития детей с расстройствами аутистического спектра / Л. Н. Волошина, О. Г. Галимская, К. Е. Панасенко, Л. В. Шинкарева // Физическая культура. Спорт. Туризм. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 77—82.
2. Каган В. Е. Аутизм у детей — 2-е изд., доп. — М.: Смысл, 2020. — 384 с.
3. Пласунова Э.В. Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2008. Том 6. № 2. С. 50–62.
4. Шакирова А. В. Аутизм и спорт. Методика обучения фигурному катанию на коньках как средство абилитации детей с расстройствами аутистического спектра / А. В. Шакирова. — М. : Спорт, 2019

5. Айрес Дж. Ребенок и сенсорная интеграция: Понимание скрытых проблем развития / Дж. Айрес // Теревинф. – 2009. – 272 с.
6. Bremer, E., Crozier, M., & Lloyd, M. (2016). A Systematic Review of the Behavioural Outcomes Following Exercise Interventions for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder. *Autism*, 20, 899-915
7. Ferreira P., Ghiarone T., Junior C. R. C. et al. Effects of Physical Exercise on the Stereotyped Behavior of Children with Autism Spectrum Disorders / P. Ferreira, T. Ghiarone, C. R. C. Junior // *Medicina (Kaunas)*. – 2019. – Vol. 55(10). – p. 685.
8. Jasmin, E., Couture, M., Mckinley, P., Reid, G., Fombonne, E. and Gisel, E. (2009) Sensori-Motor and Daily Living Skills of Preschool Children with Autism Spectrum Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39, 231-241
9. Tse A. C. Y., Liu V. H. L., Lee P. H. Investigating the matching relationship between physical exercise and stereotypic behavior in children with autism/ A. C. Y. Tse, V. H. L. Liu, P. H. Lee // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2021. – Vol. 53(4). – p. 770-775. doi: 10.1249/MSS.0000000000002525

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кондратенко П.П., Коренева А.П., Корнев П. В., Коренева М.С.

Белгородский индустриальный колледж, Россия, г. Белгород

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

1322248@bsu.edu.ru , waxpol@yandex.ru, koreneva@bsu.edu.ru

Аннотация. Виртуальная реальность (VR) представляет собой одну из самых перспективных технологий для реабилитации и восстановления здоровья. В последние годы ее применение в адаптивной физической культуре стало объектом пристального внимания исследователей и специалистов в области медицины и физической реабилитации. В данной статье рассматривается использование VR-технологий в реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями, анализируются преимущества и ограничения таких подходов, а также оцениваются текущие достижения и перспективы развития этого направления.

Ключевые слова: виртуальная реальность, адаптивная физическая культура, реабилитация, технологии, инвалидность, двигательные навыки, сенсомоторная реабилитация.

Современные технологии оказывают всё более значительное влияние на различные области медицины и реабилитации. В частности, технологии виртуальной реальности (VR) открывают новые горизонты в реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями. Виртуальная реальность — это быстро развивающаяся технология, которая активно внедряется в медицинскую практику, в том числе в области реабилитации. Адаптивная физическая культура как направление, ориентированное на реабилитацию людей с различными видами инвалидности, активно использует VR для создания инновационных методов восстановления. Виртуальная реальность позволяет создать контролируемую, безопасную и персонализированную среду для пациентов, что значительно повышает эффективность реабилитационных мероприятий [1].

На практике VR применяется для решения нескольких основных задач в реабилитации. Коррекция двигательных нарушений или реабилитация двигательных функций одна из основных задач применения виртуальных технологий. Пациенты могут выполнять различные движения в виртуальной среде, что способствует восстановлению двигательных навыков. Использование VR помогает улучшить моторику и координацию, равновесие и силовые показатели у пациентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также после травм и инсультов. Не мало важная задача психологической реабилитации, за счёт создания увлекательной и безопасной среды, виртуальная реальность позволяет создать среду для преодоления страха и стресса, что может быть особенно полезно для пациентов с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР) или депрессивными расстройствами. VR позволяет снизить тревожность и депрессию, связанные с реабилитационным процессом. Применение интерактивной тренировки позволяет пациентам взаимодействовать с виртуальными объектами, выполнять задания, которые в реальной жизни могут быть слишком сложными или опасными, что снижает уровень стресса и повышает эффективность тренировок. Виртуальная реальность позволяет пациентам взаимодействовать с объектами и выполнять задания в игровом формате, это способствует повышению вовлеченности и мотивации. Применение VR технологий в процессе реабилитации позволяют сделать его более интересным и увлекательным [5].

Следует отметить преимущества использования VR в адаптивной физической культуре. Одним из основных преимуществ виртуальной реальности является возможность создания адаптированных и персонализированных программ для каждого пациента. Технологии позволяют учитывать индивидуальные особенности и уровень физической подготовки, что помогает разработать оптимальный режим тренировок.

Использование виртуальной реальности в реабилитации делает процесс тренировки менее однообразным и более увлекательным, и мотивирующим, что способствует лучшему вовлечению пациентов в процесс реабилитации. Пациенты, особенно с психоэмоциональными расстройствами, могут выполнять задания в игровой форме, что значительно повышает эффективность тренировок и процесс лечения. Виртуальная реальность создаёт безопасную среду для тренировки. VR позволяет тренировать сложные физические навыки в условиях, которые минимизируют риск травм. Например, человек с нарушениями координации может заниматься тренировками, не опасаясь падений или других травм.

Современные VR-устройства становятся более доступными и мобильными. Это позволяет пациентам проходить реабилитацию в домашних условиях, что особенно важно для людей с ограниченными возможностями передвижения или тех, кто не может

посещать специализированные реабилитационные учреждения. Виртуальная реальность позволяет в режиме реального времени выполнять контроль за процессом реабилитации, отслеживать прогресс пациента, проводить точные измерения физической активности и адаптировать программу тренировок.

Существуют так же и недостатки, и ограничения использования VR в реабилитации. Одним из существенных ограничений применения виртуальной реальности в реабилитации является высокая стоимость специализированного оборудования. Это ограничивает доступность технологии для некоторых пациентов и медицинских учреждений. Виртуальная реальность, хотя и эффективна для реабилитации при лёгких и средних нарушениях, но может быть, не столь полезна для пациентов с серьёзными физическими ограничениями, такими как полная неподвижность или глубокие когнитивные нарушения. Следует отметить, что пациенты с нарушениями зрения, слуха или другими сенсорными расстройствами могут испытывать трудности с восприятием виртуальной среды. Адаптация VR для таких пациентов требует дополнительных усилий и разработки специализированных решений. Длительное использование VR может вызывать головокружение, усталость глаз и другие неприятные симптомы, особенно у людей с чувствительной нервной системой [4].

Но в тоже время современные исследования и практическое применение виртуальной реальности в реабилитации показали ее эффективность в различных областях. На сегодняшний день существует ряд успешных примеров использования VR для реабилитации пациентов. Программы виртуальной реальности активно применяются для восстановления движений у пациентов после инсульта. Пациенты могут выполнять простые и сложные движения в виртуальной среде, что помогает восстановить координацию и силу.

Исследования показывают, что VR может быть эффективным методом улучшения баланса и уменьшения симптомов болезни Паркинсона. Виртуальная среда позволяет пациентам тренировать равновесие в безопасных условиях. Использование виртуальной реальности для создания положительных эмоциональных и мотивационных сценариев, таких как виртуальные прогулки, позволяет пациентам преодолевать депрессию и страх перед физическими упражнениями.

Будущее использования виртуальной реальности в реабилитации пациентов с ограниченными возможностями выглядит многообещающим. В ближайшие годы можно ожидать снижение стоимости оборудования по мере развития технологий VR-устройств, что сделает их более доступными для широких слоев населения. Развитие нейрофизиологии и биомеханики позволит более точно адаптировать VR-технологии для

реабилитации пациентов с различными видами инвалидности. С развитием удаленных технологий реабилитация с использованием VR может стать доступной для пациентов в любых регионах, что особенно важно для людей с ограниченной подвижностью [2].

Использование технологий виртуальной реальности в адаптивной физической культуре открывает новые возможности для реабилитации людей с ограниченными физическими возможностями. VR-технологии позволяют значительно улучшить качество реабилитационного процесса, повысить мотивацию пациентов и создать безопасную среду для тренировок. Однако для широкого применения VR в реабилитации необходимо решить вопросы стоимости оборудования и адаптации технологий для людей с различными формами инвалидности. В перспективе развитие этой технологии может значительно повысить доступность и качество реабилитации в глобальном масштабе.

Литература

1. Каракозов, С.Д. Виртуальная реальность: генезис понятия и тенденции использования в образовании / С.Д. Каракозов, Н.И. Рыжова, Н.Ю. Королева. — Текст непосредственный // Информатика и образование. — 2020. — № 10(319). — С. 6–16.
2. Кузнецов, В. А. Об использовании виртуальной и дополненной реальности [Электронный ресурс] / В. А. Кузнецов, Ю. Г. Руссу, В. П. Куприяновский // International Journal of Open Information Technologies. – 2019. – № 4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-ispolzovanii-virtualnoy-i-dopolnennoyrealnosti>. – Дата доступа: 10.11.2022.
3. Смирнов, А.С. Технологии виртуальной реальности в образовательном процессе: перспективы и опасности / А.С. Смирнов, К.А. Фадеев, Т.А. Аликовская [и др.]. — Текст непосредственный // Информатика и образование. — 2020. — № 6(315). — С. 4–16.
4. Усцеломова, Н. А. Применение технологии виртуальной реальности в процессе физического воспитания студентов вуза / Н. А. Усцеломова, Л. В. Курзаева, С. В. Усцеломов // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11. — № 5
5. Феофанов, А. Н. VR/AR-технологии и их применение в машиностроении [Электронный ресурс] / А. Н. Феофанов, А. В. Охмат, А. В. Бердюгин // Автоматизация и моделирование в проектировании и управлении. – 2019. – № 4 (6). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vr-ar-tehnologii-i-ih-primenenie-vmashinostroenii>. – Дата доступа: 10.11.2022.

ПРОФИЛАКТИКА ДИСЛЕКСИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Коник Е.И.

МБДОУ Детский сад № 6 «Карусель», Россия, г. Белгород
evgeniya_inf@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыта эффективность определенных видов спорта и физических упражнений для дошкольников с целью профилактики нарушений чтения и письма при дальнейшем обучении в школе.

Ключевые слова: дошкольники, дислексия, профилактика, виды спорта, физические упражнения.

Трудности усвоения тех или иных школьных предметов являются наиболее частой причиной школьной дезадаптации, резкого снижения учебной мотивации и возникающих,

в связи с этим, трудностей в поведении. Среди них на первом по частоте месте стоят нарушения чтения и письма. Для современной общеобразовательной школы характерна буквально катастрофическая неуспеваемость многих учащихся по русскому языку. Это явление далеко не случайное. Причины его уходят своими корнями в дошкольный и даже более ранний возраст. Поэтому профилактика нарушений чтения и письма должна проводиться с дошкольного возраста, особенно у детей с речевыми нарушениями [1].

Дислексия – это неврологическое расстройство, которое объясняется рассогласованной работой полушарий мозга, неправильной его стимуляцией, в частности, неверно сформированной нейродинамикой чтения и письма.

Для профилактики дислексии в дошкольном возрасте рекомендуется:

1. Развивать зрительно-пространственные функции. То есть тренировать скоординированную работу системы «мозг, глаза, руки» (ребёнок глазами видит и контролирует то, что делают его руки). Для этого можно использовать упражнения, например, на запоминание сочетаний различных геометрических форм, складывание картинок, матриц Равенна, кубиков.

2. Совершенствовать фонематическое восприятие. Важно формировать навыки фонематического анализа и синтеза.

3. Преодолевать нарушения звукопроизношения. Нужно уточнять артикуляцию звуков.

4. Формировать лексико-грамматический строй речи. Для этого можно использовать дидактические игры, например, «Что получится?», «Где живёт звук?», «Расшифруй слово».

5. Подготавливать к освоению грамоты. Познакомить детей с основными понятиями (предложение, слово, слог, буква, звук).

6. Развивать мелкую моторику. Для этого подойдут массаж и самомассаж пальцев, игры пальчиками, обводки, штриховки.

7. Повышать выносливость к монотонным нагрузкам и преодоление моторных трудностей, которые проявляются как неточность выполнения целенаправленных движений.

8. Развивать навык речевого дыхания, который определяет скорость, плавность и чёткость чтения вслух, беглость, аккуратность письма и даже уровень письменной грамотности.

9. Регулярно заниматься физкультурой, отдавая предпочтение циклическим видам спорта (бег, лыжи, велосипед).

Как же связаны дислексия и физкультура? Как утверждает Гогоадзе Т.В. [2] наиболее эффективный и простой способ активизировать работу левого полушария мозга – воздействие на него через тело, то есть физическую активность. Но далеко не все физические упражнения можно выполнять при дислексии. Определённые виды спорта только усиливают рассогласованность полушарий мозга, что приводит к ещё большим трудностям в обучении.

Так при дислексии не рекомендуется заниматься ациклическими видами спорта, так как все упражнения построены на резкой смене двигательной активности. К ним относятся гимнастика, акробатика, все спортивные игры и единоборства, танцы. Выполнение таких упражнений наоборот, усугубляет последствия дислексии, так как отсутствуют повторения и каждое движение значительно отличается друг от друга.

Циклические виды спорта отличаются неоднократными повторениями одних и тех же действий, при этом их интенсивность может постоянно меняться. Если говорить в контексте дислексии, то циклические виды спорта позволяют ребёнку научиться не только останавливать своё тело, но и научиться его контролировать. К тому же такие упражнения при дислексии активно стимулируют работу мозга, обеспечивая его правильную стимуляцию. К наиболее доступным видам такого спорта в дошкольном возрасте можно отнести бег, лыжи, ролики, коньки, велосипед, плавание.

Одно из лучших упражнений для профилактики дислексии – *бег*, так как он:

- отлично тренирует дыхание, которое крайне необходимо для беглого чтения вслух и грамотности на письме;
- развивает выносливость к монотонной нагрузке, а письмо от руки – это и есть серьёзная монотонная нагрузка, к которой многие дети просто не готовы;
- активно насыщает мозг, лёгкие и сердце кислородом, то есть улучшается работа мозга, в частности, мозжечка, который у нас отвечает за обучение.

Техника бега на лыжах классическим ходом (руки поочередно работают вдоль тела при одновременном совершении движений ногами) помогает достичь попеременного воздействия на полушария мозга. Здесь присутствуют режимы напряжения и расслабления, а именно этот эффект и необходим при выполнении физических упражнений для профилактики дислексии.

Самые доступные и полезные упражнения для дошкольников по профилактике дислексии, которые можно выполнять дома [3]:

1. *Бой мяча* — это отличное психофизическое упражнение при дислексии, которое тренирует психику, развивает ребёнка физически и при этом помогает ему решить многие проблемы с обучением в будущем. Регулярное выполнение данного упражнения

(ежедневно по 30-40 минут) развивает концентрацию внимания, саморегуляцию, самодисциплину, речевое дыхание; тренирует выносливость к монотонному труду и зрительно-моторную координацию; помогает преодолеть гиперактивность и устранить навязчивые движения; улучшает подвижность лучезапястного сустава; снимает стресс и негативные эмоции.

2. *Прыжки на скакалке.* Во время прыжков одновременно задействуются обе руки и ноги, а мозг при этом должен контролировать их согласованную работу. Обыкновенная скакалка помогает дошкольнику в будущем улучшить почерк, ведь во время прыжков развиваются и укрепляются запястья, а руки становятся сильнее. Благодаря этому ребёнку становится легче правильно удерживать ручку во время письма, он учится контролировать силу нажима и в целом начинает меньше уставать от самого процесса письма.

3. *Занятия с эспандером.* Сжатие эспандера позволяет воздействовать на зону мозга, которая отвечает за согласованную работу когнитивных и эндокринных систем. Такое упражнение при дислексии помогает повысить согласованность в работе мозга, а также устойчивость психики к стрессам и внешним раздражителям. При работе с эспандером важно сжимать его попеременно то левой, то правой рукой. И обязательно нужно заканчивать упражнение на правой руке. Во время выполнения надо следить, чтобы вторая рука была неподвижна. Оптимальное положение – одна рука располагается на поясе, а вторая – сжимает тренажёр. Эспандер помогает укрепить силу рук, повысить выносливость к монотонному труду, за счёт чего почерк становится более ровным и плавным.

4. *Прыжки на батуте* – простая циклическая тренировка, которую можно выполнять каждый день, в любой квартире или доме.

Таким образом, регулярное занятие данными физическими упражнениями значительно поможет снизить риск проявления дислексии и дисграфии у дошкольников при обучении в школе.

Литература

1. Белянская, Н.А. Профилактика дислексии и дисграфии (практические приемы) [Электронный ресурс]/ Н.А. Белянская// Дефектология Проф. — 2020. — Режим доступа: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/profilaktika_disleksii_i_disgrafii_\(prakticheskie_priemyi\)/?ysclid=m2c8gj91e5401918518.-](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/profilaktika_disleksii_i_disgrafii_(prakticheskie_priemyi)/?ysclid=m2c8gj91e5401918518.-) (Дата обращения: 16.10.2024).

2. Гогуадзе Т.В. Профилактика дислексии через физические упражнения (dyslexia.ru) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [https://dyslexia.ru/baza-znaniy/disleksiya-zanyatiya-doma/profilaktika-disleksii-cherez-fizicheskie-uprazhneniya/-](https://dyslexia.ru/baza-znaniy/disleksiya-zanyatiya-doma/profilaktika-disleksii-cherez-fizicheskie-uprazhneniya/) (Дата обращения: 15.10.2024).

3. Гогуадзе Т.В. Профилактика дислексии у дошкольников (dyslexia.ru) [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://dyslexia.ru/baza-znaniy/korreksiya-disleksii-disgrafii-sdvg/profilaktika-disleksii-u-doshkolnikov/?ysclid=m2caay6c3o38815900> - (Дата обращения: 10.10.2024).

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СО СТУДЕНТАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Куликов И.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. Представленный материал посвящен опыту использования цифровых технологий в учебном процессе со спортсменами с ограниченными возможностями. Проблематика построения и реализации учебно-тренировочного процесса со спортсменами с ограниченными возможностями стоит достаточно остро. Необходимо учитывать те ограничения, которые обозначены врачом и обеспечить эффективность учебно-тренировочного процесса. Актуальность включения в учебно-тренировочный процесс современных технологий с целью индивидуализации нагрузки и повышения его эффективности всегда было актуальным, не потеряло своей актуальности и на современном этапе.

Ключевые слова: электронные гаджеты, программное обеспечение, студенты с ограниченными возможностями.

Электронные гаджеты стали неотъемлемыми инструментами на занятиях физической культуры в учебных заведениях. Повышая эффективность учебного процесса и обеспечивая персонализацию учебного процесса за счет предоставления обратной связи в режиме реального времени, мониторинга прогресса и добавления интерактивных элементов в физические упражнения [1, 2, 4]. Не меньшее значение приобретает применение различных устройств в учебном процессе по физической культуре со студентами с ограниченными возможностями [3, 6].

Наибольшее применение получили пульсометры, которые носят на запястье или груди в зависимости от получаемого сигнала (оптические и биоэлектрические датчики) и фиксируют динамику частоты сердечных сокращений в режиме реального времени. Данные устройства помогают студентам контролировать уровень нагрузки по частоте сердечных сокращений во время занятий, гарантируя, что они занимаются в заданных зонах сердечного ритма для достижения и поддержания оптимальной нагрузки. Со студентами специального учебного отделения на занятиях были использованы оптические кардио датчики сурplus H1 и coopro HW706 которое сопрягалось с приложением Garmin Connect установленном на смартфон. Выбор датчиков оправдывался низкой ценой и возможностью работы с большинством приложений. В процессе занятий контролировалось адекватность нагрузки состоянию занимающихся и реакция на нагрузку в процессе занятий. Студенты занимались с большим интересом, так как со слов опрашиваемых они видели реакцию организма.

Не меньшее значение приобретает использование трекеры активности и шагомеры. Носимые устройства, часты и подсчетом количества шагов такие как Fitbits или простые

шагомеры, которые подсчитывают шаги, пройденное расстояние и сожженные калории. В процессе занятий студентам с ограниченными возможностями определяются количество шагов для отслеживания ежедневной физической активности.

Большую популярность для отслеживания количества шагов приобрели смартфоны и фитнес-приложения. Смартфоны оснащены приложениями, предназначенными для отслеживания физической формы, рекомендаций по упражнениям и ведения журнала активности.

Для активизации двигательной активности студенты с ограниченными возможностями получали задания набрать 10000 шагов в течении дня. Контролируя количество выполненных шагов в приложении в смартфоне [3, 5]. Приложений, где есть контроль количества выполненных шагов и затраченных калорий достаточно много, приведем лишь незначительную часть: Google Fit, Accupedo, Pacer, Samsung Health. Приложения, установленные на данные устройства, предоставляют доступ к программам тренировок, обучающим видеороликам и позволяет отслеживать различные показатели, такие как расстояние, темп и высота над уровнем моря, для циклических видов спорта, например бег.

Для отображения информации целесообразно использовать электронные гаджеты, например, планшеты и интерактивные экраны. Портативные устройства с сенсорными экранами, используемые для отображения контента, программ упражнений или обратной связи способствуют активизации интереса к занятиям легкой атлетикой и повышению эффективности учебного процесса. Профессорско-преподавательский состав могут продемонстрировать правильную технику, показать обучающие видеоролики или использовать приложения, позволяющие интерактивно участвовать в занятиях на занятиях.

Так же целесообразно использовать смарт часы. Данные устройства предоставляют такие функции, как мониторинг сердечного ритма, GPS-трекинг для занятий легкой атлетикой, а также занимающиеся могут получать рекомендации и напоминания, повышающие эффективность учебно-тренировочного процесса и обеспечивающие контроль реакции организма на данную нагрузку.

Использование цифровых видеокамер и записывающих устройств станет одним из инструментов в совершенствовании техники выполнения двигательного действия. В процессе выполнения заданий камеры записывают выполнение физических упражнений или двигательных действий позволяя учащимся и преподавателям изучать и совершенствовать технику, определять области для улучшения и анализировать биомеханику.

В процессе занятий со студентами с ограниченными возможностями целесообразно использовать системы хронометража и датчики скорости. Электронные таймеры, заслонки или датчики, которые измеряют скорость, ускорение и время реакции будут служить действенным средством для контроля динамики изменений в уровне физической подготовленности и состояния здоровья. Так же данные устройства используются в мероприятиях, требующих точного определения времени, таких как спринтерские упражнения, для количественной оценки производительности и выявления динамики прогресса.

При организации и проведения занятий со студентами и спортсменами с ограниченными возможностями необходимо использовать устройства биологической обратной связи.

Данные устройства, которые в режиме реального времени предоставляют данные о физиологических функциях, таких как мышечная активность или уровень стресса, что позволит оптимизировать нагрузки и обеспечить оздоровительное и развивающее воздействие. Используя данные устройства занимающиеся, могут понять, как их организм реагирует на различные упражнения, и осваивают и применяют методы контроля физиологических реакций.

Все большую популярность приобретают интеллектуальная одежда и носимые устройства. Одежда, оснащенная датчиками, которые измеряют биометрические данные. Получение данных о мышечной активности, частоте сердечных сокращений или температуре тела, позволяет получить более полную картину о физической работоспособности и уровнях нагрузки, что позволяет персонализировать нагрузку для каждого занимающегося.

Для анализа состава тела необходимо использовать цифровые весы и анализаторы состава тела. Весы, которые измеряют вес и оценивают такие показатели состава тела, как процентное содержание жира в организме. Отслеживают изменения с течением времени, помогая студентам понять влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся.

Портативные ЭКГ-мониторы — это устройства, регистрирующие электрическую активность сердца. Информирование учащихся о здоровье сердца и мониторинг сердечных реакций при выполнении упражнений различной интенсивности.

Преимущества использования электронных гаджетов на занятиях легкой атлетикой элективных курсов по физической культуре способствует вовлеченности в учебный процесс, повышая эффективность данной учебной дисциплины. Электронные гаджеты делают занятия легкой атлетикой со студентами с ограниченными возможностями более увлекательными и эффективными.

Устройства предоставляют данные в режиме реального времени, что позволяет вносить коррективы и оптимизировать учебно-тренировочный процесс согласно состоянию занимающегося. Современные технологии позволяют адаптировать занятия к индивидуальным уровням физической подготовки и целям.

Для использования электронных гаджетов в учебно-тренировочном процессе преподаватели должны сами владеть навыками использования гаджетов, чтобы эффективно интегрировать их в учебную программу [4, 5].

Внедрение электронных гаджетов на учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике сокращает разрыв между традиционным учебно-тренировочным процессом и современными технологиями, подготавливая студентов к предстоящей трудовой деятельности и жизни в мире, где фитнес и технологии все больше пересекаются.

Для контроля техники выполнения задания целесообразно использовать приложение "Coach's Eye", которое позволяет записывать видео и воспроизводить замедленную съемку для анализа техники бега и других дисциплин входящих с писк легкой атлетики. Снятый на смартфон ролик и воспроизводимый в приложении "Coach's Eye" позволяет увидеть ошибки в технике и определить направления по их устранению.

Для занятий со студентами легкой атлетикой с ограниченными возможностями целесообразно использовать виртуальную реальность (VR) и дополненную реальность (AR), например VirZOOM сочетает виртуальную реальность с беговой дорожкой для создания визуализации бега по различным ландшафтам. В ходе занятий выяснилось, что они вызывают интерес у студентов специального учебного отделения.

Литература

1. Бородина, И. К. Инновационные технологии и индивидуальные программы в физическом воспитании: современные подходы и эффективность их применения / И. К. Бородина, Д. С. Никитина, Ю. Е. Солюдов // Новые вызовы новой науки: опыт теоретического и эмпирического анализа : Сборник статей XII Всероссийской научно-практической конференции, Петрозаводск, 27 июня 2024 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2024. – С. 39-45.
2. Долгоруков, Е. Е. Современные технологии в адаптивной физической культуре / Е. Е. Долгоруков, Ю. Ю. Зелепугина // Гуманитарные и правовые проблемы современной России : материалы XIX всероссийской студенческой научно-практической конференции, Новосибирск, 26–27 апреля 2024 года. – Новосибирск: ИЦ НГАУ «Золотой колос», 2024. – С. 105-107.
3. Егоров, Д. Е. Адаптивная физическая культура как вид физической культуры / Д. Е. Егоров, К. А. Алексеев, Г. С. Гришин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1345-1349.
4. Егоров, Д. Е. Современные технологии, зависимость и состояние здоровья студентов технического вуза / Д. Е. Егоров, Л. Т. Показанникова // Научный журнал Дискурс. – 2018. – № 12(26). – С. 10-17.
5. Логинов, Д. В. Современные оздоровительные технологии физического воспитания и адаптивной физической культуры / Д. В. Логинов, М. А. Лозовая // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем : Материалы

международной научно-практической конференции, Тюмень, 19 апреля 2019 года / Отв. ред. С.И. Хромина. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. – С. 158-160.

б. Щербин, Д. В. Инновационные подходы в преподавании физической культуры / Д. В. Щербин, К. А. Иванова // Научные достижения молодых исследователей : Материалы международной студенческой научной конференции, Белгород, 07–11 апреля 2014 года / Белгородский университет кооперации, экономики и права. Том 4. – Белгород: Белгородский университет кооперации, экономики и права, 2014. – С. 270-273.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

Манин О.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, Белгород.

Аннотация. Проблематика привлечение людей с ограниченными возможностями к занятиям спортом всегда было и является актуальным. Обеспечивая включение данных людей в систему занятий, происходит социализация людей с ограниченными возможностями и общество получает активного гражданина способного решать поставленные перед ним задачи. Если не обеспечить данный процесс, то общество теряет активного гражданина и получает человека, скатившегося до алкоголизма и наркомании. Современные технологии, в том числе и цифровые позволяют решить значительный объем задач обеспечения необходимыми средствами, в том числе и протезами для занятий спортом.

Ключевые слова: цифровые технологии, люди с ограниченными возможностями, протезирование, технологии, датчики.

Социально направленное общество уделяет внимание людям с ограниченными возможностями. Необходимость включение в социальные процессы данных людей продиктовано необходимостью реализации потенциала каждого гражданина [1, 5]. Социализация людей с ограниченными возможностями может представлять собой ряд проблем, которые влияют на их способность взаимодействовать и полноценно участвовать в жизни и развитии общества. В обществе часто существуют негативные стереотипы и предубеждения в отношении людей с ограниченными возможностями, которые могут привести к дискриминации и изоляции. Такое отношение затрудняет или делает невозможным людям с ограниченными возможностями налаживать отношения и участвовать в спортивной и общественной деятельности.

Хотя технологии могут способствовать социализации, они также могут создавать проблемы, если люди с ограниченными возможностями не имеют доступа к новейшим инструментам или если эти инструменты не разработаны с учетом их потребностей [3, 4].

Так же современные технологии делают доступнее виды спорта, позволяя спортсменам с ограниченными возможностями заниматься любимым видом спорта и соревноваться. Новые материалы, легкие и прочные, такие как углеродное волокно и титан, используемые для создания прочных и отзывчивых протезов, обеспечивает людям с

ограниченными возможностями возможность занятий физической культурой и спортом. Важно, чтобы к данным технологиям был доступ у занимающихся. Вес и отзывчивость протеза является важным фактором в обеспечении возможности пользования данным изделием спортсменом с ограниченными возможностями. В процессе опроса данных занимающихся физической культурой выяснилось, что ремонт протеза для спорта дорого и не всегда доступно. Так же не всегда использование изделием удобно. Процесс подгонки протеза может занимать достаточно длительный период и что бы привыкнуть к протезу приходится пройти и через потертости и болезненные ощущения. Для обеспечения информативности протезы все чаще оснащаются датчиками, которые отслеживают движение, давление и другие данные, предоставляя спортсменам и врачам обратную связь в режиме реального времени и обеспечивая более точный контроль пользования устройством и соответственно достижения высоких результатов.

Так же одним из решений в обеспечении протезами, ремонта и обслуживания, могут быть изготовленные на заказ протезы, которые могут быть напечатаны со сложными деталями, что обеспечивает идеальную посадку и индивидуальную функциональность.

Все более набирает популярность миоэлектрическое управление (миоэлектрические протезы), где протезами управляют с помощью мышечных сигналов [3, 4].

Для занимающихся с нарушениями функционирования зрения используют зрячие системы навигации, где незрячие занимающиеся физической культурой могут перемещаться по трассам с помощью зрячих гидов, использующих специальные средства связи и технические приемы.

Так же люди с нарушениями речи или слуха могут сталкиваться с трудностями в эффективном общении с окружающими, а также невозможности выполнения ряда работ, связанных с коммуникацией. Это может привести к недопониманию и изоляции, поскольку им может быть трудно передавать свои мысли и чувства. Для решения проблем коммуникации для людей с нарушениями слуха разработаны и используются слуховые аппараты и усилители звука. В процессе наблюдений за людьми с нарушениями слуха выяснилось, что прибор позволяет получать необходимую информацию вовремя исправлять различные проблемы в технике вида спорта.

В подготовке спортсменов с ограниченными возможностями могут быть использованы и виртуальные симуляторы, создающие реалистичные условия для тренировок спортсменов, позволяя им отрабатывать технику выполнения двигательного

действия и тактику соревновательной деятельности в безопасной и контролируемой обстановке.

Для персонализации учебно-тренировочного процесса занимающиеся с ограниченными возможностями используют различные датчики, например кардио датчики, с помощью которых получают необходимую информацию и в дальнейшем с тренером анализируют ее [2]. Носимые датчики и программное обеспечение для отслеживания результатов предоставляют спортсменам необходимую информацию о реакции организма на нагрузку в ходе занятий, помогая оптимизировать учебно-тренировочный процесс и достигать более высоких результатов.

Для биомеханического анализа используют системы захвата движений, которые могут анализировать движения занимающегося адаптивной физической культурой, выявляя области, требующие улучшения, и помогая предотвратить травмы.

Все большую популярность приобретают адаптивные игры. Видеоигры становятся все более доступными для людей с ограниченными возможностями благодаря таким функциям, как настраиваемое управление и вспомогательные технологии.

В процессе развития технологий все больше популярность обретает искусственный интеллект [6]. Системы на базе искусственного интеллекта позволяют персонализировать учебно-тренировочный процесс, анализировать данные о производительности и даже помогать в управлении протезами.

Интерфейсы мозг-компьютер (BCI) могут позволить спортсменам управлять протезами и другими устройствами непосредственно мысленно, открывая новые возможности для взаимодействия человека и машины.

Современные технологии в адаптивном спорте значительно улучшили доступность, производительность и опыт физкультурников с ограниченными возможностями [3, 4, 5]. Например, беговые лопатки, представляющие легкие протезы из углеродного волокна, разработанные для имитации пружинистых движений стопы человека, что позволяет бегунам с ампутированными конечностями заниматься адаптивной физической культурой, соревноваться и достигать высоких результатов.

Так же необходимо индивидуальное протезирование, где 3D-сканирование и печать позволяют изготавливать индивидуальные протезы с учетом конкретных потребностей спортсмена, повышая комфорт и производительность.

Не менее важны и вспомогательные устройства (электронные перчатки и захваты), которые спортсменам с ограниченными возможностями верхних конечностей, могут помочь удерживать различное снаряжение, например весла или ракетки.

Все большую популярность приобретают сенсорные технологии, например системы тактильной обратной связи. Используемые в таких видах спорта, как лыжные гонки и плавании, эти системы обеспечивают обратную связь в режиме реального времени с помощью вибраций или звуковых сигналов, которые помогают спортсменам ориентироваться.

Все большее значение приобретают умные очки и наглядные пособия. Для спортсменов с нарушениями зрения эти устройства могут восполнить информацию при нарушении функций зрения или помочь в навигации.

Для обеспечения эффективности тренировочного процесса необходим мониторинг результатов, для чего используют носимые технологии. Такие устройства, как GPS-часы и пульсометры, могут отслеживать показатели производительности спортсмена, помогая оптимизировать тренировку и стратегию.

В подготовке физкультурников, в том числе с ограниченными возможностями набирают активность инструменты биомеханического анализа. Программное обеспечение для захвата и анализа движений помогает тренерам и спортсменам анализировать технику выполнения двигательного действия для повышения эффективности и снижения риска травм.

В последнее время все больше набирает использование виртуальной и дополненной реальности. Данные технологии используются для тренировок и реабилитации, позволяя спортсменам безопасно моделировать различные условия и сценарии.

Важную роль для людей с ограниченными способностями играют и робототехника и экзоскелеты. Роботизированные экзоскелеты помогают спортсменам с нарушениями подвижности участвовать в таких видах деятельности, как бег или скалолазание, которые в противном случае были бы недоступны.

Все больше и больше набирают популярность системы связи и управления. Технология Sip-and-Puff и отслеживания движения глаз позволяют занимающимся адаптивной физической культурой с серьезными физическими недостатками управлять устройствами и оборудованием с минимальными физическими затратами.

Эти технологические достижения не только трансформируют адаптивный спорт, но и позволяют людям с ограниченными возможностями решать встающие перед ними задачи и расширять границы возможного.

Эти достижения не только повышают спортивные результаты, но и способствуют большей независимости и вовлеченности, позволяя людям с ограниченными возможностями участвовать в спортивных состязаниях на всех уровнях и достигать высоких результатов.

Литература

1. Головинова, И. Ю. Развитие адаптивной физической культуры как помощь в социализации людей с ограниченными возможностями / И. Ю. Головинова, А. Р. Аветисян // Наука-2020. – 2021. – № 9(54). – С. 194-199. – EDN GHREXZ. Степанова, И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом инвалидов / И. Степанова, И. Печенкин // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 5-7(25). – С. 137-141. – EDN YREDDX.
2. Егорова, Е. Д. Вычислительные технологии как фактор сохранения здоровья / Е. Д. Егорова, Д. Е. Егоров // Международная научно-техническая конференция молодых ученых, Белгород, 25–27 мая 2020 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 6267-6270. – EDN YGTXVN.
3. Железо, способное чувствовать: как высокие технологии помогают в протезировании. <https://habr.com/ru/companies/sberbank/articles/781308/> (дата обращения 02.10.2024)
4. Протезы рук и ног нового поколения. <https://ortoprom.ru/article/protezy-ruk-i-nog-novogo-rokoleniya/?ysclid=mlt5ztizo2567464009> (дата обращения 02.10.2024)
5. Хабибуллин, А. Б. Спортивный потенциал людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / А. Б. Хабибуллин, Д. Б. Д. Читива, К. М. Багурина // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции, Казань, 24–25 марта 2022 года. – Казань: Казанский государственный энергетический университет, 2022. – С. 50-54. – EDN MKBHKW.
6. Шачкова, Э. В. влияние искусственного интеллекта на творческие способности художников-живописцев / Э. В. Шачкова // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2023. – № 1(98). – С. 377-380. – DOI 10.33979/1998-2720-2023-98-1-377-380. – EDN BZBYDG.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Палкина В.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород
palkina-10@mail.ru

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются аспекты развития физических качеств детей с синдромом Дауна, занимающихся художественной гимнастикой. Научная статья сформирована посредством применения методологических подходов, таких как анализ, обобщение и систематизация в процессе сбора и обработки информации. Методы, использованные в исследовании, помогли в объективной оценке и интерпретации полученных данных, что способствовало формированию обоснованных выводов о развитии физических качеств детей с синдромом Дауна, занимающихся художественной гимнастикой.

Ключевые слова: физические качества, физическое развитие, синдром Дауна, художественная гимнастика, обучение, двигательные действия.

За последние пять лет зафиксировано значительное увеличение числа рождений детей с синдромом Дауна. По информации Всемирной организации здравоохранения, в 2023 году число зарегистрированных случаев данной генетической аномалии в нашей стране достигло примерно 19 000, по сравнению с 13 700 в 2018 году. Статистически, каждый 700-й новорожденный страдает от синдрома Дауна, при этом данная пропорция остаётся неизменной в различных странах, социально-экономических группах и

климатических условиях. Факторы, такие как здоровый стиль жизни, привычки и этническое происхождение, не гарантируют отсутствие этой патологии. Таким образом, создание и поддержание эффективных программ реабилитации для людей с синдромом Дауна представляют фундаментальный интерес [4, с.31].

Дети, страдающие синдромом Дауна, часто демонстрируют задержки не только в интеллектуальном, но и в физическом развитии. Это проявляется в виде ухудшения таких физических качеств, как сила и выносливость, а также в проблемах с координацией движений и ориентацией в пространстве.

Активное вовлечение в физические упражнения существенно способствует всестороннему развитию детей, имеющих диагноз синдрома Дауна. Начиная с раннего возраста, систематические тренировки не только формируют основу здоровья, но и укрепляют иммунитет, а также способствуют развитию кардио-системы. Кроме того, такой род активности значительно улучшает базовые моторные навыки. Спортивные дисциплины, однако, предоставляют не только физическое развитие, но оказывают влияние на познавательные способности детей. Занятия спортом активизируют когнитивное развитие, поддерживают формирование речи и благоприятствуют умственному здоровью.

Участие в спортивных мероприятиях также позитивно влияет на социальную интеграцию и эмоциональное состояние, способствует психологическому взрослению и личностному формированию. Спортивные успехи улучшают самооценку ребёнка, повышают его настроение и стимулируют активное участие в дальнейших занятиях и достижении новых целей. Постоянная физическая активность может трансформироваться в захватывающее увлечение, приносящее удовольствие и способствующее самостоятельности.

Однако, присутствует противоречие между потребностью усиления физической активности у детей с синдромом Дауна и недостаточной разработкой методических подходов в адаптивном физическом воспитании для данных детей. Также ощущается недостаточность в определении методических условий для улучшения уровня физического развития в таких специализированных областях, как художественная гимнастика. Данные условия ставят перед научным сообществом задачу разработки экспериментальной методики, нацеленной на совершенствование развития физических качеств детей с синдромом Дауна посредством адаптированных программ в сфере художественной гимнастики.

Научные исследования свидетельствуют о наличии у детей с синдромом Дауна специфических ограничений в физической и психологической сфере, которые могут ограничивать их возможности участия в гимнастике. Особенно это касается сниженного

мышечного тонуса в нижней части тела, что усложняет выполнение действий, требующих отскока, например, при занятии художественной гимнастикой. Проблемы с поддержанием баланса также могут быть заметны при выполнении статических упражнений на одной ноге или при исполнении артистичных элементов, что составляет значительное препятствие [3, с.88].

Также характерно замедленное развитие интеллектуальных способностей, затрудняющее запоминание последовательностей движений. Однако, с ростом практики и наработкой опыта замечается значительное улучшение данных навыков, что подчеркивают тренеры и сами спортсмены.

Системные тренировки по художественной гимнастике способствуют повышению мышечного тонуса, создавая стабильный мышечный корсет, который помогает удерживать неподходящий тонус ног и уменьшает проблемы с гипермобильностью суставов и слабостью связок. Без регулярных физических упражнений такие преимущества были бы недоступны. Имеется также положительное воздействие на развитие визуальной памяти и общую академическую успеваемость учащихся.

Проявляемые структурные особенности детей с синдромом Дауна, включающие низкий мышечный тонус, гипермобильность суставов и недостаточность баланса, значительно влияют на двигательные навыки. Также существуют нарушения сенсорной перцепции, воздействующие на координацию движений и пространственное ориентирование, что является дополнительным вызовом. К сложностям восприятия информации можно отнести быструю утрату интереса и снижение способности к концентрации внимания, что усугубляется отсутствием мотивации.

В связи с этим, включение детей с синдромом Дауна в спортивные программы требует адаптивных подходов и постоянной поддержки, направленных на развитие их физических и психологических качеств.

Для обучения детей, страдающих синдромом Дауна, рекомендуется использование аудиовизуальных методик обучения, которые стимулируют несколько сенсорных систем одновременно. Это обусловлено тем, что у данной категории детей нередко наблюдаются трудности в усвоении аудиальной информации. Чрезмерная активность является ключевым элементом в процессе обучения таких детей, соответственно, гимнастика как вид спорта для улучшения их состояния, наиболее подходит [2, с.950].

Гимнастика в качестве развивающей дисциплины предлагает множество преимуществ, например, начиная с раннего возраста, она улучшает координацию, вестибулярные функции, а также способствует более слаженным действиям. Помимо этого, гимнастика укрепляет мышечный тонус, что предотвращает гипермобильность

суставов. В рамках тренировок также проводится коррекция ортопедических и неврологических нарушений, стимулируется нервная система и сенсорное восприятие, что способствует развитию как общей, так и мелкой моторики. Этот вид спорта также укрепляет иммунитет, активизирует когнитивные и музыкальные способности, формирует эмоциональные отклики и мотивацию, способствует социализации.

Художественная гимнастика создаёт условия для адаптации к различным физическим нагрузкам в увлекательной форме, с использованием разнообразного спортивного оборудования. Это способствует развитию мелкой моторики, формированию мышечной и нервной структуры в процессе комплексного развития ребёнка, что влияет на его мобильность, эмоциональное взаимодействие и социальные контакты, а также когнитивные функции. Обучение мелкой моторике начинается с младенческого возраста и продолжается до подростковых лет, включая развитие адаптивных умений, таких как способность поддерживать баланс, координацию движений и сенсорную интеграцию, позволяющую осознавать положение рук без постоянного визуального контроля.

Гимнастические упражнения существенно влияют на совершенствование физических качеств. Они не только способствуют усилению мышечной массы и улучшению стойкости организма, но и являются важными средствами для профилактики и коррекции ортопедических нарушений, в том числе коррекции осанки и устранения плоскостопия. Более того, гимнастические занятия положительно сказываются на развитии нервной системы и сенсорных функций, что особенно важно для детей с синдромом Дауна [1, с.148].

Применение комплексных упражнений в условиях спортивного зала способствует стимуляции сенсорного восприятия у детей, делая возможным получение богатой информации об окружающем мире посредством разнообразных сенсорных каналов. Это улучшает координацию, баланс и пространственную ориентацию, необходимые для овладения умениями как базовой, так и мелкой моторики, а также повышает их уверенность в собственных возможностях.

Преодоление полосы препятствий позволяет детям развивать координацию, баланс, силу и выносливость. Такой вид деятельности не только действует как мощный тренировочный инструмент, но и предоставляет интерес и поддерживает мотивацию без ощущения усталости.

Силовая тренировка на ковре, включая базовую физическую подготовку и упражнения на шведской стенке, укрепляет различные мышечные группы. Особое внимание при этом уделяется мышцам спины, пресса, грудной области, рук и кистей.

Такие упражнения помогают снизить мышечный тонус и излишнюю подвижность суставов, что снижает риск травм у детей с синдромом Дауна [2, с.951].

Акробатические элементы, как колесо, мостик, стойка на руках, способствуют тренировке сенсорной системы и улучшают координацию и работу вестибулярного аппарата.

Занятия с гимнастическим оборудованием, включая использование мячей, обручей, скакалок, булав и лент, стимулируют укрепление мышечного корсета и координацию движений рук и пальцев, предотвращая тем самым проблемы, связанные с низким тонусом мышц и повышенной подвижностью суставов, характерные для детей с синдромом Дауна.

Помимо базовых упражнений на полу и шведской стенке, различные гимнастические инструменты эффективно способствуют развитию физических способностей. Простые виды деятельности, например, бросание мяча в стену и его последующий перехват или бросок мяча в цель, а также его катание, значительно улучшают координацию и сенсорные навыки. Комплексные упражнения, такие как ходьба, бег и прыжки с использованием разнообразных предметов, например, скакалки, бег с мячом, увеличивают точность движений, учат сохранять и манипулировать предметами, поднимают способность к концентрации и к быстрой адаптации к меняющимся ситуациям.

Таким образом, гимнастика не только развивает физические качества детей, но и оказывает значительное воздействие на социальную интеграцию и поведенческую адаптацию. Групповые занятия и выполнение задач в игровой форме стимулируют коммуникацию и мотивацию, что особенно важно для детей с синдромом Дауна.

Литература

1. Лукашова, А. О. Влияние занятий художественной гимнастикой на воспитание статического и динамического равновесия у детей с синдромом Дауна / А // Студенческая наука: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей Международной научно-практической конференции. - 2021. – С. 146-149.
2. Сурсимова, О.Ю. Особенности коррекционной работы с детьми с синдромом Дауна //Материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». - 2020. - С. 949-951.
3. Максимова, С. Ю. Современное состояние и проблемы адаптивного физического воспитания детей с синдромом Дауна // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2022. – № 3(25). – С. 87-93.
4. Пашкова М. А. Развитие двигательных навыков у детей с синдромом Дауна на занятиях по адаптивному физическому воспитанию // Развитие технологий здоровьесбережения в современном обществе. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2024. — С. 30-34.

ПРИМЕНЕНИЕ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ РАБОТЕ С ЛИЦАМИ, СТРАДАЮЩИМИ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

Пелле С.А., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1779127@bsu.edu.ru, klimova@bsu.edu.ru;

Аннотация. В статье рассматривается применение занятий гидрореабилитацией в процессе физической реабилитации больных ревматоидным артритом, указываются особенности гидрореабилитации и описываются рекомендованные варианты физических нагрузок в условиях водной среды при данном заболевании.

Ключевые слова: гидрореабилитация, ревматоидный артрит, физическая реабилитация, физическая активность, физические нагрузки.

В настоящее время все больше у людей в возрасте от 20 до 55 лет диагностируют ревматоидный артрит, который представляет собой хроническое воспалительное заболевание суставов, имеющее аутоиммунный характер: в человеческом организме образуются антитела, действие которых направлено против собственных тканей. При ревматоидном артрите в результате воздействия образующихся антител запускается процесс разрушения и воспаления суставов, преимущественно происходит поражение мелких суставов. Также при ревматоидном артрите помимо суставов страдают и другие органы, что нужно обязательно учитывать при составлении реабилитационной программы для больных, подверженных рассматриваемому недугу.

Официальную статистику по заболеваемости и распространенности ревматических заболеваний предоставляет Министерство здравоохранения Российской Федерации в ежегодных сборниках. Последний доступный из опубликованных сборников — «Заболеваемость всего населения России в 2018 году» свидетельствует о том, что на рассматриваемый в нем год на территории Российской Федерации был зарегистрирован 312 631 больной ревматоидным артритом, что составляет примерно 212,8 человек на 100 тыс. Но это лишь официальная статистика, которая по мнению ряда экспертных оценок некорректно отражает численность больных ревматоидным артритом, которая может быть выше официальной статистики в два раза.

В рамках XIII Северо-Западной Научно-практической конференции «Актуальные вопросы ревматологии» заслуженный деятель науки РФ, профессор, проректор СЗГМУ им. И.И. Мечникова, вице-президентом Общероссийской общественной организации «Ассоциация ревматологов России» Вадим Иванович Мазуров отмечает, что ревматические заболевания в Северо-Западном регионе занимают третье место среди неинфекционных заболеваний и на протяжении последних 15-20 лет отмечается увеличение заболеваемости такой формой патологии, как ревматоидный артрит, который

встречается у 0,8% населения. Именно по этой причине большое внимание начинает уделяться физической реабилитации при данном недуге.

Физическая реабилитация больных ревматоидным артритом представляет собой сложный процесс, который строится на знаниях, накопленных не только в физической реабилитации, но и ревматологии. Из-за того, что данное аутоиммунное заболевание быстро прогрессирует, поражая опорно-двигательный аппарат, оно часто приводит к инвалидизации.

При ревматоидном артрите наибольшей эффективностью физическая реабилитация обладает в «окно возможностей» - временной промежуток в момент манифестации болезни. Ведь на ранней стадии заболевания обратимость изменений в тканях выше, нет выраженных функциональных нарушений, а также отсутствуют тяжелые внесуставные проявления [1].

Программа реабилитации подбирается для каждого пациента индивидуально, отталкиваясь от клинической стадии, активности заболевания, функционального класса и сопутствующих заболеваний, что позволяет добиться наилучших результатов. Процесс физической реабилитации в данном случае включает в себя и лечебную физическую культуру и массаж, физиотерапию и рефлексотерапию, эрготерапию и психотерапию, а также гидрореабилитацию [3].

В данной статье особое внимание уделено гидрореабилитации, ведь в настоящее время вопрос применения гидрореабилитации при работе с людьми, страдающими ревматоидным артритом, недостаточно разработан несмотря на то, что в выписных эпикризах пациентов все чаще можно увидеть рекомендации о применении именно этого средства физической реабилитации. Все вышеописанное обуславливает актуальность рассматриваемой темы.

Гидрореабилитация представляет собой обучение и воспитание человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового более высокого уровня его двигательной и общественной активности [2].

Физическая активность при ревматоидном артрите в условиях водной среды оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, развивает мышечную силу, а главное - улучшает подвижность суставов и уменьшает болевой синдром. Во время занятия в воде у больного ускоряются обменные процессы, повышается термогенезис, улучшается циркуляция крови, укрепляется дыхательная система и т. д.

В исследовании, которое было опубликовано в медицинском журнале «The Journal Of Rheumatology», говорится о том, что самочувствие людей с ревматоидным артритом, в процессе реабилитации которых было задействовано плавание, значительно улучшалось: боль и скованность в суставах становилась менее выраженной, подвижность в суставах возрастала [4].

Особенности гидрореабилитации при работе с лицами, страдающими ревматоидным артритом:

- Занятия осуществляются в специальном бассейне с теплой водой 33–36 °С.
- Занятия должны проводиться не реже 2-3 раз в неделю.
- Большое значение должно уделяться уровню нагрузки.
- Длительность и интенсивность каждого занятия определяется индивидуально с учетом клинической стадии заболевания, его активности, возраста занимающегося и его сопутствующих заболеваний [5].

Рекомендованные варианты физических нагрузок в условиях водной среды при занятиях гидрореабилитацией с больными ревматоидным артритом:

1. Плавание.
2. Дыхательная гимнастика в условиях водной среды.
3. Комплексы специальных упражнений в условиях водной среды.

Каждый из представленных вариантов физической нагрузки может применяться как отдельно в рамках одного занятия, так и во взаимодействии с другим вариантом.

В рамках своей профессиональной деятельности при работе с людьми, у которых диагностирован ревматоидный артрит, опираясь на данные, полученные в ходе первичного тестирования, индивидуально для каждого занимающегося разрабатывается программа гидрореабилитации, включающая в себя три периода: подготовительный составляющий 1 неделю, основной - 4 недели, заключительный - 1 неделя. Придерживаясь описанных выше особенностей и рекомендаций, также внедряя в занятия свои наработки, за 6 недель работы с подопечными удастся улучшить подвижность суставов и стабилизировать их психоэмоциональное состояние.

Регулярные занятия гидрореабилитацией в комплексе с медикаментозным лечением улучшают не только физическое, но и психоэмоциональное состояние больного, ведь происходит улучшение подвижности суставов, уменьшение болевого синдрома и профилактика сопутствующих заболеваний.

Литература

1. Беляева И.Б., Мазуров В.И., Трофимова Т.Н., Трофимов Е.А. Ранний ревматоидный артрит: современные возможности диагностики и лечения/ И.Б. Беляева, В.И. Мазуров, Т.Н. Трофимова, Е.А. Трофимов// Медфорум, СПб., 2018. С.10-28
7. Назаренко, Ю.А. Гидрореабилитация и паралимпийское плавание / Назаренко Ю.А. // Адаптив. физ. культура. - 2010. - № 4 (44). - С. 9-10.
8. Ревматоидный артрит. Клинические рекомендации / Ассоциация ревматологов России, 2021.
9. Alkatan M., Baker J. R., Machin D. R., Park W., Akkari A. S., Pasha E. P., Tanaka H. Improved Function and Reduced Pain after Swimming and Cycling Training in Patients with Osteoarthritis. J Rheumatol. 2016, 43(3):666–72.
10. Arthritis Australia: Water exercise URL: <https://arthritisaustralia.com.au/managing-arthritis/living-with-arthritis/physical-activity-and-exercise/water-exercise/> (дата обращения: 29.08.2024).

ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ МИОПИИ

Сергеева А.С., Школина Т.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

Аннотация. В данной статье рассмотрены причины возникновения миопии, рассмотрена физиологическая природа и осложнения заболевания, так же уделено внимание ограничениям и рекомендациям по выбору видов спорта при миопии.

Ключевые слова: миопия, механизм работы глаза, сетчатка, спорт, здоровье, рекомендации, ограничения.

В современном мире редко можно встретить человека с хорошим зрением. Чаще остальных встречается патология, при которой отсутствует четкое изображение предметов, находящихся на удаленном расстоянии. Такое состояние называется близорукостью. Развитию данного заболевания способствует стремительная цифровизация, которая несет в себе колоссальную нагрузку на органы зрения. При этом часто возникают вопросы о возможности занятиями физической культурой, какие виды спорта разрешены, а какие категорически запрещены.

Прежде всего необходимо разобраться в физиологической природе данного заболевания и возможных негативных осложнениях.

Миопия – это заболевание зрительного органа, которое происходит из-за того, что глазное яблоко вытягивается по оси вперед и назад. Помимо зрительных нагрузок к основной причине данного заболевания часто относят генетическую предрасположенность.[1]

Механизм работы глаза полностью подвержен законам физики. Прежде чем попасть в определенное место на сетчатке световой пучок проходит через структуры, которые имеют оптическую силу – это роговица, хрусталик и стекловидное тело, которое наполняет глаз. Особое место отводится мышце, которая прикреплена к хрусталику и отвечает за фокусировку за счет напряжения и расслабления. Расслабление происходит, когда мы смотрим вдаль, напряжение, когда рассматриваем предметы ближе 7 метров. И чем ближе предмет, тем сильнее напряжение. При постоянном напряжении запускается механизм, нарушающий возможность расслабления цилиарной (фокусирующей) мышцы, а далее подключается механизм, приводящий к изменению формы глаза, как следствие - пучок света перестает попадать на сетчатку.[7],[9]

Еще одной причиной развития близорукости связывают с делением клеток фибробластов, участвующих в формировании «каркаса» глаза, при этом происходит удлинение глаза спереди и сзади. Причины, по которым начинается деление клеток на данный момент не выяснены.[8]

По величине рефракции миопию классифицируют:

- Миопия 1 степени (слабая): вариация от 0,25 до 3,0 диоптрий;
- Миопия 2 степени (средняя): в пределах от 3,0 до 6,0 диоптрий;
- Миопия 3 степени (высокая): свыше 6,0 диоптрий и более.

Глазное яблоко при прогрессировании близорукости все больше приобретает вытянутую форму спереди и сзади. Световоспринимающий сетчатый слой, с помощью которого мы видим, не обладает способностью расти, он растягивается. Из-за этого по периферии происходят истончения и возможны разрывы, а далее, может произойти отслойка сетчатки от более глубоких слоев глазного яблока, которая приводит к слепоте. Но необходимо помнить, что проблемы с истончением и порывами сетчатки могут возникнуть при любой степени миопии.

Своевременный осмотр офтальмолога на предмет состояния сетчатки глаза может предотвратить негативные осложнения близорукости и, при необходимости, принять меры по устранению дефектов сетчатого слоя - лазерная коагуляция (лазерный луч точно воздействует по периферии поврежденных участков и микроразрывов сетчатки, образуя коагулянты – частичный распад белка сетчатки из-за воздействия высоких температур.

Возникновение отслойки сетчатки так же связано с травмами глаза, которые могут возникнуть при занятиях: боксом, единоборствами, художественной и спортивной гимнастикой (соскоки, кувырки, стойка на голове), тяжелой атлетикой, футболом, прыжками со скакалкой или с трамплина, конным спортом, мотоспортом, хоккеем, другими травмоопасными видами спорта.

При миопии высокой степени к запретам добавляются:

- силовые упражнения, требующие задержки дыхания,
- силовые упражнения, способствующие повышению артериального давления, выполняемые с натугой,
- упражнения, при которых переход из лежачего положения в сидячее и наоборот требует усиленного напряжения,
- упражнения, где повороты головы происходят резко.

При миопии любой степени исключены нагрузки, где присутствуют удары по голове.

Бесспорно, что разумный, сбалансированный подход к физической нагрузке и двигательной активности благоприятно действуют на физическое и психологическое здоровье, повышают иммунитет, улучшают кровоснабжение всего организма, в том числе и глаз, что улучшает их физиологические показатели.

С учетом возможных осложнений и ограничений пользу принесут упражнения умеренной и средней интенсивности. Те, при которых пульс будет находиться в пределах 100-140 ударов в минуту.

Допустимые виды физических нагрузок: бег, калланетика, скандинавская ходьба, упражнения на растяжку, плавание, пешие прогулки, езда на велосипеде, танцы, облегченное фигурное катание.

Разрешены такие виды спорта, которые способствуют развитию аккомодационного аппарата глаз. При которых происходит слежение за движущимся предметом. Эффект схож с глазной гимнастикой: волейбол, баскетбол, бадминтон.

Упражнения, умеренно тренирующие плечевой пояс улучшают общее кровообращение, кровообращение глаз.

Несмотря на ограничения, существует множество видов спорта, которые могут быть безопасными и приятными для людей с высокой степенью миопии: плавание, йога, танцы, велоспорт, бег трусцой.

Эти виды спорта требуют меньшей аккомодации зрения и обычно проводятся в контролируемых условиях, что снижает риск получения травм.

Малоподвижный образ жизни, отсутствие физической активности ухудшают общее состояние организма, значительно снижают качество жизни и могут спровоцировать все «спящие» болезни, в том числе способствовать прогрессированию миопии.

Выбор вида спорта и возможности им заниматься зависит от состояния структуры глаза. Поэтому при близорукости, особенно высокой степени и раннее возникающих проблемах со сетчаткой необходимо регулярное посещение врача офтальмолога.

Миопия высокой степени может значительно ограничить возможности человека в выборе видов спорта и физической активности. Однако правильный подход и соблюдение мер предосторожности позволяют пациентам с высокой степенью близорукости наслаждаться многими видами спорта без риска для здоровья своих глаз.

Литература

1. Аветисов Э.С., Близорукость. - Москва, Медицина, 1999.
2. Аветистов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости. М.: Советский спорт, 1993. -С. 63-67.
3. Антелава Д. Н., Пивоваров Н.Н., Сафоян А. А. Первичная отслойка сетчатки. — Тбилиси: Сабчота Сакартвело, 1986. — 160 с.
4. Бахрах, И.И «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.:2006
5. Кузнецова М.В., Причины развития близорукости и ее лечение. - Казань, МЕДпресс-информ, 2004.
6. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб., 2004. (обращения 18.10.2024)
7. Близорукость (миопия) - симптомы и лечение <https://probolezny.ru/blizorukost/>
8. Метод Бейтса/Электронный доступ: <https://elitplus-clinic.ru/stati/uprazhneniya-bejtsa-vo-vosstanovleniyu-zreniya.html> (дата обращения 18.10.2024)
9. Что такое близорукость (миопия)/Электронный доступ: <https://www.excimerclinic.ru/myopia/reasons/> (обращения 18.10.2024)

НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тулинова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
nad-tulinova@yandex.ru

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим применение нейродинамической гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами специального учебного отделения. Уделим внимание понятию «нейродинамическая гимнастика», как она помогает студентам с отклонениями в состоянии здоровья, и какие упражнения можно включить в занятия.

Ключевые слова: нейродинамическая гимнастика, студенты, специальное учебное отделение.

Современный образ жизни требует от молодежи постоянного развития и совершенствования. Одним из важных аспектов этого процесса является забота о своем здоровье и физической форме. В поисках новых, эффективных и модных методик и средств физической культуры преподаватели вузов стремятся не только улучшить и совершенствовать физическую подготовленность студентов, но и укрепить и сохранить здоровье. Кроме того, физическая активность помогает справиться с негативными эмоциями и стрессом, что важно для их психического здоровья. [2]

Важно постоянно искать новые и эффективные методики и средства физической культуры, которые помогут достичь желаемых результатов. Современные технологии и научные исследования позволяют открыть новые возможности для улучшения состояния молодежи занимающийся в специальном учебном отделении [4].

Преподавателям важно обеспечить студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, достаточным двигательным и сенсорным опытом, который нормализует работу всех систем организма. Эту задачу с успехом решает нейродинамическая гимнастика.

Нейродинамическая гимнастика – это комплекс упражнений, направленных на стимуляцию мозговой деятельности посредством физической активности. Эффекты кинезиологической тренировки, приводят к положительным структурным изменениям в теле, которые оказывают комплексное воздействие на организм. Мышечная сила, равновесие, подвижность и пластичность нервных процессор осуществляются на более высоком уровне. Улучшается регулирующая и координирующая роль нервной системы. Эти упражнения положительно влияют на когнитивные функции и психомоторную деятельность.

«Кинезиологические упражнения – это комбинации различных движений, выполняемых одновременно правой и левой половиной тела, которые заставляют работать одновременно оба полушария мозга, тем самым развивая межполушарное

взаимодействие и создавая новые нейронные связи. Кинезеологические игры целесообразны в начале занятия, на разминке, так как они позволяют включить необходимые функции внимания занимающихся для дальнейшей активности» [1].

Кинезеологические упражнения вызывают постоянный интерес у студентов специального учебного отделения БГТУ им. В.Г. Шухова. Данные упражнения активно удерживают их внимание, способствуют быстрому вовлечению в занятие и позволяют легко переключиться с одной деятельности на другую. После освоения этих упражнений их можно будет сочетать с ходьбой.

Нейродинамическая гимнастика может состоять из различных комплексов упражнений на координационной лестнице. Занятия на лестнице активизируют нервную систему, заставляя ее передавать информацию в мышцы с высокой скоростью, что вовлекает все больше мышечных клеток в работу. Это способствует тому, что студенты становятся быстрее, координированнее и более подвижными. [3]

Сначала главной задачей является обучение технике выполнения базовых упражнений. Основными методическими средствами являются: ходьба, прыжки, бег, а также их комбинация. На этапе совершенствования следует усложнять движения, увеличивая скорость. Также для повышения координационной сложности упражнений можно использовать дополнительный инвентарь, такой как гимнастические палки и теннисные мячи, а также передачи волейбольного или баскетбольного мяча партнеру и другие элементы. Простые упражнения на координационной лестнице можно включать как в подготовительную, так и в основную часть занятия, в то время как сложные координационные упражнения целесообразно проводить только в основной части, когда студенты будут максимально готовы.

Так же на занятия в основной части студентам специального учебного отделения не редко предлагается бадминтон [4]. Элементы этой игры можно тоже перевести в нейродинамическую гимнастику. Например, набивание волана сначала держа ракетку в ведущей руке, потом в другой рукой, играть в бадминтон держа ракетку в не преобладающей руке или держа ракетки сразу в обеих руках. Данные упражнения создают условия для улучшения работы правого и левого полушария. Упражнения помогают развивать моторные навыки и координацию.

Каждое упражнение нейрогимнастики активизирует определенные участки мозга и соединяет мыслительные процессы с движениями. В упражнениях на сенсорную интеграцию удобно использовать массажные мячи. Массажный мяч – это резиновый мяч с игольчатой поверхностью, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации. Его особенность заключается в пупырчатой текстуре, которая, воздействуя на

поверхность тела, активизирует нервные окончания, отвечающие за множество процессов в организме. Применение массажного мяча способствует улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения и общему улучшению состояния. Поскольку эти упражнения помогают расслабить все мышцы и суставы, их рекомендуется включать в заключительную часть занятия.

Нейродинамическая гимнастика является ценным инструментом в образовательном процессе специального учебного отделения. Она не только улучшает физическое состояние студентов, но и способствует развитию их умственных и социальных навыков. Включение кинезиологической тренировки в занятия поможет создать более комфортные условия для учебы и общения.

Литература

1. Деева, И. В. Инновационные технологии в деятельности педагога дополнительного образования: нейродинамический подход в практике ЛФК / И. В. Деева // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования : материалы XIII Региональной научно-практической конференции. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2022. – С. 100-102. – EDN WVEKKS.
2. Крамской С.И. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 128 с.
3. Серикова, Ю. Н. Методика совершенствования координационных способностей студентов на основе применения "координационной лестницы" / Ю. Н. Серикова, А. Ю. Нечаева, М. Ю. Мухамедова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 66-71.
4. Тулинова, Н. А. Особенности организации занятий по дисциплине « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в специальном учебном отделении / Н. А. Тулинова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : Сборник статей XVI Международной научной конференции, Белгород, 23–24 апреля 2020 года. Том 2. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. – С. 178-181.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ С АУТИЧНЫМИ ДЕТЬМИ

Хохлачева Л.А., Никифоров А.А., Кузьменко Т.А.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Разуменская средняя общеобразовательная школа №4 «Вектор Успеха»
Белгородского района Белгородской области» Россия, г. Белгород
МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа
Белгородского района Белгородской области» Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье представлен опыт работы образовательных организаций Белгородского района в обучении плаванию детей с расстройством аутистического спектра. В настоящее время достаточно актуальна проблема формирования здоровой жизнедеятельности среди подрастающего поколения детей с особенностями развития и в частности детей с расстройством аутистического спектра.

Ключевые слова: дети с расстройством аутистического спектра, плавание, психологическая адаптация, здоровье, учебно-тренировочное занятие.

По данным многочисленных медицинских исследований, вода является идеальной средой для занятий детей с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) для восстановления нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин, по которой дети с аутизмом имеют больший риск страдать от избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с расстройством аутистического спектра может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273. Эффективность работы по плаванию с детьми с ограниченными возможностями, в основном определяется возможностью предупреждения опасных ситуаций, оперативных средств и методов их преодоления.

В ДЮСШ Белгородского района для детей с расстройствами аутистического спектра разработана адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для детей РАС» (далее - Программа), которая определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в физическом совершенствовании. Программа представляет собой целостную систему, все компоненты которой взаимосвязаны и взаимозависимы, основной целью которой является создание прочной основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей и подростков с расстройством аутистического спектра через занятия плаванием. Программа направлена на

решение проблем социального характера, связанных с психическими особенностями ребенка с РАС. На освоение простейших жизненно-необходимых умений и навыков. В процессе реализации программы у ребенка формируются навыки правильного поведения, приучаются к организованности, дисциплине, самостоятельности решений. Учебно-тренировочные занятия организованы в плавательном бассейне на базе МОУ «Разуменская СОШ №4 «Вектор Успеха» Белгородского района и проводятся квалифицированным тренером-преподавателем в сопровождении тьюторов и педагога-психолога ресурсного класса. На первых занятиях основной акцент был сделан на учете ознакомления ребенка с правилами и условиями посещения бассейна, особенностями расположения раздевалки, душевых установок, туалета; постановки целей и задач данного занятия, особенностями организации занятий (на суши и на воде). Для этого применялся принцип визуализации и индивидуализация формы выполнения заданий через письменную инструкцию, дублируя ее на доске или на индивидуальной карточке. А детям с трудностями понимания речи осуществлялось поэтапное ее разъяснение через расчленение задания на этапы, повторение инструкции в упрощенном виде. Далее постепенно на занятиях у детей развивали внимание к командам тренера-преподавателя, к показу упражнений, к слуховым и зрительным сигналам с постепенно нарастающей сложностью. Увеличивая объем активного внимания и развития умения быстро переключать его с одного упражнения на другое и через несколько занятий убедившись в минимальной психологической адаптации детей (ребёнка) больше внимания стали уделять методике проведения занятия, с индивидуальным планированием хода занятия: порядок перехода от одного вида упражнений к другому, ведение коррекционных упражнений, чтобы эмоциональными и игровыми моментами заинтересовать детей (ребёнка). Обучая детей с РАС базовым навыкам плавательных действий, педагоги руководствовались следующими особенностями общепедагогическими методами физического воспитания: - показывая правильные движения, следуя время от времени выполнять их с обучаемыми, но не делать постоянно и монотонно. Движения и объяснения подавали максимально в простой и понятной форме и далее постепенно вводились упражнения, требующие от обучаемого кратковременного усилия, доступного его возможностям. В процессе исправления ошибок, педагогами не фиксировалось пристальное внимание на них и старались обучаемого не доводить до утомления. Все последующие занятия педагоги старались начинать с наиболее понравившегося момента прошлого занятия, внося разнообразие с помощью новых деталей. Наиболее эффективным при обучении новым двигательным действиям оказалось использование следующих методических приёмов: упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, демонстрировать, стоя лицом к обучающимся; упражнения, основные движения которых

выполняются в сагиттальной плоскости, показывая стоя боком к обучающимся; упражнения, связанные с движениями, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости, показывать дважды, стоя к обучающимся лицом и боком или стоя полубоком; упражнения с асимметричными движениями во фронтальной плоскости или связанные с поворотами нуждаются в зеркальном показе. Дети на занятиях осваивали элементарную плавательную подготовку: погружение в воду с выдохом в воду; скольжение на груди с движением ногами; скольжение на груди с движением ногами и выполнением правильного дыхания. В процессе занятий тренером-преподавателем особое внимание уделяется коррекции особенностей развития детей с учётом отклонений в состоянии их здоровья, что по мнению родителей является одним из эффективных оздоровительных средств и безмедикаментозной реабилитации детей, способствующее положительному сдвигу в физическом, умственном и психическом развитии детей, а также поднимает социальный статус ребенка, адаптируя к современным требованиям общественного развития. Для повышения самооценки и создания ситуации успеха в процессе занятий использовалась индивидуальная шкала оценок, ориентированная не только на непосредственный результат, но и на уровень затраченных усилий, усердие и индивидуальный «рост» ребенка. Основные плавательные навыки, приобретаемые по итогам обучения были такие как скольжение: передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений; правильное дыхание; дистанционное плавание; прыжок в воду. Опрос родителей детей с расстройством аутистического спектра позволил констатировать, что дети стали меньше болеть, мышечный корсет окреп, у них стали реже проявляться вялые движения, дети выглядели более координированными и стали лучше владели своим телом. Обучение плаванию, в том числе детей-аутистов, решает задачи государственного значения, так как является одним из эффективных оздоровительных средств и безмедикаментозной реабилитации, существенно повышает физическое, умственное и психическое развитие ребенка, поднимает социальный статус ребенка, адаптируя к современным требованиям общественного развития] и служит основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде.

Литература

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями//Т и П АФК: Мат. III междунар. науч.-практ. конф. - СПб., 1996. - С.4-6.
2. Ермилова, Т.В. Методика начального обучения плаванию учащихся младших классов общеобразовательных школ. Автореф. дисс. канд.пед.наук. Л., 1982.- С.24.
3. Ильченко, Н.В. Отбор психодиагностического инструментария для изучения представлений о мире у детей с расстройствами аутистического спектра // Дефектология. 2015. №4. С. 54-62.
4. Комплексная медико-социальная и психолого-педагогическая помощь детям с расстройствами аутистического спектра / Информационно-методический сборник – Смоленск: Смоленская городская типография, 2016. – 168 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В МУЖСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ «НИУ БЕЛГУ»)

Акулов С.А., Жилина Л.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
Zhilina_1@bsu.edu.ru, Akulov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается методика совершенствования организации защитных действий для мужской студенческой волейбольной команды, а также предпринята попытка оценки ее эффективности после внедрения в тренировочный процесс.

Ключевые слова: Волейбол, прием мяча, защитные действия, студенческий волейбол, Спортивная тренировка.

Для совершенствования организации защитных действий в мужской студенческой волейбольной команде «НИУ БелГУ» авторами была разработана тренировочная методика, которая включает в себя упражнения, ориентированные на эффективную организацию защитных действий в студенческой волейбольной команде. Учитывалась специфика студенческого волейбола. Комплекс построен из упражнений, направленных на совершенствование всех технических элементов, связанных с организацией защитных действий.

Акцент сделан на взаимодействие системы блок-защита, на чувство партнера, правильную тактику и технику выполнения элементов. Каждое из упражнений было внедрено в основную часть тренировки с применением игрового и повторного методов.

Комплекс упражнений:

1. Тумбы располагаются на одной из сторон площадки возле сетки во второй и четвертой зонах. На тумбах находится два тренера, либо два игрока. Все остальные игроки выстраиваются в две колонны в 1 и 5 зонах, после чего заходят в площадку, занимая начальную позицию для защиты. Тренеры на тумбах наносят прямой удар по диагонали в игрока, но с разной силой. В зависимости от ситуации защитник должен принять мяч при помощи замка (при не сильном ударе), или же открытыми руками (при сильном ударе). Упражнение используется для быстрого принятия решения по постановке рук в зависимости от силы удара, 3 серии (4-5 минут).

2. Тумбы располагаются на одной из сторон площадки возле сетки во второй и четвертой зонах. На тумбах находится два тренера, либо два игрока. На противоположной стороне располагаются блокирующие, каждый в своей рабочей зоне. По команде, один из

игроков на тумбе наносит акцентированный хлопок по мячу держа его в руках, после чего крайний блокирующий должен выбрать место, а центральный быстро переместиться к нему. Организуется двойной блок. Смена блокирующих каждые три цикла, работа происходит интенсивно. Данное упражнение необходимо для отработки выбора правильной позиции на блоке и постановки рук, при этом свободный от блока игрок занимает позицию для защиты, 6 серий (4 минуты).

3. На одной из сторон площадки располагаются конусы. В 5, 6 и 1 зонах, или стыках между ними (положение конусов меняется по мере течения времени упражнения). Все игроки кроме либеро подают планирующую подачу, цель попасть мячом в конус. За каждое попадание начисляется одно очко. После упражнения очки подсчитываются, и проигравшие выполняют какое-либо физическое упражнение (отжимания, берпи и т.д.). Упражнение включено в комплекс для отработки тактической подачи по зонам и в стык, чтобы каждый игрок при необходимости мог выполнить установку при тактической подаче, чтобы организовать защитные действия по плану (3-3,5 минуты).

4. Свободная подача с максимальной степенью риска. Каждый игрок подает свой основной вариант подачи. Это упражнение для отработки подачи используется как базовый вариант для усложнения приема соперника, чтобы упростить задачу для блокирующих и защитников (2 минуты).

5. Выполняется подача по заданию. Первая из подач подается с высокой степенью риска, максимально сложно. Каждый подает свой основной тип подачи. Далее при второй подаче подается укороченная. Цикл повторяется раз за разом. Обычная подача с риском-затем укороченная. Упражнение используется для совершенствования вариативности подачи для усложнения приема и извлечения из этого тактической выгоды при построении собственных защитных действий, 4-5 серий (3 минуты).

6. На каждой из сторон располагается по три игрока, располагаются они в четвертой пятой и шестой зонах, но ближе к друг другу. Связующие находятся под сеткой для выполнения передачи. Происходит розыгрыш мяча, после чего нападающий удар, задача игроков на противоположной стороне разыграть мяч, и затем нанести собственный нападающий удар. Атака происходит строго в направлении четвертой и пятой зон, акцентированной. После каждого розыгрыша игроки переходят по часовой стрелке, упражнение при этом не прерывается. После нападения игрок отправляется в конец колонны на противоположную сторону. При потере мяча тренер незамедлительно вбрасывает в игру следующий мяч из корзины. Это упражнение в большей степени для совершенствования взаимодействия защитной линии, чувства партнера, и правильного

расположения. Необходимо минимизировать потери мяча, при этом сила атаки постепенно усиливается от начала упражнения до конца (5-6 минут).

7. Игроки располагаются по обе стороны площадки, каждый встает в расстановку по своему апмлуа. В каждом из вариантов расстановки тренер выкрикивает различные игровые ситуации для защиты, например: атака со второй зоны с узкого мяча, атака пайпом, первый темп комбинация зона и т.д. Одна сторона быстро имитирует такую атаку, игрокам на другой стороне необходимо правильно расположиться, представляя такую ситуацию в классическом варианте. При необходимости происходит разбор ошибок по расположению. После чего команды меняются ролями. Упражнение нужно для поиска правильных расположений игроков в каждой игровой ситуации, доведение перемещений до автоматизма, увеличении скорости выполнения занятия позиций. 4 серии в каждой из расстановок (12 минут, по 2 минуты на каждую из 6 расстановок).

8. Игроки делятся на тройки и располагаются по разные стороны площадки, распределяясь по всей ширине сетки, у каждой тройки своя ориентировочная полоса для упражнения. Двое на одной стороне, один из них под сеткой, второй на 7-8 метре площадки с мячом в руках, третий игрок на противоположной стороне в районе 5 метра с мячом в руках. На каждую тройку выделяется по два мяча. С 5 метра в игрока с мячом, находящегося на противоположной стороне, наносится удар с накатом, в это время он должен подбросить свой мяч над собой, сделать доводку удара с накатом на игрока из тройки стоящего под сеткой, и поймать свой мяч обратно в руки. Каждый из тройки выполняет по 5 таких приемов, игроки при этом меняются ролями по ходу упражнения. Это упражнение развивает быстроту мышления и позволяет расширить свое поле зрения на два летающих мяча сразу летящих мяча. Благоприятно влияет на скорость реакции при быстро изменяющейся ситуации, что дает преимущество при игре в защите. 3 серии по 5 повторений.

9. Тумбы располагаются на одной из сторон площадки возле сетки во второй, третьей и четвертой зонах. На тумбах находится три тренера, либо три игрока. На противоположной стороне напротив каждого из них находятся игроки с фитболами на вытянутых руках. На задней линии располагаются три защитника. Игроки с тумб наносят удар по мячу, направляя его в фитбол, после чего он отскакивает в непредсказуемом направлении, а цель защитников оставить этот мяч в игре. Каждые 3 минуты игроки меняются ролями, не задействованные помогают собирать мячи в корзины. Это упражнение необходимо для игры в защите от удара с непредсказуемым отскоком от блока, который имитирует фитбол. Такие отскоки часто происходят в игре, а при помощи фитбола можно стабильно их отрабатывать на тренировке (3 серии).

10. Игроки выстраиваются в две колонны во второй и четвертой зоне на противоположных сторонах, один связующий находится под сеткой для передачи, работает на обе стороны. Тренер вводит в игру мяч из корзины, игроки разыгрывают его на технику между собой с нападающим ударом через сетку, задача продержаться мяч 4 цикла, далее идет атака на выигрыш. После потери мяча тренер вкидывает новый мяч и в игру вступает следующая пара. Упражнение используется для отработки интенсивной работы ног в защитной стойке, удары наносятся плотно в игрока, на технику (10 минут).

11. С одной стороны, выполняется атака с края во второй и четвертой зоне. На другой стороне против нее выстраивается двойной блок, и располагаются защитники относительно расположения блока. Защитников всего двое. Задача двойного блока перекрыть свой сектор ответственности по передаче. Задача нападающего игрока нанести удар мимо блока. Задача защитника выйти из-за блока и обработать нападающий удар. Упражнение на взаимодействие двойного организованного блока с защитниками, при этом разыгрывается именно вариант удара мимо двойного блока (7 минут).

12. На одной стороне площадки организуется нападающий удар со второй и четвертой зоны поочередно. На противоположной стороне ставится тройной организованный блок. Нападающий выполняет обманный удар на свое усмотрение (накат либо скидка в любую зону). Линии защитников необходимо подстраховать тройной блок, при этом изначально они располагаются, не исключая вариант атаки мимо блока, либо блок аут (не идут сразу на скидку). Упражнение для отработки страховки на тройном блоке, когда на всей площадке остается минимум защитников и необходимо правильно занять позицию и распределить зоны ответственности (5-6 минут).

13. На двух сторонах располагается по шесть игроков, начинается упражнение в произвольных зонах. Тренер вводит мяч в игру, игрок 3 зоны выполняет передачу во вторую или четвертую зону, игроки этих зон наносят удары и скидки по задней линии произвольно. Игроки задней линии перемещаются и выстраивают позиции в зависимости от зоны атаки и играют в защите. Упражнение на взаимодействие игроков задней линии, чувство партнера, чутье при выборе позиции. Необходимо минимизировать потери мяча. При потере тренер сразу вводит новый мяч в игру. Упражнение выполняется идентично по обе стороны площадки (9 минут, по 1,5 минуты на каждую из расстановок. Каждый игрок проходит полный круг).

14. На двух сторонах располагается по шесть игроков, согласно своим амплуа по расстановке. Тренер называет на свое усмотрение зону атаки, после чего необходимо выполнить имитацию блокирования в этой зоне и расположение игроков задней линии. Все происходит быстро и динамично, каждые 2 минуты переход по часовой стрелке.

Упражнение на общекомандные взаимодействия блока с защитой. За счет количества все движения оттачиваются до идеала. 6 серий, 2 минуты на каждую расстановку (12 минут).

15. На двух сторонах игроки располагаются по расстановке согласно своим амплуа. На одну из сторон тренер вбрасывает мяч, который разыгрывается для нападения. При первой атаке нападающим нужно отыграть от блока, далее во втором розыгрыше идет атака на выигрыш. Цель защитников на противоположной стороне поднять мяч. После каждого розыгрыша команды меняются ролями., и через определенное время осуществляются переходы. Проходится полный круг. Упражнение совершенствует общекомандные взаимодействия при блокировании, страховке и защите (10 минут).

Мы внедрили разработанную методику в тренировочный процесс студенческой волейбольной команды НИУ «БелГУ», и используя статистический подсчет провели анализ результатов.

Сравнительный анализ эффективности организации построения защитных действий в команде НИУ «БелГУ»(M±m)

Критерии	Октябрь 2023	Февраль 2024	Разница	Прирост %	t	p
1. Затруднения для приема противника при подаче, (кол-во раз)	10,7±2,09	22,3±2,93	11,7	109	3,2	< 0,05
2. Мячи чисто выигранные блоком, (кол-во раз)	9,7±1,26	17±1,67	7,3	75	3,5	< 0,05
3. Результативные смягчения, позволяющие обработать мяч в защите, (кол-во раз)	5,3±1,67	13,7±2,93	8,3	156	2,5	< 0,05
4. Удачный прием нападающего удара, либо страховка, (кол-во раз)	15,3±1,26	22,3±2,51	7	54	2,5	< 0,05
5. Количество контратак после удачных защитных действий, (кол-во раз)	16±2,09	28,7±2,51	12,7	79	3,9	< 0,05

На первом турнире мы получили исходные показатели, после нескольких месяцев применения методики на тренировках, исходя из этих данных мы увидели, что не хватает агрессивности на подачу и эффективности блокирующих и их взаимодействия с защитниками. Эти показатели находились изначально на уровне 10,7 и 5,3 соответственно, в среднем за игру.

Далее к концу эксперимента в феврале эти показатели достигли результата 22,3 и 13,7 соответственно. В агрессивности подачи прирост практически в 2 раза, а в результативных смягчениях почти в 3 раза. Это связано как с эффективностью методики, так и с тактическим рисунком игры команды.

При сравнительном анализе критериев, выделенных нами для определения эффективности организации построения защитных действий наблюдаются достоверные различия в каждом показателе (P < 0,05). Это означает, что использование упражнений для эффективной

организации построения защитных действий из нашей методики приводит к росту показателей по выделенным критериям, влияющим на организацию построения защитных действий. Это в свою очередь демонстрирует эффективность разработанной методики.

Анализируя соревновательную деятельность студенческой команды НИУ «БелГУ», опираясь на организацию построения защитных действий, можно утверждать, что повышение ее эффективности с использованием данной методики позволило команде противостоять более сильным соперникам, и надежнее играть с командами схожими по уровню. Это подтверждает эффективность методики.

Методика доказала свою эффективность, и напрямую отразилась в рассматриваемых элементах на тренировках и во время тренировочных и контрольных матчей. Цифры при подсчете статистики не дают полной картины, поэтому мы также обращали внимание на общий командный результат при игре против команд с сильным и вариативным нападением, который позволил нам проследить, что конкурентная способность команды при игре против таких соперников выросла за счет правильных технико-тактических действий и взаимопонимания. Такой вывод был сделан на основе наблюдения за рисунком игры и влияния на него защитных действий.

Литература

1. Айриянц А.Г. и др. Волейбол. Учебник для институтов физкультуры. [Текст] / А.Г. Айриянц. – М. – Физкультура и спорт. – 1968. – 213 с.
2. Амалин М.Е., Шилов О.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх. – Теория и практика физической культуры. – 1980. – №9. – с.19-22.
3. Беляев А.В. Волейбол. Учебник для студентов вузов физической культуры / А.В. Беляев. – Москва: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с. – ISBN 5-8134-0093-1.
4. Бриль М.С. Отбор специальных упражнений для повышения эффективности защитных действий волейболистов / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 1981. - №2. – С. 24.-26.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
6. Георге С.В. Основы техники игры в волейбол / С.В. Георге. – Тюмень: ТИУ, 2018. – 69 с. – ISBN 978-5-9961- 16 75-1.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЙ СИЛЬНЕЙШИХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО АРМРЕСТЛИНГУ ЗА 2011-2021 ГОДЫ

Белуsoва И.Н., Никулин И.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
г. Белгород, Россия
belousova_i@bsu.edu.ru, nikulin_i@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье проанализированы результаты выступлений сильнейших армрестлеров России на Чемпионатах мира в 2011-2021 годы, установлено общее количество золотых медалей сборной России по армрестлингу за данный период. Так же определены

лидеры по количеству завоеванных золотых медалей среди мужчин (Х. Золоев и О. Черкасов) и женщин (И. Макеева). Была проанализирована динамика золотых медалей, завоеванных сборной России по армрестлингу на чемпионатах мира за 2011-2021 гг.

Ключевые слова: армрестлинг, золотые медали, чемпионат, спортсмены, Российская сборная.

Введение. Армрестлинг – вид борьбы на руках между двумя участниками, в ходе которой необходимо первым прижать к столу руку стоящего напротив соперника. Хотя армрестлинг и молодой вид спорта, но это не мешает данному виду спорта набирать популярность не только в России, но и во всем мире. До 2022 года российская сборная по армрестлингу ежегодно участвовала в Чемпионатах мира, принося немало золотых медалей. Конечно, по сравнению с прошлыми годами с 2011 по 2021 годы количество российских спортсменов, участвующих в Чемпионатах мира по армрестлингу уменьшилось. Но это не помешало российским спортсменам, принести немало золотых медалей в копилку сборной. За представленный период лидирующую позицию по количеству золотых медалей удерживала Ирина Макеева в весовой категории до 80 кг, у мужчин лидерами стали до 85 кг Х.Золоев и О. Черкасов до 65 кг.

Цель исследования: изучение и анализ динамики побед российских спортсменов на Чемпионатах мира по армрестлингу с 2011 по 2021 гг.

Методы и организация исследования. Анализ данных литературных источников, протоколов соревнований.

Результаты исследований и их обсуждение. В таблицах 1 и 2 представлены результаты выступлений сильнейших спортсменов сборной России по армрестлингу на чемпионатах мира с 2011 по 2021 год.

Таблица 1 – Результаты выступлений сильнейших армрестлеров России на чемпионатах мира 2011 – 2021 гг. (женщины)

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Количество золотых медалей	Годы
	Ирина Макеева	13	2011-2018
	Алина Волкова	6	2013-2019
	Ирина Гладкая	5	2011, 2012, 2013, 2018, 2019
	Екатерина Афонина	5	2016, 2017, 2019
	Екатерина Ларина	2	2011, 2013
	Екатерина Никишева	2	2019
	Ирина Мазуренко	1	2011
	Наталья Гурчиева	1	2011
	Диана Албегова	1	2011
	Алина Самотой	1	2011
	Ольга Гаврилова	1	2012
	Евгения Фомина	1	2016
	Яна Барановская	1	2019
	Мадина Каирова	1	2019

С 2011 по 2021 годы на Чемпионатах мира по армрестлингу победительницами стали 14 спортсменов из России. В сравнении с началом 2000-х годов число наших спортсменов, участвующих в Чемпионатах мира уменьшилось. Лидером по количеству золотых медалей за данный период стала Ирина Макеева, завоевав с 2011 по 2018 годы 13 золотых медалей. На втором месте Алина Волкова, завоевавшая 6 золотых медалей за данный период. На третьем месте остановились Ирина Гладкая и Екатерина Афонина – по 5 золотых медалей. К сожалению, в 2021 году наши спортсменки не принесли не одной золотой медали в копилку сборной команды по армрестлингу на Чемпионате мира в Румынии.

Таблица 2 - Результаты выступлений сильнейших армрестлеров России на чемпионатах мира 2011 – 2021 гг. (мужчины)

№ п/п	Ф.И.О. спортсмена	Количество золотых медалей	Годы
1.	Хаджимурат Золоев	8	2011-2019
2.	Олег Черкасов	8	2013, 2014, 2015, 2017, 2019, 2021
3.	Виталий Лалетин	7	2014, 2015, 2016, 2017, 2018
4.	Иван Матюшенко	4	2014, 2015, 2021
5.	Роман Церекаев	3	2015, 2019, 2021
6.	Артур Макаров	3	2016, 2017, 2018
7.	Спартак Золоев	2	2014, 2015
8.	Артем Тайнов	2	2015, 2021
9.	Алан Золоев	2	2021
10.	Хетаг Дзифиев	1	2011
11.	Арсен Лилиев	1	2011
12.	Тимур Мамедов	1	2011
13.	Дзамболат Цориев	1	2012
14.	Александр Гусов	1	2013
15.	Заур Саитов	1	2013
16.	Ацамаз Уртаев	1	2016
17.	Артем Гришин	1	2017
18.	Дмитрий Силаев	1	2017
19.	Муса Байрамкулов	1	2017

С 2011 по 2021 годы 19 Российских спортсменов завоевали золото на Чемпионатах мира по армрестлингу. Лидирующую позицию по количеству золотых медалей занимает Хаджимурат Золоев и Олег Черкасов по 8 золотых медалей. С отрывом всего лишь в одну медаль на втором месте Виталий Лалетин – 7 золотых медалей. На третьем месте Иван Матюшенко, завоевавший 4 золотых медали за данный период. За представленный период 10 спортсменов завоевали минимальное количество медалей.

На представленном рисунке указана динамика золотых медалей, завоеванных участниками сборной России на чемпионатах мира по армрестлингу за 2011-2021 г.

За 2011-2021 годы на Чемпионате мира по армрестлингу наибольшее количество золотых медалей российскими спортсменами было завоёвано в 2015 году в Малайзии – 12 золотых медалей. У мужчин 8 золотых медалей, у женщин 4 золотых медали. На этом Чемпионате мира российский спортсмен Хаджимурат Золоев стал десятикратным чемпионом мира. Минимальное количество золотых медалей было завоёвано российскими спортсменами в 2012 и в 2021 годах по 6 золотых медалей. Из представленного графика можно увидеть, что значительных изменений в количестве медалей за данный период не наблюдалось.



Рисунок – Динамика золотых медалей, завоеванных участниками сборной России на чемпионатах мира по армрестлингу за 2011-2021 г.

В 2011 и в 2019 году российские спортсмены завоевали на Чемпионатах мира по армрестлингу по 11 золотых медалей, а в 2013 и в 2017 году по 10 золотых медалей. К сожалению, в 2020 году Чемпионат мира по армрестлингу, который должен был проходить в Грузии был отменен из-за пандемии COVID-19. В 2021 году в Румынии на Чемпионате мира по армрестлингу российская команда, в связи с введением санкций, была лишена государственной атрибутики и выступала под флагом Федерации армрестлинга. При этом это не помешало мужской сборной занять первое место в командном зачете, завоевав 6 золотых медалей, к сожалению, женская сборная не смогла на данном Чемпионате мира завоевать не одной золотой медали. В 2022 году российских спортсменов не допустили к участию в Чемпионате мира по армрестлингу под

Российским флагом. В связи с этим спортсмены высказали нежелание выступать на соревнованиях под нейтральным флагом.

Заключение. На Чемпионатах мира по армрестлингу с 2011 по 2021 годы золотые медали выиграла 33 спортсмена сборной России по армрестлингу, среди них 14 женщин и 19 мужчин. Лидерами по количеству золотых медалей стали у женщин Ирина Макеева – 13 золотых медалей, у мужчин Хаджимурат Золоев и Олег Черкасов – по 8 золотых медалей. Самым результативным годом по количеству завоеванных медалей за представленный период стал 2015 год – 12 золотых медалей. К сожалению, с 2022 года Российская сборная по армрестлингу не принимает участия в Чемпионатах мира.

Литература

1. Никулин И.Н. Анализ совершенствования правил соревнований по армспорту в Российской Федерации в 2011-2015 годах [Текст] / И.Н.Никулин, М.А. Дарбинян, М.А. Полупанов - Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 ноября 2015 г. // НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. - Белгород: ИД Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. - С.324-327.
2. Никулин, И. Н. Результативность выступления национальных сборных команд на международных соревнованиях по армрестлингу / И. Н. Никулин, Ф. И. Собянин, А. В. Посохов, В. А. Максименко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 12. – С. 80– 82.
3. Canadian ArmWrestling Federation // URL : <https://cawf.ca/> (дата обращения 17.04.2024).
4. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/armsport/chempion-po-armrestlingu.html?ysclid=m1zafkftri492690672#2001-god>

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ИЗ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Бондарова А.А., Горелкин С.И.

«Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
anastasiabondarova@yandex.ru, serzhkot183@gmail.com.

Аннотация. Для современного лыжника-гонщика отличная реакция, умение грамотно проходить виражи, повороты и резко менять направление и скорость передвижения в условиях меняющегося рельефа и частой контактной соревновательной борьбы в группе соперников являются неотъемлемой частью успешной гонки. Все вышеперечисленные навыки формируются на основе координационных способностей.

Ключевые слова: координация, лыжные гонки, координационные способности, комплексы упражнений, двигательные навыки.

Лыжные гонки ввиду наличия таких условий, как многочисленные способы передвижения на лыжах, возможности перехода с одного хода на другой, различные способы подъемов, спусков, преодоления неровностей, поворотов, торможений на лыжных трассах, проходящих на местностях с различными условиями рельефа позволяют отнести лыжные гонки к виду спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующего высокого уровня развития координационных способностей.

В рамках проведения анализа научной и методической литературы, нами определено, что в работах ученых описывается широкий круг используемых традиционных средств, направленных на становление технического мастерства и развитие ведущих качеств лыжника-гонщика. Поэтому нами была поставлена задача акцентировать внимание на те упражнения, положительно сказывающиеся на чувстве равновесия и упражнения, целенаправленно воздействующие на вестибулярный аппарат. Это способствует обучению и дальнейшему совершенствованию технического мастерства лыжников-гонщиков.

Координацию движений можно определить, как комплекс двигательных навыков, необходимых для высокого качества выполнения того или иного движения. Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу для формирования двигательных навыков, а хорошая координация необходима для развития и совершенствования двигательных способностей спортсмена. Следовательно, хорошо развитые координационные качества приводят к формированию ловкости и достижению большей эффективности движений. Соответственно, чем выше уровень координации движений, тем легче обучаться новым и совершенствовать более сложные технические действия [1; 2]. Анализ методической литературы позволил определить, что для успешных спортивных результатов в условиях нарастающей конкуренции, необходимо систематическое совершенствование технической составляющей. Преимущественным направлением технической подготовки лыжников-гонщиков является совершенствование координационных способностей.

В. И. Лях к наиболее важным специфическим координационным способностям относит:

- 1) способность к ориентированию в пространстве;
- 2) способность к равновесию;
- 3) способность к ритму;
- 4) способность к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию пространственных, временных и силовых параметров движений;
- 5) способность к реагированию;
- 6) способность к перестроению двигательной деятельности;
- 7) способность к согласованию движений;
- 8) способность к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- 9) способность к статокINETической устойчивости [2].

Для того, чтобы проверить и проанализировать методику координационных способностей у лыжников-гонщиков, необходимо провести практический анализ. Для

этого нами было проведено сравнение результатов лыжников-гонщиков «до» и «после» внедрения в подготовительную программу комплексов упражнений, рассмотренных нами в работе.

В подготовительную программу весеннего и летнего периода были включены следующие упражнения стандартно-повторного метода:

1) строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

2) изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа,

3) упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений — бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

4) изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения), прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т. п.);

5) «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т. п.);

6) выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

7) выполнение упражнений с исключением зрительного контроля — в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

В рамках практического анализа полученных результатов нами оценивались старты в зимний период и результат после применения методики за летний период.

Таким образом, на основе результатов проведенного нами исследования, были определены следующие практические рекомендации:

1) необходимо соблюдать принцип систематичности – при неоправданном перерыве между занятиями происходит потеря мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжении и расслаблении;

2) тренировку необходимо проводить в хорошем психологическом и физическом состоянии;

3) нельзя допускать переутомления (физического, психического), так как в этом состоянии снижается четкость мышечных ощущений;

4) упражнения на совершенствование статического и динамического равновесия необходимо включать в начале основной части занятия. Интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности;

5) развитие и совершенствование координационных способностей должно происходить в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, так, как приобретенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей [3].

Критериями координационных способностей являются координационная сложность, точность движений и быстрое их выполнение. В основе этих способностей лежат явления экстраполяции, хорошая ориентация в вероятностной среде, предвидение возможной будущей ситуации, быстрая реакция на движущийся объект, высокий уровень лабильности и подвижности нервных процессов, умение легко управлять различными мышцами. [4].

Таким образом, анализ научной и методической литературы позволяет утверждать, что развитие координационных способностей оказывает значительное влияние на успешную деятельность лыжников-гонщиков, так как при занятиях лыжными гонками высокая роль отводится технической подготовке.

Анализ специфики соревновательной деятельности лыжников, который включал педагогические наблюдения, опрос тренеров и спортсменов, позволил выявить наиболее значимые координационные способности: способность к реагированию, ориентации в пространстве, способность к перестроению двигательных действий, способность к равновесию. В подготовительном периоде наблюдалась преимущественная направленность средств и методов спортивной тренировки на объем и интенсивность (имитация лыжных ходов, кросс по пересеченной местности, упражнения с отягощениями, передвижение на лыжероллерах).

Литература

1. Гусева, Н.А. Совершенствование координационных способностей квалифицированных лыжниц-гонщиц в переходном и подготовительном периоде спортивной тренировки / Н. А. Гусева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2012. – № 2. – С. 5-9.

2. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О. А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1(35). – С. 35-38.

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. – 131 с.

4. Иваненко, О. А. Развитие координационных способностей лыжниц-гонщиц, с применением фитнес-технологий / О. А. Иваненко, Т. М. Мелихова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 319-322.

БЕЗОПАСНОСТЬ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Борzych С.Э., Ларин Д.Д., Кошелев А.Н., Карабаев А.Р.

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, Россия, г. Воронеж
xom-62@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы безопасности в лыжных гонках. В настоящее время люди мало задумываются о актуальности правил безопасности на лыжных гонках и из-за этого происходит много катастроф в которых люди травмируют себя или же своих близких, а также погибают. Поэтому и нужно знать правила безопасности на лыжах.

Ключевые слова: спортсмены, лыжные гонки, скоростная выносливость, техника безопасности.

Цель работы – рассмотреть основные правила лыжных гонок и техники безопасности в ходе тренировок и соревнований.

Важным показателем в лыжной подготовке является скоростная выносливость, она подразумевает работу с максимальной интенсивностью.

Ещё одним видом развития скоростной выносливости является применение имитационных упражнений в движении с палками с соревновательной скоростью и чередования бега [1].

Силовая выносливость ничто иное, как возможность выполнять работу длительное время с конкретными физическими усилиями, не теряя при этом способность к работе. При выполнении особых упражнений, направленных на сопротивление (бег по снегу, воде или песку), упражнений статического характера, упражнений с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе, упражнений с набивными мячами, гантелями или с амортизаторами, развивается силовая выносливость.

Взаимосвязь силы и выносливости называется скоростно-силовой выносливостью. Подразумевает под собой, направление на стабильность и рост функциональных возможностей, а также на достижение успехов в соревнованиях по лыжным гонкам.

Для того, чтобы развивать подобную выносливость, во время тренировки спортсмены прибегают к следующим упражнениям: прыжковая имитация в подъемы,

разнообразные упражнения с внешними отягощениями (гантели, набивные мячи, ядра), прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе, передвижения на лыже роллерах, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении, упражнения с блоками и резиновыми амортизаторами, эспандерами, прыжковая имитация в подъемы, плавание только с помощью ног или рук, передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только ногами или руками [2].

В процессе подготовки спортсменов высокие требования предъявляются к развитию силы. Сила – это возможность с помощью напряжения мышц осуществлять физические действия, преодолевать внешние противодействия. Одновременно с ходьбой на лыжах происходит напряжение основных мышц тела человека. Продуктивными упражнениями для того, чтобы развивалась мускулатура, принято считать: упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга, гантели, гири, утяжеленные пояса, ядра); упражнения на лыже роллерах и лыжах отдельно для ног и рук; упражнения на кольцах, перекладине, брусьях; прыжки или прыжковые упражнения; бег в усложненных условиях (по песку, снегу, воде, льду, в гору и по равнине, против ветра); ходьба с палками, а также сопротивления партнера.

Немаловажным фактором является быстрота. Она также действенна для специализированной работы спортсменов в лыжных гонках, как и сила с выносливостью.

Зависимость быстроты передвижений связана с совершенством владения техникой лыжных ходов, гибкостью суставов, волевых качеств, подвижностью нервных центров, эластичностью и силой мышц [3].

Особое внимание в лыжном спорте необходимо уделять основным рекомендациям, чтобы не допустить переохлаждение или травму участников.

Техника безопасности в ходе лыжной подготовки:

Лыжные палки должны иметь удобную рукоять с кожаным регулируемым ремешком на запястье и быть снабжены кольцом и защитным наконечником.

Длину беговой лыжной базы можно рассчитать по формуле: рост спортсмена плюс двадцать сантиметров.

Для того, чтобы лыжник смог снять и надеть снегоступы без применения помощи иного лица, эксплуатация и установка крепления должна быть построена под катающегося.

Рекомендуется приобретать свободную и легкую экипировку, которая сможет выполнять функцию защиты от ветра и не будет стеснять движения спортсмена.

Чтобы снизить возможность повреждений или травм, обувь для лыжника должна строго соответствовать размеру его ноги.

Катание по горизонтальной траектории следует осуществлять на расстоянии друг от друга не менее 3 метров, а во время спуска – тридцать метров.

Не стоит выбрасывать перед собой лыжные палки во время скатывания с горы.

Если вы осознаёте, что теряете контроль баланса, рекомендуется слегка присесть на корточки и завалиться набок. Палки необходимо направить назад, чтобы избежать возможных травм.

Следует избегать перехода лыжни у возвышающегося склона, по которой спускаются спортсмены.

С трамплина запрещено прыгать, если вы не обладаете специальной подготовкой.

При самых первых признаках обморожения, стоит растереть сухой рукой замерзшую область до появления теплоты.

Перед началом лыжного занятия необходимо снять с себя одежду, которая может утяжелять. Стоит помнить, что температурный режим сбивается во время катания и спортсмену становится жарко. Чтобы исключить возможность простуды, не снимайте и не расстегивайте одежду на ходу [3].

Накануне старта рекомендуется выполнить проверку лыжного комплекта. Осуществить контроль исправности лыжных палок, состояния самих лыж, а также проверить спортивную одежду. При необходимости стоит устранить старую мазь и парафин с лыж, для подготовки к нанесению парафина и ускорителей.

Непосредственно в день перед соревнованиями рекомендуется лечь спать пораньше, делать это необходимо для восстановления организма перед предстоящими нагрузками. Примерно за полчаса до начала соревнований необходимо размяться, чтобы подготовить мышцы тела. Для достижения наибольшего эффекта необходимо ускориться за пятнадцать минут до начала заезда. Одеваться нужно тепло, но в то же время не объемно.

После организованного начала соревнований дистанцию необходимо проходить скользящим шагом, сохраняя при этом определенный темп и ритм дыхания. Особо важное значение имеет соблюдение мер безопасности при беге на лыжах [1].

Таким образом, соблюдение основных правил техники безопасности в ходе тренировок и соревнований в лыжных гонках является обязательным условием проведения соревнований и тренировок.

Литература

1. Холодов О.М. Формирование физической культуры личности / О.М. Холодов, В.А. Долмоного, А.В. Дорохов, А.С. Санникова // XI Всероссийская научно-практическая конференция «Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта». – Иркутск: ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска, 2021. – С. 191-196.
2. Шуманский И.И. Меры безопасности в ходе тренировок и спортивных состязаний на спортивных объектах / И.И. Шуманский, М.В. Сурков, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития». – Челябинск: «Уральская Академия», 2021. – С. 374-377.
3. https://world-sport.org/cycle/ski_racing/rules/ (Дата обращения: 26.10.2024 г.)

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНА

Борисова Е.В., Борисов П.А., Глобин К.М., Сергеева Л.Н.

БГТУ им. В. Г. Шухова

ОГАОУ «Шуховский лицей», МБУДО «СШ N 2»

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4»,

г. Белгород, Россия,

Shehanina.kate@mail.ru

Аннотация. Данная статья предоставляет обзор и оценку эффективности комплексного подхода к тренировкам профессионального спортсмена. В частности, рассмотрены все составляющие контроля за состоянием занимающихся на различных этапах занятий, а также влияние его воздействия на организм спортсмена.

Ключевые слова: тренировки, контроль, спортсмен, результат, подготовка.

Спорт высших достижений – это сложная, годами выстроенная система подготовки спортсменов, включающая тренировочный процесс, выступления на всевозможных соревнованиях, медицинский контроль спортсмена и другие аспекты.

В процессе регулярной спортивной тренировки при постепенном увеличении объема и интенсивности физических нагрузок в организме спортсмена происходят морфологические, функциональные и биохимические сдвиги, способствующие повышению работоспособности. Эта перестройка тесно связана с процессом совершенствования двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техническим мастерством и тактическим мышлением в избранном виде спорта. Многолетние тренировки в каждом виде носят специфический характер, в результате чего в организме спортсмена происходят ответные реакции сердечно-сосудистой, кислородно-транспортной, морфофункциональной, кровеносной, нервно-мышечной систем, центральной регуляции на всех уровнях обеспечения мышечной деятельности целостного организма: внутриклеточного, нейромышечного, митохондриального, субстратного. Все эти воздействия могут повлечь за собой снижение энергообеспечения специфической деятельности организма. В то же время высокая степень тренированности спортсмена

характеризуется высоким уровнем развития функциональных возможностей организма, что в сочетании с технической, тактической и психологической подготовленностью организма определяет возможность показа спортсменом высоких спортивных результатов.

Безусловно, профессиональные спортсмены для достижения максимальных результатов в своем виде спорта не должны пренебрегать комплексным контролем за собственным состоянием. Эта система позволяет оценить готовность на каждом этапе спортивной подготовки, а также общее состояние перед тем или иным соревнованием. Без детального контроля тренеру невозможно объективно оптимизировать и повысить эффективность тренировочного процесса.

Тренерский штаб при подготовке к соревновательному сезону зачастую ставит именно контроль – основным методом физической, моральной и психологической подготовки спортсмена к важнейшему «старту» сезона. Важнейшим аспектом и одной из задач планирования является выявление тренером возможностей спортсмена к тому или иному достижению результата, а также определение всевозможных сторон подготовленности спортсмена.

В основном, выделяют следующие виды комплексного контроля: врачебный; педагогический; психологический; самоконтроль.

Каждый вышеназванный вид подразделяется на: этапный; текущий; оперативный; оценка соревновательной деятельности.

Безусловно, в каждый вид входят множество оцениваемых параметров, характерных для того или иного этапа подготовки спортсмена.

Рассмотрим некоторые из них:

- врачебный контроль, характеризующийся клиническим анализом, оценивающим общее состояние здоровья спортсмена. Он может состоять из: сбора анамнеза, осмотра, пальпации, инструментальных тестов, сбора лабораторных анализов.

Также во врачебный контроль принято выделять биометрическую оценку спортсмена и оценку функциональных систем при помощи всевозможных проб.

Этот вид контроля осуществляется на всех этапах спортивной подготовки профессиональных спортсменов. Именно медико-биологический контроль позволяет полноценно оценить адекватность физических нагрузок спортсмена, адаптацию к ним, реакцию организма, а также правильность выбранного направления подготовки. Безусловно, именно спортивный доктор вправе допустить или не допустить спортсмена к отдельным соревнованиям или к целому сезону;

- педагогический контроль, характеризующийся определением уровня физической, тактико-технической подготовленности спортсмена. В данном виде осуществляется

оценка величины тренировочных объемов и нагрузок, хронометрирование общей и моторной плотности тренировочного занятия, контроль за восстановлением. Данный вид контроля является основным, так как осуществляется непосредственно тренером во время тренировочного занятия. Именно здесь закладывается коррекция средств и методов построения тренировок по различным циклам подготовки, а также прогнозирование дальнейших спортивных результатов.

К методам педагогического контроля относят:

- педагогические наблюдения;
- контрольные тренировки;
- контрольные тесты;
- выступления на соревнованиях.

Данный вид контроля вкупе с хронометражем определяют режим интенсивности выполняемых нагрузок. Интегральным показателем данного параметра является частота сердечных сокращений (ЧСС). Безусловно, в соревновательном периоде проводятся тренировки, повторяющие соревновательное упражнение, на высоком пульсе. При таких нагрузках важно правильно оценивать уровень подготовленности спортсмена к данной работе с учетом количества повторений того или иного задания при выбранной моторной плотности;

- психологический контроль, характеризующийся оценкой психофизического состояния спортсмена, влияющего на спортивный результат в целом, а также взаимоотношениями в коллективе со спортсменами и тренерами. Здесь актуальной темой для обсуждения становится составление психологического портрета для коррекции поведения в предсоревновательный и соревновательный период. В процессе контроля специалист будет оценивать способности к доминированию и лидерству, эмоциональную и стрессоустойчивость, возможность самоконтроля для решения поставленных задач, способность справляться с влиянием различных внешних и внутренних факторов на тренировочную и соревновательную деятельность;

- самоконтроль, характеризующийся желанием и умением спортсмена собственноручно контролировать выполнение поставленных тренером задач посредством учета времени и выполненных заданий в рамках тренировочной программы, а также написание дневников тренировок с описанием каждого занятия и оценкой выполнения и контролем за самочувствием.

Этапный, текущий, оперативный и контроль соревновательной деятельности имеет под собой базирование на общепринятых методах исследования, которые способствуют решению поставленных задач.

Этапный контроль является базой, он позволяет оценить уровень физической и специальной подготовленности спортсмена, его тактико-техническое мастерство, а также исследовать показатели функционального состояния на том или ином этапе подготовки. В процессе данного вида контроля изучается динамика тренированности и эффективность подготовки спортсмена в целом.

Текущий контроль позволяет оценить состояние спортсмена на конкретной тренировке в данный период времени. Он проводится с целью оценки переносимой нагрузки в той или иной части занятия ежедневно, а также для контроля за восстановлением спортсмена.

Оперативный контроль подразумевает незамедлительную ответную реакцию тренера на происходящие события, будь то болезнь, травма или другие негативные факторы, которые могут возникнуть в процессе тренировочной деятельности.

Соревновательный контроль позволяет оценить уровень спортивного мастерства воспитанника, его готовность показать наивысший результат. Основой контроля является спортивный результат.

Безусловно, перечисленные параметры оценки являются немаловажными для достижения максимальных результатов спортсменов, и, все, без исключения, тренеры должны основываться на данную систему построения тренировочных программ с учетом полноценного контроля за состоянием своих воспитанников.

Литература

1. Граевская Н. Д. О диагностике тренированности в спортивной медицине / Н. Д. Граевская // Научно-спортивный вестник. – М.: Физкультура и спорт, 1982.– №2. – С. 16–17.
2. Исмаилов О.М., Мирзахалилов С.С., Холдарова Г.Н. Методы применения алгоритмов искусственного интеллекта в мониторинге здоровья спортсменов во время тренировок и соревнований // SAI. 2023. №SpecialIssue URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-primeneniya-algoritmov-iskustvennogo-intellekta-v-monitoringe-zdorovya-sportsmenov-vo-vremya-trenirovok-i-sorevnovaniy> (дата обращения: 05.11.2024).
3. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Советский спорт. – 2006. – 184 с.
4. Капилевич, Л.В. Физиологические методы контроля в спорте: Учебное пособие / Л. В.Капилевич, К. В.Давлетьярова, Е. В.Кошельская и др. – Томск, 2009. – 172 с.
5. Коломейчук, О. В. Характеристика гипоксической устойчивости спортсменов различных специализаций / О. В. Коломейчук // Теория и практика физической культуры. -2013.
6. Марченко И.О., Зуева А.Е., Кухто А.В., Педонова З.Н. Система мониторинга и диагностики состояния спортсмена // ИВД. 2015. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-monitoringa-i-dagnostiki-sostoyaniya-sportsmena> (дата обращения: 05.11.2024).

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВЫСТУПЛЕНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Борисовская С.М., Савкина И.В., Давыдова Д.А.

МУ ДО ДЮСШ «Белгородского района Белгородской области»

Россия, г. Белгород,

svetlana.0909.2000@gmail.com, ira.savkina.1962@mail.ru, daria011089@icloud.com

Аннотация. В статье рассматривается влияние музыкального сопровождения на эмоциональное восприятие выступлений в художественной гимнастике. Анализируются основные факторы, влияющие на выбор музыкального сопровождения, а также его роль в создании художественного образа и передаче эмоций. Исследуются основные теории и исследования, посвященные связи между музыкой и эмоциями, и их применимость к художественной гимнастике. Проводится анализ влияния различных музыкальных стилей и элементов композиции на восприятие выступления. В качестве примера рассматриваются выступления известных гимнасток и анализируются их музыкальные решения.

Ключевые слова: художественная гимнастика, музыкальное сопровождение, эмоциональное восприятие, художественный образ, эстетическое воздействие.

Художественная гимнастика - это вид спорта, который сочетает в себе элементы гимнастики, танца и театрального искусства. Помимо технической сложности и спортивной красоты, важную роль в выступлениях играет музыкальное сопровождение, музыка не только задает ритм и темп движения, но и играет ключевую роль в создании художественного образа, передаче эмоций и эстетическом воздействии на зрителя.

Выбор музыкального сопровождения для выступления в художественной гимнастике - сложная задача, требующая глубокого понимания характера гимнастики, содержания программы и особенностей музыкального языка. Существуют следующие факторы, влияющие на выбор музыки: тема и идея программы: музыка должна соответствовать общей идее выступления, подчеркивать его тематику и основные мотивы; техническая сложность программы: музыка должна быть ритмически созвучна выполняемым элементам, создавая гармонию между движением и звуком; характер гимнастики: музыка должна отражать личность гимнастки, ее эмоциональный диапазон и стиль выступления; эстетические предпочтения: музыка должна нравиться гимнастке и вызывать в ней желание выразить себя через танцевальное искусство. Соответствие требованиям правил: музыка должна соответствовать требованиям правил соревнований по времени и содержанию.

Музыкальное сопровождение играет ключевую роль в создании художественного образа выступления в художественной гимнастике. Музыка может вызывать разнообразные ассоциации, создавать атмосферу и передавать эмоции. Гимнастка,

используя музыкальное сопровождение, может создать образ мифического существа, рассказать историю, передать свои внутренние переживания.

В психологии и музыковедении существует ряд теорий, объясняющих связь между музыкой и эмоциями. Одной из самых распространенных является теория эмоционального отклика, которая утверждает, что музыка вызывает у человека эмоциональный отклик, связанный с интонационными и ритмическими характеристиками мелодии. Другая теория - теория социального обучения, которая предполагает, что связь между музыкой и эмоциями формируется в процессе социализации человека.

Разные музыкальные стили влияют на эмоциональное восприятие выступления по-разному. Классическая музыка часто используется для создания возвышенного и драматического образа, поп-музыка - для создания легкого и жизнерадостного настроения, джаз - для создания атмосферы импровизации и творчества.

Не только стиль, но и элементы музыкальной композиции влияют на восприятие выступления. Ритм музыки определяет темп и динамику движения, мелодия - эмоциональную окраску, гармония - атмосферу и настроение.

Например, быстрый ритм часто используется в динамичных композициях, медленный - в лирических.

В качестве примера рассмотрим выступления известных гимнасток, использующих разные музыкальные решения. Например, выступления Олимпийской чемпионки Натали Зуевой часто отличаются изысканностью и грациозностью движений, сопровождаемых классической музыкой. Выступления серебряного призёра Олимпиады в Рио-де-Жанейро Яны Кудрявцевой, характеризуются динамичностью и яркой эмоциональностью, сопровождаемыми поп-музыкой.

Музыкальное сопровождение играет ключевую роль в выступлениях по художественной гимнастике. Правильный выбор музыки позволяет создать художественный образ, передать эмоции, усилить эстетическое воздействие на зрителя и сделать выступление более ярким и запоминающимся. Изучение влияния музыки на эмоциональное восприятие выступлений в художественной гимнастике позволяет повысить эффективность подготовки гимнасток и создать более зрелищные и эмоциональные выступления.

Тренеры стремятся найти мелодии, которые вдохновляют и мотивируют гимнасток, что, в свою очередь, помогает создать уверенность и желание показать лучший результат на соревнованиях. В первую очередь, тренер думает о самой гимнастике: ее возрасте, характере, стиле. Музыка должна отражать её личность. В итоге, тренер

выбирает музыку, которая станет не просто фоном для выступления, а настоящим партнером для гимнастики, помогая ей создать неповторимый образ и покорить зрителей!

Таким образом, выбор музыкального сопровождения является не только технической задачей, но и творческим процессом, направленным на достижение гармонии между движением и звуком.

Литература

1. Богданова, О. В. Музыкальное сопровождение в художественной гимнастике: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / О. В. Богданова. – Москва: Московская государственная академия физической культуры, 2013.
2. Ковалевская, Е. Н. Музыкально-двигательная композиция в художественной гимнастике: учебное пособие для студентов вузов / Е. Н. Ковалевская. – Москва: Академия, 2016.
3. Лобанова, Н. В. Музыкальное сопровождение в художественной гимнастике: особенности выбора и использования // Спорт: наука и практика: сб. науч. трудов. – 2018. – № 2. – С. 145–150.
4. Федорова, Е. С. Влияние музыкального сопровождения на эмоциональное восприятие выступлений в художественной гимнастике // Физическая культура: наука и практика. – 2019. – № 4. – С. 32–37.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ У ПОДРОСТКОВ

Бочеров К.С., Болтенкова Ю.В., Кадуцкая Л.А., Иваненко Я.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина,

Белгородский институт искусств и культуры, Россия, г. Белгород

boltenkova_y@bk.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

Аннотация. Исследование было направлено на изучение эффективности различных тренировочных методик, направленных на повышение скоростно-силовых характеристик спортсменов данного возраста. В частности, обоснована эффективность разработанной методики, направленной на увеличение количества и объема упражнений специальной направленности. Представлены результаты исследования динамики развития скоростно-силовых способностей у **подростков** до и после проведения педагогического эксперимента.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, физическая культура, физическая подготовка, эффективность.

Непрерывно обостряющаяся конкуренция на спортивной арене предъявляет все более высокие требования к уровню развития физических качеств у единоборцев во всех направлениях. Одним из основных критериев современного судейства ударных единоборств (бокс, кикбоксинг, тхэквондо) является нанесение точных и акцентированных ударов на протяжении всего поединка, поэтому развитие силы, скорости и точности удара стало приоритетным в соревновательной деятельности.

Большие объемы физических нагрузок стали одним из основных направлений в учебно-тренировочных занятиях с начинающими спортсменами. Однако практика и

научные исследования свидетельствуют, что такие нагрузки не безразличны для растущего организма. Их применение требует научного обоснования и экспериментальной многолетней проверки.

Объем тренировочного воздействия состоит из определенного количества средств (скоростных, скоростно-силовых и др.), соотношение которых должно соответствовать возрасту и индивидуальному развитию подростков. Центральной проблемой воспитания психомоторных качеств начинающих боксеров является оптимальное сочетание в упражнениях скоростных и силовых характеристик движения, таким образом, чтобы достигалась возможная мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты движений. В тоже время в тренировочном процессе необходимо учитывать возрастные особенности начинающих единоборцев, что имеет большое значение в организации тренировочного процесса.

Единоборства (ударные) относится к тем видам спорта, в которых разносторонняя физическая подготовка, проводимая с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, является основой всего процесса спортивного совершенствования. Развитие единоборств в нашей стране идет по пути совершенствования эффективных технических действий, всестороннего развития тактики искусного обыгрывания и разносторонней физической подготовки. Поэтому разносторонняя физическая подготовка, проводимая с учетом особенностей занимающихся, является основой в процессе спортивного совершенствования юных боксеров и имеет равную значимость с тактико-технической подготовкой.

Установлено, что силовая характеристика удара на 39 % зависит от усилий мышц ноги, на 37 % от усилий мышц туловища и на 24 % от усилий мышц руки, причем обнаружена максимальная степень участия мышц верхней конечности при нанесении прямого удара рукой. В целом, в единоборствах, определенная согласованность движений рук, ног и туловища играет существенную роль в увеличении силы, скорости и точности удара.

Ударное движение рукой состоит из следующих элементов согласования:

- а) разгибательного движения ноги;
- б) поворота туловища;
- в) движения руки.

При выборе средств и методов силовой подготовки нужно руководствоваться принципом динамического соответствия. Он указывает на необходимость применять в силовой подготовке спортсмена такие тренировочные упражнения, которые по кинематической и динамической структуре соответствуют соревновательным. Соблюдать

принцип динамического соответствия – значит развивать на тренировке силу «нужных» в единоборствах мышц.

Нужная сила в единоборствах – это «быстрая» и «взрывная» сила. Развитию этих видов силы способствует использование в тренировке спортсмена следующих методов, отвечающих требованиям принципа динамического соответствия:

- 1) метода динамических усилий (упражнения по перемещению отягощения неопредельного веса с максимальной скоростью);
- 2) ударного метода (заключается в стимулировании мышц путем поглощения кинетической энергии собственного тела спортсмена или снаряда).

Существует ряд упражнений для воспитания «быстрой» и «взрывной» силы перечисленных мышечных групп. Следующие упражнения отобраны из тех, которые используются на практике и соответствуют требованиям принятых в единоборствах методов силовой подготовки.

Разгибатели и сгибатели ног.

- 1) Работа со скакалкой.
- 2) Резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении.
- 3) Серия резких прыжков вперед с минимально задержкой на приземлении.

Данные упражнения способствуют развитию «взрывной» силы мышц ног ударным методом. В каждом из них вполне допустимо применение дополнительных отягощений (например, пояса со съемными грузами). Вес отягощений и время выполнения задания регламентируются силовыми возможностями занимающегося; упражнение можно продолжать до первых признаков снижения его скорости. В заданиях 2 и 3 возможны и даже желательны различные сочетания ног в работе при приземлении и отталкивании: один прыжок-отталкивание левой ногой, другой – отталкивание обеими ногами и т. д.

- 4) Метания и толкания различных снарядов с ног.

5) Малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением весом до 20-30 % от собственного веса. Эти упражнения применяются для развития «быстрой» силы мышц ног методом динамических усилий.

Снарядами в упражнении могут служить ядра, набивные мячи, камни; выполняться упражнение должно преимущественно за счет разгибания ног и поворота туловища, разгибание руки или обеих рук как бы сопровождает уже летящий снаряд. Выполнение каждого из этих упражнений, как и в предыдущем случае, следует заканчивать при снижении его скорости.

Мышцы, поворачивающие туловище.

б) Упражнения с преодолением момента инерции вращения отягощения. К таким относятся, например, возвратные повороты туловища палкой на плечах. Расстояние между точками хвата определяет величину момента инерции; больше расстояние – больше момент инерции.

7) Упражнение с преодолением сопротивления эспандера.

Оба упражнения могут выполняться до тех пор, пока скорость остается максимальной. В случае падения скорости (индикатором может служить, например, уменьшение частоты поворотов) эту работу следует прекращать.

Мышцы, сгибающие и наклоняющие туловище, и их антагонисты.

8) Малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением весом до 10-15 % от собственного.

Мышцы плечевого пояса и рук.

Упражнения этого направления силовой подготовки юного боксера следует подбирать с особой осторожностью. Данными группами мышц осуществляется конечная фаза удара боксера. И если в тренировке их систематически перегружать, применяя неоправданно завышенные отягощения или продолжая упражнять их излишне долго, то это может привести к снижению скорости сокращения загружаемых мышц и в конечном итоге к замедлению ударов занимающегося. Поэтому здесь соблюдение принципа динамического соответствия не только желательно, но и необходимо.

Установлено, что для силовой подготовки мышц плечевого пояса и рук методом динамических усилий не следует применять отягощений весом более 0,5-1 % от собственного веса спортсмена.

Упражнениями при этом являются сами удары или движения, отчасти на них похожие. Отягощениями могут служить гантели, камни и др.

9) Упражнения с гантелями.

10) Упражнения со съемными грузами.

В практике не всегда можно уверенно определить вес оптимального отягощения даже в рамках 0,5-1 % от веса спортсмена. Поэтому рекомендуется применять отягощение заведомо более легкое, чем граничное – начинающее снижать скорость выполняемого движения. Недостаток веса такого отягощения можно компенсировать длительностью и интенсивностью работы.

11) Упражнения с камнями (в тренировках на местности).

12) Упражнения с набивными мячами.

Заслуживают внимания упражнения с набивными мячами весом 1-3 кг. В упражнениях с ними полезно не только движение, в котором спортсмен с максимальной

силой и скоростью толкает набивной мяч из положения боевой стойки, имитируя, например, прямой удар (метод динамических усилий), но и то, как он погашает в своих мышцах кинетическую энергию снаряда, летящего к нему от партнера (ударный метод).

Обозначим методические рекомендации.

1. В выборе упражнений силовой подготовки спортсмена-новичка следует руководствоваться принципом динамического соответствия. Существует мнение, что силовая подготовка юного спортсмена должна носить характер возможно более разностороннего воздействия на его организм, то есть следует совершенствовать способности всего мышечного аппарата молодого человека. Однако можно предположить, что именно такая разносторонняя силовая нагрузка вызывает гипертрофию второстепенных для боксера в специфической деятельности мышц, что впоследствии сказывается отрицательно на его специальной подготовке. Поэтому рекомендуется в силовой подготовке юного единоборца не отходить от того вида спорта которым он занимается: стремиться к тому, чтобы силовые способности проявлялись в движениях исключительно быстрых (по-видимому, если это и будет способствовать некоторой гипертрофии упражняемых мышц, то в незначительной степени; в то же время применяемые в тренировке отягощения не должны превышать приведенных ранее в тексте номиналов) и похожих в целом или частью на специальные боксерские приемы (этим обеспечивается развитие в основном нужных боксеру в специфической деятельности мышц).

2. Силовая подготовка юного спортсмена наиболее эффективна в период от 13 до 17 лет. Это критический период силовых способностей человека, проявляемых в «быстрых» и «взрывных» движениях.

3. Осуществлять силовую подготовку спортсмена нужно в начале основной части тренировочного занятия. Сила мышцы зависит от: а) физиологического поперечника и состояния самой мышцы и б) деятельности центральной нервной системы. Поэтому немаловажно, чтобы силовые упражнения выполнялись на фоне оптимального, «свежего» состояния центральной нервной системы, благодаря чему лучше происходит образование и совершенствование нервно-координационных отношений, обуславливающих рост мышечной силы. Применение силовых нагрузок в конце занятия менее эффективно.

4. В связи с этим еще одна рекомендация: при выполнении силовых упражнений интервальным методом обязателен отдых между повторениями до полного восстановления. Чтобы не уменьшалась плотность занятия из-за таких нерабочих интервалов, можно рекомендовать чередование нагрузок на разные мышечные группы с 1-1,5-минутным отдыхом между ними. Эту работу можно строить по принципу круговой тренировки.

5. Силовую подготовку юного спортсмена следует проводить на специально предназначенных для этого занятиях в течение 15-20 мин. Эффект работы будет выше, если методы и направленность силовой нагрузки чередовать.

Таким образом, использование упражнений для воспитания «быстрой» и «взрывной» силы перечисленных мышечных групп позволит учитывать возрастные особенности начинающих единоборцев, что имеет большое значение в организации тренировочного процесса.

Литература

1. Грицун, М. М. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в спортивных единоборствах на примере секции тхэквондо ВТ с использованием игрового метода / М. М. Грицун // Консолидация естественно-научного знания и социокультурной практики в сфере физической культуры и спорта: Научный симпозиум посвященный памяти В.К. Бальсевича, Москва, 26 мая 2022 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2022. – С. 168-172.

2. Ким, Р. И. Боевые искусства и единоборства в системе физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки / Р. И. Ким, Г. В. Поцелуенко, О. А. Угольников // Современные вопросы теории и практики обучения в вузе. – 2010. – № 11. – С. 219-223.

3. Павелис, А. Е. Специальные упражнения как средство оптимизации тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров / А. Е. Павелис, М. В. Зайнетдинов, К. М. Берулава // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 76-82.

4. Передельский, А. А. Спортивные единоборства: к вопросу о становлении универсальной системы российского единоборства / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2008. – № 3. – С. 8-10.

5. Петров, М. А. Организация тренировочного процесса с учетом возрастных и психофизиологических особенностей боксеров / М. А. Петров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 12. – С. 94-99.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Бутов В.В., Майорова В.С.

Ростовский юридический институт Министерства Внутренних дел Российской Федерации
Vladimir_butov7@mail.ru., Valeriamaiorova08@mail.ru

Аннотация. Высокий уровень физической и огневой подготовки, является одним из основных компонентов профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов. Деятельность сотрудника всегда сопряжена с большими физическими и психоэмоциональными нагрузками. Готовность к внештатным ситуациям возможна при постоянном совершенствовании навыков владения физической силой, специальными средствами, огнестрельным оружием, а также изначально крепко выстроенным основам вышеуказанных навыков. Вопросы научного обоснования содержания, направленности и методики физической и огневой подготовки сотрудников полиции сегодня как никогда актуальны.

Ключевые слова: физическая подготовка; огневая подготовка, МВД России; образовательный процесс.

Каждый сотрудник органа внутренних дел является частью более крупного механизма обеспечения правопорядка и справедливости и несет ответственность за выполнение возложенных на него служебных обязанностей на самом высоком уровне. В ходе защиты прав и свобод граждан и поддержания общественного порядка сотрудники полиции применяют силу, специальные средства и оружие, строго регламентированные законом. Для обеспечения этой готовности высокий приоритет отдается двум важнейшим направлениям подготовки сотрудников МВД России, а именно организации огневой и физической подготовки. Целью такого обучения является воспитание качественных специалистов. При этом в случае необходимости эти сотрудники смогут легально применять оружие или силу на высоком профессиональном уровне.

Огневая и физическая подготовка сотрудников МВД России заключаются в выполнении определенных задач. Кроме того, данные занятия призваны развивать моторику и умение эффективно и законно применять физическую силу, в том числе боевые приемы. Наконец, курс физической подготовки направлен на сохранение и улучшение здоровья сотрудников территориальных учреждений МВД России, поддержание уровня общей работоспособности и повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности.

Отметим, что формирование сотрудника правопорядка как профессионала начинается с освоения им определённого багажа знаний для практической деятельности в учебных заведениях МВД России [2]. Именно на долю молодых сотрудников, только что окончивших образовательные учреждения МВД России, выпадает больше всего трудностей по борьбе с преступностью, так как они ещё не имеют практического опыта задержания правонарушителей, и результат дела зависит от уровня их физической подготовленности.

Кадровые подразделения соответствующих территориальных учреждений МВД России отвечают за организацию сотрудниками МВД оказания научно-методических и физических услуг по подготовке, а также контроль уровня их содержания. При этом они взаимодействуют с юридическими отделами и другими подразделениями, осуществляющими оперативную деятельность. Иными словами, согласно функциям территориальных учреждений МВД России можно подчеркнуть, что их руководители несут полную ответственность за профессиональную подготовку личного состава.

В целях обеспечения получения личным составом качественной физической и огневой подготовки при организации курсов необходимо учитывать особый характер образовательного процесса. Ведь именно их четкое взаимодействие способно усилить практичность обучения и качество профессиональной подготовки сотрудников.

Научные исследования и анализ существующих проблем показывают, что систему огневой и физической подготовки следует рассматривать с точки зрения системных элементов. К таким элементам относятся, в частности, цель, задачи, предметы и объекты организационной практики, средства, обеспечение метода и конечный результат обучения сотрудников. Если рассматривать данную систему с точки зрения системного функционирования, то можно выделить задачи распределения огневой и физической подготовки.

На занятиях по общефизической подготовке достигается общая выносливость, развивается мускулатура и сила мышц, повышается скорость выполнения упражнений, растёт подвижность и эластичность суставов, снимается излишнее напряжение и приобретает умение расслабляться. В целом общая физическая подготовка направлена на достижение физического совершенства [5].

В контексте исследования организации огневой подготовки и физической подготовки и реализации практических задач личного состава органов внутренних дел необходимо подчеркнуть, что перед организацией практической и последующей практики важное значение имеет подготовка к аттестации по применению огнестрельного оружия.

Огневая подготовка является характеристикой профессиональной службы полиции и отличается физической подготовкой от других видов профессиональной деятельности. Сущность огневой и физической подготовки полиции заключается в воспитании качественных специалистов.

В рамках образовательного учреждения МВД России и подготовки планов дополнительной подготовки изучается теоретическая часть огневой подготовки для формирования необходимых спортивных навыков, навыков применения огнестрельного оружия, вооружения и военной техники, а также профессиональной подготовки.

После прохождения профессионального обучения сотрудники получают итоговую аттестацию. Одним из предметов, по которым оценивается подготовка в форме комиссионной итоговой проверки (экзамена), является «огневая подготовка».

Главным аспектом психологической подготовки является ознакомление сотрудников с необходимыми действиями на занятиях по физической подготовке. Одним из таких путей является специальная организация физической подготовки с целью осуществить перенос навыков, умений с одного вида деятельности на другой [3]. Оптимальным выбором для решения задачи огневой подготовки при сочетании профессиональной подготовки и профессиональной деятельности является проведение занятий с сотрудниками практической части подразделений профессиональной подготовки территориальных учреждений по практической части огневой подготовки.

С практической точки зрения при получении результатов оценки необходимо учитывать качественный состав респондента. Другими словами, нужно учитывать их возраст, пол, положение и т. д. Исследование предполагает взаимосвязь между установлением фактов применения огнестрельного оружия и времени применения огнестрельного оружия.

Таким образом, можно сделать вывод, что в процессе организации физической и огневой подготовки территориальных учреждений МВД России аттестация является важнейшим инструментом. При рассмотрении практических курсов в сфере физического воспитания особое внимание следует уделить этому инструменту, поскольку он является эффективным организационным методом достижения эффективности и результативности практических занятий.

Повышение образовательного уровня обучающихся Университета МВД достигается за счет комплексного и эффективного взаимодействия посредством следующих факторов: время обучения на достаточном количестве обучающих курсов; необходимые документы, техническое оборудование и инвентарь; профессиональные методы преподавательского состава; курсанты и слушатели развивают навыки и умения в ходе самообучения; субъективное стремление к самосовершенствованию; освоение различных методов и внедрение творческих методов обучения.

Понимание особенностей преподавания огневой и физической подготовки представляется важным, поскольку оно связано с пониманием процесса профессиональной подготовки как непрерывности, тесно связанной с начальной профессиональной подготовкой и определяемой методом обучения и общим методом обучения. В данном случае огневая и физическая подготовка представляются этапом подготовки к совершенствованию специальных профессиональных способностей и подготовки к законному и эффективному использованию мер в реальной деятельности. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к законному и эффективному применению принудительных мер всегда носит практический, т.е. «компетентный» характер, даже если это понятие не является ключевым в образовании и профессиональной подготовке.

Физические упражнения могут применяться для общей и специальной психологической подготовки сотрудников, при совершенствовании навыков и умений специальной физической подготовки сотрудников в процессе прохождения первоначальной подготовки [1].

Разработка соответствующих целей является первым шагом к значительному обогащению образовательного процесса обучения и профессиональной подготовки. Например,

огневая подготовка личного состава органов внутренних дел осуществляется в строгом соответствии с нормативными правовыми документами и решает в основном две задачи:

1. Сотрудники органов внутренних дел получают документы, касающиеся прикладных знаний огнестрельного оружия, материалов оружия и боеприпасов к ним, их тактико-технических характеристик, а также мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами к нему.

2. Воспитывать у сотрудников необходимые навыки и умения пользоваться специальными средствами, оружием и боеприпасами[4].

В испытаниях профессиональные способности рассматриваются как система мотивации и необходимые индивидуальные и профессиональные качества. Однако в дальнейшем в системе физической подготовки МВД России должен быть принят дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, физического состояния и спортивной подготовки обучающихся. Преподаватели должны применять персонализированные, дифференцированные методы, основанные на личных характеристиках обучающихся.

В связи с этим необходимо модернизировать современную систему образования, чтобы она отвечала требованиям современной полиции: сформулировать план занятий по физическому воспитанию, учитывать личный метод каждого обучающегося; регулярно совершенствовать свои профессиональные навыки, психологию и стандарты преподавания; работать в тесном сотрудничестве с программным отделом по развитию физического воспитания обучающихся во вне учебное время; ввести больше демонстрационных курсов для преподавателей кафедры, функций для формирования общего представления о подготовке стажеров, сформулировать методику обучения преподавателей, закрепить творческие методы обучения для новых преподавателей; развитие логистики и материально-технического обеспечения кафедры физической и огневой подготовки, благодаря работе руководителей образовательных учреждений, а также преподавателей кафедры.

Как уже говорилось ранее, физическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. При этом самым важным является решение официальных вопросов в повседневной практической деятельности власти.

Важнейшим из них являются составляющие мотивационной ценности так называемые специальные профессиональные способности.

Сотрудники органов внутренних дел должны обладать следующими личными качествами: самомотивация и постоянные усилия по развитию потребности в

самосовершенствовании и овладении специальными знаниями, навыками и умениями; социальный смысл профессиональной деятельности и ответственность личности за профессиональную подготовку; постоянно повышать квалификацию и расширять широту опыта, так как это способствует личностному росту и профессиональному самосовершенствованию.

Профессиональные навыки следует формировать в процессе решения моделируемых ситуаций служебной деятельности. Очевидно, что различные навыки и способности, обеспечивающие эффективную академическую способность, зависят от развития познавательных способностей и выраженности стимулирования профессиональных способностей сотрудников ОВД.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что огневая и физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел представляют собой комплекс действий: это планомерное предоставление знаний, навыков и умений личному составу подчиненных подразделений для решения текущих задач деятельности, в которых может быть применена сила, специальные средства и огнестрельное оружие.

Литература

1. Бледных О.А. Проблемы организации практических занятий по огневой и физической подготовке сотрудников территориальных органов министерства внутренних дел России // Наука-2020. –2021. –№6 (51). –С.109.
2. Губанов Э.В. Физическая и огневая подготовка в контексте готовности сотрудника полиции к службе в современных условиях // Автономия личности. –2022. –№1 (27). – С.211.
3. Прокошев А.Н. Правовые основы контроля и оценки уровня профессиональной подготовленности сотрудников полиции по огневой и физической подготовке // Наука-2020. – 2021. – №5 (50). –С.165.
4. Рашидов М. М., Якушев В. А. Совершенствование организации огневой подготовки с отдельными категориями обучающихся в процессе прохождения первоначального обучения // Юридический вестник Дагестанского государственного университета. –2022. –№2. – С.8.
5. Шишалов А.О., Старосельцева М.М. Правовые основы организации огневой и физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. –2020. –№ 1. –С. 51-55.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ У ФИГУРИСТОВ-ОДИНОЧНИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Волыхина Н.А., Губова О.В.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья,
Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург,
natalanz@yandex.ru, gubova@yandex.ru

Аннотация. В статье представлена разработанная модель тренировочных микроциклов в среднегорье, обеспечивающих повышение уровня физической подготовленности фигуристов-одиночников на этапе совершенствования спортивного

мастерства их влияние на соревновательные результаты. Результаты работы могут применять в тренировочном процессе подготовки фигуристов высокой квалификации.

Ключевые слова: модель тренировочных микроциклов, подготовка фигуристов в среднегорье, фигуристы-одиночники высокой квалификации.

Современное фигурное катание предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, предсезонная подготовка фигуристов может осуществляться в различных условиях, в том числе нетрадиционных, к таким относится среднегорье. Целью проведения является улучшение функциональных показателей организма спортсмена во время предсезонной или предсоревновательной подготовки. За много лет накоплен практический и теоретический опыт, но у специалистов нет единого мнения об эффективности и пользе тренировок в условиях гипоксии. В пользу проведения говорят следующие факторы: улучшение физических кондиций спортсменов высокого уровня, гарантия их готовности соревноваться на спортплощадках в гористых местностях и показывать более высокие результаты в условиях равнины, но есть и «минусы» такой подготовки: несоответствие горных условий индивидуальным особенностям организма, непродолжительность эффекта горной подготовки, высокий риск упустить момент суперкомпенсации, при которой достигаются наилучшие спортивные результаты. Несмотря на противоречия, сборы в горах проводятся. В том числе – и для спортсменов, занимающихся в различных дисциплинах фигурного катания на коньках [1,3,4].

Цель исследования: разработка и апробация модели тренировочных микроциклов в среднегорье, обеспечивающих повышение уровня физической подготовленности фигуристов-одиночников на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Педагогический эксперимент включал усовершенствование учебно-тренировочного процесса фигуристов-одиночников на этапе ССМ за счёт переноса его в условия среднегорья. Горная тренировка для фигуристов была организована в Кисловодске на высоте 1240 метров во время летнего сбора 2023 года - в начале подготовительного периода годового тренировочного цикла. Участие в эксперименте принимали спортсмены секций фигурного катания из Санкт-Петербурга и Ленинградской области в количестве 14 человек. До выезда в горы проведено тестирование физической работоспособности всех участников сбора в среднегорье. По результатам пробы Руфье скомплектовано две группы фигуристов: контрольная группа (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Средний результат пробы Руфье для КГ составил $8,17 \pm 1,40$, для ЭГ $7,20 \pm 0,91$. Вычисление t-критерия Стьюдента показало: $t_{\text{ф}} = 0,53 < t_{\text{ст}} = 2,18$ для $k=12$ при $\beta=95\%$. Следовательно, недостоверно различие показателей физической работоспособности двух групп фигуристов, и по данному параметру группы примерно равны. Это означает, что

перед началом эксперимента спортсмены находились в приблизительно одинаковом физическом состоянии.

Для проведения тренировок в среднегорье составлено два плана тренировок. Общее для них – замена хореографии на специальную физическую подготовку (СФП). Для КГ снижена нагрузка на акклиматизационный микроцикл (1 – 6 дни), а затем тренировки идут режиме, идентичном действующему в базальных условиях. Для ЭГ предусмотрен экспериментальный режим: 1 - 6 день – акклиматизация, 7 – 12 дни – постепенное увеличение нагрузки и специальные упражнения такие как прокаты программ макетом, целиком, по частям, пополам, только с выполнением сложных элементов, 13 – 18 дни – максимальная нагрузка и специальные упражнения.

Тестирование физической работоспособности, состояния кардиореспираторной системы, выносливости проводилось на 3, 10 и 15 дне сбора в среднегорье, так как они приходятся на периоды спада, стабилизации и улучшения функционирования систем организма спортсмена, находящегося в изменённых климатических условиях. Оценка специальной подготовленности, физической работоспособности проведена после возвращения в базальные условия на 1, 5, 10 неделях. Для оценки тренированности применено исследование с повторными нагрузками, рекомендованное для педагогического контроля. Фигурист выполняет тестирующее упражнение – три повтора исполнения короткой программы с интервалом 3 – 5 минут. После каждого исполнения визуально оценивается общее состояние спортсмена, подсчитывается количество ошибок. В рамках настоящего исследования прокаты оценивались по видеозаписям. Оценка тренированности выставлялась по шкале, представленной в таблице 9 и с учётом экспертного мнения. В качестве эксперта выступила судья одиночного катания высшей категории [2].

В ходе проведённого наблюдения за тренировкой в среднегорье фигуристов-одиночников установлены следующие особенности недельного микроцикла: один выходной, всего тренировочных часов - 22,5, из которых 67% - ледовая подготовка, 22% - ОФП и СФП, 11% - хореография. Нагрузка уменьшается только на время акклиматизации, в первые 3-4 дня, далее двигательный режим – той же интенсивности, что и в привычных для спортсменов условиях.

На основании полученных данных были составлены две программы на 18-дневный учебно-тренировочный сбор в среднегорье. Первая – для контрольной группы, по интенсивности нагрузки не отличающаяся от тренировок на равнине. Вторая – для экспериментальной группы, предусматривающая изменение интенсивности в зависимости от микроцикла.

Таблица 1 – График тренировок на 6-дневный микроцикл сбора в среднегорье для фигуристов-одиночников

	Тренировка на льду, час.	ОФП+СФП, час.
День 1	2+1	1
День 2	2+1	0
День 3	2	1
День 4	2	0
День 5	2	1,5
День 6	0	0

В таблице 2 показана продолжительность упражнений и отдыха на занятии продолжительностью 1 - 1,5 - 2 часа. Исходя из этого тренер подбирает упражнения при составлении плана каждой тренировки.

Таблица 2 – Продолжительность упражнений и отдыха на тренировке

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Занятие 1 час	Занятие 1,5 часа	Занятие 2 часа	Занятие 1 час	Занятие 1,5 часа	Занятие 2 часа
	Длительность элемента тренировки, мин / %			Длительность элемента тренировки, мин / %		
Тренировка на льду						
Раскатка	8 / 13	-	8 / 7	8 / 13	-	8 / 7
Отработка элементов программ, прокат программ	42 / 70	-	92 / 77	37 / 62	-	82 / 68
Отдых	10 / 17	-	20 / 17	15 / 25	-	30 / 25
ОФП и СФП						
Разминочный бег	10 / 17	20 / 22	-	13 / 22	13 / 14	-
Разминка	10 / 17	10 / 11	-	7 / 12	10 / 11	-
Специальные упражнения, растяжка	32 / 53	44 / 49	-	25 / 42	44 / 49	-
Отдых	8 / 13	16 / 18	-	15 / 25	23 / 26	-

Оценка эффективности тренировочного процесса в условиях среднегорья для фигуристов-одиночников на этапе спортивного совершенствования проведена по четырём параметрам: функциональному состоянию сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем, выносливости, тренированности спортсменов. В таблице 3 приведены результаты тестирования до начала эксперимента и на пятой неделе после возвращения в привычные условия, так как именно на этот период, согласно исследованиям, приходится максимум приращения физической работоспособности, выносливости, необходимых в фигурном катании на коньках.

Таблица 3 – Средние результаты тестирования участников эксперимента

Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До экспери- мента ($\bar{X} \pm S_x$)	На 5-й неделе после экспе- римента ($\bar{X} \pm S_x$)	До экспе- римента ($\bar{X} \pm S_x$)	На 5-й неделе после эксперимента ($\bar{X} \pm S_x$)
Проба Руфье (функциональное состояние сердечнососудистой системы)	8,17±1,22	5,83±0,62	7,20±0,91	5,37±1,24
Индекс Кваса (выносливость)	17,00±1,28	15,35±0,20	18,06 ±1,23	15,93±0,31
Индекс Скибинского (состояние кардиореспираторной системы)	17,98±1,89	22,04±2,54	23,41±2,52	22,67±2,34
Тренированность (общая работоспособность)	11,14±1,29	13,57±0,91	12,14±1,12	13,57±0,66

Применение в тренировочном процессе экспериментальной группы упражнений в условиях среднегорья, состоящих из прыжков (А, Lo, F, Lz, T, S) и каскадов различных прыжков, комбинаций вращений (стоя, заклон, бильман, сидя, «ласточка»), дорожек шагов и элементов короткой и произвольной, программ к изменению показателей пробы Руфье, индекса Кваса, индекса Скибинского и показателей тренированности, что подтверждается результатами тестирования. Наблюдается статистически достоверное ($P < 0,05$) изменение в результатах тестов экспериментальных групп. При сравнении результатов, участвующих в эксперименте, имело место изменения уровня специальных физических качеств в обеих группах. Однако более значительные сдвиги наблюдались в экспериментальной группе.

Средний результат пробы Руфье для контрольной группы составил 8,17±1,40, для экспериментальной составил 7,20±0,91 до эксперимента. После эксперимента для контрольной 5,83±0,62, для экспериментальной 5,37±1,24 соответственно. Из расчёта t-критерия Стьюдента следует, что в контрольной группе достоверно различаются результаты пробы Руфье до начала эксперимента и на пятой неделе реакклиматизации: $t_f = 2,40 > t_{st} = 2,18$ при достоверной вероятности 95%. Для экспериментальной группы различие этих же значений пробы Руфье недостоверно: $t_f = 1,48 < t_{st} = 2,18$ при достоверной вероятности 95%. Из этого следует вывод: к пятой неделе реакклиматизации у участников контрольной группы отмечен больший прирост физической работоспособности, чем у участников экспериментальной группы.

О степени выносливости фигуристов свидетельствует индекс Кваса. Средний результат индекса Кваса составил 17,00±1,28 для контрольной группы и 18,06 ±1,23 для экспериментальной группы до эксперимента. И после эксперимента для контрольной составил 5,83±0,62, для экспериментальной составил 5,37±1,24 соответственно. В

контрольной группе незначительно различие значений до эксперимента и на пятой неделе после его завершения: при достоверной вероятности 95% $t_f = 1,15 < t_{st} = 2,18$. В экспериментальной группе установлено достоверное различие этих же значений индекса Кваса: $t_f = 2,53 > t_{st} = 2,18$. На основании этого приходим к выводу, что у спортсменов из экспериментальной группы улучшилась выносливость. Состояние кардиореспираторной системы фигуристов после сбора в среднегорье практически не изменилось, о чём свидетельствуют величины индекса Скибинского. До эксперимента $17,98 \pm 1,89$ (КГ) и $23,41 \pm 2,52$ (ЭГ) и после $22,04 \pm 2,54$ (КГ) и $22,67 \pm 2,34$ (КГ). При расчёте t-критерия Стьюдента с достоверной вероятностью 95%: для контрольной группы $t_f = 1,53 < t_{st} = 2,18$, для экспериментальной группы $t_f = 0,31 < t_{st} = 2,18$.

Сравнение показателей тренированности спортсменов экспериментальной группы до начала эксперимента и после его завершения показало изменения статистически значимые и не значимые. Результаты прокатов до начала эксперимента выше, чем в первую неделю реакклиматизации, но зафиксированные изменения не являются статистически значимыми ($t_f = 1,88 < t_{st} = 2,45$ с доверительной вероятностью 95%). Статистически значимый результат в этой группе показало сравнение оценок за прокаты на первой (12,14) и пятой ($13,57 \pm 0,66$) неделях реакклиматизации: $t_f = 2,97 > t_{st} = 2,45$ с достоверной вероятностью 95%, что подтверждает улучшение функционального состояния спортсменов после участия в сборе в среднегорье.

Таблица 4 – Места, занятые спортсменами в соревновательный период (на примере 6 ведущих спортсменов группы)

Соревнования	Спортсмены					
	1	2	3	4	5	6
Приз Н.А. Панина-Коломенкина 2021 г.	-	-	-	-	5	-
2 этап чемпионата России 2021 г.	3	5	6	5	-	4
Кубок Петра среди юниоров 2022 г.	-	-	-	4	-	3
2 Этап чемпионата России среди юниоров 2022 г.	-	-	-	4	5	-
Приз Н.А. Панина-Коломенкина 2023 г.	1	-	4	3	-	-
2 Этап кубка России среди юниоров 2023 г.	-	3	-	-	4	2

Для оценки влияния подготовки в среднегорье на соревновательные результаты фигуристов-одиночников на этапе спортивного совершенствования проанализированы

личные результаты участников эксперимента за 2021, 2022, 2023. Выбраны соревнования, приходящиеся на сентябрь-декабрь – чемпионат и первенство региона и предшествующие им отборочные этапы. В таблице 4 представлены изменения средних результатов выступлений на соревнованиях фигуристов из контрольной и экспериментальной групп (у 6 ведущих спортсменов группы).

Из таблицы видно положительный результат тренировки по разработанной экспериментальной методике во время подготовительного сбора в среднегорье.

В результате проведенного эксперимента можно сделать вывод, что наиболее рационально проведение сбора в среднегорье в подготовительном этапе годичного тренировочного цикла, «точкой роста» для оптимизации тренировочного процесса были выбраны интервалы отдыха на тренировочных занятиях. Их увеличение до 25% в первом и втором недельном микроциклах повлияло на достижение положительных результатов исследования. А также подтверждено положительное влияние подготовки в среднегорье на развитие выносливости спортсменов, улучшение деятельности их сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем, на общий уровень тренированности.

Литература

1. Байковский Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : Монография / Ю. В. Байковский, Т. В. Байковская. – Москва: "ТВТ Дивизион",
2. Волкова Т.В. Самоконтроль в физическом воспитании студентов: учеб.-методическое пособие / Т. В. Волкова; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Московский гос. ун-т печати. - Москва : МГУП, 200610.
3. Иорданская Ф. А. Гипоксия в тренировке спортсменов и факторы, повышающие ее эффективность / Ф. А. Иорданская. - Москва : Советский спорт, 2015.
4. Кравцов А. Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации в фигурном катании./ А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. -369 с.
5. Фигурное катание на коньках: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [сост. И. В. Абсалямова, Е. В. Жгун, Л. С. Хачатуров и др.]. - Москва: Советский спорт, 2006 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ).

К ВОПРОСУ ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ И ИХ ПРИМЕНЕНИЮ СОТРУДНИКАМИ ОВД РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Воротник А.Н., Шевченко А.В., Костромицкая В.Г.

Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
anvorotnik@list.ru, Shev.a.2000@mail.ru

Аннотация. В условиях напряженной геополитической обстановки и возросших в этой связи угроз общественному порядку и общественной безопасности все большее значение приобретают исследования в области качественного и эффективного применения сотрудниками ОВД физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Проанализированы некоторые проблемы в обучении сотрудников ОВД применению

физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Выделены факторы, затрудняющие не только обучение, но и несение службы сотрудниками полиции в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств. Даны практические рекомендации по освоению боевых приемов борьбы, в том числе бросков, в ходе занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, броски, профессиональные умения и навыки, применение физической силы.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является неотъемлемой частью ведомственной системы образования и тесно связана с процессами, происходящими в общественно-политической и экономической жизни общества. Некоторые специалисты отмечают на сегодняшний день невысокий уровень готовности выпускников образовательных организаций МВД России к решению оперативно-служебных задач, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, и призывают к модернизации и повышению эффективности профессиональной служебной, в том числе физической подготовки [4, с. 84].

Недостаточная освоенность выпускниками курса учебной дисциплины «Физическая подготовка» зачастую приводит к серьезным ошибкам в решении служебных задач, а также нарушению прав и законных интересов граждан Российской Федерации. Как правило, это связано не только из-за нехватки у сотрудников профессиональных знаний, умений и навыков в применении физической силы, регламентированные статьей 20 Федерального закона «О полиции» [5], но и отсутствием у них достаточных навыков ее применения в экстремальных условиях, в условиях ограниченного пространства и времени, в отношении физически подготовленных лиц.

Важную роль в освоении боевых приемов борьбы курсантами образовательных организаций МВД России и сотрудниками ОВД играет раздел «Броски». Данная тема сочетает в себе такие двигательные действия, как страховки и само страховки, приемы борьбы лежа, удержания, болевые приемы на руки и ноги, комбинации бросков.

Броски – это энергоемкое двигательное действие. Чем выше осуществляется подъем соперника, тем больше требуется усилий и необходимых значительных силовых возможностей с учетом здорового опорно-двигательного аппарата [3].

Конечно же наибольший вклад в изучение и освоение техники бросков вносят образовательные организации МВД России, где занятия по физической подготовке проводятся с курсантами и слушателями в период всего обучения. Для действующих сотрудников ОВД, как правило, не имеется полноценной возможности к изучению бросковой техники. Поэтому образовательные организации в этой компоненте должны выступать основополагающим инструментом в формировании бросковой техники у

сотрудников ОВД. Тем не менее, одной из проблем является ограниченность занятий по физической подготовке и достаточно обширное содержание данной дисциплины, что не позволяет в полной мере уделять внимание изучению темы «Броски». Важную роль в таком случае играет комплексность в проведении практических занятий по физической подготовке, когда в смежные темы боевых приемов борьбы необходимо включать наиболее рациональные броски, используемые сотрудниками в решении оперативно-служебных задач. Преимуществом указанных бросков выступает возможность их применения без отрыва соперника от опоры, что значительно облегчает процесс выполнения боевого приема борьбы и повышает его эффективность. Если рассматривать амплитудные броски (через спину, через плечо, через бедро и другие), то они требуют от сотрудника повышенной физической подготовленности, а также более длительного времени на их изучение.

Кроме того, в данной работе следует выделить и другие проблемные факторы, возникающие в ходе изучения сотрудниками ОВД боевых приемов борьбы, в том числе бросков, а также практические рекомендации по их освоению.

1. Пространственный фактор. Сотрудники ОВД осуществляют несение службы в различных условиях (пешее патрулирование, сопровождение поездов и так далее), что определяет необходимость изучения бросковой техники в различных ситуациях, в том числе в ограниченном пространстве (например, задержание в вагоне поезда) [1]. Безусловно, реализовать данную ситуацию в территориальных органах МВД России достаточно проблематично, в связи с отсутствием должной материально-технической базы. Поэтому в ходе занятий по физической подготовке следует имитировать ограниченность пространства для выполнения боевых приемов борьбы, в том числе бросков. В Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина, имеющим профиль подготовки сотрудников полиции на транспорте, профессорско-преподавательским составом разработаны методические рекомендации по выполнению боевых приемов борьбы в ограниченном пространстве на железнодорожном транспорте (макет купейного вагона), где описаны наиболее рациональные и эффективные приемы, используемые в ограниченном пространстве [2].

2. Психологический фактор. Немаловажен и психологический аспект подготовки сотрудников ОВД, так как порой стрессовые ситуации способствуют ухудшению эффективности применения боевых приемов борьбы, в том числе бросков, даже и у опытных сотрудников полиции. Исходя из этого, на некоторых занятиях по физической подготовке целесообразно практиковать выполнение бросков в различных нестандартных ситуациях (с эффектом неожиданности, применение бросков на более физически

подготовленном ассистенте, выполнение бросков на ограниченное время и другие ситуации).

3. Физический фактор. Некоторые трудности в обучении создают ситуации, связанные с различным уровнем физической подготовленности сотрудников полиции. Так для мужчин выполнение амплитудных бросков, как правило, не составляет определенной сложности в отличие от женщин. Тема «Броски» включает в себя изучение семи бросков, из которых три броска назад и четыре броска вперед. Данные броски изучают как мужчины, так и женщины. Поэтому важно соблюдать в условиях разной физической и спортивной подготовленности обучающихся принцип индивидуального подхода и разграничивать сложность выполнения бросков на первоначальном этапе обучения.

4. Нормативно-правовой фактор. Недостаточность знания законодательства, регламентирующего применение сотрудниками ОВД физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, однозначно вызывает сложности в ходе решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач, так как сотруднику необходимо в короткие сроки сориентироваться в сложившейся ситуации и принять верное решение, то есть уже важную роль играет оперативное мышление сотрудника. Таким образом, на занятиях по физической подготовке помимо практического аспекта необходимо уделять внимание и на теоретический аспект, объясняя его важность в решении сотрудниками полиции служебных задач, особенно в ситуациях, связанных с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Резюмируя вышесказанное, необходимо акцентировать внимание на то, что занятия по физической подготовке, особенно в образовательных организациях МВД России, должны проводиться на высоком педагогическом уровне, сочетая в себе комплексность и разнонаправленность технико-тактических действий выполнения боевых приемов борьбы, тем самым создается хороший фундамент профессиональных умений и навыков для дальнейшей службы в органах внутренних дел. Необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся при изучении бросковой техники, использовать в ходе занятий моделирующие ситуации оперативно-служебной деятельности, а также применять современные методики по развитию физических качеств, способствующих эффективному выполнению боевых приёмов борьбы, в том числе бросков.

Литература

1. Алексеев Н.А. Некоторые технические действия боевых приемов борьбы, рекомендованных к применению в замкнутом пространстве / Н.А. Алексеев, Н.Б. Кутергин, А.Н. Кулиничев, А.Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2015. – № 2. – С. 93-97.
2. Клименко Б.А. Анализ эффективности организации физической подготовки у сотрудников территориальных органов МВД России на транспорте и пути ее совершенствования /

Б.А. Клименко, А.Н. Кулиничев, А.Н. Александров, А.Н. Кандабар, А.Н. Воротник // Проблемы правоохранительной деятельности. – 2016. – № 3. – С. 108-114.

3. Кодзоков А.Х. Частота использования боевых приемов борьбы в практике применения мер принуждения к правонарушителям / А.Х. Кодзоков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Часть 1. ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт МВД России». – 2016. – С. 79-84.

4. Лавров В.Н. Высокий уровень физической и стрелковой подготовки сотрудников милиции как основа их личной безопасности / В.Н. Лавров // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник материалов XVIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. Под ред. С.Н. Баркалова, А.В. Кателкина. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2010. – С.84-89.

5. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции»: [фед. закон: принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г.]. – Москва: Проспект, 2014. – 48 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМРЕСТЛИНГУ

Гринеv И.В.

Федерация армрестлинга Тверской области, Россия, г. Тверь
i.grinev@karotazh.ru

Аннотация. Рассмотрены пути совершенствования систем проведения соревнований по армрестлингу. Показано, что существует большое количество возможных улучшений, часть из которых уже исследована и представлена в научных публикациях. Проведен анализ проблем, которые еще только ожидают своего решения. Сделан вывод, что дальнейшее совершенствование систем проведения соревнований связано, в первую очередь, с применением методов численного математического моделирования соревнований, а также с использованием компьютерного программного обеспечения.

Ключевые слова: армрестлинг, рейтинг, система проведения соревнований, оптимизация, численное моделирование.

При проведении спортивных соревнований ставятся две основные цели:

1. Наиболее точное распределение участников по уровню подготовленности.
2. Проведение соревнований в адекватные временные сроки.

Данные цели являются разнонаправленными, так как точное распределение участников по уровню спортивной подготовленности требует соревнований каждого с каждым, что приводит к увеличению времени проведения соревнований в геометрической прогрессии от количества участников. С другой стороны, сильное уменьшение времени проведения соревнований, например, при использовании олимпийской системы с выбыванием после первого поражения, приводит к существенному росту погрешности в определении уровней подготовленности.

В этой связи требуется компромиссное решение, которым, в настоящее время в армрестлинге, является система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений (double elimination). Иные системы – тройное выбывание (triple elimination),

швейцарская система (swiss-system) – используются в гораздо меньшей степени и, в основном, за рубежом. Стоит отметить, что в целях упрощения рассмотрения, в данной работе не анализируется фактор судейства, который в значительной степени влияет на первую из указанных выше целей проведения соревнований.

Double elimination вводилась в условиях слабого развития компьютерных технологий, а также отсутствия рейтинга спортсменов. Это привело к тому, что данная система [1] была упрощена [2] для ручного проведения соревнований на бумажных протоколах. Кроме того, в армрестлинге не установили единые правила распределения мест ниже 4-го, что приводит к существенным погрешностям в определении данных мест.

В настоящее время, с развитием программного обеспечения соревнований по армрестлингу, многие проблемы, тянущиеся из прошлого, могли бы быть решены. Перечню проблем, а также их анализу и посвящена настоящая статья.

Направления в улучшении систем проведения соревнований по армрестлингу. Как показывает практика, каждое звено в системе проведения соревнований по армрестлингу может быть улучшено с использованием опыта, накопленного в других видах спорта, а также при помощи математического моделирования и компьютерного программного обеспечения. Причем, решению части проблем уже посвящены специальные научные работы.

Жеребьевка по рейтингу и порядок поединков. Использованию классического [1] double elimination посвящена работа [3]. Суть работы заключается в том, что упрощение – запись победивших и проигравших спортсменов подряд – введенное в вариант double elimination, используемый в армрестлинге [2], приводит к дополнительным погрешностям при распределении участников по уровню спортивной подготовленности. В той же работе [3] рассматривается расстановка (посев) по рейтингу [4], а не случайная жеребьевка, как это принято сейчас. Расстановка по рейтингу, как следует из указанной работы, также положительно влияет на точность ранжирования спортсменов, так как минимизируются случаи, когда близкие по уровню спортсмены встречаются в первых турах.

Таким образом, в армрестлинге целесообразно использовать классический вариант системы double elimination [1], много лет используемый в других видах спорта.

Кроме того, возможна следующая модификация порядка поединков: первый полуфинал (последний поединок в группе А) следует проводить перед последним поединком в группе Б. В настоящее время первый полуфинал проводится задолго до этого момента. Данная мера призвана увеличить время отдыха претендентов из группы Б. В целях увеличения отдыха в группе Б может быть использован и поединок за 5-6 места.

Как хорошую практику, принятую в последнее время, можно выделить проведение полуфиналов и финалов отдельно – в конце соревновательного дня (сначала все полуфиналы, потом все финалы).

Перспективным можно считать использование в армрестлинге тройного выбывания (triple elimination), что приведет к еще более точному распределению участников по уровню подготовленности. Однако это приведет и к большему числу поединков, что, вкупе с использованием компьютерной оптимизации времени соревнований (см. далее в работе), может увеличить время проведения соревнований лишь в небольшой степени. Применение в армрестлинге triple elimination еще требует своего изучения.

Учет взаимного положения спортсменов и судей. Учету положения участников в паре, по аналогии с шахматами (количество игр белыми и черными), посвящена работа [5]. Влияние несимметричных факторов в связке, судейском захвате, разного уровня профессионализма рефери и бокового судьи – приводят к тому, что взаимное положение спортсменов и судей также влияет на результаты поединков. Известно, что из-за тех же причин спортсмены в армфайтах меняются сторонами после каждого проведенного поединка. В данной связи в [5] предлагается использование метода оценки из шахмат, который позволяет уравновесить количество выходов к каждой из сторон стола для каждого из спортсменов.

Распределение мест на каждой из рук. Существующие правила распределения мест в армрестлинге далеки от совершенства [6], в особенности для мест, располагающихся ниже призовой тройки. Напомним, что в настоящее время при определении места используется один из двух методов:

1. По порядку выбывания спортсменов из турнирной сетки. В частности, данный метод используется на первенствах и чемпионатах России.

2. Метод, предложенный П.В. Живорой, который учитывает тур, в котором спортсмен выбыл из борьбы, а также место того, кто нанес ему последнее поражение.

Второй метод является более обоснованным и точным, однако, и он не лишен недостатков. В частности, при таком методе не учитываются все поединки спортсменов, а это является существенным упущением, что, в частности, связано со следующим:

1. Спортсмены могут пройти в один и тот же тур, борясь со спортсменами существенного разного уровня подготовленности.

2. Существует вероятность пропуска спортсменом тура в том случае, если в туре нечетное количество участников (не нашлось пары).

При увеличении размеров категории влияние указанных проблем только возрастает. Таким образом, требуется построение алгоритма, использующего все поединки спортсменов в категории. Данная проблема еще только ждет своего решения.

Распределение мест по двоеборью. При распределении мест по двоеборью используются баллы, предложенные П.В. Живорой еще в 90-е годы. Есть серьезные основания полагать, что данные баллы не должны быть постоянными для различного количества участников. Данная проблема требует детального анализа в рамках численного эксперимента (математического моделирования турниров методом Монте-Карло), аналогичного [3].

Распределение командных мест. В связи со сложностью проведения ручного подсчета баллов для определения мест, занятых командами, используется один лучший результат по двоеборью представителя команды в каждой категории [2]. Данный метод нельзя считать оптимальным, так как распределение мест по двоеборью проводится с некоторой погрешностью. Таким образом, более оптимальным было бы использование баллов за места в борьбе каждой рукой по отдельности. При таком методе расчета более точными будут и места, занятые федеральными округами.

Оптимизация времени отдыха и проведения соревнований. При проведении соревнований с использованием компьютерных технологий становится возможным анализ и оптимизация соревнования целиком, т.е. могут быть формализованы правила, позволяющие провести соревнования за минимальное время. Данные правила должны подразумевать распределение категорий по столам, учитывая размеры категорий. В настоящее время данная оптимизационная процедура проводится в ручном режиме.

Помимо этого, могут использоваться некоторые приемы, которые позволяют существенно ускорить проведение соревнований:

1. Не привязка категории к конкретному столу. Иными словами, проведение поединков из категории за освободившимся столом. В Тверской области имеется положительный опыт использования данного подхода, который можно считать одним из самых эффективных по части уменьшения времени проведения соревнований. Минусом данного подхода можно считать усложнения наблюдения за конкретной категорией зрителями соревнований.

2. Возможность проведения одной категории на двух и более столах. Данный подход также многократно и успешно применялся в Тверской области.

3. Продолжение соревнований во время апелляции. В большинстве случаев возможно проведение нескольких поединков после подачи апелляции без влияния на

ведение соревновательной сетки. Для реализации данного подхода должна существовать техническая возможность изменения результатов конкретного поединка.

4. Доступ к порядку борющихся спортсменов (пар) со смартфона. Необходимости эволюции программного обеспечения до веб-базированной онлайн платформы посвящена работа [7].

В статье приведены направления, в которых может быть проведено усовершенствование принятой в настоящее время системы проведения соревнований по армрестлингу. Показано, что уже доказана эффективность использования в армрестлинге жеребьевки по рейтингу, использования классического варианта олимпийской системы с выбыванием после двух поражений [1], а также метода учета порядка спортсменов в паре, призванного минимизировать влияние асимметричных факторов при судействе. Кроме того, в статье приведено описание ряда нерешенных проблем: алгоритм распределения мест в категории с учетом всех поединков, использование олимпийской системы с выбыванием после трех поражений, разные баллы по двоеборью при разном количестве участников в категории, а также задач оптимизации времени проводимого соревнования. Решение данных задач может существенно увеличить как точность распределения спортсменов по уровню подготовленности, так и сократить время проведения соревнований.

Указанные нерешенные проблемы могут быть исследованы на основе численного моделирования соревнований методом Монте-Карло [3]. По мнению автора, применение усовершенствований системы проведения возможно только в рамках компьютеризированных систем в силу большой вычислительной сложности применяемых алгоритмов.

Литература

1. Seeded Tournament Brackets [Электронный ресурс] // Print Your Brackets. URL: <https://www.printyourbrackets.com/seededbrackets.html> (дата обращения: 01.11.2024).
2. Rules of Armwrestling [Электронный ресурс] // World Armwrestling Federation. URL: <http://www.waf-armwrestling.com/wp-content/uploads/2022/06/2022-WAF-Rules.pdf> (дата обращения: 01.11.2024).
3. Гринев И.В., Парамонов И.Н., Соловьёв М.В., Мاستин А.Ю. Система проведения соревнований по армрестлингу с посевом (расстановкой по рейтингу) // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 4 (194). С. 122-125.
4. Гринёв И.В., Мастин А.Ю., Соловьёв М.В. Опыт использования рейтинга Эло в армрестлинге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №6(184). С. 95-99.
5. Гринев И.В., Парамонов И.Н., Соловьёв М.В., Мастин А.Ю. Анализ влияния взаимного положения спортсменов и судей на исход поединка в армрестлинге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 47-53.
6. Будаев М.Л., Григорьев М.Ф. Проблема распределения мест на соревнованиях по армрестлингу // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии. Материалы Международной научно-технической конференции. Могилев, 2021. С. 462-463.
7. Гринев И.В., Петров А.А. Эволюция программного обеспечения соревнований по армрестлингу // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 6 (220). С. 78-82.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Гусаков К.Б., Воронков А.В., Улинец А.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1346190@bsu.edu.ru, voronkov@bsu.edu.ru, 1693621@bsu.edu.ru

Аннотация. Целью исследования является повышение силовой и скоростно-силовой выносливости дзюдоистов 15-16 лет. Мы предположили, что процесс силовой подготовки дзюдоистов будет эффективным, если в рамках круговой тренировки использовать непрерывный метод выполнения упражнений, а в качестве упражнений использовать упражнения скоростно-силового характера, выполняемые методом динамических усилий. В рамках круговой тренировки в экспериментальной группе дзюдоисты выполняли шесть упражнений. Продолжительность выполнения каждого упражнения 30 секунд. Переход к выполнению следующего упражнения осуществлялся без паузы отдыха. Необходимо было стремиться к быстрому выполнению преодолевающей фазы движения во всех упражнениях. Математическая обработка результатов тестирования показала, что в экспериментальной группе достоверные изменения произошли как в упражнениях, отражающих показатели силовой выносливости, так и в упражнениях, отражающих уровень скоростно-силовой выносливости.

Ключевые слова: силовая подготовка дзюдоистов, силовая выносливость дзюдоистов, скоростно-силовая выносливость дзюдоистов.

Введение. Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки наиболее значимыми качествами для успешной соревновательной деятельности в дзюдо являются скоростные способности, координационные способности, мышечная сила и выносливость [3].

Действительно, все выше перечисленные физические качества имеют большое значение в поединке. В тоже время, если рассматривать отдельно мышечную силу, то наблюдения за соревновательной деятельностью показывают, что далеко не всегда преимущество в схватке на стороне более сильного спортсмена. Гораздо предпочтительнее выглядят спортсмены, которые могут демонстрировать силовые приемы с высокой скоростью. То есть скоростно-силовые способности являются ведущими для дзюдоиста.

Важным качеством для дзюдоиста является также его возможность выполнять быстрые и сильные приемы на протяжении всего поединка без значительного снижения их эффективности. Продолжительность схватки, согласно правилам, повышается с повышением возраста спортсмена, в 15 лет она составляет 3 минуты, с 18 лет возрастает до 4 минут, с 21 года – 5 минут. При этом если спортсмен проявляет пассивность, он наказывается штрафными очками. Если схватка заканчивается ничейным счетом, то поединок продолжается до получения одним из спортсменов преимущества. Еще одной особенностью соревновательной деятельности является то, что все схватки одной весовой

категории проходят в один день. Минимальное время отдыха между схватками всего 4 минуты [2].

Очевидно, что при продолжительных поединках, а также при большом количестве поединков преимущество получает спортсмен, имеющий более высокие показатели специальной выносливости. При этом основными видами специальной выносливости для дзюдоиста являются силовая и скоростно-силовая выносливость [1, 4].

Надо отметить, что очень часто при развитии силовой выносливости многие тренеры и спортсмены свое основное внимание концентрируют на силовой выносливости без относительно скорости выполнения упражнений. Действительно данный вид силовой выносливости очень важен, особенно при постоянной длительной борьбе за захват и в процессе удержаний соперника. В то же время в дзюдо, учитывая преимущественную скоростную направленность атакующих и контратакующих приемов, особое значение имеют показатели скоростно-силовой выносливости.

Все выше сказанное определяет актуальность нашего исследования, в котором целью является повышение силовой и скоростно-силовой выносливости дзюдоистов 15-16 лет.

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что процесс силовой подготовки дзюдоистов будет эффективным если:

- использовать в рамках круговой тренировки непрерывный метод выполнения упражнений;

- в качестве упражнений использовать упражнения скоростно-силового характера, выполняемые методом динамических усилий.

Организация и методы исследования. Для участия в эксперименте были привлечены дзюдоисты 15-16 лет. Педагогический эксперимент длился 4 месяца. В экспериментальную группу вошли 8 человек. В рамках эксперимента реализовывалась разработанная методика развития специальной выносливости дзюдоистов. Особенностью методики было то, что для развития специальной выносливости использовался непрерывный метод выполнения упражнений в рамках круговой тренировки. В качестве средств применялись упражнения скоростно-силового характера, выполняемые методом динамических усилий. Особенностью этого метода было то, что все упражнения необходимо делать с акцентом на максимально быстрое выполнение преодолевающей фазы.

В рамках круговой тренировки в экспериментальной группе дзюдоисты выполняли шесть упражнений. Продолжительность выполнения каждого упражнения 30 секунд. Переход к выполнению следующего упражнения осуществлялся без паузы отдыха.

Необходимо было стремиться к быстрому выполнению преодолевающей фазы движения во всех упражнениях. Время выполнения одного круга составляло 3 минуты. Всего выполнялось 3 круга. Паузы отдыха между кругами составляли 2 минуты.

Параллельно с экспериментальной группой занималась контрольная группа, в которую также вошли 8 дзюдоистов 15-16 лет. В контрольной группе для развития специальной выносливости использовался интервальный метод в рамках круговой тренировки. Выполняемые при этом упражнения не имели ярко выраженной скоростно-силовой направленности. Использовался метод неопредельных усилий. Этот метод предполагает выполнение упражнения в комфортном темпе.

Тренировочные занятия в экспериментальной и контрольной группах проходили 6 раз в неделю. В обеих группах каждая тренировка предполагала наличие подготовительной, основной и заключительной частей. В начале основной части каждой тренировки уделялось внимание совершенствованию технических навыков дзюдоистов. Далее проходили тренировочные схватки по заданию и вольные поединки. В конце основной части трижды в неделю, как в контрольной, так и в экспериментальной группе уделялось внимание общей физической подготовке. Основной акцент в рамках этой подготовки уделялся развитию специальной выносливости. В обеих группах использовались методики силовой подготовки, основанные на методе круговой тренировки.

Результаты исследования. Как видно из таблицы 1, в контрольной группе за время эксперимента произошли достоверные изменения в показателях, отражающих уровень развития силовой выносливости. Это такие упражнения как «подтягивания из виса на высокой перекладине», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «приседания на одной ноге» и «подъем ног в висе на гимнастической лестнице» ($P < 0,05$). В упражнениях же, отражающих уровень скоростно-силовой выносливости прирост хоть и наблюдается, но он не является достоверным ($P > 0,05$). Следовательно, можно говорить о том, что контрольная методика эффективна исключительно для развития силовой выносливости, но недостаточно эффективна для развития скоростно-силовой выносливости.

Несколько другая картина наблюдается при анализе результатов, представленных в таблице 2. Как видно из нее, в экспериментальной группе достоверные изменения произошли почти во всех упражнениях (за исключением «многократных прыжков в длину с места»). Помимо упражнений, которые отражают уровень силовой выносливости, в экспериментальной группе достоверные изменения произошли в упражнениях, отражающих уровень скоростно-силовой выносливости ($P < 0,05$).

Таблица 1 – Показатели предварительного и итогового тестирования дзюдоистов контрольной группы

Тест	Этап тестирования	Результаты		
		X±m	t	p
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Предварит.	15,2±0,2	3,7	<0,05
	Итоговое	17,3±0,4		
Подъем в упор из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Предварит.	8,7±0,2	1,0	>0,05
	Итоговое	9,1±0,3		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Предварит.	41,5±1,1	3,1	<0,05
	Итоговое	45,8±1,2		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками (кол-во раз)	Предварит.	17,7±0,7	0,9	>0,05
	Итоговое	18,7±0,7		
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	Предварит.	18,1±0,4	3,2	<0,05
	Итоговое	20,8±0,5		
Многократные прыжки в длину с места – 20 прыжков (м, см)	Предварит.	41,68±2,2	0,2	>0,05
	Итоговое	42,27±1,9		
Подъем ног в висе на гимнастической лестнице (кол-во раз)	Предварит.	18,2±0,6	2,3	<0,05
	Итоговое	20,2±0,7		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Предварит.	49,8±2,1	1,2	>0,05
	Итоговое	52,1±2,2		

К таким упражнениям относятся «подъем в упор из виса на высокой перекладине» «сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками» и «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту».

Таблица 2 – Показатели предварительного и итогового тестирования дзюдоистов экспериментальной группы

Тест	Этап тестирования	Результаты		
		X±m	t	p
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Предварит.	15±0,2	4,1	<0,05
	Итоговое	17,2±0,3		
Подъем в упор из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Предварит.	8,2±0,2	4,4	<0,05
	Итоговое	10,4±0,3		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Предварит.	41,2±1,2	2,7	<0,05
	Итоговое	45±1,1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками (кол-во раз)	Предварит.	17,4±0,7	3,3	<0,05
	Итоговое	21,3±0,7		
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	Предварит.	17,6±0,4	2,2	<0,05
	Итоговое	19,3±0,5		
Многократные прыжки в длину с места – 20 прыжков (м, см)	Предварит.	41,76±2,4	0,6	>0,05
	Итоговое	42,72±2,1		
Подъем ног в висе на гимнастической лестнице (кол-во раз)	Предварит.	18,6±0,5	2,5	<0,05
	Итоговое	21,2±0,6		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Предварит.	49,4±2,2	3,2	<0,05
	Итоговое	56,4±2,1		

В таблице 3 представлены результаты итогового тестирования в обеих группах.

Таблица 3 – Показатели итогового тестирования дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп

Тест	группа	Результаты		
		X±m	t	p
Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Эксперим.	17,2±0,3	0,2	>0,05
	Контр.	17,3±0,4		
Подъем в упор из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Эксперим.	10,4±0,3	2,3	<0,05
	Контр.	9,1±0,3		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Эксперим.	45±1,1	0,3	>0,05
	Контр.	45,8±1,2		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопками (кол-во раз)	Эксперим.	21,3±0,7	2,2	<0,05
	Контр.	18,7±0,7		
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	Эксперим.	19,3±0,5	0,6	>0,05
	Контр.	20,8±0,5		
Многократные прыжки в длину с места – 20 прыжков (м, см)	Эксперим.	42,72±2,1	0,3	>0,05
	Контр.	42,27±1,9		
Подъем ног в висе на гимнастической лестнице (кол-во раз)	Эксперим.	21,2±0,6	1,9	>0,05
	Контр.	20,2±0,7		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Эксперим.	56,4±2,1	2,3	<0,05
	Контр.	52,1±2,2		

Как видно из таблицы 3, между показателями, отражающими уровень развития силовой выносливости, не наблюдается достоверных отличий между группами ($P>0,05$). Следовательно, контрольная и экспериментальная методики примерно одинаково эффективны для развития силовой выносливости. При этом между показателями, отражающими уровень развития скоростно-силовой выносливости, наблюдаются достоверные отличия в пользу экспериментальной группы ($P<0,05$).

Следовательно, предположение о том, что процесс силовой подготовки дзюдоистов будет эффективным, если использовать в рамках круговой тренировки непрерывный метод выполнения упражнений, и в качестве упражнений использовать упражнения скоростно-силового характера, выполняемые методом динамических усилий, подтвердилось.

Вывод. Разработанная методика развития силовой и скоростно-силовой выносливости, в основе которой лежит использование в рамках круговой тренировки непрерывного метода выполнения упражнений скоростно-силового характера, выполняемых методом динамических усилий, оказалась эффективной для юношей 15-16 лет, занимающихся дзюдо.

Математическая обработка результатов тестирования показала, что в экспериментальной группе достоверные изменения произошли как в упражнениях,

отражающих показатели силовой выносливости, так и в упражнениях, отражающих уровень скоростно-силовой выносливости ($P < 0,05$).

При сравнении итоговых показателей тестирования в обеих группах наблюдаются достоверные отличия в пользу экспериментальной группы по показателям, отражающим уровень развития скоростно-силовой выносливости ($P < 0,05$).

Литература

1. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебно-методич. пособие для тренеров и спортсменов [Текст] / Г.П.Пархомович - Пермь: «Урал-ПрессЛтд», 1993 – 303 с.
2. Правила вида спорта «Дзюдо». Утверждены приказом Минспорта России № 139 от 16.02.2015 г.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо [Электронный ресурс] / Утвержден приказом Минспорта России № 767 от 21.08.2017 // Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz767ot21082017.pdf>
4. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник [Текст] / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Дмитриева А.Н., Дмитриев Н.А.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова
Россия, г. Якутск
Dmisash2@gmail.com, Dmitrievsvfu@mail.ru,

Аннотация. Целью нашего исследования являлось изучение мнения тренеров о значимости специальных физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки. В исследовании приняли участие 9 тренеров высокой квалификации в возрасте от 30 до 66 лет. Опыт тренерской работы составляет от 13 до 45 лет. Для изучения мнения специалистов, занимающихся подготовкой высококлассных боксеров, о значимости специальных физических качеств в тренировочном процессе боксеров на начальном этапе подготовки, нами в сентябре 2023 г. проводился анализ результатов опроса высококвалифицированных тренеров, которые методом парных сравнений выбирали наиболее важные с точки зрения влияния их на успешность в соревновательных поединках, качества. Экспертам были предложены специально разработанные бланки экспертной оценки значимости специальных физических качеств, которые, по их мнению, обеспечивают успешность подготовки к выступлениям в соревнованиях боксеров-новичков. По мнению экспертов, в тренировочном процессе нужно уделять внимание комплексному развитию специальных физических качеств начинающих боксеров. Обобщая полученные данные можно сделать заключение о том, что особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств ног и рук, Максимальная скорость разнонаправленных перемещений и специальную выносливость. Именно эти качества позволяют боксеру-новичку эффективно проводить бои на ринге.

Ключевые слова: боксер, специальные физические качества, метод парного сравнения, эксперт,

Введение. В настоящее время специалисты в области подготовки боксеров различной квалификации считают, что от степени развития технико-тактического мастерства, физических качеств, оптимальности психологической подготовки и общего интеллектуального развития зависит успешность соревновательной деятельности и достижение высокого спортивного результата. Однако, по мнению большинства тренеров, в тренировочном процессе начинающих боксеров особое внимание должно уделяться специальной физической подготовке, так как без должной специальной физической подготовки начинающему боксеру будет сложно овладеть многообразными двигательными навыками [4]. Интенсивность атакующих и защитных действий на боксерском ринге, требует от боксеров оптимальной базовой физической подготовки. Отличительной особенностью соревновательной деятельности в боксе является то, что в течении всего поединка боксеру необходимо находиться в оптимальной спортивной форме и показывать высокий спортивный результат [5].

В настоящее время не все вопросы, касающиеся приоритетности в развитии специальных физических качеств изучены в достаточной степени [12]. По мнению С.Е. Бакулева, достижения в боксе зависят не только от технического мастерства, но и от физической подготовленности спортсмена [1]. Калмыков, Е. В. считает, что эффективность соревновательной деятельности боксеров напрямую зависит от развития базовых и специальных физических качеств [11]. А. В. Гаськов, в своих исследованиях доказывает, что от уровня развития определенных специальных физических качеств зависит достижение высокого спортивного результата, так как от раунда к раунду возрастает интенсивность нагрузки, что предъявляет определенные требования к физической подготовленности спортсменов [9].

Специалистами в области единоборств проводятся исследования, в ходе которых изучается мнение специалистов о значимости тех, или иных специальных физических качеств, для достижения в избранном виде спорта результата [8, 10].

Цель исследования – изучить мнение тренеров о значимости специальных физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки.

Методика и организация исследования. Для изучения мнения специалистов, занимающихся подготовкой высококлассных боксеров, о значимости специальных физических качеств в тренировочном процессе боксеров на начальном этапе подготовки, нами в сентября 2023 г. проводился анализ результатов опроса высококвалифицированных тренеров, которые методом парных сравнений выбирали

наиболее важные с точки зрения влияния их на успешность в соревновательных поединках, качества. В нашем исследовании приняло участие 9 тренеров высокой квалификации в возрасте от 30 до 66 лет. Перечень специальных физических качеств определялся на основе изучения специальной литературы, системы контрольных упражнений, используемых для тестирования спортсменов, входящих в состав сборных команд России [2, 6, 3, 7]. Экспертам были предложены специально разработанные бланки экспертной оценки значимости специальных физических качеств, которые, по их мнению, обеспечивают успешность подготовки к выступлениям в соревнованиях боксеров-новичков [8].

Результаты и их обсуждения. В таблице 1 представлена характеристика экспертов. В состав экспертной группы вошли тренеры высшей квалификации, которые имеют большой опыт (от 13 до 45 лет) подготовки спортсменов высокого класса для участия в крупнейших российских и международных соревнованиях по боксу.

Результаты экспертной оценки значимости специальных физических качеств, проведенной, методом парных сравнений представлены в таблице 2. Анализ результатов экспертной оценки, представленных в таблице, свидетельствует о том, что специалисты в области подготовки боксеров считают необходимым в первую очередь развивать такие специальные физические качества как «скоростно-силовые возможности ног» и «скоростно-силовые возможности рук». По их мнению, развитие именно этих качеств будет способствовать успешности начинающих боксеров в соревновательной деятельности и эффективной подготовке к ней. «Максимальная скорость разнонаправленных перемещений» так же, по мнению специалистов, является одним из тех специальных качеств, которые необходимо развивать в первую очередь.

Следующими по значимости в подготовке боксеров-новичков, эксперты указали «специальную выносливость», «силовую выносливость ног» и «максимальная скорость движения ног». При этом, обращает на себя внимание тот факт, что эксперты явно отдают предпочтение работе над развитием силы, выносливости и быстроте ног, чем развитию тех же качеств рук, так как «максимальная скорость движения рук», «силовая выносливость рук» и «сила удара руками» заняли последние позиции в рейтинге.

Таблица 1 – Характеристика экспертов, оценивающих значимость специальных физических качеств

№	ФИО	Возраст	Должность	Звание	Стаж тренерской работы	Место работы
1	ПВИ	58	Главный тренер сборной команды РС (Я) по боксу	МС СССР, ЗТР РС(Я) по боксу	27	ЦСП РС (Я)
2	САГ	38	Ст. тренер УОР им. Р.М. Дмитриева по боксу	МС РФ по боксу Отличник ФКиС РС (Я)	15	УОР имени Р.М. Дмитриева
3	ЕНМ	39	Тренер по боксу	МС РФ, ЗТРС (Я) по боксу	16	ГБУ ДО РС (Я) СШОР им. А.И. Пахомова
4	ЕВМ	30	Действующий спортсмен	ЗМС РФ по боксу	-	-
5	ВМГ	66	Тренер по боксу	МС СССР, ЗТРС(Я) по боксу	45	ГБУ ДО РС (Я) СШОР им. А.И. Пахомова
6	ЛВВ	38	Ст. тренер юношеской и юниорской сборной команды РС (Я) по боксу	МС РФ по боксу	13	ГБУ ДО РС (Я) СШОР им.А.И. Пахомова
7	ПАД	45	Тренер по боксу	МСМК РФ по боксу	13	ДЮСШ № 1 г. Якутска
8	ФДН	48	Ст. тренер сборной команды РС (Я) по боксу	МСМК РФ по боксу	18	ЦСП РС(Я)
9	ДНА	39	Ст. преподаватель, Ст. тренер СВФУ по боксу	МС РФ по боксу Отличник ФКиС РС (Я)	15	СВФУ имени М.К. Аммосова

На рисунке 1 представлено распределение значимости специальных физических качеств. На графике видно, что специальные физические качества можно условно разделить на три группы значимости в зависимости от набранного количества баллов.

Выводы. Проведённые нами аналитические исследования показали, что, по мнению экспертов, в тренировочном процессе нужно уделять внимание комплексному развитию специальных физических качеств начинающих боксеров. Однако, специалисты выделяют ряд специальных физических качеств приоритетное развитие которых позволят спортсмену, начинающему боксеру достичь максимально высокого результата в избранном виде деятельности. Обобщая полученные нами данные о степени значимости тех или иных специальных физических качеств можно сделать заключение о том, что особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств ног и рук, Максимальная скорость разнонаправленных перемещений и специальную выносливость. Именно эти качества позволят боксеру-новичку эффективно проводить бои на ринге.

Таблица 2 – Результаты экспертной оценки значимости специальных физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков

Номер эксперта	Специальные физические качества								
	Специальная выносливость	Сила удара руками	Силовая выносливость рук	Силовая выносливость ног	Максимальная скорость разнонаправленных перемещений	Максимальная скорость движения рук	Максимальная скорость движения ног	Скоростно-силовые возможности рук	Скоростно-силовые возможности ног
1	3	1	1	5	8	2	6	3	7
2	9	2	6	5	2	4	1	6	2
3	6	5	4	3	5	0	5	3	4
4	8	0	2	7	1	4	3	5	6
5	2	1	4	2	7	3	4	5	8
6	6	5	2	3	4	1	0	7	8
7	1	1	1	4	7	5	5	5	7
8	0	1	2	3	6	4	5	8	7
9	8	1	4	5	6	3	2	5	2
Σ	43	17	26	37	46	26	31	47	51
Ранг	4	9	7-8	5	3	7-8	6	2	1

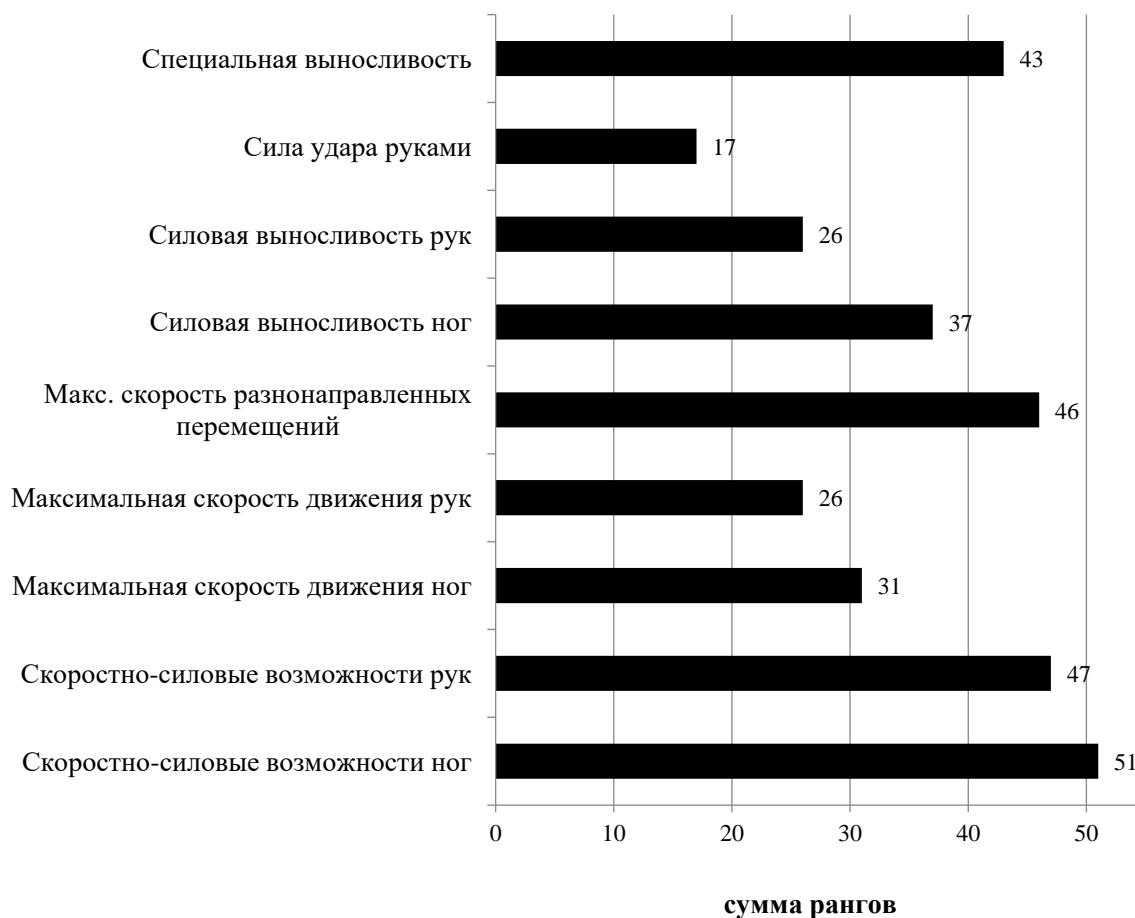


Рисунок 1 – Рейтинг специальных физических качеств, обеспечивающих успешность подготовки боксеров-новичков

Использование полученных нами данных в разработке программ тренировочного процесса начинающих боксеров позволит вывести на высокий уровень функционирования наиболее значимые качества и может служить основой для прогноза успешности выступления спортсменов в ответственных соревновательных поединках.

Литература

1. Бакулев, С.Е. Актуальные проблемы теории и методики бокса: учебное пособие / С.Е. Бакулев, Г.И. Мокеев, В.А. Чистяков. – Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2017. – 458 с.
2. Бакулев, С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксёра / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 20. - С. 3-9.
3. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте /В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.
4. Балюк, В. Г. Взаимосвязь и значимость основных нейродинамических характеристик спортсменов различной специализации и квалификации: специальность 03.00.13 : диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Балюк Валерий Геннадьевич. – Архангельск, 2009. – 159 с.
5. Березин, К.С. К вопросу о развитии специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования / К.С. Березин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 35-37.
6. Блудов, Ю.М. Модельные характеристики сильнейших боксёров / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, В.С. Соколов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 40-41.
7. Быков, В.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие / В.А. Быков, В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, А.А. Сонькин – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.
8. Воронов, В.М. Смешанные единоборства: прогнозирование и отбор: Монография / В.М. Воронов, А.А. Горелов. – Белгород. 2018. - 152 с.
9. Гаськов, А. В. Соотношение общей и специальной физической подготовки квалифицированных боксеров в годичном макроцикле / А. В. Гаськов // Вестник Бурятского университета. – Улан-Удэ: бурятский государственный университет, 2021. – № 3. – С. 60–64.
10. Гаськов, А. В. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров - студентов / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 4-11. – DOI 10.15561/20755279.2016.0101.
11. Калмыков, Е. В. Модернизация и инновационное развитие российского бокса и кикбоксинга. / Е. В. Калмыков. / Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции «Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, Олимпизма: традиции и инновации. – М.: ГЦОЛИФК, 2017. – С. 395–399.
12. Кубышев, Ш. В. Применение специальной круговой тренировки в тренировочном процессе боксеров / Ш. В. Кубышев // Международная научно-практическая конференция «развитие современных методик и инноваций в физической культуре и спорте». – Астрахань: Астраханский университет, 2020. – С. 49–51.

**ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
ФЕДЕРАЦИИ АРМРЕСТЛИНГА РОССИИ (ФАР) – «ФЕДЕРАЦИЯ
АРМРЕСТЛИНГА ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»**

Драгнев Ю.В.

Луганский государственный педагогический университет
Луганская Народная Республика, Россия, г. Луганск
dragnev@bk.ru

Аннотация. В данной статье представлены промежуточные результаты работы регионального отделения федерации армрестлинга России (ФАР) – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики». Раскрываются результаты участия в международной научно-практической конференции «Страны БРИКС: стратегии развития и механизмы взаимодействия и сотрудничества в изменяющемся мире» и соревнованиях по армрестлингу. Так же подаются перспективы развития регионального отделения общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики».

Ключевые слова: результаты, Федерация, армрестлинг, Луганская Народная Республика.

В современных условиях развития армрестлинга в Луганской Народной Республике наиболее важной перспективой развития является участие в спортивных соревнованиях стран БРИКС. В данном ключе региональное отделение общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» развивается и готовит армспортсменов ЛНР для участия в соревнованиях по армрестлингу в странах БРИКС.

Следует указать, что решением различных проблем профессиональной подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности будущих в области физической культуры, спорта и армрестлинга занимались такие ученые как: А. Антонов, А. Воронков, Ю. Драгнев, И. Матюшенко, И. Никулин, А. Посохов и др. [1; 2; 3; 4; 5; 6].

5-7 июня 2024 года председатель РО ФАР «ФАЛНР», кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ИФВС ЛГПУ Юрий Драгнев принял заочное участие в работе Второй международной научно-практической конференции «Страны БРИКС: стратегии развития и механизмы взаимодействия и сотрудничества в изменяющемся мире». А уже 27 октября вышел сборник конференции, в котором был опубликован научный материал «Научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: перспективы сотрудничества в странах БРИКС».

24 сентября 2024 года на базе ГБУ ЛНР «Дом молодежи» города Луганска в телепрограмме «Утро Донбасса» на телеканале Луганск 24 ГТРК ЛНР состоялось интервью со спортсменами Регионального отделения Федерации Армрестлинга России (ФАР) – «Федерация Армрестлинга Луганской Народной Республики» и студентами ЛГПУ об успешном выступлении на Кубке России по армрестлингу в городе Севастополь (12-14.09.2024).

НАУЧНАЯ ШКОЛА Ю.В. ДРАГНЕВА
«ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА АРМРЕСТЛИНГА»:
ПЕРСПЕКТИВЫ СОТРУДНИЧЕСТВА В СТРАНАХ БРИКС²

Ключевые слова: Международный спортивный комитет БРИКС, научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга», перспективы сотрудничества в БРИКС.

Для России, в частности, Луганской Народной Республики, наиболее благоприятной площадкой в современных условиях развития армрестлинга является Международный спортивный комитет БРИКС. Под эгидой Международного спортивного комитета БРИКС региональное отделение общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» — «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» имеет большие возможности для совершенствования рукоборцев ЛНР с целью участия в международных соревнованиях стран БРИКС и других дружественных стран.

Следует отметить, что Президент России Владимир Путин поручил³ представить предложения об организации и проведении в 2024 году в стране спортивных игр БРИКС. С предложением о проведении игр БРИКС на территории России выступал министр спорта Олег Матыцин.

В Луганском государственном педагогическом университете набирает положительную тенденцию в своем развитии научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга». Данная научная школа ориентируется на разработку инновационных научных концепций и теорий, направленных на получение новых научных знаний об армрестлинге.

Перспективами сотрудничества научной школы Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» в странах БРИКС и в международном спортивном комитете БРИКС в научной сфере является:

- 1) положительное взаимодействие научной школы Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» с научно-педагогическими школами стран БРИКС и других дружественных стран;
- 2) проведение международных научно-практических конференций и научных круглых столов по вопросам развития армрестлинга в странах БРИКС;
- 3) подготовка кандидатских и докторских диссертаций по армрестлингу;
- 4) повышение спортивного мастерства спортсменов, занимающихся армрестлингом;
- 5) развитие взаимовыгодного сотрудничества регионального отделения общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» — «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» с федерацией армрестлинга стран БРИКС.

¹ Профессиональные интересы: теория и практика армрестлинга, информатизация высшего физического образования, православная педагогика физической культуры в информационном обществе (на основе православной святоотеческой традиции).

² Статья выполнена в рамках проведения научного исследования, включенного в план научных работ научных организаций и образовательных организаций высшего образования, осуществляющих научные исследования за счет средств федерального бюджета по научной теме «Теория и практика армрестлинга» (Код (планфр) научной темы: VGEA-2024-0002. Вид научной (научно-технической) деятельности: Фундаментальное исследование). Базой выполнения исследования является кафедра теории и методики физического воспитания Института физического воспитания и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет».

³ Путин поручил до 1 июля представить предложения об организации и проведении в 2024 году в России спортивных игр БРИКС. — https://matchtv.ru/_sport/matchtvnews_N11889439_PUTIN_PORUCHIL_DO_1_JuNa_PReDSTAVIT_PReDLOZheNJa_OB_ORGANIZACII_I_PROVeDeNII_v_2024_GODU_v_ROSSII_SPORTIVNYh_IGR_BRIKS

Рисунок 1 – Научный материал «Научная школа Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга»: перспективы сотрудничества в странах БРИКС»



Рисунок 2 – Интервью со спортсменами Регионального отделения Федерации Армрестлинга России (ФАР) – «Федерация Армрестлинга Луганской Народной Республики» и студентами ЛГПУ об успешном выступлении на Кубке России по армрестлингу в городе Севастополь (12-14.09.2024) на базе ГБУ ЛНР «Дом молодежи» города Луганска в телепрограмме «Утро Донбасса» на телеканале Луганск 24 ГТРК ЛНР (24 сентября 2024 года)

Участниками программы стали: Драгнев Юрий Владимирович, председатель Регионального отделения Федерации Армрестлинга России (ФАР) – «Федерация Армрестлинга Луганской Народной Республики», кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ИФВС ЛГПУ, главный тренер сборной команды ЛНР по армрестлингу; Косенкин Никита Андреевич, чемпион открытого Кубка Ростовской области по армрестлингу (2023, 2024 гг.), призер Кубка России по армрестлингу (2023 г.), чемпион Луганской Народной Республики по армрестлингу на правую руку (2024 г.); Столяров Леонид (студент 2 курса ПО, ФК_НВП, ИФВС ЛГПУ, призер Кубка России по армрестлингу (2024 г.); Герасименко Андрей (студент 2 курса ПО, ФК_НВП, ИФВС ЛГПУ, призер Первенства ЛНР, (2024 г.), участник Кубка России по армрестлингу (2024 г.); Рындин Прохор (студент 1 курса магистратуры Института филологии и социальных коммуникаций ЛГПУ, призер Кубка России по армрестлингу (2023 г.); Зверев Данил (студент 4 курса Института филологии и социальных коммуникаций ЛГПУ, призер Кубка России по армрестлингу (2024 г.). В процессе интервью команда поделилась впечатлениями своего выступления на Всероссийских соревнованиях. Так же обсуждались вопросы, связанные с подготовкой к соревнованиям и развитием РО ФАР «ФАЛНР» в ЛНР. В конце передачи был проведен Косенкиным Никитой мини мастер-класс за столом для армрестлинга с демонстрацией технических приемов борьбы, ознакомлением с тонкостями технического мастерства рукоборцев, а так же комментариями о правилах соревнований в армрестлинге.



Рисунок 3 – Учебные соревнования по армрестлингу среди студентов отделения СПС «Армрестлинг» Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета.
(01 октября 2024 года)

01 октября 2024 года состоялись учебные соревнования по армрестлингу среди студентов отделения СПС «Армрестлинг» Института физического воспитания и спорта Луганского государственного педагогического университета. Были организованы соревнования в Абсолютной весовой категории (правая и левая руки), так же Арм-файты (5 раундов). В Абсолютной весовой категории места участников распределились следующим образом: На левую руку: 1 место – Столяров Леонид; 2 место – Дубовой Станислав; 3 место – Герасименко Андрей. На правую руку: 1 место – Столяров Леонид; 2 место – Герасименко Андрей; 3 место – Волошин Александр. Результаты Арм-файтов: 1 пара: Герасименко Андрей (3 курс) – Столяров Леонид. На левую руку победу со счётом 5:0 одержал Столяров Леонид. На правую руку со счётом 4:1 победу одержал Столяров Леонид. 2 пара: Дубовой Станислав – Волошин Александр. Победу на левую руку со счётом 5:0 одержал Дубовой Станислав. На правую руку одержал победу Дубовой Станислав со счётом 4:1. 3 пара: Черемисин Денис – Худoley Андрей. Победу на левую руку со счётом 4:1 одержал Худoley Андрей. На правую руку одержал победу Черемисин Денис со счётом 4:1. Судейскую практику прошли следующие студенты ИФВС: Герасименко Андрей (2 курс, ПО, ФК_НВП, спортивный судья 3 категории); секретарь соревнований в сертифицированной программе Федерации Армрестлинга России; Столяров Леонид (2 курс, ПО, ФК_НВП, спортивный судья 3 категории); Потebня Артем (2 курс, ПО, ФК_НВП, спортивный судья); Герасименко Андрей (3 курс, ФК_ФО, спортивный судья); Шилина Карина (4 курс, ФК_ФО), секретарь. Главный судья: Ю.В.Драгнев.

Перспективами развития регионального отделения общероссийской общественной организации «Федерация армрестлинга России» – «Федерация армрестлинга Луганской Народной Республики» является участие рукоборцев в будущих соревнованиях по армрестлингу в рамках работы Центра развития Международного спорта БРИКС (Руководитель Центра: В.В. Лисин) в странах БРИКС, ШОС, СНГ.

Литература

1. Драгнев Ю. В. Достижения научной школы Ю.В. Драгнева «Теория и практика армрестлинга» в 2021–2022 гг. / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского государственного педагогического университета : сб. науч. тр. / гл. ред. Т.Т. Ротерс; вып. ред. Г.Г. Калинина; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2022. – № 1() : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – С. 10–19.
2. Драгнев Ю. В. Использование принципа цикличности процесса подготовки армспортсменов в армрестлинге при организации работы спортивной секции «Армрестлинг» в общеобразовательной школе во внеклассной работе со старшеклассниками / Ю. В. Драгнев // Вестник Луганского национального университета имени Владимира Даля». – № 8 (62). – Луганск, 2022. – С. 27–30.
3. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. /

Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.

4. Матюшенко И.А. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров различной квалификации / И.А. Матюшенко, И.Н. Никулин, А.В. Антонов, Э.И. Никулин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 19–21.

5. Никулин И.Н. Сравнительная характеристика показателей специальной силовой подготовленности армрестлеров различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Антонов, А.В. Посохов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 9–11.

6. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления: монография / И.Н. Никулин, И.А. Матюшенко, А.В. Посохов, А.В. Воронков. – Москва : Советский спорт, 2022. – 121 с.

СВЯЗЬ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ КИСТИ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Ефремов В.В., Соркомов С.С.

Северо-восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,
Институт физической культуры и спорта, Россия, г. Якутск,
МБУ ДО Сдюзш 3 им. В.П. Керемясова, тренер-преподаватель, Россия, г. Якутск
efremov2016@mail.ru stepan.sorkomov@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается значимость развития силы мышц кисти в контексте физической подготовленности борцов вольного стиля. Особое внимание уделяется роли силы кистевого хвата, которая обеспечивает спортсменам способность эффективно контролировать и удерживать соперника в различных ситуациях на ковре. Описаны методы и упражнения, направленные на укрепление мышц кистей, а также исследуется влияние на общую физическую выносливость и функциональную подготовку борцов. Проведенный анализ демонстрирует, что улучшение силы хвата положительно сказывается на результатах спортсменов, повышая их устойчивость, маневренность и контроль в поединках. Данная работа будет полезна для тренеров и спортсменов, заинтересованных в комплексном подходе к развитию силы и выносливости борцов.

Ключевые слова: Сила мышц кисти, физическая подготовленность, вольная борьба, кистевая сила в борьбе, физическая выносливость, тренировка силы.

Введение. Современные тренировки борцов вольного стиля требуют комплексного подхода к физической подготовке, направленного на развитие силы, выносливости, ловкости и координации. Одним из ключевых факторов, влияющих на успешность в схватке, является сила хвата и мышц кисти. В условиях спортивного поединка способность борца к захвату и удержанию соперника становится критически важной для успешного выполнения технических приемов и контроля над ситуацией на ковре [2].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью улучшения подготовки борцов, что требует введения в тренировочный процесс специализированных упражнений на развитие силы кисти. Эти упражнения обеспечивают не только усиление силы хвата, но и формируют общую функциональную выносливость, которая напрямую влияет на эффективность поединка [4].

Целью исследования является изучение влияния развития силы мышц кисти на физическую подготовленность и спортивные результаты борцов вольного стиля.

Задачи статьи:

1. Охарактеризовать роль силы кистевого хвата в вольной борьбе и ее влияние на удержание и контроль соперника;
2. Проанализировать методы и упражнения, направленные на развития силы мышц кисти у борцов;
3. Исследовать взаимосвязь между развитием силы кисти и показателями физической выносливости борцов;
4. Оценить влияние силы кистевого хвата на общую эффективность борца в поединке

Гипотеза исследования: развитие силы мышц кисти напрямую влияет на общую физическую подготовленность борцов вольного стиля и их способность эффективно контролировать соперника, что в итоге положительно сказывается на результатах в поединках.

Методы исследования включают анализ практических исследований по тренировкам кистей у борцов, экспериментальные замеры силы хвата и выносливости мышц кисти, а также тестирование эффективности различных упражнений на укрепление кисти в тренировочной программе борцов.

Результаты исследования показывают, что целенаправленное развитие силы кистевого хвата у борцов вольного стиля способствует значительному улучшению их устойчивости, способности удержания соперника и общего контроля в борьбе. Введение специальных упражнений для кисти в тренировочный процесс позволяет спортсменам повысить физическую выносливость и координацию, что ведет к повышению результативности на соревнованиях.

Методика и организация исследования. В исследовании использовался комплексный подход, включающий тестирование силы хвата и выносливости мышц кисти у участников, а также внедрение в тренировочный процесс специализированных упражнений для кистей. Эффективность упражнений оценивалась по изменениям в показателях силы и устойчивости захвата, а также по результатам поединка.

Методы исследования включали тестирование борцов для замера начальных и конечных показателей силы хвата и физической выносливости кистей, а также наблюдение за изменениями в результатах поединков после выполнения специализированного комплекса упражнений.

Результаты исследования показали, что целенаправленное развитие силы мышц кисти положительно влияет на физическую подготовленность и эффективность борцов

вольного стиля. После внедрения комплекса специализированных упражнений для кистей у спортсменов значительно повысились показатели силы хвата, что позволило им уверенно выполнять захваты и контролировать соперника в ходе поединков. Тестирование продемонстрировало улучшение устойчивости борцов при выполнении различных приемов, а также рост общей физической выносливости. Данные результаты подтверждают, что систематическое развитие силы кистевого хвата способствует повышению результативности борцов, увеличивая их шансы на победу в соревнованиях.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило значимость целенаправленного развития силы мышц кисти для повышения физической подготовленности борцов вольного стиля. Введение упражнений для укрепления хвата способствует улучшению устойчивости, выносливости и контроля над соперниками, что положительно сказывается на результатах в поединках. Полученные данные подчеркивают необходимость включения тренировок кистей в комплексную подготовку борцов, что позволяет увеличить их эффективность и успешность в соревнованиях.

Литература

1. Акопян, Г. А. Физическая подготовленность квалифицированных борцов / Г. А. Акопян, В. А. Панков, М. А. Гаджимагомедов // Вестник спортивной науки. – 2012 – № 3 – С. 3-6.
2. Крылов, Н. Р. Вольная борьба. Программы для ДЮСШ и СДЮШОР / Н. Р. Крылов, Э. А. Агаев. – Изд-во: Советский спорт, 2014.
3. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультурных вузов / А. М. Максименко. – М.: «Физическая культура», 2009 – 496 с.
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017 – 656 с
5. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология: учебник / Е. А. Югова. – М.: Academia, 2016 – 416 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

Жерлицына М.С., Коник А.А., Стаинов Н.М.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

МБУДО Спортивная школа №2

Россия, г. Белгород

89205666067@mail.ru, maria_bel@rambler.ru

Аннотация. Поддержка и развитие детско-юношеского спорта является приоритетным направлением в социальной политике нашего государства, поскольку способствует увеличению продолжительности и повышению качества жизни российских граждан, раскрытию таланта каждого человека. В этой связи перед специалистами в области детской спортивной тренировки поставлена важная задача, связанная с подготовкой методического обеспечения тренировочного процесса. Методики тренировок юных дзюдоистов схожи с методиками более старших и титулованных спортсменами. Такой подход не предусматривает индивидуализации тренировочного процесса. Подростки, в силу не только физических, но и психологических особенностей, уже готовы

выполнять значительные физические нагрузки, но не склонны к длительной однообразной работе. Для совершенствования тренировочного процесса необходимы методики, основанные на использовании элементов спортивных и подвижных игр с общеподготовительной и специально-подготовительной направленности.

Ключевые слова: методическое обеспечение, тренировочный процесс, юные дзюдоисты, игровые элементы.

Современная ситуация усиливающейся глобальной конкуренции напрямую обуславливает необходимость формирования нового поколения граждан России, способным ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны, и необходимым, крайне важным условием этого является приобщение детей к систематическим занятиям спортом. До недавнего времени года в законодательстве Российской Федерации отсутствовало определение понятия "детско-юношеский спорт", возможно, именно это являлось ключевым фактором, сдерживающим его развитие. В настоящее время государство на законодательном уровне определило развитие детского спорта как приоритетную задачу, это безусловно предполагает наращивание усилий специалистов в области детской спортивной тренировки по подготовке методического обеспечения тренировочного процесса.

Борьба дзюдо в России – традиционно один из популярных видов единоборств, имеющий долгую историю и богатые традиции. Статус Олимпийского вида спорта обязывает предъявлять особые требования к подготовке спортсменов, их соответствию высоким квалификационным требованиям. В то же время следует обратить внимание на тенденцию к выраженному опережению в методиках подготовки спортсменов высших достижений по сравнению с детским спортом. Несмотря на то, что многие специалисты отмечают необходимость более качественной поддержки спортсменов в детском спорте, как фундаменте для спортсменов высших достижений, в настоящее время отмечается недостаточная методическая обеспеченность данных категорий.

Борьба дзюдо, как и большинство единоборств относится к динамичным видам спорта, с высокими энергетическими затратами во время проведения поединка. Поэтому уже с ранних периодов и этапов подготовки детские тренеры должны рационально строить тренировочный процесс. Учитывать как возрастную периодизацию, так и создавать фундамент для дальнейших спортивных успехов. Одним из фундаментальных составляющих тренировочного процесса является развитие физических качеств.

Тренировочный процесс юных дзюдоистов начинается с самых ранних возрастов, но по спортивной классификации младший возраст – это период от 11 до 13 лет. Причин у данного процесса много. Это и возрастающие физические нагрузки, потеря интереса к виду спорта, трудности перехода в более старшую возрастную группу. Несмотря на достаточно разноплановые причины окончания тренировочного процесса прослеживаются

общие аспекты и закономерности. Данная возрастная категория детей – это начало переходного возраста, поэтому причины могут быть в том числе психологического характера. Трудности перехода в среднюю группу во многом связаны с недостаточной физической подготовленностью и неуверенностью в себе. На начальных этапах спортивной подготовки дети не могут долго выполнять однообразные монотонные занятия, в том числе из-за особенностей психики, подвижности нервной системы. Одним из наиболее оптимальных способов выхода из данной ситуации является более широкое применение игрового метода на тренировках. Под игровым методом понимается не только применение спортивных и подвижных игр. Практические двигательные действия можно представить в игровой форме и придать им высокую эмоциональную окраску, добиться соревновательного эффекта и, как результат, повысить эффективность тренировочного процесса.

В этой связи разработка эффективной методики, позволяющей применять подвижные игры в ходе тренировочного процесса и направленной на развитие силовой выносливости юных дзюдоистов явилась целью исследования.

Педагогический эксперимент был организован на базе МБУДО ДЮСШ № 2 г. Белгорода в течение четырех месяцев: с сентября по декабрь 2023 года. В эксперименте приняли участие юные дзюдоисты 11-13 лет.

После проведения исходного тестирования с применением контрольных испытаний, определенных до начала эксперимента, дзюдоисты были разделены на две однородные по анализируемым показателям подгруппы, одна из которых в дальнейшем будет называться экспериментальной группой, вторая контрольной группой.

Исходное тестирование было проведено в первый день педагогического эксперимента. В качестве тестов выбраны контрольные испытания, которые раскрывают разные стороны развития физических способностей с акцентом на показатели силовой выносливости. В дальнейшем, при реализации тренировочного процесса данные контрольные испытания применялись не чаще одного раза в месяц для осуществления этапного контроля и не более двух испытаний на одном занятии. Подобный подход необходим для качественной организации тренировочного процесса, отсутствию чрезмерных нагрузок с одной стороны и не увеличению общего времени тренировочного процесса с другой.

На заключительном тренировочном занятии в декабре 2023 года нами было проведено повторное тестирование по исследуемым показателям.

Обращает на себя внимание то, что в среднем показатели развития физических способностей находятся на невысоком уровне развития. Это может объясняться тем, что в июле – августе был перерыв в тренировочном процессе, что негативно отразилось на показателях физического развития юных дзюдоистов. Полученные данные отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты контрольных испытаний до начала эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Челночный бег (3x10) (сек)	Контрольная	8,1±0,1	0,6	> 0,05
	Экспериментальная	8±0,1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Контрольная	27,7±0,7	0,8	> 0,05
	Экспериментальная	28,4±0,6		
30 учикоми (сек)	Контрольная	56,4±0,8	0,3	> 0,05
	Экспериментальная	56,7±0,7		
Вис на согнутых руках на перекладине (сек)	Контрольная	29,2±1,1	0,2	> 0,05
	Экспериментальная	29,4±0,8		
Бросок через бедро за 20 секунд (кол-во)	Контрольная	9,8±0,6	0,3	> 0,05
	Экспериментальная	9,6±0,6		

Математический анализ представленных в таблице 1 результатов указывает нам на то, что в процессе тренировок дзюдоисты экспериментальной группы достигли более качественного прогресса и их физические способности имеют статистически достоверно лучшие результаты, чем у спортсменов контрольной группы.

Первым контрольным испытанием, направленным на исследование уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей, является «Челночный бег 3X10» (рисунок 1).

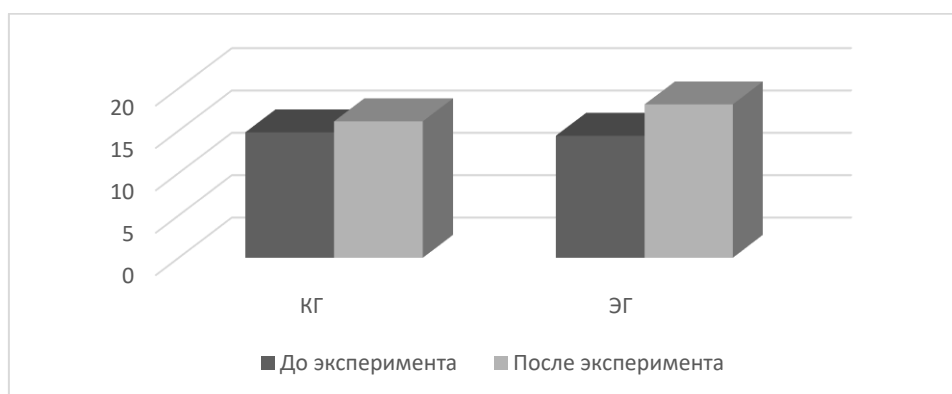


Рисунок 1 – Динамика результатов в контрольном испытании «Челночный бег 3×10» за время эксперимента, сек.

В контрольной группе количество повторений в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» изменилось с 27,7 до 33,4 повторений. В экспериментальной группе количество повторений в упражнении «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» изменилось с 28,4 до 35,2 повторений.

Следующим контрольным испытанием, направленным на изучение уровня развития показателей силовой выносливости, в совокупности с технической подготовленностью борца, является «30 учикоми» (рисунок 2).

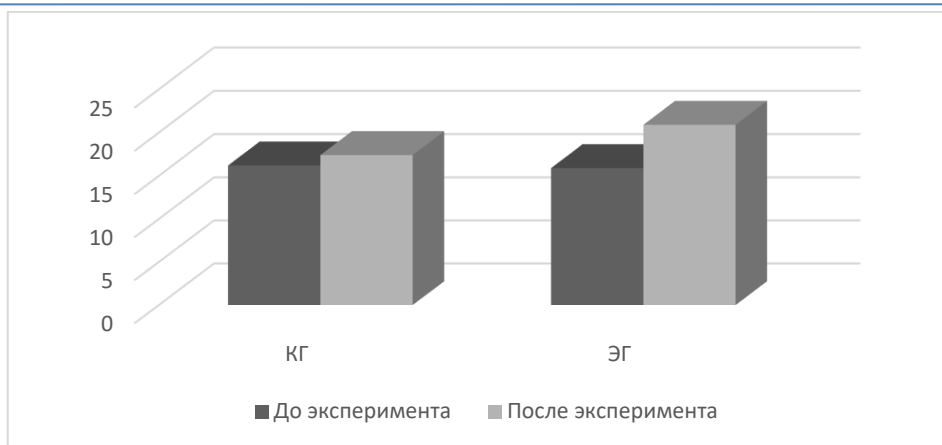


Рисунок 2 – Динамика результатов в контрольном испытании «30 учикоми» за время эксперимента, сек.

В контрольной группе дзюдоисты за период эксперимента смогли улучшить время выполнения упражнения с 56,4 до 55,6 секунд. В экспериментальной группе дзюдоисты за период эксперимента смогли улучшить время выполнения упражнения с 56,7 до 52,3 секунд.

Следующим контрольным испытанием, направленным на изучение уровня развития силовой выносливости мышц плечевого пояса, является «Вис на согнутых руках на перекладине» (рисунок 3). В контрольной группе количество секунд, которые смогли выдержать спортсмены в положении вися на перекладине с согнутыми руками изменились с 29,2 до 35,8 секунды. В экспериментальной группе количество секунд, которые смогли выдержать дзюдоисты в положении вися на перекладине с согнутыми руками изменились с 29,4 до 39 секунд. В этом упражнении также отмечается более значимое изменение в показателях дзюдоистов экспериментальной группы.

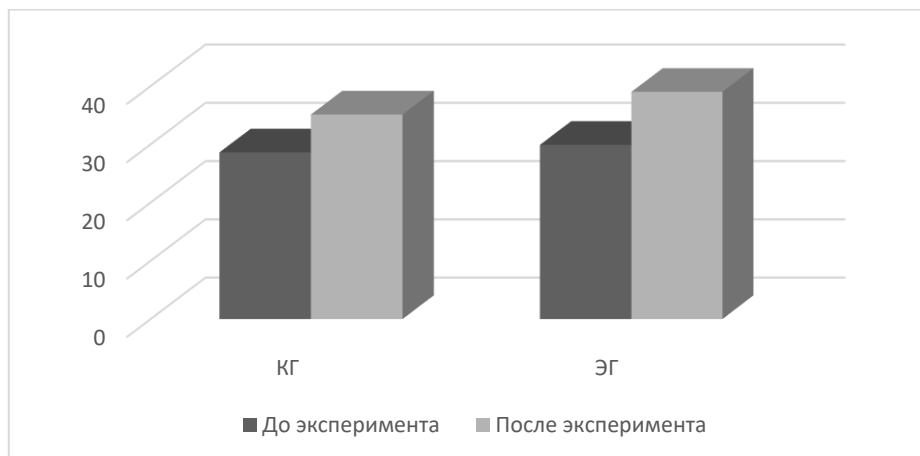


Рисунок 3 – Динамика результатов в контрольном испытании «Вис на согнутых руках на перекладине» за время эксперимента, сек

Следующим контрольным испытанием, комплексной и специальной направленности, является «Бросок через бедро за 20 секунд» (рисунок 4).

В контрольной группе дзюдоисты за период эксперимента смогли увеличить количество бросков с 9,8 до 11,5 повторений. В экспериментальной группе дзюдоисты за период эксперимента смогли улучшить аналогичные показатели с 9,6 до 13 повторений. В этом упражнении также отмечается более значимое изменение в показателях спортсменов экспериментальной группы.

Во всех исследуемых компонентах зафиксированы статистически значимые отличия в результатах тестирования экспериментальной и контрольной группы при идентичных исходных показателях.

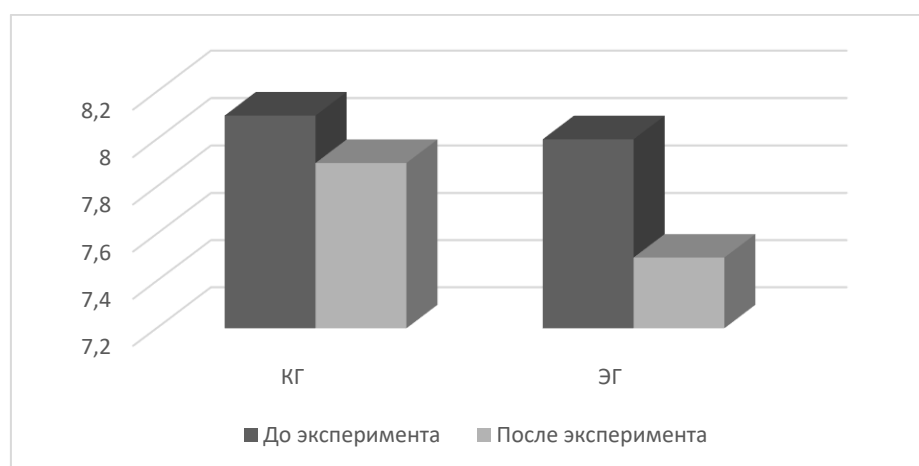


Рисунок 4 – Динамика результатов в контрольном испытании «Бросок через бедро за 20 секунд» за время эксперимента, сек

Таким образом:

1. Организация тренировочного процесса должна происходить не только с точки зрения рациональности развития физических способностей, но с учетом необходимости пробуждения внутренних мотивов детей.
2. Педагогический эксперимент показал положительный результат приоритетного использования игрового метода в тренировочном процессе юных дзюдоистов.
3. Экспериментальная методика показала высокую эффективность экспериментальной методики развития силовой выносливости у юных дзюдоистов.

Литература

1. Буренок Е.Д. Особенности развития анаэробной мощности у пловцов-спринтеров 15-17 лет // Е.Д. Буренок, А.К. Прибыток, В.А. Говако // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 12. – С. 534-538.
2. Огульчанский В.А. Специальная силовая подготовка квалифицированных пловцов-кролистов / В.А. Огульчанский, Э.А. Аленуров, Е.Н. Амелина, И.С. Погосова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 3 (29). – С. 59-67.

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖЕНСКОЙ ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ

Жилина Л.В., Задорожная А.В., Акулов С.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
Ямальский многопрофильный колледж, Россия, г. Салехард
Zhilina_1@bsu.edu.ru, Zadorozhnaya@mail.ru, Akulov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается система комплексов упражнений, направленная на повышение эффективности передачи мяча двумя руками снизу в студенческой женской волейбольной команде.

Ключевые слова: Волейбол, передача мяча, спортивная тренировка, студенческий волейбол, качество передачи.

Для улучшения навыков передачи мяча снизу игроков в волейболе применяется система тренировочных мероприятий, направленная на максимальное использование тренировочных эффектов в различных аспектах подготовки (технической, тактической и других) в рамках игровой соревновательной деятельности волейболистов.

В достижении спортивных результатов в волейболе можно выделить три ключевых этапа:

- 1) развитие физических качеств и морфофункциональных показателей, которые существенно влияют на эффективность двигательных навыков;
- 2) применение физических способностей в технике выполнения конкретных игровых действий;
- 3) применение технических навыков в рамках технических действий.

Заметна взаимосвязь между ступенями и факторами: чем обширнее и выше качество технического мастерства, тем больше у игрока в волейболе шансов на полное использование своего физического (двигательного) потенциала в матче; и чем более многообразна и отточена тактика, тем выше шансы на воплощение технико-физических навыков в реальной игровой ситуации. В соответствии с целями подготовки студенческой спортивной команды, мы разработали комплекс задач для улучшения всех аспектов подготовки на протяжении всего годового цикла.

Упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности

1. Работа в паре с набивным мячом. Игроки находятся спиной к сетке. Игрок 1 дает сигнал, в это время игрок 2 выполняет ускорение до лицевой линии, ловит мяч от игрока 1 и ускоряется до сетки, держа мяч в руках. Каждый игрок делает по 10 повторений.
2. Игроки выполняют 1 мин перемещение по всей площадке с отягощением на ногах; прием и передача мяча снизу с отягощениями на ногах, а после ускорение до лицевой линии противоположной площадки.

3. Упражнение выполняется в парах. Игроки находятся на лицевой линии. Игрок 1 выполняет набивание волейбольного мяча над собой до сетки, после выполняет бросок мяча игроку 2 и бег с ускорением до лицевой линии противоположной площадки, после выполняет падение и возвращается к игроку 2. Игрок 2 выполняет тоже самое.

4. Упражнение в тройках. И. п - игроки 1 и 2 находятся на боковых линиях напротив друг друга, игрок 3 между ними. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, смена мест игрока 1 и 3, в это время игрок 2 выполняет передачу на игрока 3, а после меняется с игроком 1. Упражнение выполняется без остановок.

Задачи подготовки принимающих игроков на разных этапах годичного цикла подготовки

З А Д А Ч И	Подготовительный период (общеподготовительный этап)	
	<i>Общие:</i> 1. Совершенствование основных двигательных качеств; <i>Частные:</i> 1. Развитие и поддержание общего физического состояния и здоровья; 2. Повышение функциональных возможностей организма спортсмена; 3. Стимуляция процессов восстановления; 4. Восстановление и совершенствование навыков в выполнении технических действий.	
Общеподготовительный этап		
	Базовый мезоцикл	Предсоревновательный мезоцикл
З А Д А Ч И	<i>Общие:</i> 1. Улучшение уровня специальной физической, технической и тактической подготовок. <i>Частные:</i> 1. Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности волейболистов; 2. Совершенствование игровой техники; 3. Отработка тактических элементов и специфических игровых вариантов.	<i>Общие:</i> 1. Улучшение уровня технической и тактической подготовок. <i>Частные:</i> 1. Совершенствование взаимодействий в групповых и командных действиях в обороне и атаке в игровых расстановках и при заменах; 2. Совершенствование соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств; 3. Совершенствование техники игры.
Соревновательный период		
	Ударные и подводящие микроциклы	Восстановительные микроциклы
З А Д А Ч И	1. Игровая подготовка; 2. Участие в календарных играх.	1. Совершенствование технических и тактических навыков; 2. Поддержание общей и специальной физической подготовленности на текущем уровне; 3. Обеспечение условий для восстановления организма волейболистов

5. Задание с двумя мячами. Игроки находятся на боковых линиях. Игроки 1 и 2 выполняют одновременно передачу двумя мячами на игроков 3 и 4, после этого меняются местами на линии. Тоже самое выполняют игроки 3 и 4.

Развитие физических способностей позволяет добиться соотношения технической и физической подготовки, что требуется для реализации игровых действий, а именно – прием и передача мяча. Рекомендация: следует чередовать упражнения, направленные на физическую подготовку с технической.

Упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической и технической подготовленности

1. Для совершенствования специальных физических качеств, требуется постоянное выполнение передач мяча в различные зоны с множеством усложнений.

2. Бег от сетки с максимальным ускорением с дальнейшей остановкой в 8-9 метре игровой площадки. После остановки выполнить передачу мяча во 2 зону, с набрасывания от сетки.

3. «Челночный» бег 6м-6м-9м-3м-3м-9м лицом к сетке от лицевой линии. При каждой остановке имитация передачи двумя руками снизу во 2 зону.

4. Передача мяча над собой, сесть на пол, высокая передача мяча над собой, упор лежа. Упражнение выполняется 10 раз.

5. Игрок выполняет передачу над собой, после этого передача во 2 зону в корзину из любой зоны волейбольной площадки.

Для достижения наилучшего соотношения всех сторон подготовки требуется большее внимание уделять развитию специальных физических способностей, с повышенной интенсивностью в процессе многократного повторения. Рекомендация: соединить специальные качества и способности с приемом игры, а также чередовать упражнения на специальную подготовку с технико-тактическими упражнениями.

Упражнения, направленные на повышение технико-тактического мастерства

1. Упражнение с двумя мячами. Игроки расположены на двух сторонах волейбольной площадки в зонах 6, 3 и 4. Передача из зоны 6 в 3, из зоны 3 в 4, а из зоны 4 в зону 6 на противоположную сторону. Игроки зоны 6 выполняют одновременную передачу.

2. Игрок 1 выполняет подбрасывание мяча над собой, потом передача мяча игроку 2, который меняет свое место.

3. «Связка» находится в 1 зоне, принимающий – в зоне 5 или 6. Связующий выполняет выход на переднюю линию, в это время принимающий производит передачу мяча на связующего (в зависимости от место его нахождения и скорости мяча).

4. То же, но выходящий игрок дает сигнал рукой: рука в сторону – передача во 2 зону после падения; рука вверх – передача мяча и «достать скидку» в 8-9 м; две руки вверх – передача в 1 зону.

5. С противоположной стороны выполняется атака, принимающий игрок выполняет прием и передачу на связующего, потом делает поворот на 360 градусов и выполняет страховку скидки.

б. И. п. – игроки находятся в 3,4(2) и 6 зонах. Из зоны 6 выполняется передача в 3 зону, из 3 в 4(2), а из 4(2) в 6. После передачи игроки перемещаются вслед за мячом.

7. Передача на связующего игрока после плотного атакующего удара (нападающий находится на столе, для усложнения игрового действия).

Для гармоничной подготовки технико-тактического мастерства нужно совершенствовать технические приемы в усложненных игровых ситуациях с более высокой интенсивностью.

Для заметного эффекта подготовки используются упражнения: 1) тактические действия во время выполнения игровых приемов (индивидуальных, групповых, командных); 2) выполнение тактических действий для контроля правильного исполнения; 3) концентрация и переключение внимания в тактических действиях различной сложности. Все перечисленные упражнения требуют выполнения в течение долгого времени.

Показатели эффективности подготовки принимающий игроков: качество технических приемов и объем тактических действий, используемых волейболистами, а также эффективность игровых действий на соревнованиях.

Средства для достижения изменений тренировочных эффектов в результате игровых действий: во-первых, объединение компонентов тренировки – технической и физической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений для развития специальных физических качеств; в-третьих, получение установок для лучшей реализации игры. Значительное место в годичном цикле подготовки к соревнованиям принимающих игроков занимает игровая подготовка. В условиях игрового процесса происходит закрепление технико-тактических действий (приемов, комбинаций, систем). Такая подготовка интегрирует отдельные стороны всего процесса подготовки.

Таким образом, с помощью использования вышеперечисленных средств повышения эффективности передачи двумя руками снизу в студенческой команде происходит совершенствование техники в условиях тактических задач с высокой интенсивностью, а это в свою очередь повышает уровень технического мастерства. Для этого требуется применение определенных упражнений: отработка технических элементов в рамках тактических задач (индивидуальных, групповых, командных); выполнение разнообразных тактических заданий с особым вниманием на техническую точность исполнения; переключение между тактическими заданиями разного типа.

Литература

1. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. [Текст] / А.В. Беляев. М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990. – 125 с.
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка волейболиста. [Текст] / И.Б. Бутенко – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 442с.
3. Гераськин А.А., Игнатович К.В. Формирование тактико-технических умений квалифицированных волейболистов при игре в защите на основе деятельностного подхода. [Текст] / А.А. Гераськин, К.В. Игнатович. - Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2017. – С.106-113.
4. Есина Н.Г. Обучение технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в волейболе URL: <http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php> (дата обращения 05.10.2024).
5. Никулин В.Т. Тактика, техника и правила игры: учебно-методическое пособие. [Текст] / В.Т. Никулин. – Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017. – 149 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ РАЗЛИЧНЫХ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Зайцева Л.В., Еремеева В.В., Кремнев В.А.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк
ГАУ ДО ЛО «СШОР по легкой атлетике», Россия, г. Липецк
ryzhkova_90_2010@mail.ru

Аннотация. В статье анализируются результаты соревновательной деятельности юных легкоатлетов в беге на средние дистанции различных субъектов Российской Федерации в сезоне 2023-2024 гг.

Ключевые слова: легкая атлетика, соревновательная деятельность, сравнительный анализ, средние дистанции.

Бег на средние дистанции является одним из самых популярных и зрелищных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринтерские дистанции [4]. Это обусловлено острым соперничеством среди легкоатлетов и максимальной динамичностью проведения соревнований, так как на состязаниях любого уровня в этих видах участвует наибольшее количество спортсменов, которые стремятся за короткое время грамотно распределить все свои наилучшие качества по всей дистанции. Тренеры и спортсмены находятся в постоянном поиске самых новых способов достижения высочайших результатов. В связи с этим, проблема специальной физической подготовки легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции является актуальной [3].

Знание того результата, который обеспечит успешное выступления спортсмена на планируемых соревнованиях, является ключевым звеном всей предстоящей тренировочной работы [1]. Именно поэтому прогнозированию в спорте придается большое значение, и одновременно возлагается большая ответственность за достоверность

таких прогнозов. Одним из подходов в составлении прогнозов выступления спортсменов в легкой атлетике является сравнительный анализ результатов соревнований [2].

Цель исследования – провести сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности у юных легкоатлетов в беге на средние дистанции различных субъектов Российской Федерации.

Исследования проводились в несколько этапов:

1 этап исследования – на основе результатов анализа научно–методической литературы, осуществлялся выбор темы, объекта и предмета исследования. Ставилась цель, и определялись задачи для ее успешного решения. Разрабатывалась научная гипотеза, определялись критерии оценки результатов и методы исследования.

2 этап исследования – осуществлялся анализ документальных материалов (протоколы соревнований), в ходе которого статистической обработке подвергались официальные результаты у юных легкоатлетов в беге на средние дистанции различных субъектов Российской Федерации в 2023 - 2024 годах с официального сайта Всероссийской федерации легкой атлетики.

3 этап исследования – проводился анализ и обобщение полученных результатов исследования, на основании которых сформулированы выводы. Полученный экспериментальный материал был обработан математически и статистически на компьютере.

Для сравнительного анализа были взяты из официальных протоколов соревнований результаты участников финальных забегов, т.е. лучших спортсменов. В беге на 800 метров в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований отбирались первые 8 результатов, а в беге на 1500 метров – первые 12 результатов.

Результаты предварительных забегов, если они даже были и лучше финальных, в расчет не брались.

Для определения показателей соревновательной деятельности юных легкоатлетов был проведен анализ официальных результатов у юных легкоатлетов в беге на средние дистанции различных субъектов Российской Федерации в летних (2023 год) и зимних (2024 год) первенствах. Далее будет проведен анализ результатов в беге на 800 и 1500 метров отдельно у юношей и девушек, которые приняли участие в первенствах по легкой атлетике в федеральных округах, к которым они имеют спортивное отношение.

В ходе анализа результатов в беге на 800 метров у девушек (рисунок 1) было установлено, что в летнем первенстве быстрее всех бежали представители Центрального федерального округа (136,39 сек.), а самыми медленными были спортсмены

Дальневосточного округа (144,08 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. В зимнем первенстве быстрее всех бежали представители Центрального федерального округа (137,06 сек.), а самыми медленными были спортсмены Дальневосточного округа (148,61 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. Наибольшая разница результатов между зимним и летним первенством наблюдается у представителей Дальневосточного федерального округа (3,1%), а наименьшая разница результатов принадлежит представителям Центрального федерального округа (0,5%). У представителей Северо-Западного и Сибирского федеральных округов зимний результат выше, чем в летнем сезоне. Во всех федеральных округах не наблюдается статистически достоверных различий между зимними и летними результатами лучших спортсменок в беге на 800 метров.

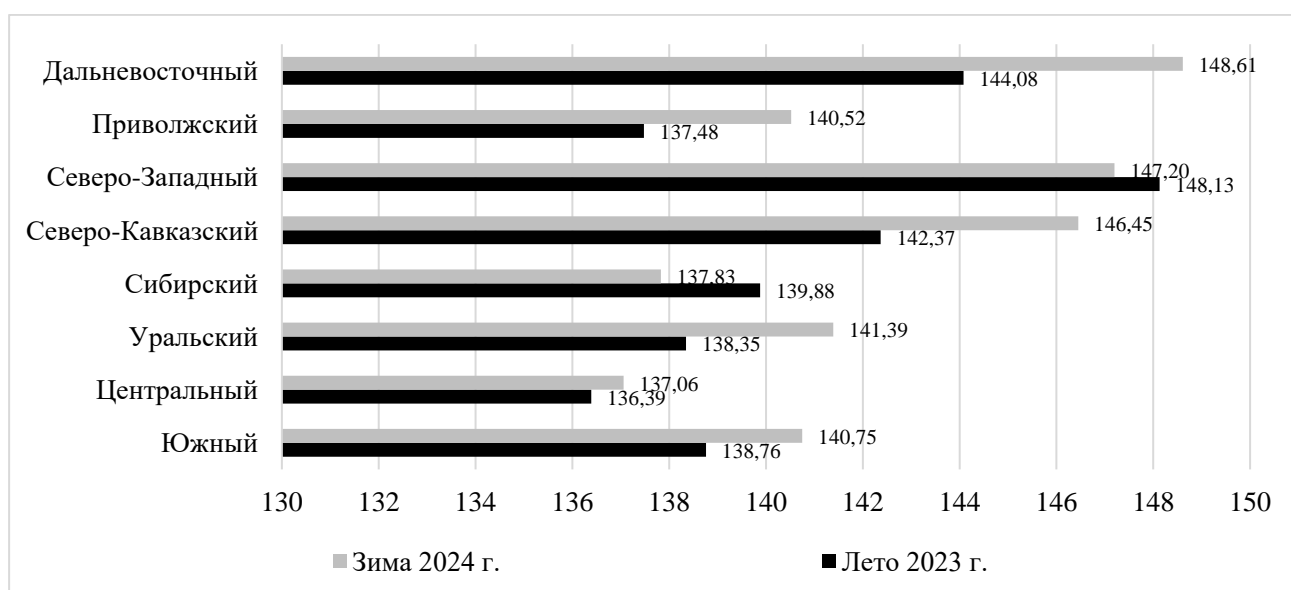


Рисунок 1 – Результаты забегов у девушек в беге на 800 метров, (сек)

В ходе анализа результатов в беге на 1500 метров у девушек (рисунок 2) было установлено, что в летнем первенстве быстрее всех бежали представители Сибирского федерального округа (282,18 сек.), а самыми медленными были спортсмены Северо-Кавказского федерального округа (309,92 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. В зимнем первенстве быстрее всех бежали представители Приволжского федерального округа (296,37 сек.), а самыми медленными были спортсмены Северо-Западного федерального округа (334,99 сек). При этом стоит

отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. Наибольшая разница результатов между зимним и летним первенством наблюдается у представителей Северо-Западного федерального округа (8,3%), а наименьшая разница результатов принадлежит представителям Южного федерального округа (0,1%). У представителей всех федеральных округов зимний результат хуже, чем в летнем сезоне. В Северо-Кавказском и Сибирском федеральных округах наблюдаются статистически достоверные различия между зимними и летними результатами лучших спортсменок в беге на 1500 метров.

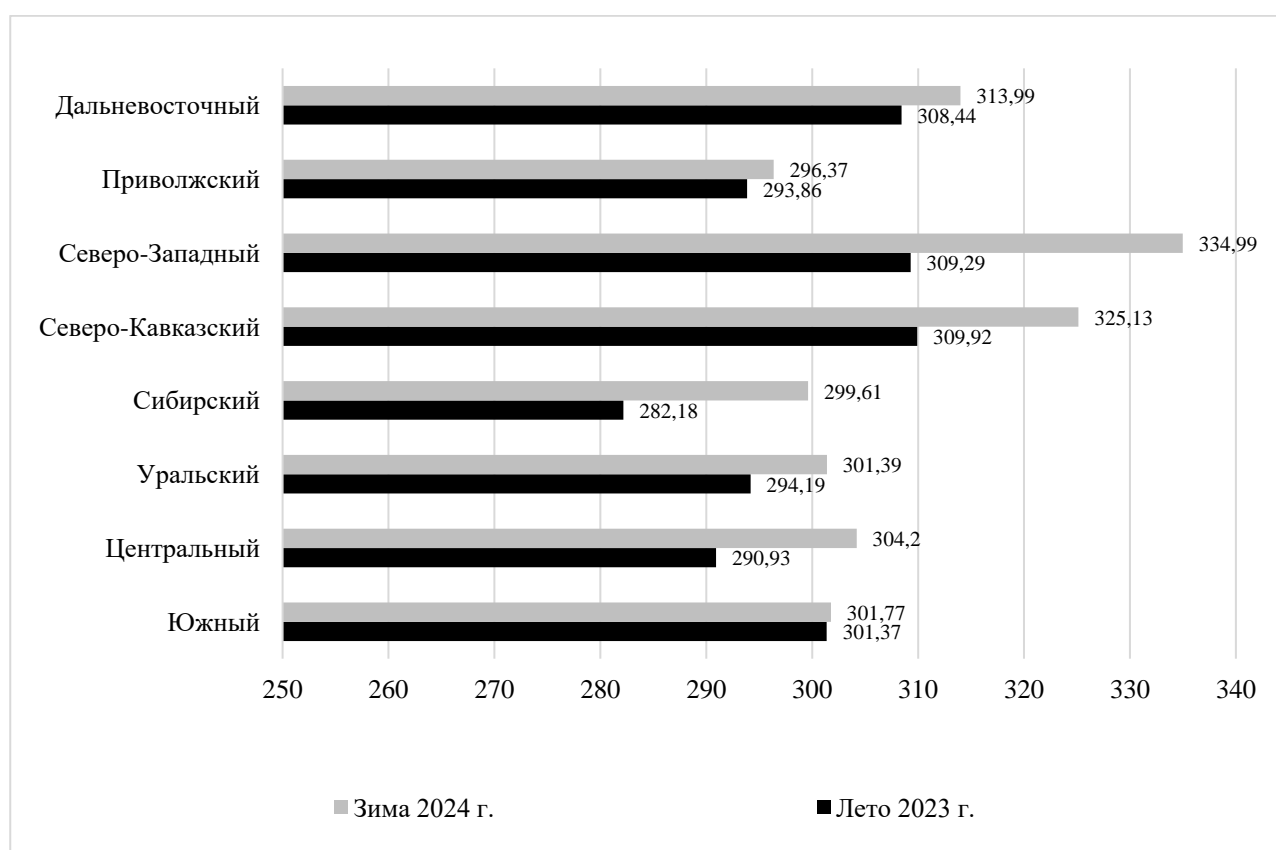


Рисунок 2 – Результаты забегов у девушек в беге на 1500 метров, (сек)

В ходе анализа результатов в беге на 800 метров у юношей (рисунок 3) было установлено, что в летнем первенстве быстрее всех бежали представители Приволжского федерального округа (117,09 сек.), а самыми медленными были спортсмены Северо-Западного федерального округа (123,37 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. В зимнем первенстве быстрее всех бежали представители Центрального федерального округа (120,02 сек.), а самыми медленными были спортсмены Северо-Западного федерального округа (127,93 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия

Стьюдента, носят достоверный характер. Наибольшая разница результатов между зимним и летним первенством наблюдается у представителей Северо-Западного федерального округа (3,7%), а наименьшая разница результатов принадлежит представителям Сибирского федерального округа (0,5%). У представителей всех федеральных округов зимний результат выше, чем в летнем сезоне. В Северо-Западном, Приволжском, Уральском, Южном и Дальневосточном федеральных округах наблюдаются статистически достоверные различия между зимними и летними результатами лучших спортсменов в беге на 800 метров.

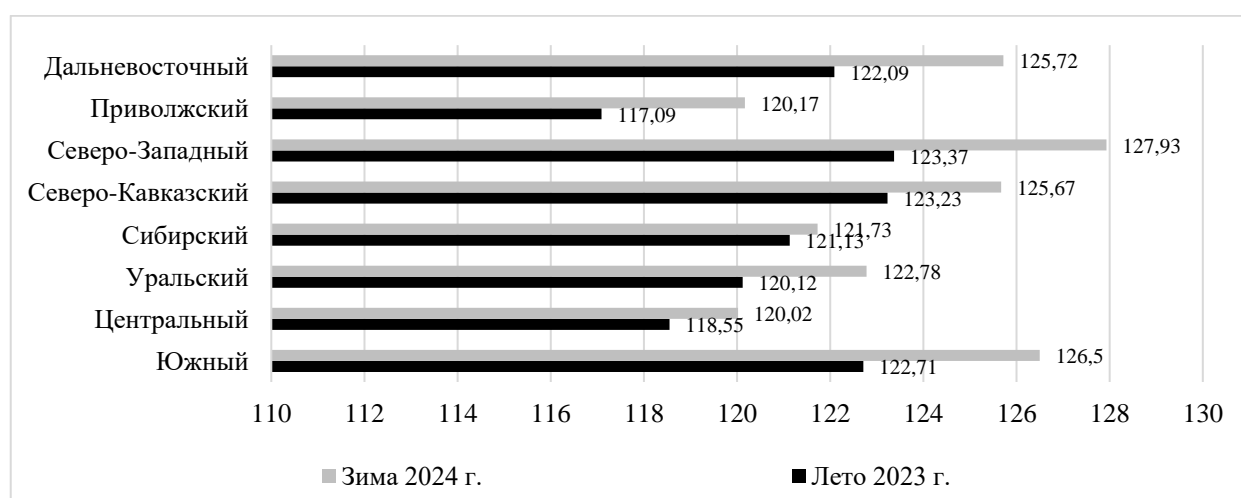


Рисунок 3 – Результаты забегов у юношей в беге на 800 метров, (сек)

В ходе анализа результатов в беге на 1500 метров у юношей (рисунок 4) было установлено, что в летнем первенстве быстрее всех бежали представители Приволжского федерального округа (249,27 сек.), а самыми медленными были спортсмены Сибирского федерального округа (273,23 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. В зимнем первенстве быстрее всех бежали представители Приволжского федерального округа (259,38 сек.), а самыми медленными были спортсмены Северо-Кавказского федерального округа (295,48 сек). При этом стоит отметить, что различия средних значений между «лучшим» и «худшим» округом, согласно t-критерия Стьюдента, носят достоверный характер. Наибольшая разница результатов между зимним и летним первенством наблюдается у представителей Северо-Кавказского федерального округа (8,2%), а наименьшая разница результатов принадлежит представителям Южного федерального округа (0,5%). У представителей Сибирского федерального округа зимний результат выше, чем в летнем сезоне. В Центральном, Северо-Западном и Приволжском федеральных округах наблюдаются статистически

достоверные различия между зимними и летними результатами лучших спортсменов в беге на 1500 метров.

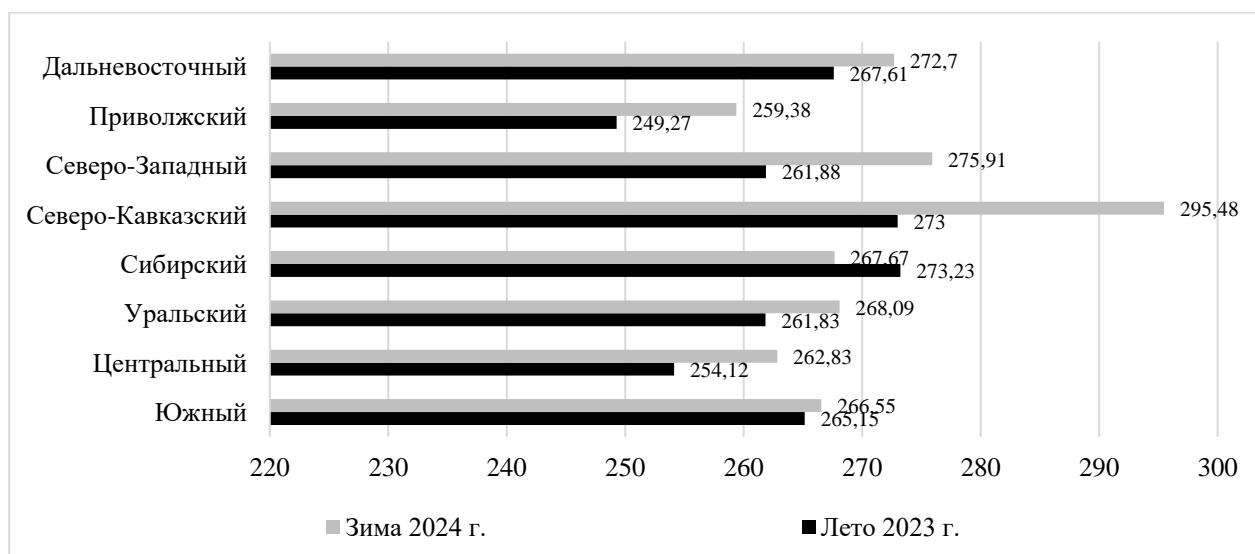


Рисунок 4 – Результаты забегов у юношей в беге на 1500 метров, (сек)

Анализ результатов в беге на средние дистанции различных субъектов Российской Федерации в 2023-2024 годах показывает, что без существенного изменения системы подготовки спортсменов невозможно прогнозировать значительный рост их результатов в ближайшие годы. Также стоит отметить, что наблюдается тенденция к снижению результатов спортсменов некоторых федеральных округов. Однако следует заметить, что достоверных различий, согласно t-критерия Стьюдента, между средними результатами за исследуемый период не наблюдается. Таким образом, все вышеизложенное подтверждает необходимость целевого мониторинга соревновательной деятельности легкоатлетов регионального уровня

Литература

1. Бондарчук И.Ю. Круглогодичная тренировка бегунов на средние дистанции / И.Ю. Бондарчук. Москва, 1982. С-34.
2. Всемирная легкоатлетическая ассоциация. Статистический справочник «Чемпионат мира «Орегон 2022» / Составитель М. Бутлер. – 2022. – 900 с.
3. Гареев Д.Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования / Д.Р. Гареев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 3 (109). - С. 59-64
4. Саватенков В.А. Методика анализа и оценки тактических действий спортсменов в беге на выносливость / В.А. Саватенков, В.С. Якимович // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 12 (130). - С. 181-185.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ТХЭКВОНДИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Иваненко Я.В., Бочеров К.С., Болтенкова Ю.В., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Путилина
Белгородский институт искусств и культуры, Россия, г. Белгород
boltenkova_y@bk.ru, nikolaeva_ea@bsu.edu.ru

Аннотация. Тхэквондо характеризуется высокой двигательной активностью, что обусловлено высокой физической активностью. Физическая подготовка определяется не только специальной выносливостью, но и скоростными и силовыми способностями. Целью исследования являются разработка и научное обоснование экспериментальных комплексов упражнений, направленных на развитие скоростных способностей у тхэквондистов 10-11 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, тхэквондо, физические упражнения.

Задачей любого тренера, вне зависимости от вида спорта является поиск путей повышения эффективности тренировочного процесса и, как результат, повышение мастерства своих воспитанников. Как правило, это достигается за счет повышения технического мастерства спортсменов и развития физически физических качеств. В таких сложно-координированных видах спорта как спортивные единоборства, где уровень физической подготовленности должен повышаться параллельно с техническим и тактическим мастерством, тренер должен четко расставлять приоритеты, умело сочетая физическую и техническую подготовку спортсменов с самых ранних периодов подготовки [1].

В настоящее время дети начинают заниматься в секции тхэквондо с 6-7 лет, и уже в это время начинает закладываться фундамент для будущих побед. Именно в детском возрасте закладывается так называемая «школа», то есть техника выполнения двигательных действий (ударов, защит от ударов). Но выполнение удара или эффективной защиты невозможно без определенного, минимально необходимого уровня развития физических качеств.

Учитывая вышесказанное перед нами стала проблема: при каких условиях можно эффективно развивать скоростно-силовые способности тхэквондистов 10-11 лет. [3,4]. В педагогическом эксперименте по определению эффективности экспериментальных комплексов упражнений, направленных на развитие скоростных способностей у тхэквондистов 10-11 лет приняли участие 18 человек.

Педагогический эксперимент включал в себя четыре взаимосвязанных этапа. Базой проведения эксперимента ГБУ ДО «СШОР № 1 Белгородской области».

1 этап (сентябрь 2018 – август 2019 г.) заключался в анализе научной и методической литературы по теме исследования. Определены цель и задачи исследования, сформулирована рабочая гипотеза, подобраны методы исследования.

2 этап (сентябрь 2019 г.) включал проведение предварительного тестирования и оценку исходных показателей скоростно-силовых способностей тхэквондистов 10-11 лет. Участники были разделены на 2 группы экспериментальную и контрольную по 9 человек в каждой.

3 этап (октябрь 2019 – декабрь 2019 г.) предопределил проведение педагогического эксперимента и формирующую направленность. Занятия в обеих группах проводились параллельно, три раза в неделю по 1,5 часа. Тренировочные комплексы применялись в первой половине основной части занятия. В завершении эксперимента проведено повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Полученные результаты обработаны с помощью методов математической статистики.

4 этап (январь - апрель 2020 г) имел обобщающий характер, в это время происходило итоговое формирование полученных результатов, формулировались выводы.

После определения контингента испытуемых в начале эксперимента для выявления исходного уровня развития скоростно-силовых способностей тхэквондистов 10-11 лет были проведены контрольные испытания: метание набивного мяча массой 1 кг, прыжок в длину с места, удары ногами по лапе на скорость за 30 секунд. В ходе предварительного контрольного испытания, использован метод попарной выборки, который позволил нам сформировать 2 группы по 9 спортсменов, которые приняли участие в педагогическом эксперименте (табл. 1).

Таблица 1 - Показатели, полученные в контрольных испытаниях до начала эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Метание набивного мяча, массой 1 кг, см	Контрольная	306,7±21,7	0,7	> 0,05
	Экспериментальная	288,9±16,5		
Прыжок в длину с места, см	Контрольная	127,8±2,7	0,2	> 0,05
	Экспериментальная	128,9±5,8		
Удары ногами по лапе на скорость за 30 секунд, кол-во раз	Контрольная	24±1,3	0,3	> 0,05
	Экспериментальная	25,4±1		

По данным таблицы 1 в тестах «Метание набивного мяча массой 1 кг» и «Прыжок в длину с места» по условиям выполнялось две попытки, засчитывался лучший результат. В тесте «Удары ногами по лапе на скорость за 30 секунд» записывался средний результат

ударов выполненных правой и левой ногой, так как в эксперименте принимали участие «Правши» и «Левши».

Результаты, полученные по итогам предварительного тестирования, свидетельствуют о статистически не отличающемся уровне развития скоростно-силовых способностей в анализируемых тестовых упражнениях. Наибольшее отличие зафиксировано в тесте «Метание набивного мяча массой 1 кг», в этом испытании более успешны были спортсмены контрольной группы.

Занятия в контрольной и экспериментальной группах проводились три раза в неделю по 1,5 часа. Структура тренировочного занятия у контрольной и экспериментальной группы не отличалась и включала в свое содержание:

- подготовительную часть 15 минут (общеразвивающие упражнения на месте и в движении, элементы специальной разминки и т.д.);
- основная часть 70 минут (включала в свое содержание выполнение основного плана тренировки);
- заключительная часть 5 минут (упражнения направленные на расслабление, развитие гибкости, подведение итогов тренировки).

Экспериментальная методика, применяемая в тренировках экспериментальной группы была направлена на развитие скоростно-силовых способностей у тхэквондистов 10-11 лет.

В подготовительной части занятия спортсменам экспериментальной группы рекомендовалось дополнительно включать ускорения в парах по 15-20 метров по 4-5 повторений, метод выполнения - соревновательный. Для внесения разнообразия и снижения вероятности привыкания к упражнениями, рекомендовалось каждую тренировку менять беговые упражнения на прыжковые: подскоки на правой ноге с подниманием согнутой в колене левой ноги к груди и через сторону и прямо к плечу; то же упражнение выполняется на левой ноге; из и.п. стоя на левой ноге, правая согнута в колене и поднята вверх выполнять подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу; то же упражнение выполняется на правой ноге. Указанный цикл упражнений рекомендуется выполнять одной серией с количеством повторений от 30 до 40, количество серий варьировать от 2 до 4.

В основной части тренировочного занятия кроме изучения специальных упражнений предусмотренных программой выполнялись комбинации ударов (10-20 раз) с последующими замерами скорости выполнения (количество комбинаций за 1,5 минут) после каждой комбинации. Одним из ключевых компонентов экспериментальной

методики было включение в перерывы между изучением комбинаций моделированных спаррингов.

В основную часть занятия включались упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

– совершенствование ударов руками и ногами с использованием внешних отягощений (утяжелители и гантели) и резиновых амортизаторов. Количество повторений от 10 до 20. Руками выполнялись попеременно, ногами сначала правой ногой, потом левой ногой. Тренер следит за техникой выполнения ударов, скорость выполнения увеличивать по мере освоения техники выполнения упражнений. Обязательным является выполнение последних нескольких ударов с максимальной скоростью, но без отягощений;

– моделирование условного спарринга в облегченных условиях «пятнашки». Работа осуществляется по заданию, например, только нанесение ударов руками в плечи и т.д. [2].

В конце основной части тренировки во время выполнения общефизической подготовки предлагалось выполнять прыжковые упражнения, которые необходимо менять каждую тренировку, включая по 3-4 новых упражнения, после выполнения всех упражнений цикл повторяется.

1. Прыжки на 2-х ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10 – 20 раз в одной серии.

2. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Выполнять 10-20 раз.

3. Подскоки в приседе попеременно на правой и левой ноге, противоположная одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед.

4. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

5. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, деревянные тумбы) Выполняется толчком 2-х ног с помощью маха руками вверх. Высоту прыжка необходимо увеличивать постепенно.

6. Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-100 см. с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Выполняется 2-4 серии по 6-10 прыжков в каждой. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое, целостное действие. Это упражнение следует выполнять не чаще 1-2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.

7. Многократные прыжки через препятствия (легкоатлетические барьеры) Высота увеличивается постепенно от 76 до 106 см., количество повторений от 5 до 20, в зависимости от их высоты и подготовленности.

8. Прыжки через препятствия боком, вперёд-назад, с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.

В конце основной части проводились различные игровые задания, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Таким образом, сохраняя общую структуру тренировочного занятия, мы включили экспериментальную методику, основанную на приоритетном использовании упражнений прыжкового характера и имитации ударов с отягощениями различного типа [5].

После проведения основной части педагогического эксперимента нами были повторно протестированы тхэквондисты 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы. Результаты, полученные по итогам заключительного тестирования, представлены в табл. 2.

Таблица 2 - Показатели, полученные в контрольных испытаниях после эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Метание набивного мяча, массой 1 кг, см	Контрольная	333,3±16,5	2,3	< 0,05
	Экспериментальная	386,7±16		
Прыжок в длину с места, см	Контрольная	132,2±2,4	2,4	< 0,05
	Экспериментальная	146,1±5,2		
Удары ногами по лапе на скорость за 30 секунд, кол-во раз	Контрольная	24,3±1	2,7	< 0,05
	Экспериментальная	27,6±0,7		

По данным таблицы 2 повторное тестирование свидетельствует об относительно невысоком приросте результатах в контрольных тестах в контрольной группе, в то время как в экспериментальной группе аналогичные данные оказались более значимыми, что подтверждено в ходе обработки полученных данных методами математической статистики.

В тесте «Метание набивного мяча, массой 1 кг», тхэквондисты экспериментальной группы увеличили результат с 288,9 см до 386,7 см, в то время как в контрольной группе за это же время результат изменился с 306,7 см до 333,3 см. Визуально сравнительное изменение проявления скоростно-силовых способностей у тхэквондистов в этом тесте изображено на рисунке 1.

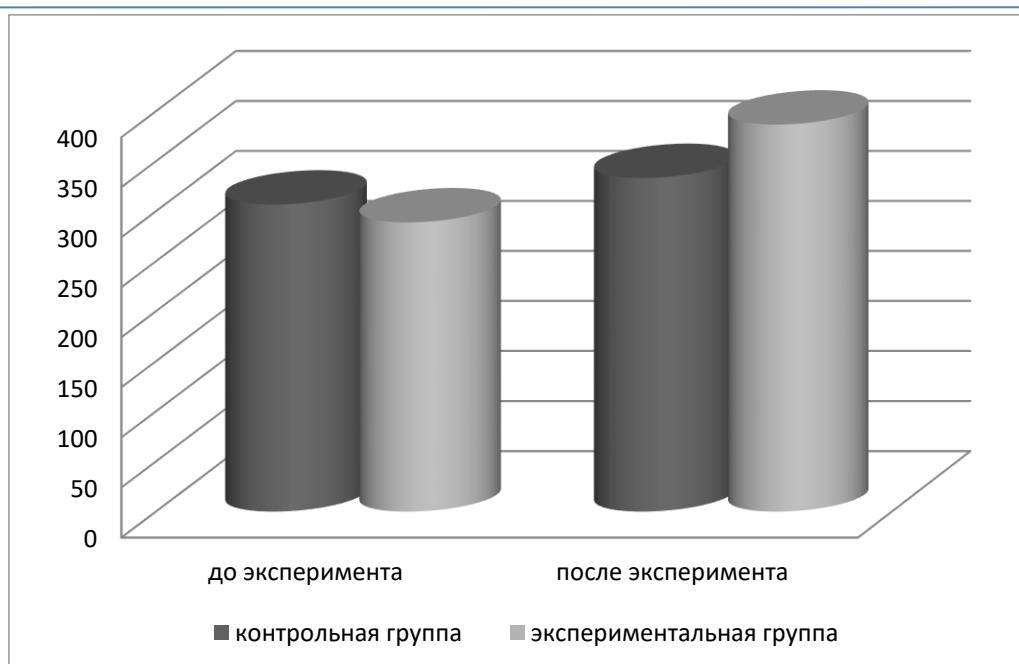


Рисунок 1 - Изменение показателей в тесте «Метание набивного мяча, массой 1 кг», см

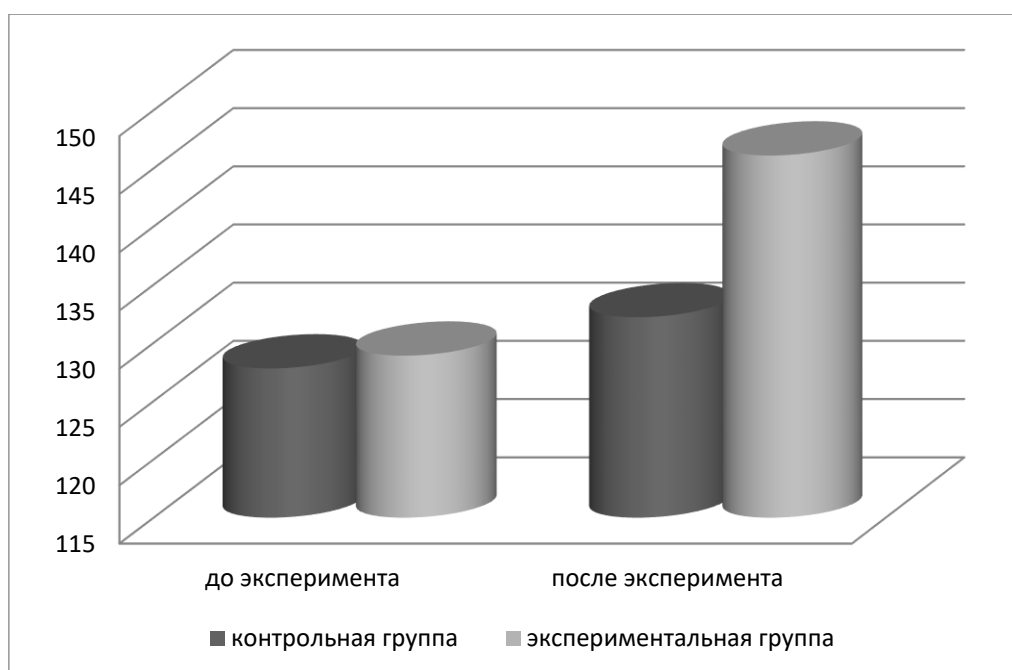


Рисунок 2 - Изменение показателей в тесте «Прыжок в длину с места», см

По данным рисунка 1 в тесте «Прыжок в длину с места», спортсмены экспериментальной группы увеличили результат с 128,9 см до 146,1 см, в то время как в контрольной группе за это же время результат изменился с 127,8 см до 132,2 см.

Визуально сравнительное изменение проявления скоростно-силовых способностей у тхэквондистов в этом тесте изображено на рисунке 2.

По данным рисунка 2 в тесте «Удары ногами по лапе на скорость за 30 секунд», спортсмены экспериментальной группы увеличили результат с 24,4 повторений до 27,6

повторений, в то время как в контрольной группе за это же время результат практически не изменился (с 24 повторений до 24,3 повторения).

По итогам проведения педагогического эксперимента, опираясь на результаты второго тестирования скоростно-силовых способностей по избранным нами тестам, мы можем сделать вывод о значительном развивающем воздействии разработанной нами экспериментальной методики.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что предлагаемая нами методика эффективна и может быть предложена тренерам по тхэквондо для использования в тренировках со спортсменами 10-11 лет.

Литература

1. Бакулев С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6(28). – С. 15-20.
2. Бушин И.А. Совершенствование методики обучения ударной технике ног в тхэквондо / И.А. Бушин, Е.И. Ким // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 24-25.
3. Гончарова А. Ю. Влияние занятий тхэквондо на функциональное развитие детей 6 лет / А.Ю. Гончарова, А.А. Гайдукова, Л.Т. Пронина // Молодежный инновационный вестник. – 2015. – Т. 4, № 1. – С. 481-482.
4. Саламаха А. Е. Влияние занятий тхэквондо на развитие силовых способностей студентов / А.Е. Саламаха // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 10-2(30). – С. 35-39.
5. Симаков А.М. Факторы, влияющие на формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо на начальном этапе подготовки / А.М. Симаков, Е.А. Симакова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2017. – Т. 1, № 2. – С. 73-76.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Ильин А.В., Ильина А.С., Андрюшина А.Н., Даньшина И.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБУ ДО «Спортивная школа «Турист», Россия, г. Белгород
Pyin@bsu.edu.ru, sorevnovania@mail.ru, cherenkova_anya@bk.ru, danshinairina31@mail.ru.

Аннотация. Статья посвящена значению мотивации в спортивных тренировках, а также ее роль в достижении значимых результатов в спорте. В данной статье сформулированы основные принципы мотивации в спортивном туризме.

Ключевые слова: спортивная мотивация, внешняя мотивация, внутренняя мотивация, спортивная тренировка, спортивное достижение, спортивный туризм.

Проблема мотивации в спорте высших достижений стоит важнейшей среди исследователей, изучающих теоретические и практические аспекты спортивной подготовки. Однако мотивация в спортивном туризме далеко неизученная тема.

Популярность спортивного туризма увеличивается с каждым годом, а значит и увеличивается, количество спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

«Успешное формирование положительной мотивации к занятиям возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов» [4]

«Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности и определяет спортивную мотивацию как особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата» [1].

Мотивация – это ментальный процесс, который движет, поддерживает или направляет поведение спортсмена (тренировки, подход к соревнованиям, преодоление трудностей, производительность, психологический настрой). Она служит инструментом для решения возникающих проблем, но при этом позволяет не растратить упорство и настойчивость в совершенствовании своих результатов и достигнуть намеченных целей. Также мотивация увеличивает масштаб удовлетворенности от занятий спортом, и положительно влияет на психологическое состояние спортсмена.

В спорте существует два типа мотивации: внутренняя мотивация и внешняя мотивация.

Внутренняя мотивация – это поведение спортсмена, которое обусловлено внутренними или личностно значимыми вознаграждениями (возможностями исследовать, учиться и реализовывать свой потенциал). Спортсмены, у которых развита внутренняя мотивация, занимаются спортом, так как получают удовольствие на тренировках, занимаясь любимым видом спорта. У них развито стремление к соревнованиям и установлению новых личных результатов, совершенствованию навыков, раскрытию не только личного развития, но и спортивного потенциала.

Внешняя мотивация – это спортивная мотивация, которую определяют внешние факторы и условия и направлена она на получение внешних наград, премий, призований. Однако спортсмены с внешней мотивацией могут заниматься спортом чтобы избежать негативных последствий (быть запасным игроком, потерять расположение тренера, вызвать неодобрение родителей). Как правило, спортсмены с внешней мотивацией сосредотачиваются на результатах спортивных соревнований.

«Установлено, что динамика формирования и развития мотивов занятий спортом на разных этапах спортивной карьеры, что на начальном этапе выступают, прежде всего, мотивы стремления к самосовершенствованию, к самовыражению и самоутверждению. На

стадии специализации мотивация к занятиям спортом обуславливается повышением интереса к самому виду спорта, стремлением к получению высоких результатов, потребностью в физических нагрузках. На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить свои достижения, завоевать славу в спортивном мире, способствовать развитию данного вида спорта, содействовать прославлению города, страны, а также обеспечение своего материального благополучия» [5].

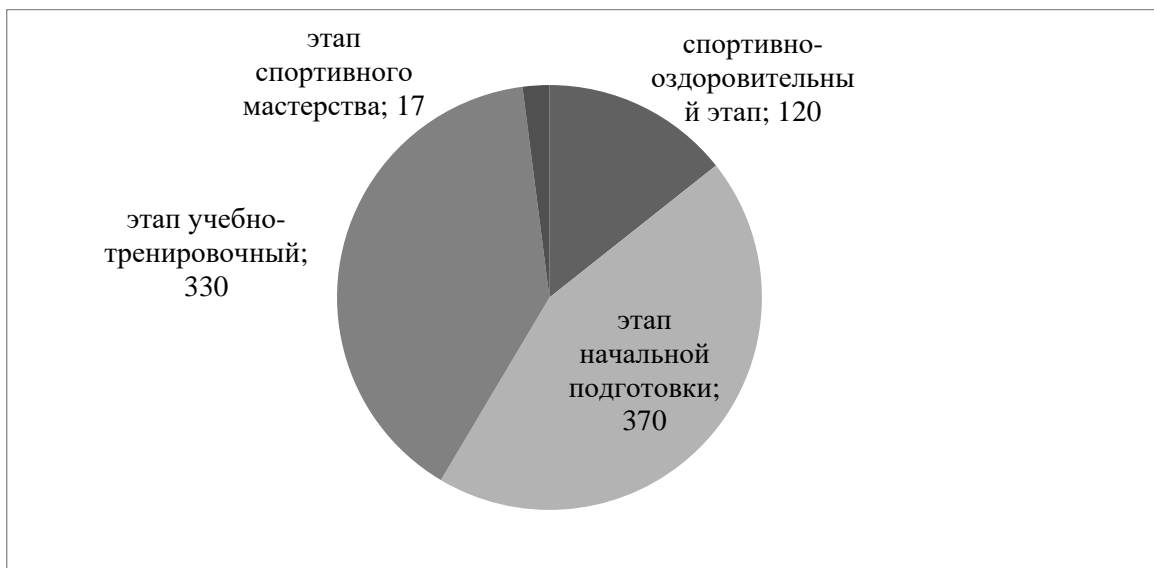


Рисунок 1 – Численность занимающихся на различных этапах подготовки

Если рассматривать личностную мотивацию в части занятием спортивным туризмом она выражается на этапе начального выбора спортивной деятельности в качестве профессиональной, рассматривая данный вид спорта как перспективу трудоустройства.

В спортивной школе «Турист» по данным от 1.09.2024 года на отделении спортивного туризма занимается 717 обучающихся, из них 370 на этапе начальной подготовки, 330 на этапе учебно-тренировочном и 17 спортсменов обучается на этапе спортивного мастерства.

Из общего количества обучающихся на данных этапах подготовки процентное соотношение спортсменов-разрядников показано на рисунке 2.

Спортивная квалификация опрошенных: 22 % обучающихся не имеют спортивного разряда, 38 % имеют массовый разряд, 19 % имеют первый взрослый разряд, 13 % человек являются кандидатами в мастера спорта, 7 % – Мастерами спорта.



Рисунок 2 – Количество занимающихся - спортсменов-разрядников

В нашем исследовании применялись методы: анкетирование, проводилось в онлайн формате с использованием анкеты Google-формы, методика «Мотивы занятий спортом». В исследовании участвовали 53 обучающихся спортивной школы «Турист», в количестве 32 мальчика и 21 девочка в возрасте от 14 до 18 лет.

Для анализа данных из исследования мы рассматриваем перечисленные выше этапы, так как у детей наблюдается, рассеянность интересов к разным кружкам и занятиям. При этом часто выбор вида спорта бывает, подвержен внешними обстоятельствами: природными условиями, близким расположением тренировочной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п.

В ходе анкетирования указали различия в оценивании спортсменами, занимающимися спортивным туризмом, важность собственного выбора данной дисциплины. На рисунке 3 отражены результаты опроса респондентов в процентном соотношении на вопрос: «назовите причины выбора спортивного туризма».



Рисунок 3 – Распределение мотивов выбора спортивного туризма в процентах

Полученные данные согласуются с существующей классификацией спортивной мотивации, предложенная Н. В. Румянцевой и включает следующие виды мотивов: «социально-эмоциональный мотив (приглашение друзей/родителей), мотив эмоционального удовольствия (личная заинтересованность), мотив социального самоутверждения (удобство добираться/близость к дому), спортивно-познавательный мотив (популярность спортивного туризма), рационально-волевой (бесплатность секции), социально-моральный (заинтересованность в новых знакомствах), мотив достижения успеха (стремление продемонстрировать высокие результаты)» [3].

По результатам анкетирования, выяснилось, что у опрошенных респондентов преобладают внутриличностные мотивы и причины прихода в спортивный туризм, а также высок процент ориентации друзей и знакомых, или стремление расширить их круг. Очень важно для опрошенных, оказалось наличие общения с близкими по духу и взглядам. «Особенность спортивного туризма – это аспект налаживания дружеских и компанейских отношений, общение с единомышленниками за пределами спорта. Очень многие выбрали спортивный туризм, как возможность путешествовать. Также любой спорт, и спортивный туризм не является исключением, является источником самореализации через успех и достижение значительных результатов»[2].

На основании полученных и проанализированных данных можно сделать вывод, что в мотивации к спортивному туризму преобладают личностные факторы, а также ситуативные, которые мы видим в тесном взаимоотношении интереса и спортивных амбиций.

Самый высокий показатель оказался в социально-эмоциональном мотиве, что может быть связано с тем, что этот мотив находит отражение в эмоциональной сфере человека. «Эмоция является отражением состояния связи человека с предметом, то есть это специфический показатель связи. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом является действенным и наиболее эффективным средством психологической подготовки в спорте» [4]. Самые низкие показатели мы увидели в графе рационально-волевой и спортивно-познавательный мотив, что можно связать с малой тенденции распространения спортивного туризма.

Таким образом, процесс развития мотивации достижения – это специально организованная деятельность, которая включает в себя этап формирования мотивации на пути к достижениям и тесно связана с особенностями спортсмена. Формируется комплекс понятий об успешности; а также признание личностной ответственности в своих действиях. В спортивном туризме в большей степени преобладают личностные факторы,

которые мотивируют спортсменов на достижение определенного результата, а также самореализации и уважение других спортсменов в данном виде спорта.

Литература

1. Кузьмин Е.Б., Софронов Н.Н., Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Школьникова Л.Е., Гераськин А.А., Андрущишин И.Ф. Формирование спортивной мотивации у юных спортсменов. / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, 2019. – С. 330-333
2. Рогалева Л.Н., Подчуфаров П.А. Мотивация спортсменов высокого класса в спортивном туризме. / Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2018. – С. 103- 104.
3. Румянцева Н. В. Особенности мотивов спортивной деятельности спортсменов любителей. //Физическая культура.Спорт.Туризм. Двигательная рекреация, 2020. № 5.– С. 107-112.
4. Стурова Е., Степанова И., Белоноженко Э. Мотивация в спортивном туризме. / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2022. № 4 (28). – С. 134-141
5. Таран В.А., Щербина В.А. Роль мотивации в спортивных достижениях. Мир науки, культуры, образования, 2014. № 4 (47). – С. 147-148

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ АРМЕЙСКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ В РОССИИ

Ирхин В.Н, Ольденбургер Р.Ф.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
irhin@bsu.edu.ru, oldenburger.roma@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена периодизация генезиса армейского рукопашного боя (АРБ) в России, что позволяет проникнуться сущностью происходящего в данном виде спорта исторического процесса, заглянуть в будущее и спрогнозировать возможности использования накопленного исторического опыта. Цель исследования - установить хронологически последовательные этапы в развитии АРБ в нашей стране.

Ключевые слова: армейский рукопашный бой, этапы развития, Россия

Анализ историко-педагогических фактов и источников позволил нам выделить следующие основные периоды и этапы в развитии АРБ: 1) этап возникновения и становления АРБ (1979 -1994 гг.); 2) этап поступательного развития АРБ (1995 г. –2015 гг.); 3) Этап противоречивого развития АРБ (2016 гг. – по настоящее время). Критериями выделения этапов стали, во-первых, ключевые вехи в развитии АРБ: 1979 г. – первый чемпионат по АРБ; 1995 г. – создание Общероссийской общественной организации «Федерация армейского рукопашного боя России» (ФАРБ России); 2016 г. – создание «Спортивной Федерации АРБ России» и, во-вторых, особенности развития АРБ на каждом из представленных этапов. Раскроем содержание этих этапов.

1) этап возникновения и становления АРБ (1979 -1994 гг.). Проведение в 1979 г. первого чемпионата по АРБ стало отправной точкой, фиксирующей дату рождения

универсальной системы обучения приемам защиты и нападения. Впоследствии АРБ стал базой военно- физической подготовки солдат и офицеров. Методической основой становления единоборства в армии стали Наставления по физической подготовке 1987 года, включавшие как *приемы боя с оружием*, так и комплексы приемов *боя без оружия*, а также элементы рукопашного боя и др. [4].

70-е-80-е годы прошли под знаком возникновения подпольных секций единоборств, перешедших позднее в школы боевых искусств [5].

«Буржуазно-демократическая революция в России 1991 г. актуализировала ценности национальных видов спорта, в том числе и АРБ. Не случайно в этом году в Ленинграде состоялся 1-й чемпионат Вооруженных Сил по АРБ. (В.Н. Ирхин, Р.Ф. Ольденбургер, 2022) [2]. Знаменательным событием в истории АРБ стало создание в 1992 году Федерации армейского рукопашного боя (ФАРБ) в рамках Армейской ассоциации контактных видов единоборств (ААКВЕ), что позволило, как показали дальнейшие события, существенно популяризировать данный вид спорта.

2) этап поступательного развития АРБ (1995 г.-2015 гг.). «В 90-х гг. прошлого века АРБ в нашей стране развивался динамично. Был решен комплекс задач: организационных (создана Федерация армейского рукопашного боя (1992 г.); открытия представительства Федерация более чем в 50 регионах страны; создания в 1995 году Общероссийской общественной организации «Федерация армейского рукопашного боя России»; нормативно-правового, учебно-методического, научно-исследовательского обеспечения АРБ; включения АРБ в военно-спортивную классификацию (1993-1996 гг.) и в Единую всероссийскую спортивную классификацию на (1997-2000 гг.); разработки в 1995 г. правил соревнований; получения права на присвоение звания «Мастер спорта» и спортивных разрядов); учебно-методической подготовки инструкторов, повышения квалификации тренеров и судей; разработки на кафедре преодоления препятствий и рукопашного боя Военного института физической культуры методических рекомендаций по организации тренировочного процесса по АРБ).

В рассматриваемый период были разработаны научно-теоретические основы АРБ; представлено своеобразие физической подготовки военнослужащих и сотрудников спецслужб средствами АРБ; определены методические аспекты тренировочного процесса в АРБ как военно-прикладном виде спорта и т.д.» [1, 3, 4]. (В.Н. Ирхин, Р.Ф. Ольденбургер, 2022) [2].

До 1994 года АРБ обладал статусом военно-прикладного вида спорта и культивировался только в армейских подразделениях. Со временем исследуемая система

единоборства прошла путь от ФАРБ (в рамках ААКВЕ), до создания в 1995 году Общероссийской общественной организации «Федерация армейского рукопашного боя России» (ФАРБ России).

ФАРБ России, зарегистрированная в Министерстве юстиции Российской Федерации, получила право на развитие АРБ, самостоятельно или через региональные отделения, в субъектах Российской Федерации. Секции АРБ существуют во многих спортивных клубах, школах, молодежных организациях и военных частях. Одна из важных задач, которую ставит перед собой Федерация АРБ России – это воспитание среди молодежи мотивации к занятиям физической культурой и спорта. Федерация России АРБ тесно сотрудничает с кадетскими корпусами и военными институтами, а также воспитывает патриотов России.

Общероссийская федерация рукопашного боя, зарегистрированная Министерством Юстиции России 18 августа 2000 года, в настоящее время объединяет региональные отделения более чем в 65 субъектах Российской Федерации, например, Белгородское региональное отделение федерации рукопашного боя было зарегистрировано в 2008 году. В итоге, АРБ стал пользоваться заслуженным признанием среди военнослужащих, как реально работающая техника нападения, когда боец остается без оружия. Уже с недавнего времени в Военном Институте Физической Культуры военнослужащие проходят курс подготовки инструкторов по АРБ. Импульсом к развитию АРБ в воинских частях стали нормативные указания 2001 года, и включавшие начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н); общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1); комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2); специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3); комплексы приемов рукопашного боя без оружия (с оружием) на 8 счетов. [1].

Этап поступательного развития АРБ в России отличался созданием его нормативно-правовой базы в результате принятия ряда Федеральных законов (1998 и 2007 гг.): Постановления Правительства РФ (2009 г.); Указа Президента РФ (2012 г.); приказа Министра обороны РФ (2013 г.); обоснования разрядных норм и требований по присвоению спортивных разрядов (званий); уточнения условий и правил проведения соревнований по военно-прикладным видам спорта ЕВСК (2015 г.) и др.

В 2015 г. были разработаны, обоснованы разрядные нормы и требования по присвоению спортивных разрядов (званий), уточнены условия и правила проведения соревнований по военно-прикладным видам спорта (упражнениям) Единой всероссийской спортивной классификации 2018-2021 гг. На стыке поступательного и

противоречивого этапов развития АРБ (в 2007–2016 гг.) активно развивался детско-юношеский АРБ.

3) Этап противоречивого развития АРБ (2016 гг.- по настоящее время). Создание в 2016 г. «Спортивной Федерации АРБ России» стало вехой нового, хотя и противоречивого по своему характеру этапа развития данного вида спорта. С одной стороны, продолжался процесс имманентного развития АРБ как вида спорта: улучшалась экипировка спортсменов (АРБ один из самых жестких видов спорта); совершенствовалась тактика ведения боя; увеличивалась его скорость и динамика; повышалась зрелищность поединков; увеличивалось количество соревнований и др. Таким образом, объективно возрастала значимость АРБ как действенного средства патриотического воспитания подрастающего поколения.

С другой стороны, серьезной проблемой для дальнейшего развития АРБ стало возрастания конкуренции со стороны других видов единоборств, невозможность официально присвоить спортсменам юношеские спортивные разряды в возрасте от 7 до 14 лет. Последнее обстоятельство, по оценке специалистов, ведет к сокращению числа занимающихся этим единоборством детей, что требует корректировки нормативно-правовой базы АРБ.

Подводя итог сказанному отметим, что использование метода периодизации исторического процесса позволило глубже заглянуть в процесс формирования предпосылок, возникновения, становления и развития исследуемого исторического явления. При этом мы стремились увязать этапы развития АРБ с определенными этапами в истории нашей страны. В тоже время, важно было сохранить внутреннюю логику в изучении локальных особенностей исторического развития АРБ.

Литература

1. Гончаров Н.Н. Методика формирования навыков комбинированной системы самозащиты без оружия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств: дисс. ... канд. пед. наук /Н.Н. Гончаров. – Тула, 2012. –134 с.
2. Ирхин В.Н. Ольденбургер Р.Ф., Анализ особенностей становления и развития в России военно-прикладного вида спорта «армейский рукопашный бой» в 80-х -90-х гг. XXвека // Культура физическая и здоровье. –2022– № 1. – С. 277–278.
3. Кадочников А. А. Наставления по армейскому рукопашному бою / А.А. Кадочников, Ар. А. Кадочников. - М.: Феникс, 2007. – 240 с.
4. Наставление по физической подготовке СА и ВМФ (НФП-87). –М.: Воениздат, 1987. – 319 с.
5. Рыбкин В.В. Центральная школа каратэ. М.: Книга по Требованию, 2013. 480 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кадуцкая Л.А., Атаманов В.В., Кононова С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
ОГАОУ Образовательный комплекс "Алгоритм Успеха" Белгородской области,
Россия, г. Белгород
kadutskaya@bsu.edu.ru, atamanow4@yandex.ru

Аннотация. В статье предоставляется результаты использования во время занятий по обучению плаванию детей младшего школьного возраста устройства для внешнего дыхания (трубка для плавания). Применение которой позволяет более эффективно освоить технику спортивного способа плавания кроля на груди детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: кроль на груди, технические средства, устройство внешнего дыхания, спортивные способы плавания, навык плавания, техника плавания.

На сегодняшнее время одним из наиболее распространенным, доступным для всех и быстро развивающихся видов спорта является плавание. По причине своему оздоровительному, прикладному и общеразвивающему значению этот вид спорта в большинстве странах представляется одним из главных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания возрастных групп населения.

Важным признаком плавания принимается не только в ее гигиенически-оздоровительной ценности, а в перемещении человека совершенно иной, необычной среде - воде. В результате этому в системе физического воспитания, плавание выступает в роли, как жизненный необходимый навык, который с самого раннего возраста должен освоить каждый гражданин своего государства.

Современная наука о спортивном плавании владеет достаточно огромным накопившим объёмом данных проблем по обучению плаванию людей различного пола и возраста. Самым значимой проблемой является успешное обучение плаванию. В тоже время есть ряд других направлений, которые выражают поиском в наибольшей степени более результативных организационно-методических моментов обучения, а также к возрастным, половым и личностным особенностям обучаемых. Большинство специалистов уделяют своим вниманием исследованиям по вопросам средствам и методам обучения. Таким образом выявляя результативность применения поддерживающих средств и технических устройств для более успешного освоения спортивной техники плавания.

Как доказывает современный опыт, благоприятным возрастом по обучению плаванию является общешкольный. Но по мнению большинства специалистов изучающие эти вопросы было показано, что навык плавания нарабатывается достаточно

лучше в младшем школьном возрасте. Обучение детей более раннего или старшего возраста является не в такой степени результативным.

Огромным интересом за последнее время ученым уделялось исследованию способностей и возможностям организма детей и подростков в освоении программы по обучению плаванию. В этих исследованиях направление было на определение критериев и их значимости для дальнейшего развития спортивного результата. Но, несмотря на усилия ряда исследователей по поиску наиболее эффективных средств, желаемый результат, пока не получен, так как учебный процесс занимает длительные сроки и достаточно высок процент детей, которые не приобрели навык плавания. Исходя из этого в настоящее время наука о современном плавании предполагает достаточно огромное количество нерешенных проблем в сфере обучения плаванию.

На основании опыта по начальному обучению детей и взрослых в нашей стране и за рубежом можно утверждать, что применение поддерживающих средств положительно влияет на эффективность процесса обучения. В тоже время это помогает лучше организовать группу; освобождает от проведения ряда дополнительных мероприятий по обеспечению безопасности; снижает эмоциональное напряжение занимающихся, связанное с нахождением в воде; позволяет изучать более эффективно технику движений спортивных способов плавания, особенно в глубоком бассейне. В Америке для улучшения плавучести тела и выполнения упражнений в облегченных условиях используются пояса, круги, жестяные банки, наполненные воздухом.

Проведенный анализ литературы в области спортивного плавания свидетельствуют, что применение различных технических средств в обучении плаванию имеет давнюю традицию. Информация об использовании технических средств раскрывает возможности их широкого применения для выполнения упражнений как на суше, так и в воде. При этом технические средства, используемые на суше, применялись как для освоения движений в целом, так и по частям.

Технические средства, используемые при обучении плаванию, позволяют добиваться не какого-то отдаленного эффекта. А непосредственно могут влиять и корректировать во время обучения плаванию технику движения занимающихся по заданным ориентирам.

Для подтверждения этого предположения и исходя из результатов педагогического наблюдения, нами была разработана методика обучения плавания, что позволило провести педагогический эксперимент, в ходе которого мы изучали влияние тренажера

для внешнего дыхания (трубка для плавания) на эффективность обучения детей младшего школьного возраста плаванию.

В основе планирования и организации занятий с детьми экспериментальной и контрольной групп имели место как сходные, так и отличительные черты. Сходство выразилось в следующем:

- в педагогическом эксперименте (в составе экспериментальной и контрольной групп) принимали участие дети в возрасте 8-9 лет идентичные по показателям плавательной подготовленности (в качестве критериев согласно рекомендациям (Булгакова Н.Ж. 1996) использовались задания: на определении плавучести; способности удержания равновесия тела и его конечностей относительно горизонтальной плоскости в воде; многократные выдохи в воду (не менее 10); проплывание дистанции 25 м);

- занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились в одинаковых условиях (малая и большая чаша бассейна);

- длительность каждого занятия в экспериментальной и контрольной группах составляла 45 мин;

- занятия строились по общепринятой схеме (подготовительная, основная и заключительная части);

- количество учебных занятий как в контрольной, так и в экспериментальной группе составляли 3 раза в неделю;

- программный материал состоял из общеразвивающих упражнений на суше, подготовительных упражнений в воде, упражнений для изучения прыжков в воду, упражнений для изучения техники спортивного способа плавания кроль на груди;

- до и после эксперимента все испытуемые тестировались по одинаковым тестам.

Основные отличия в методике занятий экспериментальной группы от контрольной:

- контрольная группа занималась по методике, рекомендованной для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва (программа ДЮСШ, 2006 г.). В ней процесс обучения состоял из трех этапов. Основная задача первого этапа - научить детей удерживать свое тело на поверхности воды за счет опорных гребков. Задачей второго этапа было обучение передвижениям в воде в различных направлениях, используя движения одних рук, одних ног; облегченными способами плавания. Задача третьего этапа - изучение основ спортивных способов плавания - кроль на груди.

- занятий в экспериментальной группе также состояла из этих этапов, только дополнительно мы использовали устройство для внешнего дыхания (трубка для плавания). Использование плавательной трубки в экспериментальной группе позволило

нам перераспределить время за счет сокращения количества занятий, направленных на начальное и углубленное разучивание основных элементов техники и увеличить его на совершенствование спортивной техники и повышения уровня функциональной и плавательной подготовленности.

В ходе эксперимента использование устройства для внешнего дыхания (плавательная трубка), при обучении плаванию, использованная методика дает преимуществом за счет увеличения общей (до 97 - 98 %) и двигательной плотности (до 78 - 80 %) каждого занятия, а также увеличения за курс обучения на 40 - 46 % применяемых технических упражнений. Использование вспомогательных плавательных средств, способствует более быстрому освоению техники плавания при фиксированном положении тела в воде, уменьшает чувство водобоязни, лучшей организации урока плавания. Простота данного устройства, позволяет широко применять его в обучении плаванию детей и подростков в глубоких и мелких бассейнах, а также в открытых водоемах летних - оздоровительных лагерей. Результаты данного эксперимента показали положительное влияние разработанной методики обучению плаванию детей младшего школьного возраста на секционных занятиях способом кроль на груди.

Литература

1. Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П. Плавание: Учебник для вузов // Москва: Издательство Юрайт. – 2020. – С. 34-67.
2. Сими́на Т. Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 12 (130).
3. Андрианов А. К. Инновационные методы дифференциации спортивного обучения плаванию студентов в вузах // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. – №. 1.
4. Чертов Н. В. Теория и методика плавания. – 2011.
5. Молоков Д. С., Викулов А. Д., Данилова Л. Н. Физическое воспитание школьников в зарубежных системах общего и дополнительного образования // Вестник Томского государственного университета. – 2019. – №. 443.
6. Каунсильмен Д. Скорость и ускорение движений рук при плавании кролем // Плавание: Сб./Сост ЗП Фирсов. – М.: ФиС. – 1983. – №. 1. – С. 18-21.
7. Каунсилмен Д. Наука о плавании; Пер. с англ. - М.: ФиС, 1985, 432 с.

СОВРЕМЕННАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Каратеев Ю.Л., Филков А.В.

Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, Россия, г. Воронеж
xom-62@mail.ru

Аннотация. Авторы статьи считают, что разработка и использование становление программно-методического обеспечения спортивной подготовки соответственного нынешнему состоянию отрасли, с одной стороны, и создание комплексного увеличения уровня всех сторон подготовленности без форсирования параметров размера и интенсивности, с другой, позволяет увеличивать эффективность работы тренерского

состава, гарантировать возможность получать и правильно интерпретировать полученные результаты.

Ключевые слова: спортивный резерв, программно-методическое обеспечение, тренировочные планы, рубежи подготовки.

Введение. Реализация действенного управления тренировочным процессом поддерживается при соблюдении строя условий, в том числе исполнении систематичного разбора параметров подготовленности, позволяющей гарантировать тренерский персонал достаточными предоставленными в движение всей спортивной карьеры. В настоящее время всемирные спортивные державы напряженно переходят к формированию научно-технической основы выработки физической культуры и спорта, основанной для употребления новейших достижений в области концепции и практики спортивной тренировки с употреблением научно-методических концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой.

Цель исследования – составить представление о современной подготовке спортивного резерва.

Метод исследования: анализ источниковой базы.

Результаты исследования. Специализированное пространство в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку собственно рациональное планирование спортивной подготовки, установление оптимального соответствия параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки гарантирует становление спортивной формой. Выпадение одного из звеньев данной цепи осуществляет ход спортивной подготовки неуправляемым.

Наличие в организации, исполняющей спортивную подготовку, достаточного программно-методического комплекса не только разрешает согласоваться условиям федеральных стереотипов спортивной подготовки по видам спорта, однако и, прежде всего, помогает тренерскому и управленческому составам плодотворно реализовывать снижение и регулирование тренировочным процессом [2].

В масштабах выработки отечественной физической культуры и спорта Министерством спорта России за прошедшие годы были проведены значительные по объему мероприятия, сосредоточенные на создание достаточного программно-методического обеспечения подготовки в спорте высших достижений и спортивного резерва, вводящей в себя создание необходимых соглашений для рационального планирования тренировочного и соревновательного процессов. Ратифицированные

программно-нормативные документы, в том числе Концепция по подготовке спортивного резерва в России до 2025 года, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2025 года», создают нужную базу улучшения программно-методического снабжения [1].

Последующий прогресс программно-методического обеспечения спортивной подготовки непосредственно соединено с комплексом вписываемых законов, нормативных актов, директив и распоряжений, призванных реализовать основную задачу – специализировать конкурентоспособных на всемирной спортивной арене сборных по олимпийским и не олимпийским видам спорта. Свойство единого подхода к определению методик спортивной подготовки, употреблению разнообразных физических упражнений во многом обусловлено последующими задачами: приобретение определенных возрасту и этапу спортивных результатов; обеспечение эффективного перехода с этапа на этап подготовки; удерживание самочувствия молодых спортсменов [3].

При определении критериев к заполнению программно-методического обеспечения спортивной подготовки подобает выработать акцент на соблюдении требований федеральных стереотипов спортивной подготовки по виду спорта и построенных на их базе стандартных программ по спортивной подготовке.

Это позволит оптимизировать планирование долголетнего тренировочного процесса, предназначить численные и высококачественные параметры нагрузки, специфицировать критерии к уровню спортивной формы на каждом этапе.

Понимание тренерским и административным составами данной структуры и уместное возобновление программного материала снабжают необходимую для увеличения результативности коррекцию тренировочных планов, благодаря чему спортсмен в определенной спортивной дисциплине будет гораздо абсолютно реализовать свои потенциальные возможности.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует анализировать как многофакторный процесс, заключающийся из четырех ключевых этапов: постановка цели, установление прогноза, составление программы, ее реализация [6], программно-методическое обеспечение обязано в полной мере разрешать реализовывать данные аспекты.

Среди основных компонентов современного программно-методического обеспечения спортивной подготовки стоит отметить [1]:

- сформированные на основе объективных академических данных требования к планированию тренировочного хода на всех фазах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие доступных конфигураций для ведения учета и анализа производимой тренировочной и соревновательной нагрузок;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки условий для выполнения целевых задач на каждом этапе;
- наличие разнообразных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом особенности данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных стандартных программ спортивной подготовки и построенных на их базе рабочих программ;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и управленческого персоналов, отдельных специалистов, отображающих прогрессивные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта.

В настоящее время обширное использование в спортивной практике получили всевозможные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок, ради эффективного их использования требуется наличие определенных инструкций и методических разработок [2]:

- соответствие программно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся;
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также существование исследованных и ратифицированных конфигураций для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), выполнения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, ради актуального анализа выполнения тренировочного плана.

Программно-методическое обеспечение, как уже указывалось выше, представляется поддержкой тренерскому составу в проведении хода подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех условий к конкретному этапу спортивной подготовки, содействует больше высококачественному проведению тренировочного процесса как у тренеров, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давным-давно находящихся в спортивной отрасли.

Стандартизация критериев к содержанию и параметрам объема и интенсивности нагрузки в тренировочных графиках всех этапов, сформулированная в типовых программах спортивной подготовки, содействует оптимизации тренировочного процесса.

Исследование проблемы показало, что разработка и использование становление программно-методического обеспечения спортивной подготовки соответственного нынешнему состоянию отрасли, с одной стороны, и создание комплексного увеличения уровня всех сторон подготовленности без форсирования параметров размера и интенсивности, с другой, позволяет увеличивать эффективность работы тренерского состава, гарантировать возможность получать и правильно интерпретировать полученные результаты.

Вывод: разработка организациями, исполняющими спортивную подготовку, актуальной и полной нормативной и методичной документации по планированию, материально-техническому и научно-методическому обеспечению, в рамках концентрированного государственного регулирования всей отечественной системы спорта, позволит укрепить положение России на мировой спортивной арене.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория спорта: монография / Л.П. Матвеев. – М.: Советский спорт, 2022. – 514 с.
2. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
3. Чесноков Н.Н., Морозов, А.П., Таланцев, П.А. Формирование профессиональных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов, П.А. Таланцев // Известия Тульского ГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 3. – С. 82-87.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Карлова Н.А., Бугаев Г.В., Карлов С.И.

Воронежская государственная академия спорта, Россия, г. Воронеж

МБУДО Дом детского творчества, Россия, г. Воронеж

nina.karlova1@yandex.ru, bugaev.gen@yandex.ru, karlov@ddtvrn.ru

Аннотация. В статье обоснованы положения при подготовке военнослужащих (в том числе мобилизованных), рекомендованы некоторые средства и методы беговой подготовки, их процентное соотношение к выполнению части контрольных упражнений для повешения общей боеготовности, опираясь на «Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

Ключевые слова: физическая подготовка, бег, нормативные упражнения, средства, методы, военнослужащие.

Введение. Физическая подготовка военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации направлена на развитие физической подготовленности и формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих с учетом их военно-профессиональной деятельности, пола и возраста. Здесь регулярно проводятся занятия по

физической подготовке как в военное, так и в мирное время. Эта тема особенно важна при подготовке призывников (мобилизованных) и военнослужащих по контракту [1].

Целью физической подготовки, указанной в регламентирующем документе «Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» является успешное выполнение военнослужащими своих служебных обязанностей.

Задачи физической подготовки военнослужащих:

- развитие физических качеств у военнослужащих;
- формирование и совершенствование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков;
- получение теоретических знаний и формирование методических умений военнослужащих для проведения мероприятий физической подготовки [2].

Объектом физической подготовки являются военнослужащие, занимающиеся физической подготовкой под руководством должностных лиц, которые организуют и проводят физические тренировки с военнослужащими. Результатом подготовки военнослужащих должен быть достигнутый уровень физической подготовленности, который зависит от степени развития физических качеств, формирования военно-прикладных двигательных навыков, а также от достигнутого уровня теоретических знаний и практических умений.

Цель нашего исследования – фундирование эффективности методики беговой подготовки военнослужащих к выполнению контрольных (беговых) упражнений.

Методика исследования. Для решения поставленной цели в работе нами применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, документальных материалов, синтез и анализ, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Для проведения физической подготовки с военнослужащими применяются различные варианты формы одежды, указанные в Наставлении и снаряжения. Результаты выполнения упражнений переводятся в баллы по таблице.

Опираясь на Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ, мы выявили десять тестовых беговых упражнений, к которым были подобраны средства и методы беговой подготовки, а также рекомендательное процентное соотношение их по трем группам видов относительно преимущественного развития физических качеств и по процентному соотношению средств подготовки внутри каждой группы.

Упражнение 1. Бег на 60 м

Упражнение на быстроту, выполняется в спортивной форме, желательно с низкого старта или с опорой на руку.

По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию (ни ногой, ни рукой), другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение. По команде "МАРШ!" выбежать со старта и преодолеть дистанцию.

Упражнение 2. Бег на 60 м с грузом

Упражнение выполняется в военной форме одежды, бронежилете, защитном шлеме с автоматом (массогабаритным макетом автомата) с пристегнутым магазином, с ящиком для боеприпасов весом 30 кг (грузом), на ровной дистанции.

Положение автомата и груза произвольное.

Упражнение считается невыполненным, если военнослужащий финишировал без оружия, груза и элементов экипировки.

Упражнение 3. Бег на 60 м в экипировке с автоматом

Упражнение выполняется в военной форме одежды, бронежилете, защитном шлеме с автоматом (массогабаритным макетом автомата) с пристегнутым магазином на ровной дистанции.

По команде "НА СТАРТ" принять положение для стрельбы лежа, не пересекая стартовой линии любой частью тела. По команде "МАРШ!" выбежать и преодолеть дистанцию с автоматом в руке.

Упражнение считается невыполненным, если военнослужащий финишировал без оружия и элементов экипировки.

Упражнение 4. Бег на 100 м

Выполняется как и упражнение 1 (бег на 60 м).

Упражнение 5. Челночный бег 10x10 м

Упражнение выполняется в спортивной форме. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться и так пробежать все десять отрезков.

Исходя из задач, существуют и другие разновидности челночного бега. Челночный бег помогает укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогает развить выносливость и скорость. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость.

Упражнение 6. Челночный бег 4x100 м с оружием

Сложный вариант, применяется только для представителей силовых структур.

Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

Упражнение 7. Бег на 800 м с оружием

Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, по команде "МАРШ" начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Упражнение 8. Бег на 1 км

Упражнение на выносливость выполняется в спортивной форме по стадиону или по пересеченной местности. При беге по пересеченной местности старт и финиш оборудуются в одном месте. Старт высокий общий.

Упражнение 9. Бег на 3 км

Выполняется как и упражнение 8 (бег на 1 км).

Упражнение 10. Марш-бросок на 5 км

Упражнение марш-бросок проводится на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Во время марш-броска разрешается переходить на шаг.

Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дополнительное крепление оружия и снаряжения, а также их передача не допускается [3].

Для каждого бегового упражнения, выбранного из общего необходимого перечня в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ, ниже представлены некоторые рекомендуемые нами средства и методы подготовки к выполнению данных

контрольных упражнений, применяемые в основной части занятий по физподготовке и их примерное процентное соотношение по группам видов в тренировочном цикле.

Таблица – Средства и методы беговой подготовки

Упражнение	Средства и методы	%
Упражнения на быстроту		30
1. Бег на 60 м	Отрезки 3-4х80 м. Метод повторный. Отрезки (старты) 3-5х30 м. Метод интервальный.	10
2. Бег на 60 м с грузом	Отрезки с отягощениями 4-5х30 м. Метод интервальный.	5
3. Бег на 60 м в экипировке с автоматом	Отрезки с макетом автомата 3-4х50 м. Метод повторный.	5
4. Бег на 100 м	Отрезки 4-5х80 м. Метод интервальный. Отрезки 3-4х150 м. Метод повторный.	10
Упражнения на координацию		20
5. Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 3х10 (3-5 серий). Метод интервальный.	5
6. Челночный бег 4х100 м с оружием	Челночный бег 5х10 (7-10 серий). Метод повторно-интервальный.	5
	Челночный бег 10х10 (3-5 серий). Метод повторно-интервальный.	5
	Отрезки 3-5х100 м с оружием. Метод переменный.	5
	Отрезки 5х100 м с оружием. Метод повторный.	5
Упражнения на выносливость		50
7. Бег на 800 м с оружием	Отрезки с макетом автомата 3х300-500 м. Метод повторный.	5
8. Бег на 1 км	Отрезки 3х500 м. Метод интервальный.	15
	Отрезки 5х200 м через 200 м (2 серий). Метод повторно-переменный.	
	Отрезки 4х300 м через 200 м. Метод переменный.	
9. Бег на 3 км	Отрезки 4х1000 м. Метод интервальный.	15
	Фартлек на 2 км. Метод переменный.	
	Кросс на 5 км. Метод равномерный.	
10. Марш-бросок на 5 км	Кросс на 7-10 км без обмундирования и снаряжения. Метод равномерный.	5
	Фартлек на 3-5 км без обмундирования и снаряжения. Метод переменный.	5
	Бег на 1-2 км в обмундировании и полной амуниции. Метод темповый.	5

Примечание: - % соотношение по группам видов;
- % соотношение в каждой группе.

Заключение. Наставление по физической подготовке Вооруженных сил РФ устанавливает порядок организации физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, в том числе требования к уровню их физической подготовленности; руководствуясь требованиями к гражданам Российской Федерации и иностранным гражданам, поступающим на военную службу по контракту или мобилизованных военнослужащих.

Исходя из результатов исследования, представленных в таблице 1, видно, что рекомендуемое процентное соотношение по группам видов в тренировочном цикле подготовки военнослужащих составило: 50% упражнения на выносливость и 50% упражнения на быстроту и координацию движений, где 30% отведено упражнениям на быстроту, а 20% упражнениям на координацию. Далее наглядно отображено процентному соотношению отдельных средств подготовки внутри каждой группы и методы их выполнения.

Итак, беговая подготовка была и остается основополагающим видом подготовки военнослужащих различных родов войск. Поэтому важно подчеркнуть, что достигнуть положительных результатов можно только совмещая регулярные тренировки и правильно подобранные средства и методы подготовки в структуре отдельного занятия по физподготовке.

Литература

1. Жаринов, Н.М. Формирование физической готовности мобилизационных людских ресурсов Российской Федерации к военной службе и защите Отечества: монография. / Н.М. Жаринов. – СПб., 2006 – 329 с.
2. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 2013. – С. 318-342.
3. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023г. №230 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" Текст: электронный. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/> (дата обращения: 08.09.2024 г.)

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ И КВАЛИФИКАЦИИ

Клименко О.Ю., Никулин И.Н., Посохов А.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород.
1667455@bsu.edu.ru, nikulin_i@bsu.edu.ru, posohov@bsu.edu.ru.

Аннотация. В статье представлены сравнительные результаты показателей проявления силовых способностей армрестлеров различных весовых категорий и спортивной квалификации в сравнении весовых категорий 90 кг и 100 плюс кг. В группе 90 кг в тестировании участвовали квалифицированные спортсмены, а 100 + кг – спортсмены первых спортивных разрядов и КМС. Результаты, полученные в ходе эксперимента, указывают на то, что силовые способности у высококвалифицированных спортсменов выше, независимо от того, что средние показатели масса тела этой группы достоверно меньше, чем у группы спортсменов массовых разрядов. Достоверные различия были зафиксированы по показателю «Боковое сгибание кисти в упоре».

Ключевые слова: армрестлинг, физическое развитие, силовые показатели, квалифицированные спортсмены, весовые категории.

Соревнования в армрестлинге проводятся по весовым категориям, 11 – у мужчин и 7 у женщин (Правила). В то же время, популярными являются неофициальные соревнования абсолютной категории, в которых участвуют спортсмены разной массы тела. Нередки случаи, когда в поединках побеждает спортсмен, уступающий в массе тела 50-80 и более кг. Так, в качестве примера можно назвать победный поединок В.Темникова, имеющего собственный вес 69 кг, со спортсменом с массой тела 154 кг на Всероссийских соревнованиях на призы первого Чемпиона СССР Ю.Н. Пузакова в 2022 году.

Победу в поединке армрестлера со значительно меньшей массой тела над значительно более тяжелым можно объяснить с точки зрения биомеханики. Во время старта поединка у более легкого спортсмена за счет проявления высокого уровня силы в кратчайшее время достигается больший импульс момента силы и кинетический момент, чем у более тяжелого соперника. Это, вероятно может быть связано с лучшей способностью к активации нужных в борьбе мышечных волокон, лучшей их меж- и внутримышечной координацией и синхронизацией активности. Более тяжелый спортсмен при этом не успевает проявить максимальную силу и проигрывает.

Соревнования в армфайтах «Вершина» проводятся без учета веса спортсмена. Так в ноябре 2024 года состоится поединок между Д. Целихом, собственный вес которого составляет около 90 кг и Н. Халиковым, масса которого составляет порядка 140 кг. Таким образом, особую актуальность приобретают исследования сравнительных показателей общей и специальной силовой подготовленности спортсменов различной массы тела.

Цель исследования. Изучение особенностей силовых показателей армрестлеров различных весовых категорий и квалификации.

Методы и организация исследования. Для достижения цели исследования применялись следующие методы: анализ данных научных литературных источников, силовые показатели, методы математической статистики.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе тренажерного зала НИУ «БелГУ», в котором приняли участие 10 армрестлеров разных весовых категорий и квалификации. Спортсмены были разделены на две группы до 90 кг и свыше 100 кг, по 5 человек в каждой. Методика исследования силовых показателей армрестлеров включала в себя сравнения массы тела и данных общих силовых способностей, а так же тестирования специальных силовых способностей у спортсменов. Общие силовые способности измерялись следующими упражнениями:

жим штанги лежа, становая динамометрия, подтягивания на перекладине. Специальные силовые способности определялись следующими упражнениями: кистевая динамометрия, боковой нажим на блоке с использованием динамометра, пронация предплечья на блоке с использованием динамометра, супинация предплечья на блоке с использованием динамометра, боковое сгибание кисти в упоре с использованием динамометра, отведение кисти на блоке с использованием динамометра.

Таблица 1 – Показатели сравнения массы тела и данных общих силовых способностей у армрестлеров различных весовых категорий и квалификации

№ п.п.	Показатели	МС	КМС и 1 р.	Разница	t	p
1.	Масса спортсмена, кг.	89,0±1,07	111,4±6,44	22,4	3,4	<0,05
2.	Жим штанги лежа (шесть повторений), кг.	121,0±6,44	124,6±6,01	3,6	0,4	>0,05
3.	Становая динамометрия, кг	195,0±19,31	190,0±9,66	5,0	0,2	>0,05
4.	Подтягивания на перекладине (максимальное кол-во повторений)	17,4±0,86	14,4±2,15	3,0	1,3	>0,05

Результаты исследований и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты данных общих силовых способностей у армрестлеров различных весовых категорий и квалификации, в таблице 2 представлены данные тестирования специальных силовых способностей у армрестлеров различных весовых категорий и квалификации.

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что достоверные различия между группами обнаружены по показателям массы тела. По показателям сравнения общих силовых способностей достоверных различий не обнаружено, но установлены более высокие средние результаты в контрольных упражнениях «Подтягивание в висе на перекладине» и «Становая динамометрия» в группе у высококвалифицированных спортсменов.

В таблице 2 представлены данные тестирования специальных силовых способностей у армрестлеров различных весовых категорий и квалификации.

Из таблицы 2 видно, что достоверные различия между группами выявлены в «Боковом сгибании кисти в упоре», остальные показатели достоверности не подтвердили, хотя в «Боковом нажиме на блоке» зафиксированы более высокие средние результаты в группе у высококвалифицированных спортсменов.

Таблица 2 – Сравнительные данные тестирования специальных силовых способностей у армрестлеров различных весовых категорий и квалификации

№ п.п.	Показатели		МС	КМС и 1 р.	Разница	t	p
1.	Кистевая динамометрия, кг	л.	65,2±2,36	65,6±2,15	0,4	0,1	>0,05
		п.	67,0±3,22	65,8±2,15	1,2	0,3	>0,05
2.	Боковой нажим на блоке с использованием динамометра, кг	л.	58,6±3,43	52,8±2,15	5,8	1,4	>0,05
		п.	55,4±3,00	53,0±1,29	2,4	0,7	>0,05
3.	Пронация предплечья на блоке с использованием динамометра, кг	л.	42,0±1,93	39,8±1,07	2,2	1,0	>0,05
		п.	41,0±1,72	41,0±0,86	0	0	>0,05
4.	Супинация предплечья на блоке с использованием динамометра, кг	л.	30,8±3,22	28,6±3,00	2,2	0,5	>0,05
		п.	31,0±3,43	29,4±3,0	1,6	0,4	>0,05
5.	Боковое сгибание кисти в упоре с использованием динамометра, кг.	л.	62,4±3,86	53,4±3,86	6,0	2,6	<0,05
		п.	62,6±5,15	53,4±3,22	6,2	2,5	<0,05
6.	Отведение кисти на блоке с использованием динамометра, кг.	л.	21,0±1,29	18,2±0,64	2,8	1,9	>0,05
		п.	21,0±1,07	19,4±0,86	1,6	1,2	>0,05

Заключение. Результаты, полученные в ходе эксперимента, указывают на то, что силовые способности у высококвалифицированных спортсменов выше, независимо от того, что средние показатели масса тела этой группы достоверно меньше, чем у группы спортсменов массовых разрядов. Достоверные различия были зафиксированы по показателю «Боковое сгибание кисти в упоре». По остальным показателям проявления специальных силовых способностей результаты у квалифицированных спортсменов недостоверно более высокие.

Литература

1. Матюшенко, И.А. Модельные характеристики силовых показателей отдельных мышечных групп армрестлеров различной квалификации / И. А. Матюшенко, И. Н. Никулин, А. В. Антонов, Э. И. Никулин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 8. – С. 19-21.
2. Никулин, И.Н. Сравнительная характеристика показателей специальной силовой подготовленности армрестлеров различных весовых категорий и уровня спортивного мастерства / И. Н. Никулин, И. А. Матюшенко, А. В. Антонов, А. В. Посохов // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 9-11.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧИРЛИДЕРОВ

Коник А.А., Жерлицына М.С.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород
89205666067@mail.ru, maria_bel@rambler.ru

Аннотация. Современная ситуация является объективно сложной для выступлений российских спортсменов на соревнованиях европейского и мирового масштаба. Несмотря на значительные внешнеполитические проблемы, на внутренней арене продолжается динамичное развитие многих видов спорта и одним из них является чир спорт. Как и во многих видах спорта, в чир спорте имеется необходимость непрерывного развития для обеспечения конкурентоспособности, рекордов, наград, пьедесталов, Разработка новых форм, методик, приемов – важнейшая задача специалиста чир спорта. Чир спорт – это в первую очередь командный вид спорта, где индивидуальные сильные стороны одних участников коллектива не всегда могут нивелировать отставания других. Именно оптимальное развитие физических качеств должно стать тем фундаментом, который позволит в дальнейшем раскрыть весь потенциал каждого из спортсменов. Высокая координационная сложность, связанная с хореографической направленностью, указывает на то, что именно координационные способности будут являться одним из ведущих физических качеств, требующих наиболее пристального влияния при подготовке чир спортсменов.

Ключевые слова: чир спорт, методики развития, физические качества, координационная способность.

Несмотря на огромное число стереотипов, сложную обстановку с выступлением российских спортсменов на соревнованиях мирового и европейского масштаба, а также относительно недолгое существование в нашей стране, чир спорт (чирлидинг) уверенно завоевывает популярность и признание. От появления в России в 1995 году первой команды, до проведения первых соревнований в 2000 году и первых выступлений на чемпионатах Европы и Мира чир спорт как вид спорта неизменно шел к своей цели, последовательно формируя конкуренцию мировым лидерам – США и Японии. Российские команды настойчиво подбирались к пьедесталу, громко заявляя о себе на соревнованиях различного уровня и нередко становясь призерами крупных соревнований. Белгородский чир спорт, несмотря на совсем незначительный срок существования, уже имеет бронзовую награду Чемпионата Мира 2021 года [1].

Как и во многих видах спорта, в чир спорте отмечается необходимость постоянного динамичного развития, поскольку это является необходимым условием преодоления конкуренции как на мировой, так и на внутренней арене. Поиск оптимальных методик, форм, приемов – задача для всех специалистов данной области на постоянной основе.

Чир спорт имеет достаточно раннюю специализацию, при этом, достаточно большое количество детей, приходящих в данный вид спорта, имеют предварительную

хореографическую или спортивную подготовку. Это, с одной стороны, может помочь им в освоении нового для них вида спорта, а с другой является определенной проблемой для тренера. Чир спорт – это в первую очередь командный вид спорта, где индивидуальные сильные стороны одних участников коллектива не всегда могут нивелировать отставания других. Именно оптимальное развитие физических качеств должно стать тем фундаментом, который позволит в дальнейшем раскрыть весь потенциал каждого из спортсменов.

Изучение структуры двигательных действий в чир спорте позволяет утверждать, что данный вид спорта имеет высокую координационную сложность с хореографической направленностью, что позволяет утверждать, что именно координационные способности будут являться одним из ведущих физических качеств, требующих наиболее пристального внимания при подготовке чир спортсменов. В связи с вышесказанным можно констатировать наличие проблемы, которая характеризуется, с одной стороны, необходимостью повышения координационных способностей чирлидеров, с другой, недостаточной научной и методической разработанностью данного направления [2].

В этой связи целью исследования явилась разработка эффективной методики по развитию координационных способностей чирлидеров.

Педагогический эксперимент был организован на базе МБУ Спортивная школа г. Губкина Белгородской области. В эксперименте приняли участие девочки 11-12 лет, занимающихся чир спортом, в количестве 30 человек. Предполагалось, что разработанная экспериментальная методика, в основе которой лежит применение комплекса упражнений танцевального характера, применяемых в начале основной части и в конце основной части занятия (на фоне утомления) позволит повысить координационные способности у девочек 11-12 лет, занимающихся чир спортом.

После проведения исходного тестирования с применением контрольных испытаний, определенных до начала эксперимента, девочки были разделены на две однородные по анализируемым показателям подгруппы, одна из которых в дальнейшем будет называться экспериментальной группой, вторая контрольной группой.

В исходном тестировании приняли участие 30 девочек, занимающихся чир спортом. Далее было принято решение для экспериментальной части сформировать две подгруппы с максимально идентичными результатами по анализируемым показателям.

Важно отметить, в среднем, невысокий уровень развития показателей координационных способностей. Это может объясняться перерывом в тренировочном процессе, обусловленном каникулярным отдыхом, а также невысоким показателем

развития координационных способностей современных детей без учета спортивной специализации. Данные, которые были получены, отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

Контрольные тесты	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Ласточка, сек	Контрольная	14,8±0,6	0,5	>0,05
	Экспериментальная	14,4±0,5		
Подъем на носок, кол-во	Контрольная	12,8±0,6	0,8	>0,05
	Экспериментальная	13,4±0,5		
Вращение, сек	Контрольная	16,2±0,6	0,3	>0,05
	Экспериментальная	15,9±0,7		
Проба Яроцкого (сек)	Контрольная	28,6±0,7	1,2	> 0,05
	Экспериментальная	29,9±0,9		
Челночный бег 3x10 м (сек)	Контрольная	8,1±0,2	0,3	> 0,05

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях, обе группы тренировались параллельно. Реализовывалась стандартная схема построения тренировочного процесса: тренировки проводились три раза в неделю, через день отдыха; длительность тренировки составляла три часа; каждое занятие включало в свое содержание подготовительную, основную и заключительную часть.

Экспериментальная методика предполагала разработку нескольких комплексов упражнений, включенных во все части занятия в определенной последовательности.

В подготовительную часть занятия был включен комплекс упражнений «Музыкальная разминка», который включал следующие сочетания упражнений:

- шаг польки и беговые упражнения;
- вальсовый шаг и упражнения на гибкость.

Данные упражнения занимали не менее двадцати процентов общего времени разминки.

В основную часть занятия были включены упражнения «на согласование движений рук и ног»:

- из исходного положения – стойка на носках, руки вперед, глаза закрыты, правая рука показывает «класс», левая «викторию» смена форм рук (упражнение выполняется в количестве не менее 20 повторений);

- из исходного положения – стойка на одной ноге, руки вперед, на правой руке большой и указательный палец соприкасаются, на левой большой и мизинец, одновременно на двух руках начинаем соединять большой с остальными пальцами (упражнение выполняется в количестве не менее 20 повторений).

В основную часть занятия были включены упражнения «на развитие ориентации в пространстве»:

- 2 прыжка «жете» и поворот в зацеп (повторить на обе ноги). Упражнение выполняется серийно, прекращается при снижении качества выполнения поворотов в зацепе;

- «вертолет», «вертолет», поворот в «аттитюд», «вертолет», прыжок «жете - прогнувшись». Упражнение выполняется до снижения качества выполнения элементов;

- смена последовательности элементов в программе (выполнение в стандартной последовательности, в обратной последовательности, через один элемент и т.д.). В данном упражнении импровизацию указывает тренер, таким образом, чтобы не были нарушены темп программы и меры безопасности.

Упражнения, направленные на развитие владением телом в пространстве:

- связки движений тела из эстетической гимнастики (волна с расслаблением, круговое движение, взмах) все в обе стороны.

Одной из отличительных особенностей данной методики является сочетание в разработанных комплексах упражнений танцевальных элементов программы и применение нестандартных упражнений, которые позволяют повысить общую координацию движений. Из этого следует, что экспериментальная методика предполагала не только выполнение определенных, специально разработанных комплексов упражнений, но и определенную форму выполнения соревновательных программ и их элементов. Еще одной особенностью экспериментальной методики является включение экспериментальных комплексов упражнений как в начале основной части занятия (когда нет фазы утомления и упражнения выполняются со свежими силами), так и в заключительном отрезке основной части занятия (на фоне утомления). В этот период наиболее часто применялись упражнения «на согласование движений рук и ног».

Таблица 2 – Сравнительные результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

Контрольные тесты	Группы	Статистические показатели		
		X±m	t	p
Ласточка, сек	Контрольная	16,1±0,6	2,7	<0,05
	Экспериментальная	18,1±0,5		
Подъем на носок, кол-во	Контрольная	14,5±0,5	3,3	<0,05
	Экспериментальная	16,9±0,5		
Вращение, сек	Контрольная	17,4±0,6	3,6	<0,05
	Экспериментальная	20,9±0,8		
Проба Яроцкого (сек)	Контрольная	35,1±0,8	3,5	<0,05
	Экспериментальная	39±0,8		
Челночный бег 3x10 м (сек)	Контрольная	7,9±0,1	2,2	<0,05

На первом тренировочном занятии нами было проведено повторное тестирование по исследуемым показателям. Его результаты свидетельствуют о положительной динамике исследуемых показателей координационных способностей как в экспериментальной, так и в контрольной группах у девочек, занимающихся чир спортом. Результаты, полученные по итогам заключительного тестирования, представлены в таблице 2.

Математический анализ представленных в таблице 2 результатов указывает нам на то, что в процессе тренировок девочки экспериментальной группы достигли более качественного прогресса и их координационные способности имеют статистически достоверно лучшие результаты, чем у девочек контрольной группы.

Таким образом,

1. В практике чир спорта отмечается необходимость поиска оптимальных методик, форм, приемов постоянного динамичного развития, поскольку это является необходимым условием преодоления конкуренции как на мировой, так и на внутренней арене.

2. По результатам педагогического эксперимента выявлено, что в процессе тренировок с использованием разработанного комплекса упражнений чирлидерши достигли значимого прогресса.

3. Экспериментальная методика показала высокую эффективность развития координационных способностей спортсменок, занимающихся чир спортом.

Литература

1. Буренок Е.Д. Особенности развития анаэробной мощности у пловцов-спринтеров 15-17 лет // Е.Д. Буренок, А.К. Прибыток, В.А. Говако // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 12. – С. 534-538.

2. Огульчанский В.А. Специальная силовая подготовка квалифицированных пловцов-кролистов / В.А. Огульчанский, Э.А. Аленуров, Е.Н. Амелина, И.С. Погосова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 3 (29). – С. 59-67.

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

Крамской С.И., Амельченко И.А.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород

amelchenko67@bk.ru, sport.kafedra@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления повышения профессионального уровня преподавателей кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова.

Ключевые слова: вуз, образование, физическая культура, преподаватель, профессиональное мастерство, студент.

Требования современного образовательного процесса диктуют необходимость постоянного повышения уровня профессиональной подготовки преподавателей вуза. В процессе педагогической деятельности происходит реализация способностей, умений и качеств личности, накопление опыта, овладение ценностями профессионального сообщества, а также постоянное самосовершенствование. Интерес к механизмам становления и развития человека как профессионала во многом связан с высоким уровнем социальной значимости данного явления [5].

Педагогическая деятельность многогранна, в труде преподавателя нет неизменных элементов: происходят социально-экономические преобразования, трансформация системы образования, постоянно развивается соответствующая область знаний, меняется контингент студентов, обогащается педагогическая наука. Все это требует постоянного поиска целесообразных форм, методов и средств обучения, эффективных путей сотрудничества в процессе взаимодействия с обучающимися. В привитии любви к занятиям физической культурой и спортом важен личный пример педагога, его педагогическое мастерство, желание самосовершенствования. Именно наше поведение и духовный рост, будет являться ключом, который позволит обеспечить продуктивные социальные взаимоотношения.

Задачей процесса обучения в вузе является не только освоение профильных знаний, но формирование мировоззрения, подготовка для жизни в современном обществе. Поэтому воспитательная ориентированность выступает одной из ключевых особенностей отечественного образования [3]. В практической сфере для формирования системы ценностей личности значимо использование воспитательного потенциала учебных дисциплин по физической культуре и спорту, а также спортивно-массовой работы. Опыт передачи подрастающему поколению духовной традиции вместе с современными знаниями, соответствующим образовательным стандартам, является важнейшей составляющей деятельности учебных заведений. Для реализации социально-психологического ресурса молодежи необходимо гармоничное и продуманное соединение традиционного начала с новациями. Традиции необходимо бережно хранить в контексте любых реформ и изменений, они передают от поколения к поколению значимые духовные и культурные ценности [1].

Многие особенности, связанные с процессом воспитания реализуются путем личного контакта педагога и студентов в процессе живого общения. Как показала практика, одним из недостатков дистанционной формы обучения является изолированность участников образовательного процесса, недостаточный контроль процесса обучения, психоэмоционального состояния [6].

Эффективность деятельности вузов в значительной мере зависит от работы кафедр образовательного учреждения. Кафедра физического воспитания и спорта, как непрофильная осуществляет образовательную деятельность, научно-исследовательскую, учебно-методическую, спортивно-массовую работу. Как ни какая другая она прилагает наибольшие усилия по воспитанию и формированию личности [2].

Практическая направленность деятельности преподавателей требует постоянного поиска наиболее эффективных методик обучения студентов. На кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова накоплен большой опыт организации и проведения учебного процесса. Нарботки кафедры в данном направлении достойно представлены кандидатом педагогических наук, доцентом Грачевым А.С. на Всероссийском конкурсе на лучшего наставника системы высшего образования и системы дополнительного образования. Он стал лауреатом 2 степени в номинации «Лучшая практика. Практическая деятельность наставничества в учреждениях высшего образования». На смену традиционным видам спорта, здоровьесберегающим технологиям приходят новые виды и методы работы. Одним из инновационных подходов в условиях цифровизации общества является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом молодежи через геймификацию. С этой целью Грачевым А.С. на базе БГТУ им. В.Г. Шухова разработана интерактивная игровая платформа «Учусь быть здоровым!». Проект стал победителем отбора на получение субсидии в рамках смотр-конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди образовательных организаций высшего образования и получил грантовую поддержку.

Составной частью совершенствования педагогического мастерства преподавателя является его научно-исследовательская деятельность, которая предполагает анализ, систематизацию и обобщение накопленного опыта. Исследовательская работа дает возможность творческого самосовершенствования личности преподавателей. Интерес к данной области продиктован необходимостью решения современных проблем организации физкультурно-спортивной деятельности.

Систематическая научная работа предполагает развитие мотивации, наличие подлинного внутреннего стремления профессионального совершенствования, а не только выполнения формальных требований. Повышение соответствия между социоэмоциональной мотивацией и общественным признанием, оказывает благоприятное воздействие в психологическом плане, что имеет существенное значение в появлении чувства удовлетворения от выполнения работы.

Для эффективной работы кафедры важно планировать карьеру преподавателей, они должны знать свои перспективы на краткосрочный и долгосрочный периоды, какую

должность могут занять, если приобретут соответствующий опыт в период работы и получают хорошую оценку. При этом, при достижении определенных целей важно развивать свои качества в соответствии с требованиями кафедры и вуза [4]. Исходя из нашего опыта необходимо кураторство опытных наставников над молодыми преподавателями. Развитие научного потенциала предполагает активное включение в работу по выполнению диссертационных исследований. Преподаватели, имеющие степень кандидата наук, активизируют свою деятельность для получения ученого звания профессора, доцента ВАК. В 2024 г. прошла успешная защита кандидатской диссертации Шепляковым А.С., ему присвоена ученая степень кандидата педагогических наук. В 2023-2024 гг. ученое звание профессора ВАК присвоено Кутергину Н.Б., ученое звание доцента ВАК получили Грачев А.С. и Жован Г.Ф.

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова проходят курсы повышения квалификации по различным направлениям в вузах Белгорода, Москвы, Казани, Ставрополя, Омска. Занятия нацелены на повышение уровня педагогического мастерства, совершенствование владения различными методиками проведения тренировочных занятий. Обмену педагогическим опытом способствуют творческие связи с родственными кафедрами вузов г. Белгорода, спортивными школами, федерациями по видам спорта, а также сотрудничество в рамках Ассоциации строительных вузов России.

Ежегодное проведение кафедрой международной научной конференции «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» является на сегодняшний день одной из удобных и доступных форм корпоративной среды для научного общения, творческого самосовершенствования личности преподавателя, профессионального роста, апробации результатов научного исследования.

Преподаватели кафедры для повышения своего профессионального уровня посещают открытые занятия, мастер-классы, участвуют в работе методических семинаров, экспертных комиссий студенческих конкурсов и конференций. В прошедшем учебном году необходимо отметить активную и плодотворную работу кандидата педагогических наук, доцента Жован Г.Ф. в качестве члена жюри открытой секции «Современные тенденции в развитии физической культуры спорта в сфере высшего образования» международной студенческой конференции Московского Политеха «СНК-2023».

Таким образом, формирование и развитие педагогического мастерства – систематический процесс, требующий совместных усилий преподавателя и коллектива кафедры. Необходимо сочетание инновационных технологий с бережным сохранением традиций.

Литература

1. Крамской С.И. Физическое воспитание и спорт в образовательном пространстве современного вуза / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Культура физическая и здоровье. – 2022. – Т. 82 – № 2. – С. 276 – 277.
2. Ковалева М.В. Тенденции в повышении уровня квалификации преподавателей (на примере кафедры физического воспитания БГТУ имени В.Г. Шухова) / М.В. Ковалева, Г.Ф. Жован, М.Д. Богоева // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XX Междунар. науч. конф., Белгород, 17–18 апр. 2024 г. / Бел-гор. гос. технол. ун-т.– Белгород: Изд-во БГТУ, 2024. – С. 219 – 222.
3. Мудрик А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик. – М.: Academia, 2005. – 267 с.
4. Резник С.Л. Управление кафедрой: Учебник. 2-е изд., перераб. и доп. / С.Л. Резник. – М.: ИНФРА-М, 2005. – С.230.
5. Садым К.Б. Особенности педагогического мастерства в высшей школе. Международный журнал экспериментального образования / К.Б. Садым. – 2013. – № 4. – С. 253 – 254.
6. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / Никишкин В.А., Бумарскова Н.Н., Крамской С.И. и др. – Москва: Издательство МИСИ – МГСУ, 2021. – Режим доступа: <http://lib.mgsu.ru/>

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ ПЛАВАНИЯ БРАСС

Красников С.И., Сергеева Д.Е., Макушкин А.С.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет
МБУДО Спортивная школа №2, Россия, г. Белгород

Аннотация. Изучение ряда доступных научно-методических источников выявило, что в подготовке пловцов отводится внимание отдельным элементам скоростно-силовой подготовленности. В настоящее время много проведено исследований связанных с силовой подготовкой пловцов. В то же время увеличение доли силовых упражнений в подготовке пловцов негативно сказывается на скорости плавания. Ухудшаются гидродинамические качества спортсменов, нарушается техника плавания, как результат, ухудшение результатов. Также ряд исследований посвящен развитию скоростной выносливости пловцов.

Ключевые слова: плавание, спортсмены, физическая подготовка, скоростно-силовые способности, брасс

На современном этапе развития спортивной подготовки пловцов, общепризнанным фактом является то, что начиная с тренировочного этапа у спортсменов необходимо совершенствовать скоростно-силовые способности во всех проявлениях.

Изучение ряда доступных научно-методических источников выявило, что в подготовке пловцов отводится внимание отдельным элементам скоростно-силовой подготовленности. В настоящее время много проведено исследований связанных с силовой подготовкой пловцов. В то же время увеличение доли силовых упражнений в подготовке пловцов негативно сказывается на скорости плавания. Ухудшаются гидродинамические качества спортсменов, нарушается техника плавания, как результат,

ухудшение результатов. Также ряд исследований посвящен развитию скоростной выносливости пловцов.

Хотя спортсмены при выполнении гребковых движений проявляют взаимодействие скоростных и силовых способностей, это принципиальная особенность спортивного плавания. Проявление скоростных способностей в плавании зависит от траектории выполнения гребковых движений, а силовой эффект определяется углами атаки и ориентацией движения.

Все выше сказанное указывает на то, что большое значение для достижения высоких результатов должно отводиться изучению значимых скоростно-силовых показателей и поиску эффективных средств и методов по развитию скоростно-силовых способностей у пловцов.

При этом можно отметить, что пловцы, специализирующиеся в плавании брассом должны обладать высоким уровнем технической подготовленности. Это определяется техникой спортивного способа брасс, не естественное для плавания движение ногами (толчок подошвенной частью стопы) и гребковые движения руками без проноса над водой.

Данными положениями была определена проблема исследования, которая заключалась в отсутствии в доступной литературе подходов по развитию скоростно-силовых способностей у пловцов, специализирующихся в плавании способом брасс, и наличии потребности в разработке подходов по совершенствованию физической подготовленности пловцов.

В педагогическом исследовании приняли участие спортсмены в количестве 14 человек, паспортный возраст 15-16 лет, занимающиеся на тренировочном этапе, имеющие квалификационные разряды 1 и КМС. Всего за период исследования было проведено 18 экспериментальных занятий. Продолжительность занятия составляла: 45 мин. на суше, 90 мин. в воде. С целью обоснования эффективности применяемой методики был проведен педагогический эксперимент. Все испытуемые были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Состав каждой группы по 7 человек. За основу исследования взят подготовительный период годичного макроцикла спортивной подготовки, а именно – предсоревновательный мезоцикл (таблица). В Экспериментальной группе применялась блоковая система с волнообразной динамикой нагрузки скоростно-силовой направленности. В контрольной группе – традиционная система спортивной подготовки с равномерной динамикой нагрузок.

В основу методики по развитию скоростно-силовых способностей пловцов на этапе высшего спортивного мастерства положена блоковая система спортивной подготовки в

предсоревновательном мезоцикле с применением волнообразной динамики нагрузки. Микроциклы с преимущественной направленностью на развитие скоростно-силовых способностей. Преимущественное содержание, характер, величина и динамика нагрузки соответствуют 4-5 зоне интенсивности мышечной работы с учетом энергетических затрат.

Таблица – Характеристика предсоревновательного мезоцикла в группах сравнения с экспериментальной и традиционной методиками скоростно-силовой подготовки

Микроциклы	ЭГ	КГ
1 микроцикл	Блок-микроцикл с равномерно возрастающей динамикой нагрузки применяется схема 6:1, включающая шесть УТЗ и одно восстановительное мероприятие.	Схема 6:1, включающая шесть УТЗ и одно восстановительное мероприятие.
2 микроцикл	Блок-микроцикл с двухпиковой возрастающей динамикой нагрузки, применяется схема 5:1, включающей пять УТЗ и одно восстановительное мероприятие	Схема 6:1, включающая шесть УТЗ и одно восстановительное мероприятие.
3 микроцикл	Блок-микроцикл с трехпиковой возрастающей динамикой нагрузки, применяется схема 5:0, включающей пять УТЗ	Схема 4:3, включающая четыре УТЗ и три восстановительных мероприятия.

Для оценки эффективности экспериментальной методики была реализована программа тестирования общей и специальной скоростно-силовой подготовленности до и после эксперимента.

Проведение анализа эффективных подходов по развитию скоростно-силовых способностей у пловцов показал, что подготовка должна проходить с учетом требований соревновательных дистанций в спортивном плавании. Необходимо расширение применяемых средств и методов для более точной дифференцировки режимов работы мышц спортсменов, с целью увязывания силовой подготовки со специфичными требованиями соревновательной деятельности.

Разработанная методика, содержание которой определялось блоковой направленностью подготовки на предсоревновательном этапе с волнообразным изменением нагрузки, позволила повысить уровень развития скоростно-силовых способностей у пловцов 15-16 лет. На это указывают результаты контрольного тестирования, где в применяемых упражнениях отмечены достоверные изменения, как в воде, так и в тренажерном зале.

Педагогический эксперимент показал, что спортсмены принимаемые участие, характеризуются ростом функциональных способностей организма. На данном возрастном этапе существует необходимость в проведении тренировочных занятий, направленных на повышение уровня развития скоростно-силовых способностей. Что положительно скажется на росте соревновательного результата спортсменов. А также подготовке юношей к выполнению более сложных тренировочных заданий.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и описание тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский.-М.: Физкультура и спорт, 1988 – 330с.
2. Виноградов, В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. - Киев: Славутич-Дельфин, 2010. - 367 с.
3. Воробьев, В.И. - Определение физической работоспособности спортсменов: Учебное пособие / В.И. Воробьев. - Челябинск, 2003. – 54 с.
4. Демидов, В. М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников / В.М. Демидов // Физическая культура в школе. - 2001. - № 1. - 47 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЕБЕРНЫХ ПРЫЖКОВ ФИГУРИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Кребс М.И., Волыхина Н.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург,
krebs.2001@mail.ru, natalanz@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается совершенствование методики вращательного компонента для юных фигуристов. В ходе исследования были подобраны и систематизированы средства, которые способствовали совершенствованию вращательного компонента реберных прыжков, состоящий из 6 комплексов с разнообразными упражнениями, которые направлены на повышение плотности группировки, повышение устойчивости после прыжка, а также на контроль стабильности положения тела в безопорном положении и повышение скорости вращения. Полученный результат может быть использован специалистами в подготовке фигуристов в обучении и совершенствовании реберных прыжков, что позволит повысить качество их выполнения.

Ключевые слова: совершенствование реберных прыжков, юные фигуристы, вращательный компонент.

Фигурное катание на коньках является сложно-координационным видом спорта. Фигурист должен выполнять ряд различных сложных обязательных элементов на льду, такие как вращения, спирали, комбинации шагов, а также многооборотные прыжки, основным составляющим которых является вращательный компонент [3].

Одной из главных характерных черт современного фигурного катания на коньках становится постоянное усложнение соревновательных программ. Данный процесс развивается потому, что фигуристы регулярно совершенствуют элементы фигурного

катания, в частности движения вращательного характера. Основную техническую составляющую программы занимают многооборотные прыжки. Главной особенностью достижения качественного выполнения прыжкового элемента являются тренировочные условия, выбранная методика, а также группа подводящих упражнений. Чтобы повысить уровень и качество вращательного компонента, должны быть учтены и другие составляющие прыжка: правильный толчок, маховое движение свободной ногой, угол вылета, оптимальная скорость, группировка, а также применяемая методика совершенствования [1,2].

Цель работы: совершенствование методики вращательного компонента реберных прыжков для фигуристов групп начальной подготовки 2 года обучения.

Исследование проходило на базе ГБУ СШОР по фигурному катанию на коньках г. Санкт-Петербурга (Академии фигурного катания на конька). За тренировочным процессом проведены наблюдения на малой арене, тренировочной арене, а также в спортивном зале. Контингент занимающихся: группа начальной подготовки второго года обучения в количестве 8 человек. Возраст занимающихся – 7-8 лет, пол – женский.

Практическое исследование заняло 5 месяцев. В исследовании принимали участие: Группа №1 (контрольная) –фигуристы группы НП-2, которые не тренировались по разработанным комплексам, а по тренировочному плану, который разработала спортивная школа, согласно Федеральному Стандарту спортивной подготовки. Группа №2 (экспериментальная) –фигуристы группы НП-2, у которых в тренировочный процесс были добавлены по одному/два разработанных комплекса (в зависимости от занятий чередовались). Для экспериментальной группы было составлено 6 комплексов для тренировки в зале и 6 комплексов по совершенствованию вращательного компонента на льду. Спортсмены тренировались 2.5 часа в день: лед, продолжительностью 1.5 часа и тренировка в зале, продолжительностью 1 час. На каждую тренировку для экспериментальной группы был включен 1 или 2 из предложенных комплексов, в зависимости от общих задач тренировки, по совершенствованию вращательного компонента.

Предлагаются следующие упражнения для совершенствования вращательного компонента реберных прыжков:

Комплексы упражнений в зале, направленных на повышение вращательного компонента у фигуристов группы начальной подготовки второго года обучения

Комплекс №1 (повышение скорости вращения в безопорном положении)

1. 4 тура в один оборот+на 5 выезд на одну ногу с удержанием устойчивого положения – 5 раз;

2. 4 тура в один оборот+5 тур на максимальное количество оборотов – 5 раз;
3. 5 туров в левую сторону+5 туров в правую сторону+1 тур в левую сторону на максимальное количество оборотов – 4 раза;
4. Тур на максимальное количество оборотов с выездом на одну ногу и удержанием устойчивого положения – 6 раз;
5. Тур в 2 оборота с руками наверх – 7 раз.

Основной метод – повторный, соревновательный.

Комплекс №2 (повышение устойчивости после прыжка)

1. Раскрутка в позиции риттбергера+2Lo – 4 раза;
2. Раскрутка в позиции риттбергера+2Lo+оллер+раскрутка в позиции дуги наезда на прыжок аксель+1A - 4 раза;
3. 5 прыжков аксель через приставной шаг – 2 комбинации;
4. 5 прыжков сальхов через приставной шаг – 2 комбинации;
5. 5 прыжков риттбергер через раскрутку в позиции риттбергера – 2 комбинации.

Основной метод: фронтальный.

Комплекс №3 (повышение плотности группировки)

1. Вращение «винт» на левой/правой ноге на спинере – по 5 раз на каждой ноге;
2. Вращение «винт»+разгруппировка в позицию риттбергера+1Lo/2Lo – по 6 раз;
3. Вращение «винт»+разгруппировка в позицию риттбергера+1Lo/2Lo+1A – по 6 раз;
4. Вращение в позиции дуги наезда на прыжок аксель +1A – 10 раз;
5. Вращение «винт» с руками наверх – 5 раз.

Основной метод: фронтальный, соревновательный.

Комплекс №4 (на повышение силы мышц рук для плотной группировки с использованием шведской стенки)

1. Работа правой руки с резиной на группировку – 15 раз (2 подхода);
2. Работа левой руки с резиной на группировку – 15 раз (2 подхода);
3. Работа левой руки с резиной на разгруппировку – 15 раз (2 подхода);
4. Работа правой руки на разгруппировку – 15 раз (2 подхода);
5. Туры с резиной в руках – 10 раз.

Основной метод: фронтальный.

Комплекс №5 (повышение высоты прыжка)

1. Одинарные прыжки на скакалке на одной\двух ногах – 100 прыжков на двух ногах, 50 прыжков на правой\левой ноге;

2. Двойные прыжки на скакалке на одной\двух ногах – 50 прыжков на двух ногах, 30 прыжков на правой\левой ноге;

3. Прыжки через скакалку с подтягиванием колен к груди – 20 прыжков;

4. Запрыгивания на возвышенность из матов – 15 раз;

5. Выпрыгивания с одной ноги из низкого приседа с перекатом на спину – 15 раз (2 подхода);

6. Выпрыгивания вверх из положения «пистолетик» - 10 раз (2 подхода).

Основной метод: повторный, соревновательный.

Комплекс №6 (контроль стабильного положения тела в безопорном положении)

1. Прыжки на одной\двух ногах через скамейку – 20 раз на одной ноге, 10 раз на правой\левой ноге;

2. Прыжки на одной\двух ногах через скамейку с продвижением – 5 подходов;

3. Запрыгивания и спрыгивания со скамейки – 15 раз;

4. Прыжки через скамейку на двух ногах с поворотом на 180 градусов – 15 раз;

5. Спрыгивание со скамейки на двух ногах+тур в 2 оборота – 10 раз.

Основной метод: поточный, фронтальный.

Комплекс упражнений на льду, направленных на совершенствование вращательного компонента на льду

Комплекс №1 (удержание равновесия на льду)

1. Перетяжки с подпрыжками – 2 круга;

2. Фонарик назад+прыжок на двух ногах – 2 круга;

3. Перепрыжки из стороны в сторону с ноги на ногу 1.5 круга;

4. Прыжки в положении «выезд» - 5 подходов;

5. Прыжок в сторону+прыжок вверх – 2 круга.

Основной метод: фронтальный, соревновательный.

Комплекс №2 (на работу рук и положение группировки в безопорном положении)

1. 5 блинчиков на двух ногах – 3 подхода;

2. 3 блинчика на двух ногах+1 блинчик на одну ногу+подпрыжка на выезде – 3 подхода;

3. 3 блинчика на двух ногах+1 блинчик на одну ногу+оллер+1S – 5 раз;

4. 3 блинчика на двух ногах+1 блинчик на одну ногу+оллер+1Lo – 5 раз;

5. 3 блинчика на двух ногах+1 блинчик на одну ногу+оллер+тройка назад внутрь+1A – 5 раз.

Основной метод: поточный.

Комплекс №3 (повышение ориентирования в пространстве)

1. Вращение в позиции «Винт» на правой ноге назад наружу +1A – 5 раз;
2. Вращение в позиции «Винт» +1S\2S – 4 раза;
3. Вращение в позиции «Винт» +1Lo\2Lo – 4 раза;
4. Вращение в позиции «Винт» +перебежка+оллер+1S\2S – 5 раз;
5. Вращение в позиции «Винт» +перебежка+1A – 5 раз.

Основной метод: повторный, фронтальный.

Комплекс №4 (совершенствование реберных прыжков в различных комбинациях)

1. 1A+вальсовая тройка+1A+вальсовая тройка+1A – 4 подхода;
2. 2S+вальсовая тройка+2S+вальсовая тройка+2S – 4 подхода;
3. 2Lo+вальсовая тройка+2Lo+вальсовая тройка+2Lo – 4 подхода;
4. 1A+вальсовая тройка+2S+вальсовая тройка+2Lo – 3 подхода;
5. 2Lo+оллер+2S+вальсовая тройка+1A – 3 подхода.

Основной метод: соревновательный, поточный.

Комплекс №5 (совершенствование координационных движений и устойчивости после прыжка)

1. 10 риттбергеров в 1 оборот - 2 подхода;
2. 5 сальховов в 1 оборот через оллер – 3 подхода;
3. 3 риттбергера в 1 оборот+риттбергер в 2 оборота – 5 подходов;
4. 1A+1Lo+1Lo+2Lo – 4 комбинации;
5. 2S+1Lo+1Lo+2Lo – 4 комбинации.

Основной метод: фронтальный.

Комплекс №6 (совершенствование группировки)

1. 1A+обратный винт – 5 раз;
2. 2S+обратный винт – 5 раз;
3. 2Lo+обратный винт – 5 раз;
4. Комбинация 2S+1A – 4 раза;
5. 2S+1Lo+2Lo – 4 раза.

Основной метод: повторный.

Для того, чтобы проверить эффективность разработанной методики совершенствования вращательного компонента реберных прыжков у фигуристов группы второго года обучения, было проведено тестирование в виде упражнений, которые оценивались по следующей 5-бальной шкале: 5 баллов – упражнение выполнено отлично; 4 балла – упражнение выполнено с небольшой ошибкой; 3 балла – упражнение выполнено со значительной ошибкой; 2 балла – спортсмен выполнил упражнение с грубой ошибкой, а также потерял равновесие (падение); 1 балл – спортсмен не справился с упражнением.

Перед контрольным тестированием (таблица 4) и началом эксперимента, фигуристы, принимающие участие в исследовании, выступили на соревнованиях. Протоколы соревнований приложены в приложении. Далее, в качестве контрольного теста, был предложен один из разработанных комплексов (Комплекс №5 на льду), который определяет уровень вращательного компонента.

После контрольного тестирования и тренировок с внедрением разработанной методики, контрольная и экспериментальная прошла контрольное тестирование (таблица 1) и выступила на соревнованиях. По результатам эксперимента, были подсчитаны средние GOE реберных прыжков (аксель, сальхов и риттбергер в два оборота) на соревнованиях.

Таблица 1 – Средние показатели результатов эксперимента

	ДО	ПОСЛЕ	Достоверность различий
Контрольная	-2.16	-1.88	$P=0,017760852$, следовательно, $p<0,05$. Эксперимент повлиял на результат фигуристов на уровне значимости 0,05
Экспериментальная	-2.4	1.05	$P=0,022717978$, следовательно, $p<0,05$. Эксперимент повлиял на результат фигуристов на уровне значимости 0,05

Далее был проведен анализ GOE по протоколам соревнований.

Таблица 2 – Показатели GOE контрольной группы на соревнованиях

Контрольная группа						
	ДО			ПОСЛЕ		
Фигурист/прыжок	A	S	Lo	A	S	Lo
Фигурист 1	-1.33	-	-	0	-	-
Фигурист 2	-2	-	-	0	-	-
Фигурист 3	0.33	-3.66	-	1.2	-1.5	-
Фигурист 4	0	-4	-1.66	0	-1.33	-1.66
Итого	-1	-3.83	-1.66	1.2	-1.42	-1.66

Таблица 3 – Показатели GOE экспериментальной группы на соревнованиях

Экспериментальная						
	ДО			ПОСЛЕ		
Фигурист/прыжок	A	S	Lo	A	S	Lo
Фигурист 1		-3.5	-1.66		0.66	-1
Фигурист 2		-0.5	-2		-0.16	-0.33
Фигурист 3		0	-5		1	-2
Фигурист 4	0			0.66		
Средний балл	0	-2	-2.8	0.66	1.5	-1.11

По результатам исследований видно, как существенно увеличились GOE за реберные прыжки у экспериментальной группы, соответственно, эксперимент подтвердился на соревнованиях. Следовательно, подобранные упражнения для фигуристов второго года обучения положительно влияют на результаты соревнований

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что новая методика по совершенствованию вращательного компонента реберных прыжков у фигуристов младшего школьного возраста способствует повышению вращательного компонента в прыжках.

Литература

1. Апарин В.А. Фигурное катание на коньках. Одиночное катание. Техника и методика обучения./ В.А.Апарин. - СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007.- 125 с.
2. Волыхина Н.А. Обучение фигурному катанию на коньках детей младшего школьного возраста./ Н.А.Волыхина, В.А.Апарин. - 2-е изд. доп. - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2019.- 107 с.
3. Мишин А.Н. Фигурное катание как космический полёт./ А.Н.Мишин, В.А.Шапиро. - СПб.: «Ренومه», 2015. - 296 с.

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ДЕЙСТВИЯМ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ

Кузуб С.В., Васюк Д.В., Ткаченко А.И.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
ОГАПОУ Яковлевский политехнический техникум, Россия, г. Строитель
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Россия, г. Москва

Аннотация. Решение служебных задач по противодействию данным группам правонарушителей имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать сотрудникам органов внутренних дел. В частности, для обеспечения безопасности граждан в приграничных регионах формируются и несут службу сводные отряды полиции. Для повышения качества служебной деятельности сводных отрядов полиции необходимо проведение мероприятий по дополнительной подготовке сотрудников в полиции к действиям в особых условиях несения службы.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник ОВД, особые условия, методика.

В настоящее время происходят существенные изменения в геополитической обстановке мирового сообщества, провоцирующие внешние и внутренние угрозы национальной безопасности Российской Федерации. Динамика событий предыдущего десятилетия демонстрирует необходимость принятия мер по охране государственного суверенитета и территориальной целостности с целью нейтрализации внешнеполитической опасности.

В современных условиях значительным образом изменилась геополитическая ситуация в мире в связи с чем на отдельных направлениях усилились внешние и внутренние угрозы национальной безопасности Российской Федерации. События последних лет свидетельствуют о том, что практически каждое государство может оказаться в ситуациях, требующих неизбежного применения специальных мер с целью обеспечения собственной безопасности.

Сотрудники МВД России традиционно находятся на первых рубежах обеспечения безопасности граждан своей страны. В зависимости от географического расположения региона, наличия на его границах враждебных государств или возникновения внутри или рядом с ним угроз в виде незаконных вооруженных формирований (НВФ), в том числе диверсионно-разведывательных групп (ДРГ) противника, функции сотрудников полиции могут расширяться. Географическое расположение региона и оперативная обстановка (деятельность незаконных вооруженных формирований, в том числе диверсионно-разведывательных групп противника) накладывает определенную специфику на несение службы сотрудниками полиции.

В настоящее время отмечается тенденция к увеличению количества угроз в приграничных регионах Российской Федерации, в частности, на территориях, граничащих, с Украиной или странами, входящими в Североатлантический альянс. Одной из таких угроз является деятельность НВФ и ДРГ, которые могут проникать как непосредственно в приграничные районы, так и в тыловые территории к объектам жизнеобеспечения и жизненно важной инфраструктуры. В данной ситуации наряду с Министерством обороны Российской Федерации (Минобороны России), Федеральной службой войск национальной гвардии Российской Федерации (ФСВНГ), Пограничной службой Федеральной службы безопасности Российской Федерации (ПО ФСБ), Федеральной службой безопасности Российской Федерации (ФСБ) и другими ведомствами, Министерство внутренних дел Российской Федерации (МВД России) осуществляет деятельность по обеспечению безопасности на территории нашей страны.

Решение служебных задач по противодействию данным группам правонарушителей имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать сотрудникам органов внутренних дел. В частности, для обеспечения безопасности граждан в приграничных регионах формируются и несут службу сводные отряды полиции. Для повышения качества служебной деятельности сводных отрядов полиции необходимо проведение мероприятий по дополнительной подготовке сотрудников в полиции к действиям в особых условиях несения службы.

Несмотря на то, что процесс подготовки и требования к подготовленности сотрудника полиции регламентированы рядом нормативных актов, служебная деятельность в особых условиях несения службы, в частности при выполнении оперативно-боевых задач в составе сводного отряда полиции при несении службы в приграничном регионе требует особой подготовки как самого сотрудника, так и его экипировки и умения ее использовать.

Отличительной особенностью предлагаемого содержания методики является моделирование условий чрезвычайных обстоятельств и ситуаций на учебных занятиях. Объем таких занятий составляет 50 % от всех учебных часов данной программы. В таблице представлены разделы физической подготовки, в рамках которых проводилась подготовка сотрудников ОВД к действиям в особых условиях.

Таблица – Распределение часов по разделам физической подготовки

Раздел	Условия	Часы
Прикладная гимнастика	Утомление	8
	Максимальное эмоциональное напряжение	4
	Форменная одежда и оружие	4
	Ночное время суток	2
Преодоление препятствий	Утомление	4
	Ограничение пространства	2
	Максимальное эмоциональное напряжение	2
	Форменная одежда и оружие	8
	Шумовые помехи	2
	Ночное время суток	4
ОФП и СФП	Утомление	20
	Ограничение пространства	4
	Максимальное эмоциональное напряжение	8
	Ограничение поля зрения	4
	Форменная одежда и оружие	8
	Шумовые помехи	4
	Ночное время суток	12
Боевые приемы борьбы	Утомление	8
	Ограничение пространства	2
	Максимальное эмоциональное напряжение	4
	Ограничение поля зрения	2
	Форменная одежда и оружие	4
	Шумовые помехи	2
	Ночное время суток	4

Из 120 часов, моделирующих условия чрезвычайных обстоятельств и ситуаций на практических занятиях прикладной физической подготовкой, 40 часов направлены на то, чтобы сотрудники ОВД выполняли двигательные задания в состоянии утомления. Суммарно 24 часа необходимо заниматься физическими упражнениями в форменной одежде с индивидуальными средствами защиты, 22 часа практических занятий

необходимо провести в ночное время суток или же моделировать ночные условия (пониженная освещенность). В состоянии максимального эмоционального напряжения следует провести как минимум 18 часов учебных занятий. Несколько меньше времени уделяется моделированию шумовых помех, ограничению пространства и поля зрения, по 6-8 часов на каждый раздел.

Такое распределение учебных часов, моделирующих различные условия чрезвычайных обстоятельств и ситуаций, основывается на результатах исследований профессиональной деятельности сотрудников ОВД. А именно, на том факте, что наибольшее сбивающее влияние на показатели физической подготовленности сотрудников ОВД, выполняющих различные оперативно-служебные задачи в чрезвычайных обстоятельствах и ситуациях, оказывают утомление, наличие форменной одежды с индивидуальными средствами защиты, а также условия ночного времени суток.

Разработанная экспериментальная методика физической подготовки сотрудников ОВД с элементами индивидуальной и групповой тактической подготовки, позволила эффективно повысить уровень физической подготовленности сотрудников ОВД. Комплексное объединение и применение элементов физической, огневой и тактико-специальной подготовки на занятиях позволило не только повысить уровень физической подготовленности, но и сформировать ряд профессионально важных навыков владения огнестрельным оружием и специальными средствами.

Литература

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».
2. Федеральный закон от 4 августа 2023 г. № 440-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».
3. Аджухонов Э.А. Комплекс перехвата управления БПЛА / Э.А. Аджухонов, О.В. Николаев // Вестник Концерна ВКО Алмаз-Антей. – 2021. – № 2. – С. 35 – 41.
4. Акимов, В.Г. Совершенствование деятельности территориальных органов МВД при ликвидации чрезвычайных обстоятельств / В.Г. Акимов // Вестник экономической безопасности. 2019. №3. С. 340-344.
5. Афанасьев, В.Б. Тактика предупреждения и пресечения групповых нарушений общественного порядка и массовых беспорядков / В.Б. Афанасьев // Актуальные вопросы тактики охраны общественного порядка и общественной безопасности. 2017. № 2. С. 16-24.
6. Баркалов, С.Н. Методические подходы к обучению сотрудников патрульно-постовой службы полиции взаимодействию при силовом задержании правонарушителя / С.Н. Баркалов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. №3. С. 45-49.
7. Бондаревский, И.И. Специальная тактика : учебник / под ред.И.И. Бондаревского. М., 2005. 334 с.

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Лазьков Л.С., Никулин И.Н., Филатов М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия г. Белгород
1493689@bsu.edu.ru, nikulin_i@bsu.edu.ru

Аннотация. Цель исследования. Определить гендерные особенности у армрестлеров различного уровня спортивного мастерства. Материалы и методы. В исследовании приняли участие армрестлеры с квалификацией «Мастер спорта России» (n=13), «Мастер спорта России международного класса» (n=2) и «Заслуженный мастер спорта» (n=1) в количестве 16 спортсменов, занимающиеся армрестлингом массовых спортивных разрядов от третьего до первого - 10 человек и армрестлеры с разрядом КМС-10 человек. Возраст испытуемых от 19 до 39 лет. Стаж занятий спортом от 3 до 25 лет. В исследовании применялось тестирование пальцевого индекса. Тестирование гендерных способностей включало следующие показатели: феминность, маскулинность и андрогинность. Результаты исследований и выводы: Девушки-армрестлеры с андрогинными чертами, безусловно, имеют преимущество в силовых видах спорта по сравнению с более фемининными спортсменками. Аналогично, мужчины с андрогинным типом личности более успешно проявляют себя как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях, чем их соперники с ярко выраженными маскулинными или фемининными особенностями.

Ключевые слова. Гендерные особенности, маскулинность, андрогинность, армрестлинг, высококвалифицированные спортсмены, спортсмены массовых разрядов, спортсменки.

Введение. Разделение спорта на мужской и женский определяется восприятием различий, характерных как для внешности, так и для психики и поведения мужчин и женщин. Это может быть объяснено влиянием различных факторов: генетических, анатомо-физиологических, психологических, а также социокультурных, отражающих то, что в данное время и в данном обществе считается свойственным мужчине, а что – женщине [8].

Специфика соревновательной деятельности и тренировочного процесса в спортивных единоборствах и в силовых видах спорта психологические процессы протекают преимущественно по андрогинному типу с уклоном в маскулинную сторону. Это происходит так, потому что стремление человека не просто заниматься «мужским» видом спорта для повышения своего престижа, но и выигрывать, показывать высшие результаты, превосходство ведет к развитию маскулинного типа личности (мужского образа) [10]. Занятием спортом накладывает определенный отпечаток на поведение человека.

Пол относится к биологическим детерминантам, то есть это: генетический пол гонадный пол, гаметный пол, гормональный пол, а предыдущие 4 детерминанты определяют морфологический пол. Половая принадлежность имеет и социально-психологические детерминанты, такие как гражданский пол, пол воспитания, половое самосознание и наконец, сама половая роль.

Гендер-совокупность социальных и культурных норм, которые предписывается выполнять в обществе в зависимости от их пола [4]. Гендер не является физическим различием между женщиной и мужчиной, это социально организованные, социально формируемые, воспроизводящие и изменяющиеся особенности мужчин и женщин. Гендер можно назвать социополом человека. А именно пол - это биологическая характеристика человека.

Половая идентичность человека относится к самовосприятию к мужчине или женщине, формируя соответствующие половые роли, основанные на социальных стандартах и стереотипах. Современное понимание пола стало более гибким, включая маскулинность, феминность и андрогинность.

Маскулинность связана с представлениями о том, как должен вести себя мужчина: быть инициативным, агрессивным, стремиться к лидерству и рациональному мышлению.

Феминность, напротив, подразумевает мягкость, заботу, стремление к диалогу и равенству.

Андрогинность включает в себя сочетание мужских и женских черт, что позволяет людям адаптироваться к различным жизненным ситуациям. Андрогинные личности, обладая гибкостью и стрессоустойчивостью, легче находят общий язык с окружающими и добиваются успехов в карьере и личных отношениях, демонстрируя гармоничность и осознанность в самопринятии.

Спортивная деятельность не только не нарушает, но, напротив, способствует формированию андрогинного типа личности [9].

Здесь говорится только о социокультурных детерминантах, не о физикальных детерминантах так как тогда это будут патологические изменения.

По мнению Сандры Бэм, если у человека есть диспропорции по гендерной принадлежности, то есть сильное преобладание или феминности или маскулинности говорит о диспропорции в развитии психических качеств. Лучше тогда, когда эти два аспекта развиты примерно одинаково. Если же одно из них недоразвито, это говорит о незрелости личности [11].

Современный социальный прогресс способствует демократизации межполовых отношений. Совместное воспитание, образование, трудовая деятельность и занятия спортом приводят к разграничениям между мужскими и женскими профессиями, спортивными дисциплинами, а также поведения и внешнего облика. На передний план все более активно выходит концепция андрогинности.

В связи с этим было более перспективно изучать различия и сходства не между биологическим полами, а между гендерными принадлежностями. Спортивная деятельность весьма специфична, и, как и любой вид целенаправленной деятельности,

способствует формированию личности. Личность спортсмена принято рассматривать как комплекс врожденных и приобретенных качеств. Множество исследований подтвердили, что успешная спортивная деятельность обусловлена сочетанием целого комплекса личностных качеств, которые могут отличаться, у мужчин и женщин [10].

Анализ научно-методической литературы показал дефицит научных исследований, посвященных изучению гендерных особенностей спортсменов в армрестлинге.

Цель исследования. Определить гендерные особенности спортсменов, занимающихся армрестлингом.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие армрестлеры с квалификацией -«Мастер спорта России» (n=13), «Мастер спорта России международного класса» (n=2) и «Заслуженный мастер спорта» (n=1) в количестве 16 спортсменов, занимающиеся армрестлингом массовых спортивных разрядов от третьего до первого - 10 человек и армрестлеры с разрядом КМС-10 человек. Возраст испытуемых от 19 до 39 лет. Стаж занятий спортом от 3 до 25 лет.

В исследовании применялось тестирование с применением методики определения гендерной принадлежности по пальцевому индексу и наблюдение за испытуемыми.

Результаты. В исследовании среди 24 респондентов преобладают мужские черты: из них лишь одна девушка, а остальные – молодые люди. 11 испытуемых продемонстрировали выраженные андрогинные качества, среди них две девушки и девять парней. И лишь один армрестлер из всей группы оказался с преобладанием женских характеристик.

Таблица 1 – Анализ гендерной принадлежности у армрестлеров

Армрестлинг/Гендерная принадлежность	Маскулинность	Феминность	Андрогинность
Парни	23	1	9
Девушки	1	0	2
Итого:	24	1	11

Заключение. Под влиянием множества факторов, включая специфику вида спорта, у спортсменов, занимающихся армрестлингом, психологические процессы чаще всего имеют маскулинную природу. Наше исследование показало преобладание маскулинных парней-армрестлеров. Тем не менее, у девушек-армрестлеров эти процессы развиваются преимущественно в андрогинном ключе.

Девушки-армрестлеры с андрогинными чертами, безусловно, имеют преимущество в силовых видах спорта по сравнению с более фемининными спортсменками. Аналогично, мужчины с андрогинным типом личности более успешно проявляют себя как в

тренировочном процессе, так и на соревнованиях, чем их соперники с ярко выраженными маскулинными или фемининными особенностями.

Литература

1. Барабанова В.Б. Актуальность гендерных отношений в сфере спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
2. Ворожбитова А. Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие / А. Л. Ворожбитова. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2024. — 215 с.
3. Гаврилова Е. А. Научно-методологические подходы к пониманию роли мужчин и женщин в обществе / Е. А. Гаврилова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2010. — № 5 (16). — Т. 2. — С. 124-127.
4. Галиуллина А. Т. Оценка состояний и свойств личности спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта / А. Т. Галиуллина // Современные научные исследования и инновации. – 2021. – № 6(122).
5. Гендерная психология: метод, рекомендации к курсу лекций / Э.В. Котлярова, О.Н. Тугай. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. - 38 с.
6. Гендерные особенности проявления психологических свойств личности у спортсменов силовых видов спорта / К. Р. Волкова, О. А. Разживин, Р. Е. Петров, А. Т. Галиуллина // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 6-1. – С. 226-231.
7. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 464 с.
8. Те С. Ю. К вопросу определения гендера в силовых видах спорта / С. Ю. Те, С. Э. Те, О. С. Те // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы : сборник материалов III всероссийской научно-практической конференции, Омск, 17 мая 2018 года. – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2018. – С. 263-271.
9. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Цикунова Наталья Сергеевна. – Санкт-Петербург, 2003. – 19 с.
10. Шеливальник В. О. Влияние гендерных различий на способы мобилизации психических состояний в предсоревновательный период у спортсменов в армрестлинге / В. О. Шеливальник // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 3. – С. 92-98.
11. Starr C.R., Zurbruggen, E.L. Sandra Bem's Gender Schema Theory After 34 Years: A Review of its Reach and Impact. *Sex Roles* 76, 566–578 (2017).

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ

Макоева А.В.

МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Белгородского района
Белгородской области», Россия, г. Белгород
anamakoeva929@gmail.com

Аннотация. Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки. Достаточная физическая подготовка позволяет повысить уровень специальной работоспособности и добиться роста результатов спортсмена. Она является основным фактором совершенствования координации, устойчивости и выносливости.

Ключевые слова: спортсмен, стрелок, тренировка, физическая и психологическая подготовка, тренировочный процесс.

Общая физическая подготовка (ОФП) играет ключевую роль в подготовке спортсменов, включая стрелков. Развитие основных физических качеств, таких как: сила, ловкость, выносливость, скорость и гибкость, способствует не только улучшению спортивных результатов, но и снижению риска травм.

Для стрелков ОФП включает в себя:

- силовые тренировки (укрепление мышц, особенно верхней части тела, помогает стабилизировать оружие и улучшает точность стрельбы);
- выносливость (стрелковая практика может быть длительной, и хорошая выносливость позволяет сохранять концентрацию и точность на протяжении всей тренировки или соревнования);
- ловкость и координация (качества важны для быстрого реагирования и точных движений при выполнении выстрелов);
- гибкость (развитие гибкости помогает поддерживать правильную технику стрельбы и предотвращает травмы);
- скорость (способность быстро принимать решения является важным аспектом успешной стрельбы).

Таким образом, регулярные занятия общей физической подготовкой помогут спортсменам занимающимся пулевой стрельбой не только улучшить свои результаты, но и обеспечить долгую карьеру в спорте.

Серьезный подход к составлению комплексов общей физической подготовки (ОФП) действительно важен для достижения гармоничного развития всех физических качеств спортсмена. Узкая специализация может привести к дисбалансу, когда одно качество, например, выносливость или гибкость, развивается в избытке, в то время как другие остаются недостаточно проработанными. Это может не только снизить общую эффективность тренировок, но и увеличить риск травм.

Систематические занятия ОФП помогают:

- развивать все основные физические качества, что обеспечивает более комплексный подход к подготовке, что особенно важно для стрелков, которые должны быть не только точными, но и выносливыми и координированными;
- увеличивать функциональные резервы организма. Разнообразные упражнения помогают улучшить работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и других функциональных систем, что способствует повышению общей работоспособности;
- обеспечивать стабильность результатов. Регулярные тренировки по ОФП помогают поддерживать высокий уровень физической формы, что позволяет стрелкам показывать стабильные результаты на соревнованиях;

- снижать риск травм. Комплексный подход к физической подготовке помогает укрепить мышцы и связки, что снижает вероятность получения травм во время тренировок и соревнований.

Таким образом, разнообразие и сбалансированность в тренировочном процессе являются ключевыми факторами для успешной подготовки спортсменов.

Основными задачами развития ОФП у стрелков являются:

- совершенствование специфических двигательных способностей: Важно развивать координацию, точность, быстроту реакции и другие двигательные навыки, которые непосредственно влияют на качество стрельбы. Это может включать в себя упражнения на баланс, точность и скорость;

- снижение утомляемости и повышение работоспособности: Регулярные тренировки по ОФП помогают улучшить выносливость, что позволяет стрелкам дольше сохранять концентрацию и качество выполнения упражнений, особенно в условиях соревнований, где требуется высокая степень сосредоточенности;

- совершенствование морально-волевых и психологических качеств: Стрельба требует не только физических, но и психологических усилий. Укрепление таких качеств, как стойкость, самодисциплина и уверенность в себе, может существенно повысить результаты спортсмена;

- стабилизация двигательных и вегетативных функций: Способность адаптироваться к изменяющимся условиям соревнований (например, к стрессу или нестандартным ситуациям) является важным аспектом подготовки. ОФП помогает развить устойчивость к таким факторам;

- устранение недочетов в физическом развитии: Комплексный подход к ОФП позволяет выявить и скорректировать слабые места в физическом развитии спортсмена, что способствует более эффективному освоению технически правильных стрелковых упражнений.

Вышеперечисленные задачи подчеркивают важность интеграции общего физического развития с конкретными требованиями вида спорта, что, в свою очередь, способствует более гармоничной и эффективной подготовке стрелков.

Стрельба, как вид спорта, предъявляет высокие требования к физической и психологической подготовке спортсменов. Физические нагрузки в пулевой стрельбе требуют от спортсмена не только точности и концентрации, но и значительных физических усилий. Потеря веса в процессе соревнований может быть связана с интенсивным потоотделением и стрессом, что подчеркивает необходимость поддержания оптимального уровня гидратации и питания.

Психологическая подготовка спортсмена занимающегося пулевой стрельбой заключается в способности справляться с волнением и стрессом. Она может быть улучшена через специальные тренировки, включая визуализацию, медитацию и другие методы психологической подготовки.

Учитывая все вышеперечисленные факторы, важно, чтобы тренировки стрелков включали разнообразные элементы — от силовых и кардионагрузок до специальных упражнений для развития координации и концентрации. Физическая подготовка стрелков должна быть комплексной, охватывающей как физические, так и психологические аспекты, что позволит спортсменам достигать высоких результатов без риска для здоровья. Исследование, проведенное Ж. Наглак и Д. Жаржицки, подчеркивает важность физической подготовки для повышения уверенности в себе у стрелков, что, в свою очередь, может влиять на их результаты. Важно отметить, что в возрасте 14-16 лет происходит значительное изменение как в физическом, так и в психологическом развитии подростков.

В этот период молодые люди часто сталкиваются с различными вызовами, связанными с самооценкой и социальной адаптацией. Физическая активность и тренировки могут служить не только средством улучшения спортивных результатов, но и способом повышения уверенности в себе. Кроме того, результаты исследования показывают, что физическая подготовка может быть особенно важна для стрелков, так как пулевая стрельба требует не только точности и навыков, но и стабильности, контроля над эмоциями и уверенности в своих силах. Таким образом, программы общей физической подготовки (ОФП) могут быть полезны не только для улучшения физического состояния, но и для психологической устойчивости молодых стрелков.

Таким образом, понимание всех этих аспектов помогает тренерам и специалистам разрабатывать эффективные программы тренировок, учитывающие физиологические особенности спортсменов, что способствует их безопасному и успешному спортивному развитию.

Литература

1. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе / Е.В. Воропаева - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 356с.
2. Катаргин Г.Г. Общая физическая и специальная подготовка стрелка // Педагог, 2017.- С. 11-17.
3. Шпак М.П. Физическая и психологическая подготовка стрелка - спортсмена / М.П.Шпак. – М.: ДОСААФ СССР, 1998. – 68 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Малыхин Д.М., Воронков А.В., Конев А.В., Филатов М.С.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород

1667523@bsu.edu.ru; voronkov@bsu.edu.ru, M989VM@yandex.ru, filatov@bsu.edu.ru

Аннотация. Исследование направлено на решение проблемы поиска наиболее эффективных и целесообразных средств и методов специальной физической подготовки юношей 14-16 лет, занимающихся гиревым спортом. Мы предположили, что методика специальной физической подготовки юношей 14-16 лет, занимающихся гиревым спортом, будет эффективна если: в рамках специальной физической подготовки использовать только соревновательные упражнения; использовать сочетание непрерывного равномерного и повторного метода при развитии силовой выносливости. Результаты соревновательной деятельности, обработанные с помощью методов математической статистики, свидетельствуют о том, что произошел достоверный прирост в упражнении «Толчок по длинному циклу». В экспериментальной группе результат в толчке двух гирь по длинному циклу увеличился на 8 подъемов. Математическая обработка позволяет говорить, что между результатами итогового и предварительного тестирования в экспериментальной группе имеются достоверные отличия ($P < 0,05$).

Ключевые слова: гиревой спорт, специальная выносливость гиревика, толчок по длинному циклу, развитие специальной выносливости в гиревом спорте.

Введение. Согласно федеральному стандарту в гиревом спорте физическими качествами, которые оказывают значительное влияние на результативность соревновательной деятельности, являются сила и выносливость [4]. Однако эти качества практически не проявляются в чистом виде в условиях соревнований.

Многие специалисты отмечают, что ведущим качеством в гиревом спорте является специальная силовая выносливость [2]. Это связано с тем, что спортсмен должен на протяжении длительного времени (в течение 10 минут) многократно выполнять подъемы гирь значительного веса.

Надо отметить, что специальная силовая подготовка в каждом виде спорта имеет свою уникальность. Это связано с тем, что упражнения для специальной силовой подготовки должны соответствовать по пространственно-временным и силовым характеристикам соревновательному упражнению [1].

Очевидно, что развитию специальной силовой выносливости нужно уделять большое внимание на всех этапах спортивной подготовки. Сенситивным периодом для развития различных видов силы является возрастной диапазон с 14 до 16 лет [3].

Данное обстоятельство определяет актуальность нашего исследования.

Мы предположили, что методика специальной физической подготовки юношей 14-16 лет, занимающихся гиревым спортом, будет эффективна если:

- в рамках специальной физической подготовки использовать только соревновательные упражнения;

- использовать сочетание непрерывного равномерного и повторного метода при развитии силовой выносливости.

Организация и методы исследования. В педагогическом эксперименте участвовали две группы гиревиков 14-16 лет. Одна группа – контрольная, вторая – экспериментальная. В каждой группе занимались по 10 человек. Отличия в методиках специальной силовой подготовки между группами заключались в том, что:

- в контрольной группе в рамках специальной физической подготовки использовали как соревновательные, так и специально-подготовительные упражнения, а в экспериментальной группе – только соревновательные;

- в контрольной группе использовался непрерывный равномерный метод в процессе развития силовой выносливости, а в экспериментальной группе было сочетание непрерывного равномерного и повторного метода при развитии силовой выносливости.

Непрерывный равномерный метод предполагает выполнение упражнения в одном подходе в равномерном темпе. Повторный метод предполагает выполнение упражнения в нескольких подходах. Пауза отдыха между подходами подбирается таким образом, чтобы происходило почти полное восстановление. Показателем восстановления является частота сердечных сокращений, которая должна опускаться до 120 ударов и ниже перед каждым подходом. Сочетание указанных выше методов в нашей методике происходило следующим образом. На первой тренировке в рамках недельного микроцикла соревновательное упражнение выполнялись в двух или трех подходах. Продолжительность подходов подбирались таким образом, чтобы общее время соревновательного упражнения во всех подходах в начале эксперимента составляла 6-8 минут, а в конце эксперимента - 10-12 минут. Вторая тренировка в микроцикле предполагала выполнение соревновательного упражнения в одном подходе. При этом продолжительность подхода плавно повышалась от 5 минут в начале эксперимента до 8 минут в конце эксперимента. Третий день микроцикла предполагал относительно легкую тренировку, на которой совершенствовалась техника с гирями легкого веса, а также выполнялись короткие подходы с гирями соревновательного веса. Следующие три дня микроцикла строились по такому же принципу.

Темп выполнения упражнения в рамках экспериментальной методики, как при равномерном, так и при повторном методе соответствовал соревновательному темпу спортсмена, который определялся исходя из поставленных задач. Так, например, если спортсмен имел лучший результат 60 подъемов (то есть темп 6 подъемов в минуту), а

планировали показать на соревнованиях после эксперимента результат 70 подъемов, то на тренировках работа проходила в темпе 7 подъемов в минуту. Темп выполнения упражнения подбирался индивидуально в зависимости от подготовленности и потенциальных возможностей спортсмена. В контрольной группе при выполнении соревновательных упражнений темп также соответствовал соревновательному темпу.

Результаты исследования. До начала и после окончания эксперимента участники исследования выступали на соревнованиях, где выполняли толчок по длинному циклу. Показанные ими результаты были обработаны с помощью метода математической статистики t-критерия Стьюдента с целью определения достоверности произошедших изменений. Результаты математической обработки отражены в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Сравнение эффективности соревновательной деятельности

Соревновательное упражнение		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
		X ± m	X ± m		
Толчок по длинному циклу (кол-во раз за 10 минут) Вес гирь 24 кг	До exper.	60,5 ± 3,5	61 ± 3,7	0,2	> 0,05
	После exper.	65 ± 3,9	69 ± 4,1	1,5	> 0,05

Из таблицы 1 видно, что до начала эксперимента показатели соревновательной деятельности в обеих группах были практически одинаковыми. Так, среднегрупповой результат в точке двух гирь по длинному циклу в контрольной группе составил 60,5 подъемов, а в экспериментальной группе – 61 подъем. Данное обстоятельство говорит о том, что участники исследования схожи в уровне проявления специальной физической подготовленности, и проводить сравнение между ними на предмет эффективности разработанной методики корректно.

Мы также видим, что за два месяца педагогического эксперимента в обеих группах произошло увеличение результата в соревновательном упражнении. В контрольной группе результат составил 65 подъемов, а в экспериментальной – 69 подъемов. Очевидно, что прирост в экспериментальной группе более значим. Тем не менее, достоверных отличий среднегрупповых показателей контрольной группы от экспериментальной группы не наблюдается (P>0,05).

Для того, чтобы определить эффективность влияния контрольной и экспериментальной методик на специальную физическую подготовленность, мы сравнили итоговые и исходные показатели тестирования в каждой группе (Таблицы 2 и 3).

Таблица 2 – Результаты соревновательной деятельности участников КГ

Соревновательное упражнение	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Толчок по длинному циклу (кол-во раз за 10 минут) Вес гирь 24 кг	$60,5 \pm 3,5$	$65 \pm 3,9$	1,7	$< 0,05$

Из таблицы 2 видно что, в контрольной группе результат в толчке двух гирь по длинному циклу увеличился на 4,5 подъемов. Математическая обработка позволяет говорить, что между результатами итогового и предварительного тестирования в контрольной группе достоверных отличий не выявлено ($P > 0,05$).

Таблица 3 - Результаты соревновательной деятельности участников ЭГ

Соревновательное упражнение	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Толчок по длинному циклу (кол-во раз за 10 минут) Вес гирь 24 кг	$61 \pm 3,7$	$69 \pm 4,1$	2,2	$< 0,05$

Из таблицы 3 видно что, в экспериментальной группе результат в толчке двух гирь по длинному циклу увеличился на 8 подъемов. Математическая обработка позволяет говорить, что между результатами итогового и предварительного тестирования в экспериментальной группе имеются достоверные отличия ($P < 0,05$).

Результаты соревновательной деятельности, обработанные с помощью методов математической статистики, свидетельствуют о том, что произошел достоверный прирост в упражнении «Толчок по длинному циклу». Именно в этом упражнении и специализируются участники нашего исследования.

Надо отметить, что результат в соревновательном упражнении увеличился абсолютно у всех участников эксперимента. Также надо отметить, что никто из спортсменов не проявлял признаки перетренированности, что по нашему мнению объясняется плавным повышением нагрузки и наличием двух дней в недельном микроцикле со сниженным объемом и интенсивностью специальной физической подготовки.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза, в которой мы предполагали, что методика специальной физической подготовки юношей 14-16 лет, занимающихся гиревым спортом, будет эффективна если в рамках специальной физической подготовки использовать только соревновательные упражнения, а также использовать сочетание непрерывного равномерного и повторного метода при развитии силовой выносливости, подтвердилась.

Вывод. Экспериментальная методика специальной физической подготовки, которая предполагала использование только соревновательных упражнений, а также сочетание

непрерывного равномерного и повторного метода, показала свою эффективность для гиревиков 14-16 лет.

В экспериментальной группе результат в толчке двух гирь по длинному циклу увеличился на 8 подъемов. Математическая обработка позволяет говорить, что между результатами итогового и предварительного тестирования в экспериментальной группе имеются достоверные отличия ($P < 0,05$).

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331с.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст] / А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет [Текст]: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - 3-е изд. СПб. : Изд-во «Лань», 2003. – 160 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гиревой спорт» [Электронный ресурс] / утв. приказом Министерства спорта РФ № 494 от 30 июня 2021 г. / Режим доступа: <https://base.garant.ru/401550808/>

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Миронова Т.А., Шершунов Е.В., Юдин Р.В., Цветов В.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
г. Белгород, Россия

Аннотация. В данной научной статье раскрываются особенности тренировочного процесса детей, занимающихся борьбой дзюдо. Раскрываются отличительные черты тренировочного процесса детей от взрослых. Предложенная методика развития физических качеств основана на широком применении элементов спортивных и подвижных игр, адаптированных под отличительные черты борьбы дзюдо.

Ключевые слова: борьба дзюдо, спортивная тренировка, подготовительные периоды.

В настоящее время мы практически во всех видах спорта можем наблюдать раннюю специализацию. Особенно отчетливо это просматривается в олимпийских видах спорта. В погоне за получением высокого спортивного результата тренеры постоянно находятся в поиске оптимальных методик подготовки спортсменов. Это приводит к тому, что с первого года обучения детей стараются обучить большому количеству технических элементов и тактическим особенностям ведения поединка.

Несмотря на постоянный поиск инновационных методик, уровень развития борьбы дзюдо в России нельзя назвать полностью удовлетворительным. На Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро сборная России завоевала 3 медали и заняла. Из них 2

золотых мужчины и одна бронза у девушек. Для сравнения в 2012 году в Лондоне у нашей сборной было 5 медалей, из них 3 золотых, 1 серебряная и одна бронзовая – все у мужчин.

При этом спорт высших достижений значительно опережает массовый и особенно детский спорт, как в плане финансирования, так и в методическом обеспечении.

Развитие детско-юношеского спорта в России является делом государственной важности, а повышение спортивного мастерства остается на одном из ведущих мест. Как правило, юные борцы тренируются по похожим с уже сложившимися мастерами методикам. Подобный подход далеко не всегда помогает раскрыть свой потенциал начинающим дзюдоистам, так как не учитывает особенности детского организма, их психологические особенности, двигательные потребности.

На начальных этапах спортивной подготовки дети не могут долго выполнять однообразные монотонные занятия, в том числе из-за особенностей психики, подвижности нервной системы. Поэтому уже в первый год тренировок дети покидают спортивную секцию, теряя интерес к тренировкам. Одним из наиболее оптимальных способов выхода из данной ситуации является более широкое применение игрового метода на тренировках. Тренеру необходимо понимать, что под игровым методом понимается не только применение спортивных и подвижных игр. Практические двигательные действия можно представить в игровой форме и придать им высокую эмоциональную окраску, добиться соревновательного эффекта и, как результат повысить эффективность тренировочного процесса [5].

Неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у занимающихся способность экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Важно приучать обучаемых действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях [2,4].

Цель исследования состояла в разработке методики, которая позволит применять подвижные игры в подготовке дзюдоистов 11-13 лет.

Задачами исследования являлось изучение особенностей построения тренировочного процесса дзюдоистов 11-13 лет и разработка методики, основанной на приоритетном использовании элементов подвижных игр.

Проведение педагогического эксперимента предопределяло направленность занятий дзюдоистов. В начале и по окончании педагогического эксперимента проходило контрольное тестирование экспериментальной группы. Педагогический эксперимент проводился в течение 6-ми месяцев с сентября 2019 года по февраль 2020 года. После определения контингента участников эксперимента было проведено тестирование дзюдоистов с целью определения исходных показателей в контрольных упражнениях.

Методом попарной выборки занимающиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группу (по 10 мальчиков), таким образом, чтобы их результаты статистически не отличались и были примерно равны. Занятия в группах проводились по 2 часа. Содержание занятий в контрольной группе было традиционным. В экспериментальной группе была применена экспериментальная методика.

Особенностью экспериментальной методики являлось то, что она основана на использовании подвижных игр с общеподготовительной и специализированной направленности.

Подвижные игры, включенные в экспериментальную методику, делятся на игры, направленные на повышение общей физической подготовленности и игры специализированные подвижные игры.

Подвижные игры, направленные на развитие общей физической подготовленности, не имели в своем содержании элементов, которые технически повторяли бы элементы единоборств, но отличались высокой моторной плотностью, содержали элементы как скоростной, так и силовой работы, имели высокую координационную сложность. За счет суммарной физической нагрузки оказывали существенное влияние на развитие выносливости. Несмотря на отсутствие элементов единоборств, все подвижные игры по своей сути имеют фактор состязательности, что стимулирует у спортсменов тягу и желание быть первым, победить.

Подвижные игры специализированного характера имеют в своем содержании элементы, схожие по технике с элементами борьбы (захваты, обхваты, выведение из равновесия, перемещение, стойки и т.д.). По утверждению многих автором именно в игровой форме в детском возрасте лучше всего усваивается способность к быстрому сокращению и разрыву дистанции, обучение выбору оптимальной дистанции. При помощи специализированных подвижных игр дети учатся выводить из равновесия, маневрировать и т.д. В это же время идет обучение выполнению прочного захвата, тренируется сила мышц предплечья.

Умелый педагог адаптирует подвижные игры таким образом, что дети через них постепенно знакомятся с правилами борьбы дзюдо, познают основы техники борьбы и тактики ведения поединка. Немаловажным является так же психологическая составляющая. Во время игровой деятельности ребенок учится соблюдать правила, воспитывает в себе такие правила как смелость, решительность, волевые способности. Игра учит преодолевать возникающие трудности, стремление победить достаточно часто затмевает первые признаки усталости.

Высокая вариативность игровых ситуаций всегда держит в тонусе юного спортсмена. Он всегда должен быть готов к постоянно меняющейся обстановке, не заикливаться на одном конкретном действии или приеме. Это умение быстро переключаться, находить выходы из постоянно меняющихся ситуаций должно перейти и на умение вести поединок в борьбе, находить выход из сложных ситуаций, самому создавать сложности для соперника своими нестандартными решениями.

Включение не специализированных и специализированных подвижных игр и их элементов в подготовку юных борцов-дзюдоистов происходило в рамках утвержденной программы на тренировочных занятиях.

Специализированные подвижные игры применялись в определенной последовательности и дозировке. По структуре выполняемых действий они делятся на несколько видов: касания; захваты; отеснения.

На первой тренировке применялись игры с касанием по 2 минуты затылок, руки, ноги, без ограничений.

На второй тренировке применялись игры с захватом по 2 минуты голова, руки, туловище, ноги, без ограничений.

На третьей тренировке применялись игры с отеснением по 2 минуты без рук, с руками, спиной вперед, без ограничений.

Таким образом, на каждой тренировке уже при выполнении специальных подготовительных упражнений мы добились соревновательного эффекта при выполнении упражнений.

После 6 месяцев занятий с использованием экспериментальной методики нами было проведено повторное тестирование дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что дзюдоисты экспериментальной группы за время эксперимента существенно улучшили свои скоростные и координационные способности, по сравнению с дзюдоистами контрольной группы. Разница в результатах имеет статистически достоверный уровень различий.

Результаты контрольных испытаний после эксперимента

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели		
		$\bar{X} \pm m$	t	p
Челночный бег (3X10) (сек)	Контрольная	7,8±0,2	2,4	< 0,05
	Экспериментальная	7,4±0,1		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	Контрольная	30,8±0,5	4	< 0,05
	Экспериментальная	34,5±0,8		
30 учикоми (сек)	Контрольная	56,4±0,5	2,3	< 0,05
	Экспериментальная	54,9±0,5		

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что дзюдоисты экспериментальной группы за время эксперимента существенно улучшили свои скоростные и координационные способности, по сравнению с дзюдоистами контрольной группы. Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что показатели силовой выносливости так же значительно увеличились у дзюдоистов экспериментальной группы. Этому мог способствовать высокий эмоциональный фон на занятиях, что позволяло выполнять задания с большей самоотдачей и, как результат, с лучшей эффективностью.

Это контрольное испытание наиболее комплексно отражает эффективность экспериментальной методики. Тот факт, что время выполнения 30 учикоми по итогам эксперимента оказалось лучше у дзюдоистов экспериментальной группы свидетельствует об улучшении у них координационных способностей, более быстром принятии решений во время выполнении захвата и т.д.

Таким образом, экспериментальная методика показала свою высокую эффективность и может быть рекомендована к использованию в тренировочном процессе дзюдоистов первого года обучения (11-13 лет).

Литература

1. Абашин А.И. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств / А.И. Абашин, А.В. Конаков // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2008. № 2 (14). С. 64-66.
2. Айтеев М.А. Организация соревнований для детей 7-9 лет, занимающихся дзюдо, с использованием игр с элементами борьбы / М.А. Айтеев // Colloquium-Journal. – 2019. – № 15-6(39). – С. 29-30.
3. Блах В.Я. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) / В.Я. Блах, С.В. Елисеев, С.Е. Табаков, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 5. - С. 30-35.
4. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. М.: Физкультура и спорт, 2005. - 168 с.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 197 с.

ЗНАЧЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА

Муханов Ю.В.

Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород

Аннотация. В данной статье рассматриваются тренировочные мероприятия, в частности функциональное развитие у спортсменов-единоборцев.

Ключевые слова: упражнения, физическая нагрузка, выносливость, здоровье, функциональное развитие.

Спортсмены-единоборцы часто используют легкоатлетические упражнения для развития общефизической подготовки, а также для улучшения своей физической подготовки и развития скоростно-силовых способностей. Так же легкая атлетика способствует профилактике травм и их предотвращению. В качестве примера можно привести травму колена, которая часто случается у спортсменов-единоборцев. При правильном использовании легкоатлетическим упражнений можно качественно укрепить четырехглавую мышцу, а также сухожилие, тем самым снизить возможные травмы коленного сустава.

Зачастую спортсмены-единоборцы используют легкую атлетику как метод реабилитации или восстановления, так как легкая атлетика помогает укрепить все группы мышц организма, но при это, не давая тяжелую нагрузку на организм. В основном борцы выбирают длинные дистанции в среднем темпе бега, что помогает им сформировать выносливость и долгую работу мышц и организма.

Легкоатлетические упражнения позволяют развить в спортсмене-единоборце такие качества как:

1) Быстрота выполнения действий, т.е. передвижение спортсмена во время спарринга, скорость выполнения бросков и других элементов, тем самым превосходя своего соперника.

2) Развитие взрывных качеств, т.е. развитие быстроты реакции, своевременное применение контрприёмов, а также опережать своего соперника

3) Повышение объема легких, что позволит спортсмену-единоборцу выполнять интенсивную работу более долгое время.

4) Улучшение работы сердечнососудистой системы, что позволяет организму справиться с более эффективными тренировками по борьбе.

Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе спортсмена-единоборца позволяет достичь высоких результатов.

Посредством использования комплекса состоящим из тренировок единоборца и легкоатлетических упражнений можно развить все необходимые качества для побед на соревнованиях высокого уровня.

В настоящее время высокие требования предъявляются к возможности спортсмена-единоборца быстро восстанавливать свою работоспособность. Так как специфика схватки определяет высокие требования к способности совершать эффективную работу как в условиях полного насыщения кислородом организма спортсмена, так и за счет глюкозы, когда идет процесса образования энергии при расщеплении глюкозы, тем самым образуя молочную кислоту, которая усложняет двигательные действия мышц единоборца.

Первую и одну из самых главных ролей в функциональном развитии спортсмена-единоборца играет общая выносливость.

Общая выносливость – это выносливость, проявляемая в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена. [1]

Общая выносливость является фундаментом работоспособности организма человека в целом, а уж тем более позволяет единоборцам улучшить свое физическое здоровье, уровень выносливость, аэробную мощность и аэробную емкость. Она помогает развивать такие компоненты как:

- 1) Ударный объем сердца
- 2) Повышает активность и объем аэробных ферментов
- 3) Перестраивает мышечные волокно в сторону более экономичных
- 4) Увеличивает способность транспортировки кислорода из крови в мышцы
- 5) Увеличивает плотность капиллярной сети.
- 6) Гемоглобиновая масса и объем крови

Вторую и не менее главную роль в функциональном развитии спортсмена-единоборца играет развитие специально выносливости.

Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Способность не только бороться с утомлением, но и выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции или определенного времени. [2]

Специальная выносливость позволит спортсменам-единоборцам выполнять действия высокой активности силового характера в течении долго времени, тем самым они смогут на протяжении всего единоборства поддерживать высокий темп борьбы и постоянно проводить комбинации из специальных приемов.

Таким образом, можно сказать, что легкая атлетика играет огромную роль в функциональном развитии спортсмена-единоборца, так как позволяет всесторонне развить его. Благодаря легкой атлетике спортсмен развивает, необходимы ему качества, которые помогают превосходить своего соперника в бою. С помощью нее он осуществляет профилактику травм, а также использует легкоатлетические упражнения для восстановления и поддержания формы организма. Благодаря комплексному использованию легкой атлетики и тренировок спортсмена-единоборца можно достичь больших успехов на соревнованиях, а главное иметь здоровый и сильный организм.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.
2. Германов, Г.Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов. Часть 2 / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 20-28.
3. Германов, Г.Н. Технология модельно-целевого конструирования тренировочных заданий при развитии локальной мышечной выносливости у юных бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, И.Е. Попова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 30-37.
4. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов. – 2-е изд., дораб. / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартынов. – М. : Академия, 2004. – 224 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 382 с.
6. Зацюрский, В.М. Методика воспитания выносливости // Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – Гл. III. – С. 103-153.
7. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
8. Матвеев, Л.П. Воспитание выносливости // Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – Гл. VII. – С. 230-262.
9. Матвеев, Л.П. Воспитание выносливости // Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – Гл. XIII. – С. 359- 390.
10. Мясинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мясинченко, В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с.
11. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В.Н. Селуянов. – М. : ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
12. Щитов В. К. Бокс. Эффективная система тренировок. Москва : Фаир Пресс, 2004. 472 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ (РАЗДЕЛ «СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ»)

Нагорская А.А., Романькова М.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород

Аннотация. Рассматривая требования к физической подготовленности девочек, занимающихся кикбоксингом (раздел сольные композиции), можно отметить, что им приходится сталкиваться с повышенной сложностью соревновательных программ с большим количеством трюкового характера, высокой интенсивностью и выполнением сложно координационных действий с высокой амплитудой движений. Не малую роль в оценке соревновательной программы отводится грации и гармоничности движений, способностям демонстрировать выразительность и эмоциональность. В виду этого предъявляются высокие требования к уровню физической подготовленности юных спортсменок, к их морфофункциональным, а также психосоматическим показателям.

Ключевые слова: физическая подготовка, девочки, кикбоксинг, сольные композиции, дополнительное образование.

Современные достижения спортсменов предъявляют новые требования к системе физической подготовки. Так с каждым годом требования к уровню физической

подготовленности юных спортсменов повышаются. В связи с этим осуществляется непрерывный поиск эффективных средств и методов, методик и технологий для совершенствования процесса подготовки спортсменов на каждом этапе.

Несомненно, должный уровень физической подготовленности юных спортсменов в любом виде спорта обуславливает высокие достижения. А если рассматривать боевые искусства, то от уровня физической подготовленности будет зависеть и успешная реализация технико-тактических действий. Поэтому физическая подготовленность является базой вне зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки, на которую опирается весь учебно-тренировочный процесс спортсменов.

Рассматривая требования к физической подготовленности девочек, занимающихся кикбоксингом (раздел сольные композиции), можно отметить, что им приходится сталкиваться с повышенной сложностью соревновательных программ с большим количеством трюкового характера, высокой интенсивностью и выполнением сложно координационных действий с высокой амплитудой движений. Не малую роль в оценке соревновательной программы отводится грации и гармоничности движений, способностям демонстрировать выразительность и эмоциональность. В виду этого предъявляются высокие требования к уровню физической подготовленности юных спортсменок, к их морфофункциональным, а также психосоматическим показателям.

В доступной научно-методической литературе не было обнаружено единого мнения специалистов по вопросу физической подготовки девочек, занимающихся кикбоксингом (раздел сольные композиции) на этапе начальной подготовки.

Все выше сказанное определяет актуальность разработки новых подходов в системе физической подготовки юных девочек, занимающихся кикбоксингом (раздел сольные композиции) на этапе начальной подготовки.

Содержание экспериментальной методики разрабатывалось с опорой на подходы, применяемые в художественной и эстетической гимнастике. По нашему мнению данные виду спорта имеют ряд схожих особенностей. В связи, с чем было предложено использовать на этапе начальной подготовки элементы учебно-тренировочного процесса данных видов спорта.

В структуре физической подготовки в различных видах гимнастики основное место занимает «базовая подготовка». Компонент подготовки включает в себя несколько классов упражнений, охватывающих все основные уровни сложности базовых двигательных навыков.

Базовая специальная подготовка закладывается в детские и юношеские годы, определяя те элементы, которые с возрастом становятся автоматическими. Ее цель –

овладение двигательными действиями, основа которых в наибольшей степени соответствует биомеханической структуре сложных упражнений, характеризующих современное состояние данного вида спорта [5,6].

Структуру специальной подготовки можно представить в виде следующих ступеней сложности.

Самый первый, низший уровень сложности – базовые навыки, с освоения которых начинается подготовка, осуществляемая по всем ее разделам.

На первом этапе обучения к нему относятся умения, навыки и качества, определяющие стиль (правильная осанка, легкая походка, оттянутые носки, прямые колени, постановка высоких полупальцев); базовые навыки общего назначения, направленные на перспективную подготовку, на закладывание основ спортивно-технического мастерства (развитие физических качеств, сохранение навыка «жесткой» спины при выполнении простейших поворотов и равновесий, техника разбега, отталкивания, полета, приземления после прыжка, и др.).

Ведущими средствами являются стилизованные общеразвивающие упражнения, виды ходьбы и бега, пружинные и волнообразные упражнения, направленные на развитие пластичности, необходимой для выработки стиля, присущего сольным композициям в кикбоксинге.

К решаемым задачам здесь относится: передача знаний о музыкальной грамоте, развитие музыкальности и фантазии, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки.

Наиболее часто используемыми средствами художественного компонента являются музыкально-ритмические задания и музыкальные игры.

Вторая ступень сложности включает круг средств, которые дают возможность быстро совершенствоваться, профилирующие упражнения. Они представляют собой целостные двигательные действия, являющиеся ключевыми для освоения большой категории родственных по структуре движений.

К средствам технического компонента, направленным на формирование пластичности и способности спортсменок регулировать мышечный тонус, произвольно и ритмично напрягать и расслаблять мышцы, относятся серии пружинных движений, волны и взмахи, упражнения хореографии.

Пластичность как составляющая этого компонента нацелена на конкретный круг навыков, с которыми связаны двигательные качества. Профилирующие упражнения способствуют развитию творческой активности, выразительности и артистизма,

формированию способности импровизировать под музыку, выразить определенные состояния, эмоции и переживания.

К средствам относятся: сюжетно-ролевые игры и творческие задания.

При своем выполнении квалификационные и профилирующие упражнения относительно просты, поэтому спортсмены, стремясь к их выразительному исполнению, украшают движения дополнительными элементами. Такие надстройки над упражнениями усложняют его, хотя и не влияют на двигательную основу. Эти добавки возможны, когда фундамент элемента освоен, и можно переходить к освоению более сложной трактовки движения [5,6].

В техническом компоненте при помощи стилизованных общеразвивающих упражнений, без строго указанного положения рук, под музыкальное сопровождение приобретаются навыки выполнения элементов различных структурных групп с нестандартными положениями туловища, рук и ног [1].

Четвертая (высшая) ступень - профилирующие комбинации.

Эта ступень сложности нацелена на совершенствование четкости и стабильности выполнения танцевальных комбинаций, этюдов и упражнения в целом, включающих в себя элементы кикбоксинга. Для формирования навыка сочетания элементов разных структурных групп необходимо вводить в программу подготовки «блоки» из нескольких элементов [1, 3].

Профилирующие комбинации художественного компонента способствуют формированию умения выполнять короткие этюды, полностью раскрывая сущность музыкального сопровождения, и сочетать различные танцевальные стили, имеющих сложную координационную структуру [3, 4].

Ведущими средствами спортивной подготовки юных спортсменок являлись: стилизованные общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы и бега, пружинные и волнообразные упражнения, направленные на развитие пластичности, необходимой для выработки стиля.

С целью развития музыкальности и фантазии, формирование способности воспроизводить ритм и согласовывать движения с характером и содержанием музыки использовались средства художественного компонента: музыкально-ритмические задания и музыкальные игры.

Также в занятиях применялся метод групповой работы, способствующей вооружению спортсменок представлениями об основных точках и линиях зала, формах построений и перестроений, развитию способностей «чувствовать партнера» и ориентироваться в пространстве.

Ведущими средствами группового метода являлись подвижные игры, стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые в парах, тройках, группах, командой в целом, синхронно и асинхронно, на месте, в движении, со сменой основного направления.

Для освоения техники профилирующих упражнений применяли средства направленным на формирование пластичности и способности спортсменок регулировать мышечный тонус, произвольно и ритмично напрягать и расслаблять мышцы, к ним относятся серии пружинных движений, волны и взмахи, упражнения хореографии, сюжетно-ролевые игры и творческие задания.

Выполнение профилирующих комбинаций способствовало формированию умения выполнять короткие этюды, полностью раскрывая сущность музыкального сопровождения, и сочетать различные танцевальные стили, имеющих сложную координационную структуру.

Дополнительно в начале основной части занятия использовались специально подобранные подвижные игры, направленные овладение двигательными умениями и навыками и на развитие координационных способностей: устойчивости равновесия, ориентированию в пространстве, согласованности двигательных действий.

В учебно-тренировочном процессе юных спортсменок использовались специально разработанные комплексы упражнений.

Данный комплекс состоял из упражнений направленных на повышение таких качеств как сила, прыгучесть, гибкость и координация. Комплекс упражнений выполнялся в течение каждой тренировки. Спортсменки выполняли каждое упражнение по 15 раз за один подход в первый месяц занятий. Во второй месяц они выполняли также 15 раз каждое упражнение, но по 2 подхода. Оставшиеся два месяца выполнялись упражнения 15 раз по 3 подхода.

Проведение педагогического эксперимента позволило определить эффективность авторской методики. Так на протяжении педагогического эксперимента у девочек экспериментальных групп повысился уровень физической подготовленности. Рассматривая результаты общей физической подготовленности можно обозначить достоверную разницу в результатах групп. Значимые изменения отмечены в экспериментальной группе. Отмечается высокий уровень общей физической подготовленности в обеих группах. Результаты контрольного тестирования по дополнительным упражнениям за время педагогического эксперимента улучшились в обеих группах. Данный факт указывает на рост уровня специальной физической подготовленности у юных спортсменок. Значимые изменения отмечены в

экспериментальной группе. Отмеченная разница в результатах между группами носит достоверный характер. Все это указывает на эффективность применения экспериментальной методики в процессе подготовки юных девочек, занимающихся кикбоксингом раздел «сольные композиции».

Литература

1. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
2. Еганов В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов - Современные проблемы науки и образования, 2011. № 4. - С. 18-22.
3. Еганов В.А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / В.А. Еганов, А.О. Миронов - Современные проблемы науки и образования, 2011. № 4. - С. 18-22.
4. Ильини В.И. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания // Физическая культура студента. - М.: «Гардарики», 1999. - Гл. 5. – 261 с.
5. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л.: ГДОИФК, 1991. – 89 с.
6. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников // Физкультура в школе. № 1, 2000. – 64 с.

ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ: ОСНОВЫ И ПРИНЦИПЫ

Нерубенко В.К.

МБУДО Спортивная школа №2 города Белгорода, Россия, г. Белгород
nerubenko.luda2015@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению роли воспитания спортсменов в учебно-тренировочном процессе, где будут рассмотрены : основы и принципы воспитания спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Ключевые слова: воспитание, тренер-преподаватель, тренировочный процесс, основы и принципы воспитания.

В XXI веке спорт стал неотъемлемой частью жизни миллионов людей по всему миру. Спортивные достижения становятся показателем физического и духовного развития человека, а также способствуют формированию здорового образа жизни. В учебно-тренировочном процессе воспитание спортсменов является одной из ключевых задач, так как оно влияет на формирование личности, моральных и волевых качеств, а также на достижение высоких результатов в спорте. Далее рассмотрим следующие аспекты воспитания спортсменов:

Основы воспитания спортсменов. 1. Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка является одним из важнейших качеств воспитания спортсменов. Она включает в себя развитие: целеустремлённость, настойчивость,

решительность, смелость, самодисциплина, выдержка и самообладание. Эти качества важны для преодоления препятствий на пути к победе и поддержания мотивации на тренировках и соревнованиях.

2. Интеллектуальное развитие

Интеллектуальное развитие спортсменов также имеет большое значение. Оно включает в себя развитие памяти, внимания, мышления, воображения и речи. Эти качества помогают спортсменам лучше усваивать информацию, анализировать свои действия и принимать правильные решения.

3. Этика и культура поведения

Этика и культура поведения являются важными составляющими воспитания спортсменов. Они включают в себя уважение к соперникам, судьям, зрителям и окружающим людям. Спортсмены должны быть вежливыми, тактичными и корректными в общении с другими людьми, являться примером для подражания.

Принципы воспитания спортсменов

4. Систематичность и последовательность

Воспитание спортсменов должно быть систематическим и последовательным. Это означает, что оно должно проводиться на протяжении всего учебно-тренировочного процесса, начиная с начального этапа и заканчивая высшим уровнем мастерства.

5. Индивидуальный подход

При воспитании спортсменов необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена. Это позволяет тренерам-преподавателям разрабатывать индивидуальные программы развития и коррекции поведения.

6. Сотрудничество с родителями и педагогами

Воспитание спортсменов невозможно без сотрудничества с родителями. Сотрудничество необходимо для создания единого воспитательного пространства, в котором будут воспитываться активные, творческие личности. Взаимодействие помогает тренеру полнее раскрыть способности детей, использовать их творческий потенциал и объединить усилия для достижения общих целей.

Таким образом, воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе является важным аспектом их подготовки к соревнованиям. Оно включает в себя морально-волевую подготовку, интеллектуальное развитие и этику поведения. Для успешного воспитания спортсменов необходимо соблюдать принципы систематичности, последовательности, индивидуального подхода и сотрудничества с родителями и педагогами.

Литература

1. Вульффов Б.З. Учитель: профессиональная духовность образования. Педагогика, 1995. - 424 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 1987.
3. Макаренко А. С. Педагогические сочинения : в 8 т. / редкол. М. И. Кондаков (гл. ред.) [и др.]; Акад. пед. наук СССР. — М. : Педагогика, 1983-1986.
4. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. – М., 1994.-139 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: - 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА В БЕЛГОРОДСКОМ РАЙОНЕ

Никифоров А.А., Чиликин А.П., Мальков С.В., Клименко Ю.Г.

МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа
Белгородского района», Россия, г. Белгород
alnik_65@mail.ru, sportcenter10@mail.ru, lulu25.80@mail.ru

Аннотация. В статье представлен опыт организации дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по развитию детского спорта в контексте современных проблем.

Ключевые слова: дополнительное образование, спорт, юные спортсмены, спортивный резерв, спортивные достижения

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее-Стратегия) отмечается, что основная миссия государства в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации заключается в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни населения, а также в создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта. Укрепление здоровья подрастающего поколения россиян, приобщение его к систематическим занятиям физической культурой и спортом является одним из приоритетных направлений развития нашего государства. Одним из целевых ориентиров в Стратегии отмечается, что доля детей и молодежи в возрасте 3 - 29 лет, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к окончанию первого этапа должна составлять 86% в общей численности детей и молодежи Российской Федерации, а к 2030 году – 90%. Большую роль по развитию физической культуры и спорта вносит система дополнительного образования, в частности организации физкультурно-спортивной направленности. Детско-юношеская спортивная школа Белгородского района в контексте реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года основными своими задачами определяет:

- организацию содержательного досуга, повышение уровня творческих и физических способностей детей;
- раннее выявление и сопровождение спортивно одаренных детей;

- совершенствование системы повышения уровня спортивного мастерства обучающихся и формирование спортивного резерва для спорта высших спортивных достижений.

Детско-юношеская спортивная школа Белгородского района ориентирована на целостное развитие подрастающего поколения и содержание деятельности **которая** включает в себя реализацию общеобразовательных (общеразвивающих и дополнительных образовательных программ спортивной подготовки) программ и организацию учебно-тренировочного процесса по 15 видам спорта. ДЮСШ Белгородского района самостоятельно разрабатывает программу своей деятельности, с учетом запросов обучающихся, родителей, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений, организаций, особенностей социально-экономического развития района, региона и национально-культурных традиций и в дальнейшем развитии планируется открытие новых видов спорта. Учебно-тренировочный процесс с детьми в ДЮСШ осуществляется на базах 34 образовательных учреждений и социальных объектах (ЦДО «Успех», ЦКР «Пушкарное», ЦКР «Таврово им. Ю.М.Куценко», ФОК «Северный») с охватом более 2200 детей. Тренировки с детьми осуществляет тренерско-преподавательский состав ДЮСШ Белгородского района, который насчитывает более 50 педагогов, из которых 30 тренеров-преподавателей имеют первую и высшую квалификационные категории, а также имеющие звания «Мастер спорта» (12 педагогов), 13 - имеют отраслевые награды Министерства просвещения РФ и Министерства спорта РФ. Профессионализм тренеров-преподавателей позволил достичь только в 2023 году следующих спортивных достижений нашими юными спортсменами на районном, областном, всероссийском и международном уровнях. В 2023 году обучающиеся ДЮСШ приняли участие в 36 официальных всероссийских соревнованиях, и в 19 межрегиональных соревнованиях, чемпионатах и первенствах области. Обучающиеся становились 92 раза победителями и призёрами всероссийских соревнований и 131 раз победителями и призёрами региональных и межрегиональных соревнований. Сборная команда юношей 2008-2009 г.р. заняли 2 место на Всероссийской открытой Спартакиаде среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в 2022/2023 учебном году. Тюфанова Татьяна, Копылова Валерия, Гаджимагомедов Ахмед, Колодезный Никита, Безуглов Владислав стали победителями Всероссийской летней Гимназиады среди обучающихся профессиональных образовательных организаций и общеобразовательных организаций по спортивной борьбе (вольная борьба). Супрун Екатерина заняла 1 место

Всероссийские соревнования по спортивной дисциплине вольная борьба среди женщин на призы Заслуженного мастера спорта Шамовой Анны. Манчук Федор занял 1 место на Всероссийской летней Гимназиады среди обучающихся по дзюдо. Реш Богдан занял 1 место на Всероссийские соревнования на призы РФСО «Юность России» среди юношей и девушек до 18 лет по дзюдо. Бурцев Артем стал победителем на Первенстве ЦФО по Киокусинкай. На Всероссийских соревнованиях по художественной гимнастике «Доброград-город настоящего» стали победительницами Шестакова Анастасия, Лебедева Диана, Дорофеева Алиса. Баранова Глафира и Ключник Тимур заняли 2 место на Всероссийский детско-юношеском фестивале «Ворошиловский стрелок» по виду спорта «Пулевая стрельба». В 2023 году по результатам участия обучающихся ДЮСШ в соревнования различного уровня 424 детей выполнили и подтвердили разрядные требования массовых разрядов, 25-первых спортивных разрядов и 36 кандидатов в мастера спорта, что составило 27,6% от числа обучающихся в группах по этапам обучения. С целью контроля за выполнением требований учебных программ, определения уровня физической и специальной подготовленности занимающихся, перевода обучающихся на следующий уровень обучения, установления режимов тренировочных нагрузок ежегодно проводятся контрольно-переводные испытания для обучающихся, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Показатель выполнения контрольно-переводных нормативов (контрольных испытаний) составил в 2023 году – 95,2%, а в 2022 году – 96%, а что свидетельствует о стабильной динамике реализации общеобразовательных программ по видам спорта. В рамках реализации общеобразовательных программ и достижения высоких результатов детско-юношеская спортивная школа ведет тесное сотрудничество со спортивными федерациями Белгородской области, министерством спорта Белгородской области, управлением физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Белгородского района.

Современные вызовы ставят перед ДЮСШ Белгородского района новые целевые ориентиры по созданию условий по воспитанию гармонично развитой и социально ответственной личности средствами физической культуры и спорта.

Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р).
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Николаева Е.С., Чуева В.А., Окунева О.Е., Копытова А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(НИУ «БелГУ»), Россия, г.Белгород
Nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. Особенности структуры и содержания подготовки гимнасток.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, координационные способности, тренировочный процесс.

Актуальность. В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения.

В связи с этим возникает проблемная ситуация, связанная с необходимостью создания новых методов, средств, технологии обучения.

Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными гимнастками. Одним из таких факторов является развитие координации и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата.

Координация движения является фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с гимнастикой, но и общей жизнедеятельности человека. А обладая неким багажом начальных знаний, касающихся данного вида способностей, мы должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, поскольку предрасположенность и потенциальная способность будет абсолютно разной.

В связи с этим целью нашего исследования является разработка комплексов упражнений с различными предметами, для развития координационных способностей у спортсменок 8-9 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Объектом исследования является: тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Предметом исследования является: процесс развития координационных способностей гимнасток 8-9 лет.

Гипотеза работы строилась на предположении о том, что внедрение в тренировочный экспериментального комплекса упражнений с различными предметами, будут эффективно влиять на координационную подготовленность спортсменок 8-9 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Для достижения поставленной цели и проверки данной гипотезы, были сформированы следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы на основе анализа научно-методической литературы.

2. Изучить опыт применения средств направленных на развитие координационных способностей у спортсменок 8-9 лет.

3. Разработать экспериментальные комплексы упражнений для развитие координационных способностей с использованием различных предметов для спортсменок 8-9 лет и в ходе педагогического эксперимента проверить их эффективность.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы в работе учителей физической культуры а также тренеров ДЮСШ.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ литературных данных по проблеме исследования,
- педагогическое тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Основными задачами в подготовке гимнасток явились задачи развития специальных ДКС. Это способности к сохранению динамического и статического равновесия, к точности двигательной реакции, к дифференцированию параметров движений, к перестроению двигательного действия, к ориентировке в пространстве и воспроизведению ритма, согласованию работы правой и левой стороной ОДА. Средства, направленные на их развитие включались в тренировочный процесс в течении всего периода реализации методики.

Разработанная экспериментальная методика подготовки юных гимнасток к выполнению упражнений с предметами основана на последовательном и взаимосвязанном решении задач развития специальных ДКС и обучения основам техники работы с предметами. Приобретение технических навыков работы с предметами осуществлялось после значительного периода целенаправленного развития ДКС.

Одной из основных задач было создание у юных гимнасток как можно большей двигательной базы выполнения упражнений. Ведь доказано, что чем шире диапазон используемых движений, тем прочнее основа для успешного овладения более сложными упражнениями в старшем возрасте, расширения приспособительных, функциональных возможностей организма в целом.

Характерной чертой методики явилось то, что наряду с применением средств ОФП в тренировочный процесс были включены упражнения с предметами. В занятиях использовались как специфические так и не специфические для художественной

гимнастики предметы. Применялись предметы различного веса и размера. Однако применение нестандартных предметов было кратковременным, так как длительное и изолированное их использование будет способствовать образованию навыка на конкретный параметр раздражителя, что значительно снижает эффект положительного переноса навыка.

Одной из основных задач экспериментальной методики явилось развитие у гимнасток способности к распределению и переключению внимания. Одним из средств развития данных способностей явилось включение в программу эксперимента элементов собственно-соревновательных упражнений с характерными для художественной гимнастики предметами, выполняемых гимнастками правой и левой стороной ОДА одновременно. Работа с предметом могла быть симметричной или асимметричной. То есть, девочкам предлагалось выполнить одинаковые либо разные упражнения двумя одинаковыми предметами. Предусматривалось также выполнение одинаковых и разных упражнений разными предметами. Помимо развития способности к распределению и переключению внимания выполнение данных упражнений способствовало развитию способности одновременной работы правой и левой стороной ОДА. Выполнение упражнений в парах и тройках, предусмотренное на втором этапе, также позволяло положительно влиять на способность гимнасток к дифференцированию параметров движений и способность к ориентировке в пространстве.

Упражнения на развитие ДКС гимнасток содержались во всех частях занятия.

В подготовительной части занятия на всех этапах эксперимента предусматривалось выполнение общеподготовительных упражнений, таких как: различные виды ходьбы и бега, прыжков, упражнения на гибкость. Гимнасткам на простых движениях объяснялась взаимосвязь степени усилия и перемещения части тела, изменение направления, конечный результат. Чтобы вызвать интерес девочек к выполняемым движениям, помочь им понять их основы, внимание гимнасток обращалось на происхождение и особенности различных двигательных действий, общие основы техники и основные отличия. Формирование учебно-познавательных мотивов, как одно из основных положений теории учебной деятельности, реализовывалось на занятиях по экспериментальной методике с помощью следующих методов:

- беседа с девочками с целью закладывания необходимых теоретических знаний;
- изучение происхождения движений в целом и упражнений с предметами в частности;
- выделение с помощью тренера определенного вида ДКС, необходимых для выполнения какого-либо действия;

- повторение изученных движений в условиях игрового метода.

Важной составной частью занятий на всех этапах подготовки по экспериментальной методике было проведение подвижных игр и эстафет, в которых задания по развитию ДКС также выполнялись гимнастками ведущей и не ведущей стороной ОДА. С помощью данных методов кроме непосредственного воздействия на координационные способности решались задачи совершенствования изученного материала. Оптимальное соотношение игр разной интенсивности способствовало повышению двигательной подготовленности гимнасток. Применение этих методов в конце основной части занятия, когда внимание детей вследствие утомления значительно ослабевает, позволяло активизировать деятельность гимнасток и обеспечить устойчивый интерес к выполняемым упражнениям.

В занятиях по экспериментальной методике с юными гимнастками использовались комбинации подвижных игр и эстафет при соблюдении следующих основных принципов:

- целевой установки конкретного занятия;
- единства имеющихся знаний, умений и навыков для решения новых двигательных задач;
- формирования новых двигательных навыков на базе ранее освоенных;
- учета индивидуальных возможностей занимающихся.

На начальном этапе эксперимента для выявления исходного уровня развития координационных способностей гимнасток были проведены контрольные тесты: проба Ромберга, «пройти по линии», челночный бег с переноской предмета и «веселая юла». Данные полученные в результате тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы до начала проведения эксперимента

Тест	Группа	X	t	p
проба Ромберга	Эксперим.	7,5	0,51	>0,05
	Контрольн.	7,25		
«пройти по линии»	Эксперим.	10,5	0,28	>0,05
	Контрольн.	10		
челночный бег с переноской предмета	Эксперим.	9,75	0,67	>0,05
	Контрольн.	9,25		

Полученные результаты позволяют утверждать, что до начала педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы находились в достоверно равной степени подготовленности. Это обеспечивает оптимальные условия для выявления эффективности разработанных комплексов упражнений.

В результате проведенного эксперимента, исследовав изменения показателей развития координационных способностей после использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики, в экспериментальной группе на конечном этапе наблюдается существенный прирост, по отношению к контрольной группе, что подтверждается наличием достоверности различий между результатами контрольной экспериментальной группы (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы после проведения эксперимента

Тест	Группа	X	t	p
проба Ромберга	Эксперим.	10,3	3,43	<0,05
	Контрольн.	8,5		
«пройти по линии»	Эксперим.	5	4.02	<0,05
	Контрольн.	7,5		
челночный бег с переноской предмета	Эксперим.	8,55	2.87	<0,05
	Контрольн.	9,15		

Мы можем утверждать об эффективности использования экспериментальных комплексных упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 8-9 лет, что в свою очередь подтвердило гипотезу нашего исследования.

Литература

1. Назарова О. М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера [Текст] / О. М. Назарова. - М.: 2001. - 39 с.
2. Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001.
3. Художественная гимнастика / под общ. ред. проф. Л. А. Карпенко. - М., 2003.-382 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОСТОЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

Никулин И.Н., Лазьков Л.С., Аверин А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия г. Белгород
1493689@bsu.edu.ru, nikulin_i@bsu.edu.ru

Аннотация. В исследовании особенностей простой зрительной реакции у армрестлеров различного уровня спортивного мастерства применялось тестирование с применением устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Проводилось определение времени простой зрительной реакции на движущийся объект по методике Хильченко, тестом ПЗМР-ДС – простая зрительно-моторная реакция на движение стрелки. Тестирование сенсомоторных способностей включало следующие показатели: оценка ЦНС, уровень активации ЦНС, уровень быстроедействия, уровень стабильности реакции, интегральный показатель надежности,

среднее время реакции, суммарное время, среднее квадратичное отклонение, количество ошибок. Результаты исследований и выводы: При сравнении показателей простой зрительной реакции достоверных различий между группой квалифицированных спортсменов и массовых спортивных разрядов выявлено не было.

Ключевые слова. Армрестлеры, высококвалифицированные спортсмены, спортсмены массовых разрядов, зрительная реакция, скорость реакции.

Введение. Сенсомоторные реакции — это типичные и многообразные формы целенаправленной активности человека, предполагающая взаимодействие сенсорных и двигательных компонентов психической деятельности. Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР) — это элементарный вид произвольной реакции человека на зрительный стимул. Простая сенсомоторная реакция предполагает простое реагирование на сигналы одним и тем же способом (например, нажатием кнопки). ПЗМР это ответ на внезапно появляющийся, но при этом заранее известный сигнал простым одиночным движением, также заранее известным. ПЗМР реакция лежит в основе других целенаправленных приспособительных реакций человека, поэтому на основании показателя скорости ПЗМР можно сделать вывод о временных параметрах более сложных составляющих поведения человека. Кроме того, скорость простой зрительно-моторной реакции позволяет оценить интегральные характеристики центральной нервной системы человека, так как при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека (зрительная и кинестетическая), так и определенные отделы головного мозга, и нисходящие нервные пути.

С точки зрения практического вклада в спортивный результат значимость психомоторных способностей особо возрастает в спорте высших достижений, когда спортивная борьба идет на уровне околоредельных физических и психических возможностей человека, а эффективные двигательные реакции реализуются в значительной степени автоматически, на уровне подсознания и на основе программно сформированных двигательных стереотипов и на природной одаренности [2]. Предъявляются высокие требования к точности и скорости реагирования на условия ситуации или действия других спортсменов, в первую очередь, соперников. Успешная реализация приема в единоборствах, своевременный старт после сигнала в циклический видах спорта, верно выбранный маневр в гонках или оперативно выполненный пас в игровых видах спорта основываются на правильном понимании ситуации, высокой концентрации спортсмена и скорости моторного ответ [1].

Сенсомоторная реакция проходит три этапа:

1. Приём внешнего воздействия соответствующим рецептором и передача сенсорного сигнала в центральную нервную систему (ЦНС).
2. Переработка сигнала ЦНС.

3. Передача нейромоторного сигнала от ЦНС к рабочему органу.

В любой сенсомоторной реакции различают два последовательных этапа: латентный (скрытый) и моторный период. Время от момента появления сигнала до начала движения называется латентным периодом, а время выполнения движения – моторным.

Скорость простой зрительно-моторной реакции зависит от времени, затраченного на прохождение каждого из ее этапов. Например, длительность моторного периода зависит от быстроты проведения возбуждения по нервам, возбуждения мышц и преодоления сил инерции покоя тела и конечности. Общая скорость ПЗМР обусловлена анатомическими особенностями анализатора, свойствами нервных процессов, психофизиологическим состоянием организма и двигательного-координационным потенциалом обследуемого. На основе измерений времени реакции определяются скорость и качество реагирования обследуемого на зрительный стимул. Многие сенсомоторные качества - генетически запрограммированные показатели организма.

Время ПЗМР может изменяться в зависимости от любых факторов, оказывающих влияние на свойства и состояние ЦНС, как внешних (интенсивность раздражителя, его сенсорная модальность и сенсорное качество, межсигнальный интервал), так и внутренних (возраст, пол, профессиональные навыки, типологические особенности нервной системы), а также от комбинации этих факторов.

В современной психофизиологии выделяют следующие основные факторы, оказывающие влияние на скорость сенсомоторных реакций: латентный период сенсомоторной реакции при бинокулярном восприятии раздражителя является более кратковременным, чем при монокулярном; При выполнении сенсомоторной реакции ведущей рукой моторный период сокращается; В процессе упражнений и тренировки время сенсомоторной реакции стабилизируется и сокращается на 0,03—0,05 с; На красный цвет раздражителя время зрительно-моторной реакции короче, чем на зеленый.; При ритмичной подаче сигналов-раздражителей регистрируется меньшее время сенсомоторной реакции, чем при аритмичном их предъявлении. Это обусловлено тем, что при ритмичной подаче сигналов человек усваивает размер временного промежутка между сигналами, благодаря чему появляется возможность прогнозирования времени предъявления следующего сигнала; Время реакции зависит от свойства концентрации внимания. При высокой концентрации внимания время между воздействием раздражителя и выполнением ответного движения уменьшается, при низкой — увеличивается; Время сенсомоторной реакции зависит от типологических особенностей нервной системы, главным образом от подвижности нервных процессов и их уравновешенности; Функциональное состояние оказывает большое влияние на скорость сенсомоторной реакции [6].

С помощью теста ПЗМР-ДС можно определить параметры: устойчивость реакции, уровень функциональных возможностей ЦНС, быстрдействие и стабильность реакции.

Величина показателя устойчивость реакции обратно пропорциональна показателю рассеивания времени реакции; устойчивость реакции интерпретируется как устойчивость состояния центральной нервной системы.

Критерий уровень функциональных возможностей позволяет судить о способности обследуемого формировать адекватную заданию функциональную систему и достаточно длительно ее удерживать.

Оценка быстрдействия осуществляется на основе среднего времени реакции (СВР). Меньшее время реакции соответствует большему уровню быстрдействия.

Градации оценки стабильности зависят от средних значений времени реакции. Чем хуже (больше) время реакции, тем больше диапазон СКО (среднее квадратичное отклонение).

Знание ведущих психомоторных способностей в конкретном виде спорта является основой для определения специальных средств подготовки. Каждый вид спортивной деятельности требует проявления практически всех психомоторных способностей [3]. Психомоторная структура организма человека составляет важнейшую сторону его природной двигательной одаренности, а применительно к спортивной деятельности в ряде видов спорта может быть доминирующей. В связи с этим значительный интерес представляет сравнительное исследование сенсомоторных параметров у армрестлеров разной спортивной квалификации.

Материалы и методы исследования. Методика «Простая зрительно-моторная реакция» предназначена для диагностики скорости данной реакции. Устройство психофизиологического тестирования (УПФТ) предъявляет на стрелочном индикаторе модуля психомоторных тестов (МПТ) серию из 35 стимулов в виде движения стрелки. Направления движения стрелки однонаправленное. Предыдущее положение стрелки является стартовым для следующего этапа. Время ожидания очередного стимула от момента ответа, является случайной величиной (стимул подается в достаточно случайные моменты времени, чтобы не вырабатывался рефлекс на время, при этом достаточно регулярно, чтобы каждый очередной сигнал был ожидаем). При появлении сигнала обследуемый должен как можно быстрее нажать на кнопку «ДА» или «НЕТ», стараясь при этом не допускать ошибок (ошибками считаются преждевременное нажатие кнопки и пропуск сигнала). МПТ регистрирует время реакции на каждый стимул, фиксирует ошибки учреждения и пропуска.

В исследовании приняли участие 36 атлетов: армрестлеры с квалификацией - «Кандидат в мастера спорта» (n=2), «Мастер спорта России» (n=13), «Мастер спорта

России международного класса» (n=2) и «Заслуженный мастер спорта» (n=1) в количестве 18 спортсменов; занимающиеся армрестлингом, массовых спортивных разрядов от третьего до первого - 18 человек. Возраст испытуемых от 19 до 39 лет. Стаж занятий спортом от 3 до 25 лет.

Результаты. Все армрестлеры - разрядники, кроме одного, у которого сниженный уровень функциональных возможностей ЦНС, показали высокий уровень. Такая же ситуация и в группе высококвалифицированных армрестлеров.

Уровень активации ЦНС в группе спортсменов массовых разрядов показал наличие одного атлета со сниженным уровнем, шести человек среднего, пяти атлетов выше средних значений и шести армрестлеров высокого уровня активации. В группе спортсменов спортивных званий присутствует один сниженный уровень, восемь среднего уровня, четыре выше среднего и пять высокого уровня.

Армрестлеры-разрядники выполнили тест с 64 ошибками. Высококвалифицированные ошиблись 80 раз. В это количество ошибок вошло 4 пропуска целевых стимулов и 76 упреждающих реакций. Разрядники ошибались только по критерию упреждения. Разрядники опередили группу высококвалифицированных армрестлеров на 1 балл по уровню активации ЦНС, заработав в сумме 69 баллов.

По тестированию простой зрительной моторной реакции на движение стрелки было выяснено, что в группе атлетов массовых разрядов большинство показало преобладание процессов в сторону возбуждения, а именно 11 человек. Преобладание процессов в сторону торможения оказалось лишь у одного. И у остальных 6 человек устойчивое состояние нервных процессов. В группе высших разрядов наблюдается идентичная ситуация, 11 человек имеют преобладание процессов в сторону возбуждения, 1 человек в сторону торможения и 6 имеют устойчивое состояние нервных процессов.

Таблица 1 – Результаты сравнительного теста ПЗМР-ДС армрестлеров различного уровня спортивного мастерства

Показатель	Массовые разряды, М±m	Квалифицированные, М±m	Разница большей М от меньшей М, %	Разница, %	t	p
Уровень активации ЦНС	3,8±0,20	3,8±0,20	1,47	1,47	0,2	>0,05
Оценка активации ЦНС	0.7±0,05	0,7±0,06	2,38	2,38	0.2	>0,05
Кол-во ошибок, шт	3,6±0,47	4,4±0,53	25	29	1,3	>0,05
СВР, мс	209,4±5,53	209,1±6,2	0,16	0,16	0,0	>0,05
СКО ВР, мс	40,7±4,93	40,6±4,26	0,27	0,27	0,0	>0,05
ИПН	76,1±2,67	74±3,53	2,85	2,85	0,5	>0,05

Касательно быстродействия реакций, 1 спортсмен массовых разрядов показал уровень ниже среднего, 6 атлетов имеют средний уровень, 3 выше среднего и 8 армрестлеров имеют высокий уровень быстродействия. Один высококвалифицированный спортсмен показал уровень ниже среднего, 6 атлетов имеют средний уровень, 4 выше среднего и 7 атлетов показали высокий уровень быстродействия.

Сниженный уровень стабильности реакций в группе разрядников показал 1 атлет, 6 спортсменов имеют средний уровень, 5 выше средних значений и 6 высокий уровень стабильности. В группе высококвалифицированных армрестлеров сниженный уровень показал 1 атлет, 8 спортсменов имеют средний уровень, 4 выше средних значений и 5 спортсменов имеют высокий уровень стабильности.

По количеству ошибок, параметру ИПН, СВР, уровня и оценки активации ЦНС группа армрестлеров массовых разрядов показало недостоверные различия в свою пользу. Высококвалифицированные армрестлеры показали небольшое недостоверное преимущество в среднем квадратичном отклонении времени реакции.

Заключение. Армрестлинг, являясь ситуационным видом спорта с ведущими скоростно-силовыми качествами, изначально требует от всех занимающихся хорошего уровня функциональных возможностей ЦНС, активации центральной нервной системы, неплохой концентрации и неслабой скорости зрительной реакции. При сравнении показателей простой зрительной реакции достоверных различий между группой квалифицированных спортсменов и массовых спортивных разрядов выявлено не было.

Литература

1. Дорофеева Н.В. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей единоборцев в адаптации к спортивной деятельности: монография / Н.В.Дорофеева. – Новокузнецк: Изд-во РИО КузГПА, 2012. – 118 с.
2. Нопин С. В. Нейродинамические характеристики сенсомоторных процессов спортсменов различных видов спорта/С.В.Нопин// Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 1(18).
3. Регистрационное удостоверение ФСР 2007/00125. Устройство психофизиологического тестирования, компьютеризированное для проведения индивидуального или группового предсменного контроля функционального состояния и работоспособности оператора УПФТ-1/30- "Психофизиолог" по ТУ 9442-020-24176382-2004.
4. Трифонова Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Высшее образование).
5. Ходанович А.Н. Особенности показателей сенсомоторных реакций спортсменов-ориентировщиков, специализирующихся в кроссовых видах спортивного ориентирования, в соревновательном периоде/ А.Н. Ходанович // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7, № 1 (22).

ВЛИЯНИЕ МЫШЕЧНОЙ ПАМЯТИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Панов Е.В.

Сибирский юридический институт МВД России
Россия, г. Красноярск

Аннотация. Мышечная память - это процесс, посредством которого усваиваются физические навыки, а повторяющиеся действия становятся почти автоматическими рефлексами. Когда выполняется действие, такое как подача волейбольного мяча, из мозга посылается импульс для активации необходимых мышц. Этот импульс представляет собой электрический сигнал, который проходит по нерву к нужным мышечным волокнам. В ответ организм автоматически обволакивает нерв жировой оболочкой, называемой миелином. Миелин является изолятором и проводником, поэтому он защищает нерв и ускоряет передачу импульсов. Чем больше миелина приобретает двигательная единица, тем больше она становится предпочтительным нервным путем, и чем больше она используется, тем больше миелина она приобретает.

Ключевые слова: тренировка, спортсмены, мышечная память, физическая культура.

На самом деле, удары или подбрасывания мяча снова и снова могут привести к утомлению центральной нервной системы, в результате чего будут производиться усталые, запоздалые, неправильные замахи или броски, что повредит в дальнейшем двигательным навыкам [5]. Можно выделить трехэтапный процесс для изучения, сохранения и воспроизведения моторных навыков:

Шаг 1. Практикуйте новый навык в заблокированной среде. Выполняйте тот же замах или бросок тем же способом, пока не сможете повторить его с успехом. Подсчитайте, сколько попыток потребовалось, пока вы не смогли повторить новый навык, затем практикуйте его еще вдвое меньше раз, чтобы добиться эффекта переучивания. Например, если вам потребовалось 30 взмахов, чтобы выровнять свои удары в гольфе, отбейте еще 15 мячей с помощью этой новой техники, прежде чем переходить к следующему этапу тренировки.

Шаг 2. Работайте над новым навыком в изменяющейся среде. Используйте тот же навык, но в немного отличающихся игровых ситуациях. Например, если вы практиковали удары слева в заблокированном окружении, каждый раз получая мяч в одном и том же месте с одинаковой скоростью, и начали осваивать его, выполняя 50-процентную отработку, начните практиковать удары слева, получая мячи короче, шире и глубже. Если вы изначально практиковали новую технику замаха в гольфе той же клюшкой из того же материала, практикуйте новую технику, переходя от похожей клюшки к похожей клюшке - например, из разных пород дерева - каждые пять или шесть замахов. Переходите к

следующему этапу практики после того, как сможете повторить свой новый навык в изменяющейся среде.

Шаг 3. Совершенствуйте новый навык в случайной обстановке. Практикуйте свой замах или бросок в игровой обстановке. Если вы не выполняете 100 бросков или не отбиваете 100 ударов слева подряд во время раунда, игры или матча, то отбейте мяч с мишени с помощью вашей новой техники, затем переходите к отбиванию длинной шайбы с травы, как во время игры в гольф. Переходите на клюшки покороче, заканчивая подачей, отбивкой и имитацией игры на лунке.

При использовании мышечной памяти следует учитывать два фактора:

1. Выполняйте достаточный объем тренировок, чтобы вызвать гипертрофию мышц. Чтобы вызвать адаптацию мышечной гипертрофии, необходимо последовательно проводить силовые тренировки (3-4 раза в неделю) в объеме 3-5 подходов по 6-12 повторений упражнений в течение 4-6 недель. Тем, кто только начинает тренироваться, нужно будет работать с такой интенсивностью и объемом, начав с тренинга, на выполнение которых в общей сложности уходит 8 недель.

2. По возможности сведите к минимуму периоды бездействия. Чем дольше вы отдыхаете, тем сильнее происходит атрофия мышц. Кроме того, чем меньше вы занимаетесь во время отдыха, тем выше скорость атрофии. Недельный перерыв в обычной тренировке вряд ли повлияет на ваш прогресс, но неподвижное лежание в постели в течение 3 недель может привести к значительной атрофии. По возможности, оставайтесь как можно более активными во время перерыва в силовых тренировках, чтобы свести к минимуму потерю мышечной массы.

Внимание - процесс, посредством которого мы прикладываем умственные усилия, чтобы сосредоточиться либо на конкретных особенностях окружающего нас мира, либо на наших собственных мыслях и чувствах. Примером может служить футбольный вратарь, который готовится защищаться от углового удара команды соперника, должен обращать внимание на полет входящего мяча, не обращая внимания на различные отвлекающие факторы, возникающие из-за движений игроков в штрафной площади и любых неуместных мыслей, которые могут возникнуть у него в это время. Очевидно, что способность сосредоточиться на самом важном в любой ситуации, игнорируя множество отвлекающих факторов, жизненно важна для успешного выступления в спорте. Соответственно, можно выделить несколько практических стратегий, направленных на улучшение навыков внимания у спортсменов:

Способность эффективно уделять внимание и концентрироваться имеет решающее значение в спорте, поскольку гарантирует, что спортсмены не будут отвлекаться на

неважные сигналы в ущерб важным. Достижение этого результата - непростая задача, поскольку спортсменам необходимо подготовиться физически с помощью упражнений и психологически с помощью консультаций. Это особенно важно на играх, где спортсмены могут подвергнуться освистыванию или оскорблениям со стороны болельщиков. Это может снизить их моральный дух и мотивацию продолжать игру.

Жизненно важные навыки для внимания и концентрации в спорте и физических упражнениях. Большинство спортсменов работают в команде, за исключением немногих видов спорта, таких как гольф и теннис, где может участвовать один спортсмен. Таким образом, спортсменам, играющим в команде, необходимо сосредоточить и объединить свое внимание и концентрацию. Уровень умственной подготовленности спортсменов может определить, победит эта команда или нет. Поэтому важно, чтобы спортсмены хорошо управляли своей энергией и беспокойством, чтобы они не влияли на их уровень внимания и концентрации во время игры. Спортсмен, который испытывает беспокойство или нервничает в результате выработки большего количества энергии, чем необходимо, скорее всего, переключит свое внимание с одного места на другое, что повлияет на общую результативность. Точно так же спортсмен может потерять концентрацию, потому что беспокойство и избыток энергии создают ненужные внутренние сбои, и поэтому спортсмену может начать казаться, что то, что он или она делает, неправильно.

Тренеры должны использовать различные техники, чтобы гарантировать, что их игроки способны справляться с тревогой и своим уровнем энергии с помощью таких видов деятельности, как дыхательные упражнения, медитация, постепенное расслабление, остановка мыслей и когнитивная реструктуризация [1,2,3]. Эти упражнения важны для обеспечения того, чтобы спортсмены могли оставаться сосредоточенными, помогают улучшить то, как спортсмен реагирует в различных ситуациях и происшествиях, включая вероятность того, что он проиграет соревнования своим соперникам. Важный навык, которым, как сейчас подчеркивают тренеры-психологи, должны обладать спортсмены, - это способность обращать внимание и фокусироваться на основных признаках, чтобы противостоять сложившейся ситуации. Это механизм, который готовит спортсмена к решительному реагированию на ситуацию, возникающую во время игры, сохраняя при этом свои умственные и физические способности.

Некоторые авторы отмечают, что психологи используют тренинг по контролю внимания и расширению осведомленности для улучшения результатов спортсменов на поле, избегая нарушений окружающей среды [4]. Это техника, которая позволяет спортсменам осознавать, что все, что они делают, важно, и поэтому им нужно сосредоточиться на том, что они должны делать, а не переключать свое внимание на что-

либо другое. Это способ сосредоточить умственную и физическую силу спортсмена на конкретном соревновании до такой степени, что спортсмен становится поглощенным занятиями в этом соревновании до такого уровня, что забывает обо всем остальном вокруг себя. Методы контроля внимания и концентрации гарантируют, что человек полностью погружен в игру, чтобы избежать помех, которые могут вызвать враждебная аудитория или адаптивное управление игрой.

Способность спортсмена уделять внимание и фокусироваться также усиливается благодаря процессу постановки целей. Некоторые спортсмены могут выходить на поле без какого-либо плана или цели, которых они хотят достичь. Однако, имея четко определенную цель, спортсмен способен сконцентрироваться и посещать занятия на поле, в буквальном смысле представляя в уме цели, которых он намеревается достичь. Наличие цели также гарантирует, что спортсмен мотивирован и поэтому фокусируется на аспектах, которые приведут к хорошим результатам, и на тех, которые требуют немедленного улучшения. В случаях, когда спортсмен может получить травму во время игры и у него или нее есть поставленная цель, спортсмен должен сосредоточиться на действиях, которые ускорят процесс заживления.

Некоторые авторы отмечают, что внимание и концентрацию спортсменов в спорте и физических упражнениях также можно усилить с помощью методов тимбилдинга, которые позволяют спортсменам применять унифицированные подходы к решению задач и возможностям, которые им предоставляются. Работая в команде, спортсмены концентрируются на достижении того, чего хочет достичь команда [4,5]. Тимбилдинг повышает внимание игроков, поскольку определяет цели, которых хотят достичь члены команды. Поскольку в команде развит командный дух, члены команды боятся взвалить на себя вину за неудачу команды, и поэтому это гарантирует, что их полное внимание будет уделено командным действиям. Кроме того, во время игр и упражнений каждый спортсмен будет чувствовать личную ответственность за то, чтобы внести свой вклад в успех команды, и поэтому это концентрирует его внимание на хороших результатах и улучшении подачи. Таким образом, команда способна достигать отличных результатов, потому что каждый человек чувствует личную ответственность за то, чтобы внести свой вклад в развитие команды. Тренеры используют различные мероприятия, направленные на улучшение внимания и концентрации членов команды, чтобы дать спортсменам возможность развить командный дух.

Не менее важным способом повышения уровня внимания и концентрации в спорте и физических упражнениях является умение разговаривать с самим собой. Спортивные психологи установили, что способность спортсменов разговаривать с самими собой

жизненно важна, поскольку помогает им выработать локализованное поведение, направленное на улучшение их результатов в трудной ситуации. Это также повышает уровень уверенности спортсмена в себе во время игры. Разговор с самим собой также улучшает память, придает спортсменам отличный моральный дух продолжать играть, несмотря на трудности, с которыми они сталкиваются, помогает им сосредоточиться на главной цели, которой они хотят достичь. Во время игры можно разговаривать с самим собой, и это позволяет спортсменам отсеивать неуместные и негативные мысли, которые могут повлиять на их результаты. Это также важно для выработки гормона борьбы, который стимулирует спортсменов продолжать играть в неблагоприятной обстановке. Следовательно, внимание и концентрация усиливаются, когда спортсмен заменяет негативные мысли позитивными, потому что позитивные мысли действуют как стимуляторы умственной и физической подготовки спортсмена.

Моделирование - один из самых мощных инструментов. Оно включает в себя наблюдение за успешными людьми, а затем выполнение точно того же, что и они, для достижения успеха. Вы совершаете те же действия и шаги, что и они, а затем становитесь успешным, как они. Не только физические способности, но мышление и интеллект также играют важную роль в достижении успеха в конкретном виде спорта. Фактически, физические способности помогут добиться успеха только до определенного момента. Чтобы добиться большего успеха, необходима умственная тренировка. Чтобы стать чемпионом, необходимо иметь чемпионское мышление.

Таким образом, ниже приведены качества и интеллектуальные способности успешных спортсменов:

1. У них оптимистичный и позитивный настрой

Настрой может определить, чего человек можете достичь. При позитивном отношении успех не всегда гарантирован; однако при негативном отношении он будете выступать плохо, и это гарантировано. Оптимистичные люди, с другой стороны, более трудолюбивы. Они верят, что могут добиться успеха, и поэтому не сдаются. Они быстро оправляются от своих поражений по сравнению с пессимистичными людьми. Пессимистичные люди быстро сдаются. Они не верят в себя.

2. У них убедительное видение

Чтобы преодолеть неудачи и осуществить свои мечты, важно иметь убедительное видение. Многие спортсмены добиваются успеха после неудач благодаря своему видению. У них есть мечта, которая мотивирует их выступать лучше. Без какой-либо конкретной цели или мечты человек может сбиться с пути. В конечном итоге это приведет к неудаче. Вы не сможете поразить цель, если не знаете, где она находится и что это такое.

3. Они чрезвычайно мотивированы

После того, как человек решит, что ему необходимо делать, он должен предпринять определенные действия и выполнить свои планы. Без каких-либо действий мотивация не придет. От видения не будет пользы, если он не будет действовать. В дополнение к этому, высокоуспешные спортсмены находят вдохновение в своей работе. Они любят свои виды спорта, и поэтому они мотивированы ими. Их мотивируют улучшения и рост, которые они испытывают в себе. Спортсмены, настроенные на рост, находят мотивацию в самосовершенствовании и становлении лучшими.

4. Ставьте реалистичные и достижимые цели

Постановка целей считается первым шагом в процессе достижения успеха. Поэтому высокоуспешные люди ставят реалистичные и достижимые цели. Они ставят цели, указывая им путь к успеху, и удерживают их на верном пути на протяжении всего путешествия. Цели поддерживают мотивацию успешных спортсменов. Человеку нужно тщательно подумать, а затем определиться со своими целями. Чего бы он хотел достичь в ближайшее время? Когда он хочет видеть себя успешным? Должны задаваться подобные вопросы себе при постановке целей.

5. Разговор с самим собой

Важен разговор с самим собой. Важно отметить, что разговор должен быть не обычный или негативный, а позитивный. Это может изменить правила игры, повлиять на результаты в том, как происходят соревнования, поменять чувства и эмоции. Разговор с самим собой может творить чудеса, заменяя весь страх мужеством.

6. Визуализация

Успешные спортсмены визуализируют свои выступления. Они мысленно репетируют и представляют, как играют и выступают в реальном мире. Они создают сценарии, а затем бросают себе вызов. Они находят способы справиться с этими вызовами. В дополнение к этому визуализация также дает преимущество перед соперником. Визуализация - это умственная практика, которая может помочь лучше выступать и в конечном итоге сделать спортсмена успешным.

Литература

1. Тациян А.А., Лапшин И.Е. Влияние функционального состояния организма на работоспособность спортсменов / В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 463-468.

2. Мануйленко Э.В., Тациян А.А. Фиджитал-спорт: перспективы развития / В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 306-311.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2020. – 448 с.
4. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 224 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Учебн. пособие для студентов высш. учебн. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2020.

ЭЛЕМЕНТЫ ФИДЖИТАЛ СПОРТА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОВД

Першин А.Ю., Борцова В.А.

Белгородский юридический институт имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
Sascha.perschin2014@yandex.ru

Аннотация. В настоящей статье рассмотрен процесс применения отдельных элементов системы фиджитал спорта в различных мероприятиях ОВД РФ, выяснено, что представляет собой фиджитал спорт и каково его влияние на общество, как фиджитал спорт влияет на физическую и психическую составляющую человека, рассмотрены дисциплины, которые охватываются системой фиджитал спорта, изучено, как можно ввести отдельные элементы фиджитал спорта в систему функционирования ОВД РФ, какую пользу он может принести для занятий физической подготовкой в территориальных органах и образовательных учреждениях ОВД РФ, как фиджитал спорт связан с физической подготовкой и занятиями физической культурой.

Ключевые слова: фиджитал спорт, физическая подготовка, взаимосвязь с ОВД.

В виду стремительно развивающихся цифровых технологий и систем общественного взаимодействия в обществе возникают всё новые и новые культурные и социальные течения, которые охватывают различные сферы жизнедеятельности человечества. Таким течением в настоящее время является фиджитал спорт – новый вид спорта, который объединил в себе традиционные методы ведения состязаний с цифровыми технологиями.

Говоря о фиджитал спорте важно отметить, что данная спортивная дисциплина сформировалась недавно, а потому законодательно до конца не утверждена. В Российской Федерации фиджитал-спорт был признан официальным видом спорта 31 января 2023 года, уже в феврале была создана Всероссийская Федерация фиджитал-спорта, которая открыла по стране более 60 филиалов.

Самое крупное соревнование по фиджитал-спорту на текущий период времени было проведено в Казани в 2022 году, которое имело название «Игры будущего», где прошли соревнования по таким дисциплинам как тактика, стратегия, спорт, скорость, технологии. Бюджет мероприятия составил 6 млрд. рублей, в открытии и его организации участвовали представители всех самых крупных технологических брендов в РФ и сам Владимир Путин [1, с. 5].

Важно отметить, что фиджитал-спорт имеет огромный потенциал в развитии умений той или иной категории благодаря своим огромным возможностям, которые он предоставляет. Так как данный вид спорта связан с информационными технологиями, у разработчиков и администраторов технологии создания объектов есть обширные горизонты планирования, осваивая которые можно создать многофункциональную платформу для развития самых различных качеств каждого отдельного человека или группы людей в целом.

Так, рассматривая потенциал фиджитал-спорта можно привести следующий пример. На мероприятии в Казани было проведено соревнование по дисциплине «Тактика», где команды участников, путем проведения сражения в виртуальном мире, организованном с помощью высокопроизводительных ЭВМ и приборов виртуальной реальности (VR устройств), принимали участие в сражении на поле боя, где должны были переиграть друг друга в тактике ведения боевых действий. Переигровка была возможна с помощью применения таких тактических приёмов как разведка местности, отступление, окружение, обход с фланга и т.д.

В фиджитал-спорте нельзя определить конечное число соревнований и упражнений, так как организаторы соревнований совместно со своей командой разработчиков и системных администраторов не ограничены рамками. Условие проведения соревнования заключается лишь в том, что при должном подходе данный вид соревнования можно организовать и в реальном мире, а также они не должны нарушать действующее законодательство и нормы морали.

В связи осваивания потенциала фиджитал-спорта для ОВД важно отметить, что отдельные веяния нового вида спорта уже находят место в тех или иных подразделениях полиции. Так, в качестве примера можно привести отдельное соревнование дисциплины фиджитал-спорта по гонке и преодолению препятствий на квадрокоптерах, которое недавно проводилось под контролем УТ МВД России по ЦФО на базе Московского областного филиала МосУ МВД России им. В.Я. Кикотя 14 октября 2024 года. В данных соревнованиях использовались технологии, производимые в г. Смоленск, участники из различных подразделений МВД, а также подразделения МВД Республики Беларусь.

Говоря о Смоленске, также хочется отметить, что в городе на данный момент времени производят передовые информационные системы и технологии, которые активно поставляются в подразделения МВД России (в том числе в Смоленске разработали ОС «Astra Linux», отдельные виды ПНВ, квадрокоптеры самолётного типа, отдельные технологии фиджитал-спорта и т.д.).

Отдельные элементы использования модели фиджитал-спорта можно заметить и в подразделении Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя. В данном университете используется модель соревнования по стрельбе с использованием технологий виртуальной реальности. Данные соревнования проходят с использованием всех мер предосторожности, с объективным подходом, в несколько этапов. На первом этапе участники соревнований стреляют в соответствии с упражнениями по мишеням в виртуальном пространстве с помощью средств информационных технологий и систем виртуальной реальности, на втором этапе происходит традиционная стрельба в тире по мишеням с использованием оружия и боеприпасов ППО.

К сожалению, в настоящий момент, в большинстве подразделений ОВД дисциплина фиджитал-спорт ещё не нашла своего места в системе функционирования органа, а потому в таких подразделениях по настоящий момент активно используются и эксплуатируются традиционные соревновательные методы и упражнения (например, традиционная стрельба по мишеням из оружия без использования новейших информационных технологий).

Говоря о влиянии фиджитал спорта на общество хочется отметить, что данное новейшее спортивное веяние способно принести большое количество пользы для молодёжи и подрастающего поколения, а также для тех лиц, кто не способен заниматься традиционными видами спорта в виду тех или иных личных причин (например возраст, инвалидность и т.д.). Благодаря своей новизне, обширным возможностям и потенциалу, фиджитал-спорт может перевернуть общество в части развития, видоизменить традиционные представления о занятиях спортом. Это является возможным, так как в отличие от других спортивных дисциплин, фиджитал-спорт не имеет конкретной специфики, специализации и определённого перечня упражнений и способен, активно объединяя в себе возможности развития тактических, физических, интеллектуальных способностей, привнести новые коренные изменения в систему спорта Российской Федерации. [2, с. 411]

Из ключевых плюсов фиджитал спорта стоит отметить, что он, при должном подходе, способен привить обществу и людям большой интерес к занятиям спортом нежели традиционные спортивные дисциплины в виду наличия игровой системы в корне взаимодействия с информационными технологиями, используемыми в фиджитал-спорте.

В заключении, рассматривая потенциал фиджитал-спорта для ОВД хочется отметить, что данная система способна значительно улучшить качество службы для сотрудников в подразделениях полиции, усовершенствовать процесс усвоения навыков и умений (например, тактических, физических), которые необходимы для успешного

выполнения задач и функций полиции. Так, говоря о конкретике использования методов фиджитал-спорта в деятельности полиции, можно обучать оперативных сотрудников методике проведения оперативно-розыскных мероприятий при помощи виртуального пространства и средств виртуальной реальности, прорабатывать типовые ситуации, которые могут возникнуть в процессе осуществления служебной деятельности (например, отрабатывать защиту от ножа с помощью информационных технологий). При всём этом речь не только об оперативных сотрудниках, ведь данные занятия с использованием средств новейших информационных технологий способны развить профессиональные навыки и помочь отработать специфические ситуации для каждой категории сотрудников подразделения внутренних дел.

Таким образом, подходя к заключению, можно сделать следующие выводы:

1) Фиджитал спорт – новый вид спорта, который объединил в себе традиционные методы ведения состязаний с цифровыми технологиями.

2) Фиджитал-спорт имеет огромный потенциал в развитии умений той или иной категории благодаря своим огромным возможностям, которые он предоставляет. Так как данный вид спорта связан с информационными технологиями, у разработчиков и администраторов технологии создания объектов есть обширные горизонты планирования, осваивая которые можно создать многофункциональную платформу для развития самых различных качеств каждого отдельного человека или группы людей в целом.

3) В фиджитал-спорте нельзя определить конечное число соревнований и упражнений, так как организаторы соревнований совместно со своей командой разработчиков и системных администраторов не ограничены рамками. Условие проведения соревнования заключается лишь в том, что при должном подходе данный вид соревнования можно организовать и в реальном мире, а также они не должны нарушать действующее законодательство и нормы морали.

4) К сожалению, в настоящий момент, в большинстве подразделений ОВД дисциплина фиджитал-спорт ещё не нашла своего места в системе функционирования органа, а потому в таких подразделениях по настоящий момент активно используются и эксплуатируются традиционные соревновательные методы и упражнения.

5) Говоря о влиянии фиджитал спорта на общество хочется отметить, что данное новейшее спортивное веяние способно принести большое количество пользы для молодёжи и подрастающего поколения, а также для тех лиц, кто не способен заниматься традиционными видами спорта в виду тех или иных личных причин.

6) Из ключевых плюсов фиджитал спорта стоит отметить, что он, при должном подходе, способен привить обществу и людям больший интерес к занятиям спортом

нежели традиционные спортивные дисциплины в виду наличия игровой системы в корне взаимодействия с информационными технологиями, используемыми в фиджитал-спорте.

7) В заключении, рассматривая потенциал фиджитал-спорта для ОВД хочется отметить, что данная система способна значительно улучшить качество службы для сотрудников в подразделениях полиции, усовершенствовать процесс усвоения навыков и умений (например, тактических, физических), которые необходимы для успешного выполнения задач и функций полиции.

Литература

1. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации». 2006. № 11. ст. 1132. – Текст: непосредственный.
2. Федеральный закон от 07.02.2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 7. ст. 900. – Текст: непосредственный.
3. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
4. В.В. Генералов Компьютерный и фиджитал спорт в России: административно-правовое регулирование и перспективы // Вестник Уральского юридического института МВД России. – 2023. - № 3. – С. 5-9.
5. И.А. Седов, Ю.С. Красильников, Д.С. Трусова, В.В. Антонов Фиджитал-игры как интегрирование спорта и киберспорта внутри соревновательных дисциплин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. № 3. С. 411-415.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДИКИ ПОСТРОЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Погребняк С.А. Аушев Д.И.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
pogrebnyak_s.bsu.edu.ru, 1764697@bsu.edu.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные принципы и методики систем подготовки тяжелоатлетов разных стран, эффективность их применения на мировой арене, отличительные особенности болгарской и советской систем подготовки спортсменов, объем, интенсивность, периодизация и недостатки представленных методик подготовки, достижения представителей национальных систем подготовки на Олимпийских играх в Париже 2024 по тяжелой атлетике.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, система подготовки, объем и интенсивность, отличительные особенности, тренировочный процесс.

Оптимальный тренировочный процесс предусматривает целесообразное чередование периодов (этапов подготовки), обеспечивающих развитие спортивной формы в рамках определенного цикла подготовки.

Эффективность периода соревновательной подготовки зависит от ряда факторов. Одним из них является подбор соответствующих средств при построении тренировок. В тяжелой атлетике затронутый вопрос наиболее полно изучен в отношении

предсоревновательного этапа подготовки. Конечный итог всей работы спортсмена окажется намного выше, если этапы подготовки тесно связаны и предсоревновательный этап служит логическим продолжением базового мезоцикла подготовительного этапа [3].

Стремление к постоянному улучшению спортивных результатов требует постоянного совершенствования, обновления и оптимизирования учебно-тренировочного процесса. Спортивный результат является интегральным показателем функции тренировочного процесса, представляет собой полную сумму всех различных сторон и компонентов, а также взаимосвязь между ними, т. е. структуру тренировочного процесса.

В современной практике существует много методик соревновательной подготовки в тяжелой атлетике, среди которых выделяют: болгарскую и советскую. Эффективность данных методик доказана выступлениями спортсменов из этих стран, которые регулярно становились чемпионами, демонстрируя стабильность в своих победах. Тем не менее, системы и методики, применяемые ими, всегда существенно отличались друг от друга.

Основателем болгарской системы подготовки является Иван Абаджиев, особенность данной системы заключается в том, что у них периодизация этапов подготовки уходила на второй план, Иван Абаджиев считал, что тяжелоатлет должен находиться постоянно в форме и быть готовым к соревнованиям в любой момент, болгарская система представляла собой соблюдение трех факторов:

А. Значительное увеличение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

Б. Ориентация на работу с максимальным и околопредельными весами.

В. Постепенное сужение диапазона применяемых средств и методов обучения, уделяя при этом приоритетное внимание работе с соревновательными и близкими к ним по виду и характеру упражнениями [1].

К.С. Миронова в своих трудах отмечает, что: «В период интенсивных тренировок спортсменки тренировались 9 раз в неделю. Перед соревнованиями нагрузка становилась более избирательной, подводящие упражнения убирались из программы. За 2 недели до соревнований атлеты начинали тренироваться только 1 раз в день. Каждую неделю в пятницу проводилась контрольная тренировка, на которой выполнялись проходки» [4, 315с].

Описывая особенности болгарской системы В.Н. Селуянов подчеркивал, что: «Частые соревнования также были особенностью болгарской системы. Для повышения конкуренции Абаджиев брал в команду несколько атлетов в одной весовой категории. И путевку на международные соревнования получала та, которая показывала лучший результат на тренировках. Считалось, что спортсмен должен быть всегда готов выступать, поэтому циклирования, как такового, не было» [6].

Недостатки болгарской системы были явными – спортсменки соревновались недолго из-за значительного риска получения тяжелых травм.

Советская система подготовки тяжелоатлетов, является полной противоположностью болгарской системы, в основе которой лежит принцип оптимального дозирования нагрузки и рациональная периодизация этапов подготовки спортсменов, что позволяло минимизировать шансы на получение травм тяжелоатлетами.

Отличительными особенностями Советской подготовки тяжелоатлетов является обширный арсенал упражнений, который использовался в подготовительный период, спортсмены работали не только над соревновательными упражнениями, но и уделяли достаточное внимание на комплексное развитие морфофункциональных систем и физических способностей.

На специально-подготовительном этапе тренировка становилась специально-направленной с «наработкой» техники основных движений и увеличением доли специально- подготовительных и соревновательных упражнений. Кроме того, значительное место отводилось узкоспециализированным упражнениям, способствующим повышению возможностей специальной работоспособности. Большое внимание уделялось совершенствованию соревновательной техники [4, 314].

Объем тренировочной нагрузки в советской методике подготовки тяжелоатлетов регулируется путем определения веса используемого снаряда или отягощения, вариативного подбора упражнений, количества подходов в конкретном упражнении и количества подъемов в каждом подходе. В отличие от системы Абаджиева, повышение уровня функционального развития организма спортсмена достигается за счет постепенного увеличения тренировочных нагрузок, а не постоянной работе на максимальных и субмаксимальных весах.

В настоящее время выше представленные системы подготовки тяжелоатлетов не потеряли своей актуальности, в подтверждении вышесказанного можно привести результаты выступления Болгарских тяжелоатлетов на Олимпийских играх 2024 года в Париже, среди которых: Карлос Насар – чемпион в весовой категории до 89кг., бронзовый призер в весовой категории 73кг. - Божидар Андреев. Также большое количество медалей завоевали представители бывших республик СССР, среди которых: Акбар Джураев – представитель Узбекистана, ставший серебряным призером, Лаша Талахадзе – чемпион в весовой категории свыше 102кг., представляющий Грузию и многие другие.

Литература

1. Абаджиев И.Н., Вдигане на тежести / И.Н. Абаджиев, В.Л. Фурнаджиев – София: Медицина и физкультура, 1978 г. –193с.

2. Большой А.В., Актуальные аспекты советской системы подготовки квалифицированных тяжелоатлетов к соревнованиям / А.В. Большой, О.И. Загrevский - Вестник Томского государственного университета. 2022. № 478. С. 145–153.

3. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / А. Н. Воробьев. – 4-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Издательство Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

4. Миронова, К. С. Исторический анализ систем и методик подготовки тяжелоатлетов разных стран / К. С. Миронова, В. С. Попереков, К. В. Новиков // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию факультета физической культуры и спорта БГПУ, Благовещенск, 01 декабря 2023 года. – Благовещенск: Благовещенский государственный педагогический университет, 2023. – С. 312-318.

5. Сандалов Ю. А. Тяжелая атлетика: ежегодник / Ю.А. Сандалов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 71с.

6. Селуянов В.Н. Система Абаджиева / В.Н. Селуянов – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 45 с.

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ В ИССЛЕДОВАНИИ УРОВНЯ БОЛЕВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ В УДАРНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (НА ПРИМЕРЕ КИКБОКСИНГА)

Пойдунов А.А.

Спортивно-патриотическая школа «Патриот», Россия, г. Белгород
roidunov81@mail.ru

Аннотация. Сформулированы основные понятия, необходимые для изучения болевых ощущений, которые испытывают юные спортсмены на начальном этапе занятий кикбоксингом. Эти понятия необходимы для того, чтобы точно понимать, что именно является объектом и предметом изучения, когда речь идет о болевой чувствительности спортсменов в ударных единоборствах не только в теоретическом, но и в эмпирическом смысле. Исследование проводилось с помощью мыслительных логических операций, изучения данных специальной научной, справочной, популярной литературы. В результате проведенного исследования были выявлены современные представления о таких ключевых понятиях в избранной тематике, как «боль», «болевой порог», «уровень порога болевой чувствительности». Было также разработано и сформулировано определение понятия «уровень болевого порога у кикбоксера».

Ключевые слова: определения понятий, юные спортсмены, кикбоксинг, боль, уровень болевого порога у кикбоксера.

Актуальность. Одним из новых современных направлений исследований в спортивных, в том числе в ударных единоборствах, становится изучение болевых ощущений и их роли в спортивной тренировке и в успешности соревновательной деятельности [2, 4]. При этом определенные затруднения вызывает неоднозначность и неразработанность основных научных терминов, которые приходится применять в аналогичных научных разработках. Этим и вызвана актуальность проведения настоящего теоретического исследования, посвященного поиску, разработке и формулировке основных понятий, необходимых при изучении вопросов чувствительности юных

кикбоксеров к болевым ощущениям, с которыми они сталкиваются в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования - выявить и сформулировать сущность ключевых понятий для проведения исследований уровня болевой чувствительности в ударных единоборствах на примере кикбоксинга.

Методы и организация исследования. Для исследования главными методами были: изучение научных, справочных, популярных источников литературы и электронных баз данных (147), анализ имеющихся определений понятий «боль», «болевой порог», «уровень болевого порога», разработка и формулировка понятия «уровень болевого порога у кикбоксера». Исследование проводилось на базе Спортивно-патриотической школы г.Белгорода «Патриот» с 2018 по 2024 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Изначально необходимо было исследовать базовое понятие «боль». Оказалось, что исследования понятия «боль» довольно многочисленные, что подчеркивает их актуальность не только в спорте, но и в других явлениях общественной жизни. Чаще всего сущностью «боли» считают неприятные ощущения человека, которые он переживает и в ответ на которые обязательно реагирует. До 2019 года в международном научном сообществе широко использовалось определение понятия «боль», под которым понималось «неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с истинным или потенциальным повреждением ткани или описываемое в терминах такого повреждения» [7]. Но в 2020 году Международное общество изучения боли посчитало прежнее определение базового понятия устаревшим и было сформулировано, затем утверждено новое определение, в котором «болью» стали считать «неприятное сенсорное и эмоциональное переживание, связанное с действительным или возможным повреждением тканей или схожее с таковым переживанием» [6]. Позднее это определение было принято «Российским обществом изучения боли».

Психо-физиологический рефлексорный механизм боли довольно сложный. Современное представление о нем постепенно углубляется и это приводит не только к новым классификациям боли, но и иному пониманию ее происхождения, разработке новых способов противостояния болевым ощущениям [3].

Именно через «болевы́е ощущения» и выражается боль. У каждого человека они имеют разную величину. Суть болевого ощущения заключается в том, что человек по-разному переносит боль. Одни ее чувствуют быстрее и острее, другие могут долго сопротивляться этому ощущению. По мнению ученых способность сопротивляться болевым ощущениям обусловлена наследственным фактором.

Чтобы констатировать болевое ощущение, используется понятие «болевого порог». Под ним понимается «сила воздействия, при которой индивидуум начинает испытывать болевое ощущение» [8]. Иными словами «болевого порог» - это тот момент, когда субъект признается в том, что чувствует боль, потому что боль для него становится невыносимой, то есть «пороговой», хотя на самом деле неприятные ощущения уже он испытывал раньше, но справлялся с ними, то есть он терпел эту боль.

Поскольку «болевого порог» стал актуальным понятием для каждого отдельного человека, то возникла необходимость применения и фактического определения «уровня болевого порога» - той конкретной величины болевого порога, о которой человек сигнализирует, что боль становится для него невыносимой и ее дальше терпеть он уже не может.

Изучение данного понятия привело к созданию классификаций уровней болевого порога. Так, например, «низкий» уровень болевого порога отличается тем, что при самом малейшем воздействии (в данном случае - физическом) на человека у него появляется сильное чувство повреждения, неприятного раздражения, чувства боязни и боли, которое он переносить не может (это высокий уровень болевой чувствительности). На «среднем» уровне болевого порога, которым обладает большинство людей, болезненное ощущение человек способен переносить определенное время и определенной средней величины. Соответственно «высокий» уровень болевого порога может переносить ограниченное количество людей, потому что очень трудно становится переносить боль, которая увеличивается до предельной величины и долго не прекращается (низкий уровень болевой чувствительности).

К настоящему времени изучение теории и практики уровней болевого порога показало, что низкий уровень болевого порога (высокая болевая чувствительность) выявлена у детей, молодежи, женщин, больных людей. Более высокий уровень болевого порога у мужчин, спортсменов, здоровых людей. Замечено также, что с возрастом болевая чувствительность снижается и уровень болевого порога повышается [1, 5].

Исследование уровня болевого порога в спорте фактически встречается очень редко [2,4]. Также редко подобные работы пока еще встречаются нечасто в изучении спортивных единоборств. В то же время очевидно, что в спортивных единоборствах (ударных, бросковых, смешанных) значение понятия уровня болевого порога спортсмена чрезвычайно важно, поскольку соперники постоянно наносят друг другу повреждения, причиняют максимальную боль, которую бойцы должны мужественно переносить ради спортивной победы.

Исследование особенностей наиболее жестких разделов кикбоксинга подтверждает актуальность разработки и формулировки понятия «уровень болевого порога кикбоксера», поскольку оно необходимо при спортивном отборе детей для занятий этим видом спорта и на этапе начальной спортивной подготовки. Анализ смысла понятий, представленных выше, указывает на то, что термин «уровень болевого порога кикбоксера» необходимо разрабатывать и формулировать таким образом, чтобы в нем учитывалась смысловая основа болевого порога и спортивная специализация кикбоксинга. В результате проведенного исследования было создано следующее понятие: «уровень болевого порога кикбоксера» - это наследственно детерминированная характеристика, отражающая сенсорную чувствительность, психологическое восприятие, психо-эмоциональную реакцию, волевую регуляцию в ответ на болевое воздействие в ходе тренировочного или соревновательного специфического ударного действия, обусловленного особенностями кикбоксинга, как вида спорта.

На основе предложенного понятия были сформулированы имеющие практическое значение критерии оценки уровня болевого порога кикбоксеров являются:

- субъективная оценка сенсорных болевых ощущений;
- самооценка психоэмоционального восприятия физической боли;
- объективная оценка болевого физического воздействия на кожную поверхность плеча.

В дальнейшем предложенное понятие и критерии оценки уровня болевого порога стали теоретическим базисом для разработки диагностического комплекса для выявления уровня болевого порога у кикбоксеров, который был проверен на надежность и валидность, а затем активно применялся для решения экспериментальных задач в течение нескольких лет.

Полученные теоретические данные позволят обеспечить методическую основу развития кикбоксинга, в конечном итоге будут способствовать повышению уровня спортивного мастерства в кикбоксинге, а также в других ударных видах спортивных единоборств.

Выводы. 1. Анализ данных специальной литературы показал, что понятие «боль» и смежные с ним категории давно уже стали объектом детального исследования в разных областях науки как в России, так и за рубежом. Вместе с тем, в России еще мало изучается проблема болевых ощущений в спорте, в частности, в кикбоксинге, хотя актуальность подобных исследований возрастает.

2. Полученные данные свидетельствуют о наличии единодушного мнения в научной среде по поводу сущности понятий «боль», «болевого порог», «уровень болевого порога».

Требуется внедрение этого категориального аппарата в область исследования проблем спорта в целом и особенно в видах спорта, где болевые ощущения встречаются наиболее часто.

3. Результаты исследования могут применяться в теории и практике кикбоксинга, ударных спортивных единоборств, а также в других видах спорта с высоким уровнем спортивного травматизма.

Литература

1. Васильева Е., Банников И. Живописная программа фильмов Дэвида Линча: художественная принадлежность и феномен моды / Е.Васильева, И.Банникова // Теория моды: тело, одежда, культура. 2018. - № 48. - С.18.
2. Гришин А.П. Экспериментальное исследование подготовки ударной поверхности голени к болевым ощущениям в кикбоксинге / А.П. Гришин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. - № 10 (128). - С.49-53.
3. Карелов А.Е. Современные представления о механизмах боли / А.Е.Карелов // Анестезиология и реаниматологии. 2020. - № 6. - С.61-87.
4. Пойдунов А.А. Оценка способности юных кикбоксеров переносить физическую боль / А.А. Пойдунов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные наук. 2018. Т.23. - № 174. - С.84-90.
5. Соловьева С.Л. Ситуативный подход к оценке психологических феноменов в клинической психологии // Медицинская психология в России / С.Л.Соловьева. – 2020. – Т. 12. - № 3. – С. 3. doi: 10.24412/2219-8245-2020-3-3.
6. Яхно Н.Н., Кукушкин М.Л., Чурюканов М.В., Давыдов О.С., Бахтадзе М.А. Новое определение боли Международной ассоциации по изучению боли / Н.Н.Яхно, М.Л.Кукушкин, Чурюканов М.В., О.С. Давыдов, М.А. Бахтадзе // Российский журнал боли. 2020. - № 18 (4). - С.5-7.
7. [<https://ru.wikipedia.org/wiki/>. Дата обращения 04.10.2024].
8. [<http://pain-club.ru/wp-content/uploads/2017/03/Боль-как-клинический-феномен.pdf>. Дата обращения 05.08.2023].

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ НА СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Половинкин В.В., Макаров А.А.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург
valerypolovinkin@gmail.com, a.makarov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье анализируются новейшие цифровые технологии и их вклад в оптимизацию процессов подготовки, улучшение спортивного оборудования и повышение квалификации специалистов отрасли. Рассматриваются перспективы дальнейшего внедрения этих технологий и существующие трудности, такие как нехватка кадров и высокая стоимость оборудования, что позволяет оценить влияние цифровизации на сферу физической культуры и спорта в целом

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, спорт

Цифровые технологии активно внедряются как в профессиональный, так и в любительский спорт, что мотивирует граждан вести здоровый образ жизни. [4] Это предоставляет более доступные возможности для физической активности. Доступ к тренировочным приложениям и цифровым платформам позволяет людям всех возрастов и

уровней подготовки заниматься физической культурой и спортом, что способствует популяризации ЗОЖ среди населения. Ключевой предпосылкой использования новых технологий в спорте является стремление повысить эффективность тренировок и снизить риск травм, что стало возможно благодаря внедрению новых технологий. Цифровизация физической культуры и спорта направлена на создание условий для использования данных и технологий для эффективного управления спортивной подготовкой, что способствует улучшению персонализации и повышению уровня профессионализма. [5] Это позволяет значительно улучшить персонализацию тренировок и повышает уровень профессионализма спортсменов, что особенно важно в условиях современного спорта. Цифровизация физической культуры и спорта становится неотъемлемой частью современного общества, обещая значительные улучшения в подготовке спортсменов, доступе к физической активности и эффективности управления тренировочным процессом. Однако, несмотря на её преимущества, существует ряд факторов, усложняющих полноценное внедрение цифровых технологий в эту сферу. Данный анализ направлен на выявление основных перспектив и вызовов цифровизации, чтобы в дальнейшем оценить, как эти факторы могут повлиять на развитие физической культуры и спорта.

Цифровизация охватывает ключевые направления в ФКиС, такие как подготовка кадров, усовершенствование оборудования и методы подготовки спортсменов. Эти направления создают фундамент для более целенаправленного и научно обоснованного подхода к физической подготовке.

1. Подготовка кадров: внедрение цифровых технологий в спорт демонстрирует, как цифровизация помогает не только совершенствовать подготовку спортсменов, но и развивать профессиональные навыки специалистов отрасли. Например, в футболе тренеры активно анализируют данные о перемещениях игроков, их скорости и продуктивности в разных игровых ситуациях, что повышает эффективность как тактики, так и индивидуальных навыков спортсменов. Кроме того, цифровые технологии создают инновационные инструменты для отслеживания и анализа спортивных результатов. Разработчики Adidas MiCoach создали мяч «Smart Ball». Он изучает и оценивает такие показатели, как качество выполнения ударов (штрафных, угловых, пенальти, на дальность и пр.); силу вращения; силу удара; траекторию полета. [1] Помимо этого, системы, такие как Catapult, позволяют тренерам в реальном времени отслеживать сердечный ритм и движения игроков, что позволяет корректировать тренировочные нагрузки и минимизировать риск травм. В плавании технологии, например, подводные камеры SwimPro, предоставляют детализированные данные для анализа техники. В легкой атлетике системы трекинга, такие как Polar и Garmin, собирают информацию о времени,

расстоянии и темпе спортсменов, позволяя разрабатывать индивидуальные планы тренировок, адаптированные к показателям выносливости каждого спортсмена. Цифровизация спорта также включает развитие цифровых компетенций специалистов, что позволяет им использовать современные аналитические и тренировочные системы для улучшения спортивных результатов. [6] Внедрение цифровых технологий создает новые возможности для тренировки спортсменов, тренеров и судей, а также для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением в новых форматах, отличающихся от традиционных. [3]

2. Оборудование и технологии: цифровизация воплотила в реальность многие явления, которые еще в недавнем прошлом казались чем-то несбыточным. [2]

Среди ключевых инноваций, которые принесла цифровизация, можно выделить датчики движения, системы анализа данных и виртуальных тренеров, которые помогают в контроле показателей спортсмена. Современные цифровые инструменты, такие как датчики движения, системы анализа данных и виртуальные тренеры, позволяют тренерам и спортсменам получать более полные данные о состоянии организма, технике выполнения упражнений и уровне подготовки. Например, использование носимых устройств (wearable technology) дает возможность в реальном времени отслеживать параметры сердечного ритма, скорость восстановления и интенсивность нагрузки. Это способствует более точной индивидуализации тренировочного процесса и позволяет корректировать программы в зависимости от текущих показателей спортсмена. Системы, такие как Catapult, позволяют тренерам отслеживать передвижения спортсменов, частоту сердечных сокращений и нагрузку в реальном времени, адаптируя программу тренировок в зависимости от состояния спортсмена.

3. Использование искусственного интеллекта (ИИ) и виртуальные тренировки: искусственный интеллект активно используется в разработке персонализированных программ тренировок. Например, платформа AI Coach анализирует данные о предыдущих результатах и физическом состоянии, адаптируя тренировочные рекомендации под индивидуальные особенности каждого спортсмена, что особенно полезно в легкой атлетике и плавании. Виртуальные тренировки на платформах типа Peloton позволяют тренерам проводить занятия удаленно, адаптируя программы для спортсменов с разным уровнем подготовки.

4. Геймификация процесса обучения: игровые элементы на платформах Nike Run Club и других, помогают повысить интерес к физической активности среди начинающих и любителей спорта. Спортивные приложения часто используют челленджи и награды, стимулируя регулярные тренировки и поддерживая увлеченность пользователя.

Рассматривая перспективы и сложности цифровизации, можно сделать прогноз, что в будущем она будет направлена на еще более глубокую персонализацию тренировок, использование искусственного интеллекта для анализа и прогнозирования спортивных результатов, а также на расширение доступности цифровых технологий для массового спорта. Повышение доступности удаленного обучения и использование виртуальной реальности для обучения технике сделают тренировки более адаптированными и доступными. Среди трудностей, можно выделить нехватку квалифицированных специалистов, способных работать с современными цифровыми технологиями, а также высокие финансовые и ресурсные затраты на обновление материально-технической базы. Например, системы анализа движений, используемые в профессиональном футболе, требуют значительных инвестиций, что может затруднить их внедрение в аматорских секторах. Во-вторых, нехватка специалистов с цифровыми навыками затрудняет использование высокотехнологичных инструментов в тренировочном процессе.

Подводя итог, цифровизация оказывает всестороннее влияние на отрасль физической культуры и спорта, открывая новые возможности для профессионалов и любителей спорта. Цифровые технологии играют значительную роль в трансформации сферы физической культуры и спорта, охватывая такие аспекты, как подготовка кадров, совершенствование оборудования и методы тренировки. Успешное внедрение цифровых инструментов требует наличия подготовленных специалистов и значительных ресурсов, что может стать вызовом для малобюджетных организаций. В перспективе цифровизация обещает повысить доступность современных технологий, способствуя дальнейшему росту качества спортивных достижений и физической активности населения.

Литература

1. Жапаров, Е.С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 462-463.
2. Лобачев В.В., Григорьева И. П., Головчанов С. В., Денисов И. В., Щетинина Е. А., Севрюкова Н. Н. Цифровизация профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №2 (216). — С. 258-263.
3. Сахапов А.Х., Щигорцова Е.С. Физическая культура в условиях цифровизации общества // «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма» XII Всероссийская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов высших и средних учебных заведений с международным участием. Том 3. Секция 19 Теория и методика оздоровительной тренировки и фитнеса. Казань, 5 апреля 2024 года. — С. 149-151.
4. Сони́на А.А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. // Исследования молодых ученых: материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 42-46.
5. Стратегическое направление в области цифровой трансформации физической культуры и спорта. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/digital-transformation/> (дата обращения: 05.10.2024).
6. Стратегия 2030. URL: <https://minsport.gov.ru/activity/strategy/> (дата обращения: 06.10.2024).

ФИДЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-ЦИФРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ИГРАХ БУДУЩЕГО, КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Поллачек В.В., Шолохов А.П.

Московский государственный строительный университет,
Россия, г. Москва
2swetbasket@rambler.ru

Аннотация. В современных условиях реализации национальных проектов, направленных на развитие Российской Федерации до 2030 года «Цифровая экономика», «Спорт-Норма жизни», «Образование» происходит адаптация и внедрение сквозных цифровых технологий. На новый, высокотехнологичный уровень выходит организация и проведение учебно-тренировочного процесса на всех уровнях образования. На рубеже слияния реального и виртуального пространства (физического взаимодействия игроков и взаимодействия в цифровой среде) возникают новые функционально-цифровые виды спорта, проходят новые мульти спортивные соревнования в формате Фиджитал – Игры будущего, возникает необходимость совершенствовать спортивную подготовку.

Ключевые слова: фиджитал, диджитал, функционально-цифровые виды спорта, сквозные цифровые технологии, виртуальная и дополненная реальность, Игры будущего, спортивная подготовка

Фиджитал спорт – это слияние традиционного спорта и диджитал (то есть х информационных и цифровых) технологий. Киберспорт, VR- и AR-технологии виртуальной и дополненной реальности, в которую человек погружается при использовании специального шлема, и дополнительного оборудования – стиков, очков, дополнительного костюма, которые помогают считывать действия человека, позволяя выполнять противодействия в виртуальном мире. Дополненная реальность - AR – Augmented Reality создается с помощью экранов, на которых появляются дополнительные персонажи, картинки, тексты на фоне реально существующих объектов.

Важнейшей характеристикой инновационных видов спорта является их метапредметный характер, объединение ранее разнонаправленных действий в цифровом и физическом пространстве, в единую систему деятельности человека через объединение киберспортивных игр с традиционными видами спорта; объединение цифровых и педагогических технологий; воплощение научных знаний из разных областей в новые перспективные направления разных сфер жизни и в частности сферу спорта.

Функционально-цифровые виды спорта можно разделить на «двоеборье-тактическую стрельбу» и «ритм-симулятор». Двоеборье-тактическая стрельба- новая дисциплина фиджитал спорта. В этой дисциплине сочетается известная компьютерная игра CS: GO и Лазертаг. Соревнование состоит из двух этапов: цифрового и физического (поэтому и двоеборье). Сначала команды киберспортсменов сражаются на экранах компьютеров в трехмерном пространстве, после чего берут в руки лазерное оружие и

выходят на реальную площадку. «Ритм-симулятор» это тренажер, позволяющий танцору дублировать движения танца, увиденные на экране. Игра выводится на экран устройства и позволяет программировать уровень сложности выполнения движений, темп, ритм, громкость музыки. Одна из дисциплин фиджитал спорта является «Спортивный симулятор» имитирующий состязания по традиционным видам спорта в цифровом формате: баскетбол, футбол, хоккей, гольф.

Игры, входящие в состав дисциплины «Спортивный симулятор», не только увлекательные и зрелищные, но и полезные для самих спортсменов. Они позволяют выработать быстроту простой и сложной двигательной реакции совершенствовать навык оперативного тактического планирования, быстро и правильно принимать решения.

Россия провела первые в истории, мульти спортивные соревнования – Игры будущего в концепции фиджитал спорта. Впервые в истории спортивных соревнований в новом формате было выделено 5 групп или вызовов.

Первый вызов: Спорт. Спортсмены будут соревноваться в фиджитал футболе 5x5; фиджитал хоккее 3x3; фиджитал баскетбольный симулятор +игра 2x2; гончий симулятор+гонки; фиджитал единоборства; фиджитал скейтинг (компьютерная игра + скейтинг)

Фиджитал-футбол. Сначала команды сражаются в футбольном симуляторе, потом перемещаются на футбольную мини-площадку. Голы двух этапов суммируются. В случае ничьей победитель определяется по серии пенальти.

Фиджитал-хоккей. Сначала команды сражаются в хоккейном симуляторе, потом перемещаются на хоккейную площадку 3x3. Счёт двух этапов суммируется. В случае ничьей победитель определяется по серии буллитов.

Фиджитал-баскетбол. Сначала команды сражаются в баскетбольном симуляторе, потом перемещаются на баскетбольную площадку 3x3. Счёт двух этапов суммируется. В случае ничьей победитель определяется по серии штрафных бросков.

Фиджитал-единоборства. Сначала бойцы сражаются в консольной игре, потом определяют сильнейшего в октагоне. Набранные очки за два этапа суммируются. Побеждает команда с наивысшим баллом.

Фиджитал-гонки. Сначала гонщики сражаются в симуляторе, а потом перемещаются на картинговый трек. Время двух этапов суммируется. Побеждает команда, которая покажет лучшее время.

Фиджитал-скейтбординг. Сначала команды показывают трюки в скейт-парке, потом – в компьютерной игре. Победитель определяется по сумме четырёх лучших оценок команды, полученных на физическом и цифровом этапах.

Второй вызов: Тактика, в котором спортсмены сразятся в тактических боях, применяя разновидности Лазертага.

Counter-Strike: Global Offensive (CS:GO) + Лазертаг. Турнир проходит в два этапа: в компьютерной игре и в физическом лазертаге (командная военно-тактическая игра с использованием безопасного лазерного оружия и сенсоров). На групповой стадии соревнований участники играют только в компьютерную игру. Команды, прошедшие в плей-офф, определяют сильнейшего как в компьютерной игре, так и на арене лазертага. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Warface + Лазертаг. Турнир проходит в два этапа: компьютерная игра Warface и физическая лазертаг. На групповой стадии участники играют только в Warface. Команды, прошедшие в плей-офф, определяют сильнейшего как в компьютерной игре, так и на арене лазертага. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Standoff 2 + Лазертаг. Турнир проходит в два этапа. Тут уже мобильная игра Standoff 2 и также лазертаг. На групповой стадии участники играют только в Standoff 2. Команды, прошедшие в плей-офф, определяют сильнейшего как в мобильной игре, так и на арене лазертага. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Третий вызов: Стратегия. Спортсмены сразятся на трех разновидностях «Боевых арен» *(на физическом этапе команды сражаются в серии испытаний на выносливость и смекалку)*

Mobile Legends: Bang Bang (MLBB) + Суперфинал. На цифровом этапе участники играют в MLBB. В противостоянии побеждает команда, которая выиграет больше раундов. После завершения цифрового этапа победители дисциплин жанра «боевая арена» MLBB и Dota 2 сразятся в физическом этапе – фиджитал-суперфинале.

Dota 2 + Суперфинал. На цифровом этапе участники играют в Dota 2. В противостоянии побеждает команда, которая выиграет больше раундов. После завершения цифрового этапа победители дисциплин жанра «боевая арена» MLBB и Dota 2 сразятся в физическом этапе – фиджитал-суперфинале.

Четвертый вызов: Скорость. В качестве физического этапа команды участвуют в испытании на выносливость и смекалку)

Прохождение игр на скорость (+ суперфинал). Участники проводят очные противостояния по играм трёх видов: Retro PC, Modern PC, Retro Console. Побеждает команда, которая быстрее всех преодолела спидраны (скоростное прохождение). После завершения цифрового этапа команды участвуют в физическом этапе – фиджитал-суперфинале

Пятый вызов: Технологии (*участники соревнуются при помощи технически сложных устройств и технологических разработок*)

«Гонки Дронов». Дроны под управлением пилотов из разных команд преодолевают дистанцию на скорость. Гонка состоит из одного этапа. Дроны каждой команды должны преодолеть дистанцию в 50 кругов: один спортсмен управляет дроном, второй – дежурит на пит-стопе, через 25 кругов меняются местами. Побеждает команда, которая быстрее всех преодолеет дистанцию в 50 кругов.

«Битва роботов». Состязание инноваций и технологий, конструкторов и стратегов. На арене встречаются роботы (от маленьких до громоздких), которыми управляют не только изобретатели, но и искусственный интеллект. Главные требования дисциплины: роботы должны весить не более 110 кг, размеры не должны превышать 120 см по каждой из плоскостей (длина, ширина, высота), а в команде должно быть от трёх до пяти человек. В соревновании побеждает команда, которая первая разрушит робота соперника.

Расширенная программа. Помимо основных дисциплин, в «Играх будущего» была представлена и расширенная программа: виртуальная велогонка, кибатлетика (комплекс соревнований среди людей с ограниченными возможностями); фиджитал-ВМХ (велосипедный симулятор + физический велосипедный мотокросс); серия танцевальных игр Just dance; музыкальная компьютерная игра с элементами виртуальной реальности Beat Saber (игрок управляет двумя световыми мечами и должен разбивать летящие строго в ритм блоки).

Таким образом, становится понятным, что «Игры будущего» – это уникальное и пока единственные в мире спортивные соревнования нового формата, которое объединит соревнования в физическом и цифровом измерениях и является индикатором состояния экономики, науки, технологий. На новый уровень выходит разработка программ спортивной подготовки в новых функционально-цифровых видах спорта и в традиционных видах спорта, соревнования в которых будут проводиться в формате фиджитал.

Литература

1. Галицын С.В., Зиганшин О.З., Попов П.Д., Волошин Г.Р. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222).
2. Цифровые виды спорта: Ожидание, реальность, перспективы /М.О. Чарыева, В.А. Леднев, Е.Н. Скаржинская.- Москва: Университет Синергия»,2024. 132 с.
3. Всероссийская федерация фиджитал спорта [Электронный ресурс]. URL: <https://phygital sport.ru/?ysclid=m1jhglkf6h476063030>

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ВОДУ

Попова И.Е.

Воронежская государственная академия спорта, Россия, г. Воронеж
delta8080@mail.ru

Аннотация. В статье приведены данные исследования по комплексной оценке взаимосвязи различных антропометрических параметров квалифицированных прыгунов в воду с результатами их соревновательной деятельности. Выделены антропометрические характеристики, которые необходимо учитывать при проведении отбора в прыжки в воду. Показана значимость контроля значений весо-ростового индекса, содержания жировой ткани в организме для повышения результативности прыгунов в воду.

Ключевые слова: состав тела, размеры частей тела, прыжки в воду.

Статья подготовлена по результатам НИР на тему: «Разработка научно-методических материалов по проблемам совершенствования критериев спортивного отбора в прыжках в воду», утвержденной приказом Минспорта России № 4 от 10.01.2022 г. «Об утверждении тематических планов проведения прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта и работ по научно-методическому обеспечению сферы физической культуры и спорта в целях формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) для подведомственных Министерству спорта Российской Федерации научных организаций и образовательных организаций высшего образования на 2022 – 2024 годы».

Введение. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в рамках приоритетного направления по развитию системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений предусматривается развитие системы поиска, отбора спортивно одаренных детей. Совершенствование критериев отбора в вид спорта позволит значительно повысить продуктивность подготовки спортсменов высокого класса. Прыжки в воду являются одним из олимпийских видов спорта, в котором российские спортсмены достигают больших успехов на мировой арене. При этом для обеспечения высокого результата атлетам необходимо развивать комплекс физических качеств, позволяющих выполнять высококоординированные сложные технические элементы. Одним из важнейших элементов прыжка в воду является отталкивание от опоры и взаимодействие с ней [3, 4, 6].

Эффективность выполнения прыжка с точки зрения биомеханики значительным образом зависит от антропометрических характеристик различных частей тела, которые могут быть как генетически детерминированными, так и меняться под действие физических нагрузок. Соотношение различных частей тела вносят значительный вклад в успешность выполнения технически сложных элементов [3, 4, 6]. Для повышения качества отбора в данный вид спорта весь актуальным является оценка значимости антропометрических показателей для достижения высокого результата в виде спорта.

По этой причине целью исследования явилось изучение взаимосвязи между антропометрическими параметрами квалифицированных прыгунов в воду и уровнем их спортивных достижений.

Практическая значимость работы заключается в определении наиболее информативных антропометрических критериев, которые можно использовать при отборе в прыжки в воду.

Объект и методы исследования. Оценку антропометрических параметров проводили более чем у 50 прыгунов в воду, имеющих уровень спортивного мастерства кандидат в мастера спорта и мастер спорта с учетом дисциплин вида спорта (трамплин *метров* (индивидуальный прыжок, синхронный прыжок); вышка 5 метров (индивидуальный прыжок, синхронный прыжок); вышка *10 метров* (индивидуальный прыжок)) для мужчин и женщин.

Для оценки взаимосвязи величин морфологических параметров и физических качеств со спортивными достижениями прыгунов в воду проводили корреляционный анализ между значениями исследуемых показателей и величинами среднего и лучшего баллов, полученных при выступлении на различных соревнованиях. Для повышения достоверности полученной информации проводили анализ результативности прыжков каждого атлета в период проведения оценки морфологических характеристик (временные отличия составляли не больше 1 месяца). Представленные результаты собраны в течение двухлетнего периода проведения исследования и анализа результатов выступления спортсменов на 12 Всероссийских соревнованиях (Всероссийские соревнования памяти Заслуженного тренера России Татьяны Стародубцевой, 2022 и 2023 гг.; Чемпионат России по прыжкам в воду, 2022, 2023 гг.; Всероссийская Спартакиада, 2022 г.; Всероссийские соревнования «Памяти ЗТР А.Е. Ларюшкина», 2022, 2023 гг.; Первенство России, 2023 г.; Золотой барс, 2023 г.; Кубок Подмосковья, 2023 г.; Кубок Кремля, 2023 г.; Всероссийские соревнования памяти Заслуженного тренера СССР Бориса Клименко, 2023 г.).

Проведено комплексное исследование следующих антропометрических параметров квалифицированных прыгунов в воду: рост, рост сидя, вес, длиннотных характеристик (туловища, верхних конечностей, плеча, предплечья, нижних конечностей, бедра, голени), обхватных размеров (шеи, головы, плеча, предплечья, бедра, голени), обхват грудной клетки (в покое, на вдохе и на выдохе), ширину таза, плеч. На основе полученных данных рассчитывали индекс Эрисмана и индекс скелии по Мануври [5].

Исследование компонентного состава тела спортсменов проводили методом биоимпедансометрии при помощи анализатора сегментного состава тела BC 418 MA. Оценку общего и сегментарного состава тела проводили по следующим параметрам: содержание жировой ткани в организме (FAT, кг), количество безжировой массы (FFM, кг), содержание относительной мышечной массы (PPM, кг), масса воды в организме (TBW, кг) [5, 7].

Оценку развития различных физических качеств прыгунов в воду проводили при помощи следующих тестов:

- гибкость изучали при помощи упражнений «поперечный шпагат» (бедра касаются пола) и «мост» из положения лежа на спине;
- скоростно-силовые качества оценивали по результатам прыжка в длину с места, лазанья по канату без помощи ног 5 м, напрыгивание на возвышенность высотой 60 см;
- скоростные способности изучали на основании времени выполнения бега на 100 м;
- силовые качества оценивали по итогам выполнения упражнений «поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладины» и «сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках» [5, 6].

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе результатов выступления спортсменов на соревнованиях и антропометрических характеристик квалифицированных прыгунов в воду показаны слабые положительные корреляционные взаимосвязи между средними баллами, полученными спортсменами за выполнение прыжков различной сложности на всех снарядах на соревнованиях, и такими параметрами как рост, рост сидя, длина туловища, размах рук, масса тела (коэффициент корреляции составил от 0,17 до 0,25). То есть данные антропометрические показатели не являются определяющими для повышения уровня спортивного мастерства в прыжках в воду.

Однако между значениями весо-ростового индекса и средним баллом, полученным спортсменами различного пола за выполнение с различных снарядов, установлена средняя положительная корреляционная взаимосвязь (коэффициент корреляции составил, в среднем, 0,51). Таким образом, для успешного выполнения прыжков важно соотношение веса к росту, а не абсолютные их значения.

Выявлена средняя положительная взаимосвязь между индексом Эрисмана и средним баллом, полученным атлетами на соревнованиях (коэффициент корреляции составил, в среднем, 0,60). Это указывает на то, что для повышения уровня спортивного мастерства прыгунам в воду необходимо хорошее развитие грудной клетки, которое способствует повышению аэробных возможностей атлетов.

Физическая подготовка спортсменов является важной составляющей для достижения высокого результата в прыжках в воду. Так установлена сильная положительная корреляционная взаимосвязь между результатами выступления прыгунов в воду на соревнованиях и уровнем физической подготовки прыгунов в воду, оцененной по итогам бегового теста Купера (коэффициент корреляции 0,75).

Показана средняя положительная корреляционная взаимосвязь между обхватом плеча, предплечья, бедра, голени и результатом выступления спортсменов на

соревнованиях (коэффициент корреляции составил, в среднем, 0,47). Полученные данные обусловлены необходимостью развития мышц верхних и нижних конечностей для выполнения технически сложных прыжков в воду. Высказанное суждение подтверждает наличие средней положительной взаимосвязи между результатами соревновательной деятельности спортсменов и такими показателями как сила мышц-сгибателей пальцев, сила мышечных групп, выпрямляющих туловище, и сила мышц пресса. То есть силовые показатели необходимо учитывать при проведении спортивного отбора.

Установлены слабые корреляционные взаимосвязи между длинами различных частей верхних и нижних конечностей, таких как длины бедра, голени, стопы, плеча, предплечья, кисти и средним баллом, полученным при выполнении прыжков в воду на соревнованиях (коэффициент корреляции составил, в среднем, 0,27). То есть длиннотные размеры не оказывают значительного влияния на результативность выполнения прыжков в воду.

Также были установлены слабые положительные взаимосвязи между значениями величин обхвата головы, шеи, ширины таза, плеч и результатами выполнения прыжков в воду (коэффициент корреляции составил, в среднем, 0,17).

При анализе сегментарного состава тела установлена сильная положительная корреляционная взаимосвязь между количеством относительной мышечной массы во всем организме, в нижних конечностях, а также туловище и величиной баллов, полученных спортсменами при выполнении прыжков в воду с различных снарядов (коэффициенты корреляции составили в среднем 0,90, 0,81 и 0,79 соответственно).

При этом установлена сильная отрицательная корреляционная взаимосвязь между количеством жировой ткани в организме и эффективностью выступления прыгунов в воду на соревнованиях (коэффициент корреляции составил в среднем – 0,85).

То есть увеличение мышечной и снижение жировой масс в организме прыгунов в воду способствуют повышению их спортивного результата. Эта зависимость выявлена для спортсменов различного пола и вида прыжковых дисциплин. Как известно, 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. Это обеспечивает управление микроструктурой двигательных действий. 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. Поэтому

развитие мышечной массы, способность управлять высококоординированными движениями в пространстве и времени определяет качество выполнения прыжков.

При оценке наличия возможных зависимостей между развитием физических качеств и эффективностью выступления прыгунов в воду на соревнованиях показано наличие положительной средней корреляционной взаимосвязи между скоростно-силовыми и силовыми показателями. Так коэффициенты корреляции между значениями баллов, полученных спортсменами на соревнованиях, и результатами тестов прыжок в длину с места, лазанье по канату без помощи ног 5 м, напрыгивание на возвышенность высотой 60 см, поднимание ног из виса на гимнастической перекладине до касания перекладин, сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках составили соответственно 0,65; 0,7; 0,68; 0,57; 0,69. Средние положительные корреляционные взаимосвязи установлены также между силой мышц, выпрямляющих туловище (коэффициент корреляции оставил 0,7).

Полученные данные указывают на то, что силовые и скоростно-силовые качества вносят значительный вклад в результативность выполнения прыжков. Данные способности необходимо учитывать при проведении спортивной ориентации в прыжки в воду.

Между показателями гибкости и результативность соревновательной деятельности выявлена средняя положительная взаимосвязь, однако коэффициент корреляции ниже, по сравнению со скоростно-силовыми характеристиками (0,41).

Между показателями скоростных способностей и результативностью выступления на соревнованиях показана слабая положительная корреляционная взаимосвязь (коэффициент корреляции оставил 0,27).

Закключение. Таким образом, на основании анализа результатов проведенного исследований можно выделить следующие антропометрические характеристики и физические качества, которые нужно учитывать при отборе в прыжки в воду:

- общая выносливость (индекс Эрисмана, тест Купера);
- силовые способности (сила мышц-сгибателей пальцев, мышечных групп, выпрямляющих туловище, мышц пресса);
- развитие мышечной массы (количество мышечной массы в организме, обхватные размеры отделов верхних и нижних конечностей);
- развитие скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, лазанье по канату без помощи ног 5 м, напрыгивание на возвышенность высотой 60 см).

Так в ходе учебно-тренировочного процесса необходимо контролировать значение весо-ростового индекса, содержания жировой ткани в организме, оказывающие значительное влияние на результативность прыгунов в воду.

Литература

1. Лю, И. Биомеханическая структура движений спортсменов высокой квалификации в прыжках в воду / И. Лю, М. А. Кисель // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Международного научного конгресса : в 2 ч., Минск, 15–17 октября 2020 года. Том Часть 2. – Минск: Белорусский государственный университет культуры и искусств, 2020. – С. 142-148.
2. Му, Ч. Биомеханический профиль движений спортсменов высокой квалификации в прыжках в воду / Ч. Му, И. Лю, И. Ю. Михута // Мир спорта. – 2023. – № 3(92). – С. 44-50.
3. Попова, И. Е. Биомеханические аспекты анализа движений в прыжках в воду (по материалам зарубежной печати) / И. Е. Попова, О. Н. Савинкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 8(174). – С. 175-179.
4. Попова, И. Е. Модельные характеристики квалифицированных прыгунов в воду / И. Е. Попова, О. Н. Савинкова, А. В. Сысоев // Ценности, традиции и новации современного спорта : Материалы II Международного научного конгресса. В 3-х частях, Минск, 13–15 октября 2022 года / Редколлегия: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. Том Часть 1. – Минск: Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры", 2022. – С. 316-319.
5. Попова, И. Е. Морфо-функциональные и психологические особенности квалифицированных прыгунов в воду в различных дисциплинах вида спорта : методические рекомендации / И. Е. Попова, С. В. Седоченко, Е. А. Двурекова ; ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2022. – 66 с.
6. Попова, И. Е. Основополагающие физические параметры, необходимые в прыжках в воду / И. Е. Попова // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : Сборник материалов XXIII Всероссийской научно-практической конференции, п. Новомихайловский, 28 сентября – 03 октября 2020 года. – п. Новомихайловский: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2020. – С. 321-324.
7. Попова, И. Е. Состав тела прыгунов в воду различных прыжковых дисциплин / И. Е. Попова // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Казань, 05 мая 2023 года / Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 193-195.

ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КООРДИНАЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ТУРИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Рыльский С.В., Рыльский Н.С., Ерыгина Н.Л.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБУ ДО СШ «Турист», Россия, г. Белгород
Rilskiy@bsu.edu.ru, 1585605@bsu.edu.ru, kaplin.na@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физической подготовки туристов специализирующихся на пешеходных маршрутах, средствами координационной направленности.

Ключевые слова: спортивный туризм, координация, развитие, физические качества, физическая подготовка.

Спортивный туризм относится к видам спорта со сложной многообразной двигательной активностью. Преодоление сложного рельефа, различных естественных и искусственных препятствий предполагает повышенное требование к развитию

координационных способностей участников туристских походов, а также построению самого процесса физической подготовки юных туристов[1].

Проведя анализ научно-методической литературы по теме исследования, а также на основании личного опыта работы тренером по спортивному туризму, мы выявили, что координация для юных туристов специализирующихся в дисциплине «маршрут», туристские походы, является одним из основных ведущих качеств, уступая лишь выносливости.

Координационные способности играют далеко не последнюю роль в физической и технической подготовке юного спортсмена. Но в последнее время тенденция такова, что значимость развития координации приуменьшается, и, как результат, профессиональная подготовка происходит не на должном уровне .

Исходя из выше изложенного, нами была определена тема исследования: «Влияние упражнений координационной направленности на двигательную подготовленность туристов 12-13 лет».

Цель исследования - развитие двигательной подготовленности туристов 12-13 лет средствами координационной направленности.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс туристов 12-13 лет в секции спортивного туризма.

Предмет исследования - методика развития двигательной подготовленности туристов 12–13 лет средствами координационной направленности.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение в учебно - тренировочном процессе предложенных нами упражнений координационной направленности будет способствовать развитию двигательной подготовленности туристов 12-13 лет.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 по март 2024 года на базе МБОУ СОШ № 1 г. Валуйки. В исследовании принимали участие мальчики 12-13 лет, составляющие контрольную и экспериментальную группу по 10 человек в каждой. Обе группы состояли с одинаковых по возрасту и стажу занятий физического развития юных спортсменов, с относительно равным уровнем координационных способностей.

В экспериментальной группе занятия проходили программе ДЮСШ, но в подготовительную, основную и заключительную часть занятия были включены комплексы физических упражнений координационной направленности. Включенные комплексы являются авторской разработкой А.А. Колесникова, созданной на основе анализа методических рекомендаций, педагогических наблюдений и практического опыта. Комплексы содержат от 3 до 5 физических упражнений координационной направленности с учетом спортивной специализации спортивного туризма.

В период эксперимента в контрольной группе занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы проводился в том же объеме (с ноября 2023 по март 2024г), но с использованием предложенных упражнений координационной направленности.

Таблица 1 – Упражнения координационной направленности (Подготовительная часть)

№ п/п	Упражнение	Комплексы		
		1	2	3
1	Обще развивающие упражнения	+		
2	Специальные беговые упражнения		+	
3	Упражнения на барьерах		+	
4	Прыжковые упражнения			+
5	Прыжки на скакалке	+		
6	Метание теннисного мяча в цель			+

Физические упражнения и комплексы в подготовительной части занятия выполнялись в специально-подготовительной части разминки. Время выполнения комплекса составляло от 10 до 12 минут (14-16%). Упражнения, которые выполнялись, были предварительно изучены мальчиками экспериментальной группы.

В комплекс общеразвивающих упражнений входили упражнения требующие согласованного действия различных частей тела, как рук так и ног, выполняемые на месте и в движении, такие как: круговые вращения в плечевых суставах, при этом правая рука движется вперед, левая назад; упражнение «жучок» или «крабик»; «ласточка»; ходьба по линии, по канату или веревке; поочередные махи ногой к вытянутым вперед рукам из стойки на одной ноге и др.

Специально – беговые упражнения: бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, в обязательной координации с работой рук, бег прямыми ногами, прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах спиной вперед, бег приставными шагами, «скрестным» шагом, ускорения спиной вперед, из различных исходных положений.

Упражнения на барьерах: ходьба через барьеры (зашагивания) с движением вперед и назад; перешагивания сбоку барьера в координации с работой рук; комбинирование движения через барьер сверху с под лазанием под него снизу и другие.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте со скрещиванием ног руки на поясе; тоже с движением рук с хлопком рук над головой; прыжки на месте с оборотом на 180гр, 360гр; прыжки на одной или двух ногах на ограниченной опоре.

Прыжки на скакалке проводились сериями, по 3-4 повторения. В начале эксперимента начинать с 30 – 40 сек, и доводить до 1мин. Отдых между повторениями по 1 минуте.

Выполнение этих физических упражнений и комплексов проходило в основной части учебно-тренировочного занятия и занимало до 20 минут (20- 24%) этой части занятия. Все участники экспериментальной группы достаточно хорошо владели рекомендованными упражнениями и могли их выполнять индивидуально или по заданию тренера.

Таблица 2 – Упражнения координационной направленности (Основная часть)

№ п /п	Упражнение	Комплексы			
		1	2	3	4
1	Акробатические упражнения	+			
2	Техника пешеходного туризма (элементы техники требующие проявления координационных способностей)		+		
3	Гимнастические упражнения в равновесии			+	
4	Эстафеты с элементами на координацию				+
5	Полоса препятствий			+	

В комплекс акробатических упражнений входили такие как: перекаты на спине, кувырки вперед и назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок вперед - прыжком поворот на 180гр и другие.

Среди элементов по технике пешеходного туризма использовались: этап «кочки», «гать», траверс по перилам, параллельная переправа, скалодром, переправа по бревну способом «маятник».

Гимнастические упражнения для развития равновесия и координации: равновесие на одной ноге «ласточка», различные стойки на одной ноге, передвижение по гимнастическому бревну, ходьба по бревну с поворотами на 360гр, прыжки с продвижением на одной ноге по бревну и др..

Эстафеты проводились как правило соревновательным методом, использовались такие средства как: бег по узкой части гимнастической скамьи, под лазание под низко натянутую веревку, два кувырка вперед, переправа «маятником», об бегание различных предметов, вязка узлов, эстафеты с элементами ведения мяча, бросков на точность.

Полоса препятствий проводилась повторным методом. В полосу препятствий входили элементы перепрыгивания, перелазания через препятствия, технические этапы (кочки, траверс, маятник), лазание и передвижение по шведской стенке и т.д.

Заключительная часть. Данные отдельные упражнения выполнялись в заключительной части учебно-тренировочного занятия и составляли до 10 минут (12-13%). Следует отметить, что в этой части занятия необходимо восстановить организм занимающихся, упражнения не должны выполняться на высоком пульсе. При этом некоторые упражнения рекомендовались тренером для выполнения, в качестве домашнего задания. В

заключительной части занятия, после упражнений на растягивание и восстановления дыхания, нами использовались такие упражнения как: «Цапля, ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, стоять в «Позе дерева», позе «Ромберга» и др. На третьем этапе исследования было проведено повторное тестирование двигательной подготовленности туристов 12-13 лет, участвующих в педагогическом эксперименте.

Таблица 3 – Показатели контрольного тестирования уровня развития координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах

Тест	Группа	X±m	t	P
1. «Бег 30 метров», сек	Экспер.	4,6±1,40	2,5	<0,05
	Контр.	5,0±1,28		
2. «Бег 1000 метров», сек	Экспер.	248,6±0,66	2,4	<0,05
	Контр.	258,4±0,71		
3. «Прыжок в длину с места», см	Экспер.	173,7±0,54	2,7	<0,05
	Контр.	168,2±0,68		
4. «Наклон», см	Экспер.	7,2±0,68	2,6	<0,05
	Контр.	5,9±0,87		

Из таблицы 3 видно, что во всех группах (контрольной и экспериментальной) наблюдается положительная динамика по общей двигательной подготовленности.

Так, при выполнении бега на 30 метров с высокого старта в контрольной группе средний результат в конце эксперимента увеличился на 0,2 сек, 16,7%, а в экспериментальной – на 0,8 сек, что составило 19,2 %.

При сравнении результатов в беге на 1000м, что говорит о степени развития выносливости, у испытуемых контрольной группы можно видеть, что проявление этого двигательного качества за период эксперимента увеличилось на 5, 8 сек, 6,3%, а у испытуемых экспериментальной группы этот показатель увеличился на 14,1 сек, 9,1 %. Данное обстоятельство мы связываем с выполнением комплексов в движении, полосы препятствий и эстафетного бега.

Выполнение прыжка в длину с места показало увеличение конечного результата у мальчиков контрольной группы на 4см, у мальчиков экспериментальной – на 11см.

В тесте «Наклон», который фиксирует развитие гибкости, туристы контрольной группы увеличили свои показатели на 0,3см, а туристы экспериментальной на 1,8см.

Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p<0,05$).

Далее мы сравнили полученные результаты в ходе педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о влиянии разработанной методики на развитие координационных способностей.

Таблица 4 – Показатели контрольного тестирования координационной подготовленности участников эксперимента

Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1. «Бег 3x10 метров», сек	Экспер.	10,1±0,72	2,6	<0,05
	Контр.	10,9±1,28		
2. «Кувырки», сек	Экспер.	4,6±0,63	2,8	<0,05
	Контр.	5,3±0,80		
3. «Прыжок в длину с места спиной вперед», см	Экспер.	44,7±1,34	2,9	<0,05
	Контр.	33,6±0,80		
4. «Обегание стоек», сек	Экспер.	7,4±0,58	2,5	<0,05
	Контр.	8,3±0,67		

Анализ результатов тестирования методом математической статистики показал, что разработанная нами экспериментальная методика является эффективной, поскольку повысила уровень двигательной подготовленности туристов 12-13 лет средствами координационной направленности ($p < 0,05$) в каждом из предлагаемых тестов.

Литература

1. Федотов Ю.Н. и др. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРиБ «Турист», 1985. – 341 с.

О НЕКОТОРЫХ ПОДХОДАХ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Сьедин С.И.

МБУ ДО «Белгородский Дворец детского творчества» Россия, г. Белгорода
siedin-stas@mail.ru

Аннотация. В статье описываются некоторые подходы по совершенствованию программы обучения плаванию детей 5-7 лет, направленных на развитие физических качеств и способностей, с помощью различных вспомогательных упражнений, а также благодаря использованию игрового и соревновательного метода.

Ключевые слова: плавание, физические качества, общеразвивающие упражнения, тренировка, игрой, соревновательный метод.

В статье рассматриваются некоторые особенности усовершенствовании программы обучения по плаванию для детей 5-7 лет, направленных на развитие физических качеств и способностей, с помощью различных вспомогательных упражнений, а также благодаря использованию игрового и соревновательного метода. Поэтому эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для подготовки пловцов в возрасте 5-7 лет. Анализ этой актуальной проблемы были посвящены наши экспериментальные исследования. Цель исследования: исследование влияние усовершенствованной программы по плаванию для детей 5-7 лет.

Задачи исследования:

- изучить программы по плаванию для детей 5-7 лет

- определить исходный уровень физической подготовленности пловцов 5-7 лет;
- усовершенствовать программу обучению плаванию для детей 5-7 лет;
- исследовать эффективность влияние усовершенствованных программ обучения плаванию на детей 5-7 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что усовершенствованная программа по обучению плаванию детей 5-7 лет, повысит развитие физических качеств, и физической подготовки. Исследования проводились в бассейне на базе Белгородского Дворца детского творчества г.Белгорода. Было отобрано две группы пловцов (мальчики и девочки). В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2023 по май 2024 г., одна группа выступала в роли экспериментальной группы (далее - ЭГ). В педагогическом исследовании приняли участие дети в возрасте 5-7 лет занимающиеся плаванием в начальной группе, количество детей 26 человек, детей разделили на 2 группы экспериментальная и контрольная. Уровень подготовленности обеих групп был одинаковый, и что не маловажно, «лежать на воде» дети умели. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу, дети занимались в понедельник, среда, пятница. Дети экспериментальной группы занимались по усовершенствованной программе обучения по плаванию. Основная часть занятия в этих группах имела существенное различие. В контрольной группе время, отведенное игровым методом, с применением различных средств, отводилось меньше. В то время, когда в экспериментальной группе большое внимание уделялось игровому и соревновательному методу, что дополнительно мотивировало детей на физическую активность на занятиях по обучению плаванию.

Задачей исследования было усовершенствовать программу обучения плаванию для детей 5-7 лет. При использовании во время учебно-тренировочного занятия игровой и соревновательный метод, а также различные подвижные игры в воде, можно значительно увеличить физическую подготовку детей 5- 7 лет, более того привить интерес к занятиям, что в дальнейшем будет способствовать для достижения наивысшего результата.

Показатели участников педагогического исследования, полученные в результате контрольного тестирования, подвергались статистической обработке и глубокому анализу. До начала исследования группы находились на одном уровне подготовленности, но уже в конце этого мероприятия произошли изменения: улучшились показатели экспериментальной группы.

Проведя анализ результатов в конце педагогического эксперимента на физическое развитие, скоростно-силовых, координационных и силовых способностей. Были выявлены следующие сравнительные характеристики результатов: тест «Поплавок» – среднее арифметическое у ЭГ 17,74 секунд, а у КГ 14,32 секунд, разница между ними 3,42 секунд.

Метод математической обработки выявил достоверного различия между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. Тест «Стрелочка» – среднее арифметическое у ЭГ 14,22 метров, а у КГ 11,94 метров, разница между ними 2,28 метра. Метод математической обработки выявил достоверного различия между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. Тест «Торпеда» – среднее арифметическое у ЭГ 15,44 метров, а у КГ 11,56 метров, разница между ними 3,88 метра. Метод математической обработки выявил достоверного различия между средними показателями экспериментальной и контрольной группы. Тест «Проплывание 12,5 метров» – среднее арифметическое у ЭГ 21,52 секунд, а у КГ 23,44 секунд, разница между ними 1,92 секунд. Метод математической обработки выявил достоверного различия между средними показателями экспериментальной и контрольной группы.

Исходя из полученных результатов тестирования, можно сделать вывод: результаты полученные в ходе тестирования показали, что развитие физических качеств у экспериментальной группы, работающие по усовершенствованной программе обучения детей плаванию, результаты выше, чем у контрольной группы, работающей по общепринятой методике. Благодаря усовершенствованной программе обучение детей плаванию нам удалось добиться изменений в развитие координационных, скоростносиловых и силовых способностей, а также выносливости у детей 5-7 лет. А также благодаря усовершенствованной программе обучения дети в возрасте 5- 7 лет быстрее и эффективнее обучаются плаванию на начальном этапе обучения, что так же повышает заинтересованность детей. Так же благодаря подвижным играм в заключительной части занятия можно заметить, что повесилась эмоциональность, а также легче переносить планируемые нагрузки во время занятий.

Литература

1. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. 145 с. 20. Сало Д. Совершенная подготовка для плавания. М. : ЕвроМенеджмент, 2015. 268 с.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. М. : Академия, 2016. 496 с.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВОГО ЭЛЕМЕНТА АКСЕЛЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОК ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОРРЕКТИРУЮЩЕЙ МЕТОДИКИ

Седоченко С.В., Матвеева Н.А.

Воронежский государственный институт
физической культуры, Россия, г. Воронеж
02051970@mail.ru, n.matveewa2012@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты оценки качества выполнения прыжкового элемента Аксель квалифицированными фигуристками после применения

методики, направленной на коррекцию техники прыжковых элементов квалифицированных фигуристок. Выявлено: до начала эксперимента ниже базового уровня выполняли прыжковый элемент Аксель 29,17% квалифицированных фигуристок, а на базовом уровне и выше 70,83%. После окончания эксперимента ниже базового уровня выполняли прыжковый элемент Аксель 5,21% квалифицированных фигуристок, а выше базового уровня и на базовом уровне 94,79%. После применения методики коррекции техники прыжковых элементов квалифицированных фигуристок количество прыжковых элементов Аксель выполненных на базовом уровне и лучше увеличилось, а количество ошибок снизилось (разница составила 23,96%).

Ключевые слова: квалифицированные фигуристки, прыжковый элемент Аксель, корректирующая методика, техника прыжковых элементов, тестирование.

Выполнение сложных прыжков в фигурном катании базируется на безошибочном, четком и артистичном выполнении всех элементов прыжка [1,2,4]. Для демонстрации навыков владения многооборотными прыжками важно в процессе технической подготовки не только стандартное выполнение строго программных требований (с целью перехода занимающихся на новый уровень катания), но и необходимо совершенствовать все виды скольжения, прыжков и вращений стремясь к легкости и непринужденности выполнения сложнейших упражнений [5-7].

Цель исследования: проанализировать динамику прыжковых параметров фигуристок 11-12 лет до и по окончании применения методики коррекции техники прыжковых элементов.

Организация исследования. В исследовании в качестве испытуемых приняли участие фигуристки ледового дворца «Маяк» в школе фигурного катания «Академия спорта» г. Москва в количестве 12 спортсменок, этапа спортивного совершенствования. Возраст испытуемых составил 11-12 лет (среднее значение 11,4 лет), стаж занятий – 6,6 лет. Все спортсменки имели допуск врача к тренировкам, не имели хронических заболеваний, систематически 2 раза в год проходили медицинский осмотр в городском врачебно-физкультурном диспансере.

Результаты. Тестирование по методике Болдиной А.И., Мухиной М.П., Поповой О.В. [3] с оценкой качества выполнения прыжкового элемента Аксель представлена в таблице 1.

Из представленной таблицы видно, что качество выполнения прыжкового элемента Аксель у квалифицированных фигуристок после применения коррекционной методики для техники прыжковых элементов перешло на достаточно высокий уровень. На базовом уровне Аксель выполнили 28,13% (ранее 22,92%) фигуристок. На очень высоком уровне – 23,96% (ранее 11,46%), на средне высоком – 14,58% (ранее 11,46%), на хорошем – 12,52% (ранее 25,00%). Итого – 94,79% (ранее 70,83%) фигуристок выполнили элемент на базовом уровне и выше.

Таблица – Оценка качества выполнения прыжкового элемента Аксель квалифицированных фигуристок по окончании педагогического эксперимента (n=12) (по методике Болдиной А.И., Мухиной М.П., Поповой О.В.)

Периоды	Фазы	-3	-2	-1	база	3	2	1
		К-во фигуристок (чел/баллы)						
разбега	приобретения скорости		1		4	2	3	2
	подготовки к толчку				2	4	2	4
толчка	амортизации				3	4	2	3
	активного отталкивания		1		4	2	2	3
полета	группировки		1		3	4	2	2
	разгруппировки				2	4	3	3
приземления	амортизации		1		5	3		3
	выезда			1	4			7
Итого (чел/баллов)		0	4	1	27	23	14	27
% от общего к-ва баллов		0	4,17	1,04	28,13	23,96	14,58	28,13
Итого %		Ниже базового уровня 5,21%			На базовом уровне и выше 94,79%			
% прироста /регресса общего к-ва баллов		-100	-66,64	-91,68	22,73	109,07	27,23	12,52

На уровне ниже базового с различного уровня ошибками – 5,21% (ранее 29,17%). Из них выполнение элементов с падением не было. При наборе скорости в разбеге 1 фигуристка некачественно выполнила шаги и элементы фигурного катания непосредственно перед прыжковым элементом. При амортизации толчка 1 фигуристка плохо работала коленом, с наклоном корпуса и вываливанием на дуге. При активном отталкивании 1 фигуристка осуществили плохой отрыв, слабо выраженный или отсутствие маха свободной ногой, скованное движение рук или отсутствие маха. В полете, при группировке 1 фигуристка выполнила элемент с плохой высотой и длиной, плохой скоростью вращения в воздухе, отсутствием переноса веса тела с зажатостью плеч. 1 фигуристка коснулась льда двумя руками и выполнила слабое приземление (плохая позиция, неправильное ребро, скоблежка зубцом конька по льду. 1 фигуристка коснулась льда одной рукой или свободной ногой с недостаточной длиной и неуверенным выездом.

На рисунке 1 наглядно представлена динамика результатов оценки качества выполнения прыжкового элемента Аксель. Отмечается уменьшение количества выполнения элементов ниже базового уровня и увеличение количества на базовом уровне и выше.

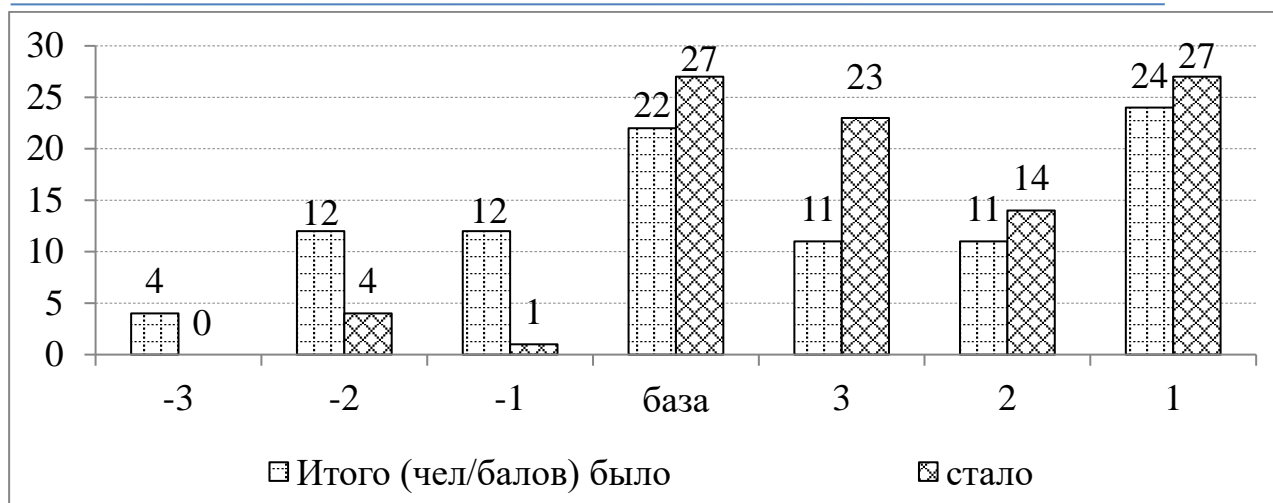


Рисунок 1 – Динамика результатов оценки качества выполнения прыжкового элемента Аксель квалифицированных фигуристок

На рисунке 1 наглядно представлена динамика результатов оценки качества выполнения прыжкового элемента Аксель. Отмечается уменьшение количества выполнения элементов ниже базового уровня и увеличение количества на базовом уровне и выше.

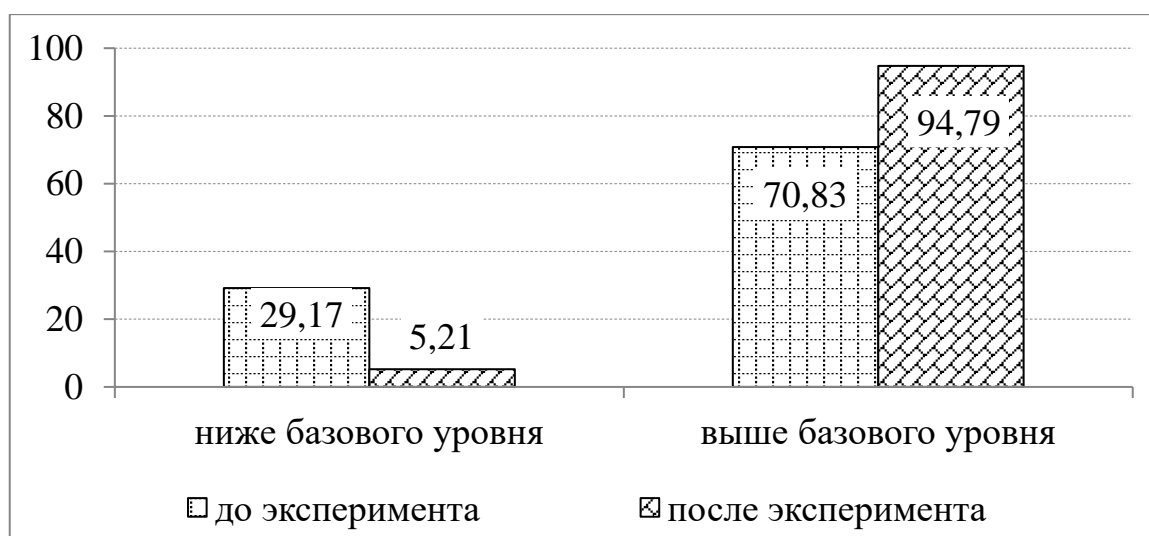


Рисунок 2 – Динамика результатов оценки качества ниже и выше базового уровня (при выполнении прыжкового элемента Аксель) квалифицированных фигуристок

На рисунке 2 наглядно представлена динамика регресса результатов оценки качества выполнения прыжкового элемента Аксель ниже базового уровня квалифицированных фигуристок до и по окончании педагогического эксперимента. До начала эксперимента ниже базового уровня выполняли прыжковый элемент Аксель 29,17% квалифицированные фигуристки, а выше базового уровня и на базовом уровне 70,83%.

После окончания эксперимента ниже базового уровня выполняли прыжковый элемент Аксель 5,21% квалифицированные фигуристки, а выше

базового уровня и на базовом уровне 94,79%. Разница составила 23,96% (ниже базового уровня количество ошибок снизилось, после применения методики коррекции техники прыжковых элементов квалифицированных фигуристок, а количество прыжковых элементов Аксель выполненных на базовом уровне и лучше увеличилось).

Заключение. Таким образом, представленная динамика результатов оценки качества выполнения прыжкового элемента Аксель демонстрирует эффективность предложенной методики коррекции техники прыжковых элементов квалифицированных фигуристок.

Литература

1. Абсалямова И.В. Измерение силы отталкивания при выполнении прыжков в фигурном катании на коньках / И.В. Абсалямова, А.С. Белова, В.Т. Савохин // Chronos. – 2019. – № 12 (39). – С. 20-24.
2. Бахарева Е.В. Особенности подготовки фигуристов-одиночников на тренировочном этапе / Е.В. Бахарева, М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин, Л.И. Слонимская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 41-45
3. Болдина А.И. Контроль качества освоения прыжкового элемента фигурного катания аксель / А.И. Болдина, М.П. Мухина, О.В. Попова // Физкультурное образование Сибири. – 2017. – № 2 (38). – С. 23-25.
4. Горохова М.В. Построение тренировочного процесса соревновательного периода в фигурном катании / М.В. Горохова, Е.Н. Тузова // Вестник науки. – 2022. – Т. 3. – № 6 (51). – С. 346-351.
5. Губаева Е.Е. Результативность системной методики формирования ориентировочной основы способов выполнения прыжковых элементов у юных фигуристов / Е.Е. Губаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 81-88.
6. Жгун Е.В. Обучение прыжкам в три оборота в фигурном катании на коньках на тренировочном этапе / Е.В. Жгун, Л.В. Кузнецова, А.И. Бибииков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – С. 151-154.
7. Иванова К.С. Результаты апробации методики совершенствования техники вращений в одиночном фигурном катании на коньках на этапе спортивной специализации / К.С. Иванова, Т.В. Заячук, Ф.А. Мавлиев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 20. – № 3 (20). – С. 60-66.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Селегененко А.А., Лопатин И.И., Стаинов Н.М.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
МБУДО Спортивная школа №2
Россия, г. Белгород

Аннотация. В статье рассматривается история формирования и образования восточных единоборств, их развитие Белгородской области, а также их появление в нашей стране в целом.

Ключевые слова: Белгород, Белгородская область, восточные единоборства, айкидо, дзюдо, самбо, карате, ушу

Восточные единоборства представляют собой разнообразные системы боевых искусств, которые имеют богатую историю и своими корнями уходят глубоко в древность.

К таким единоборствам относятся: дзюдо, айкидо, джиу-джитсу, карате, ушу, кудо и т.д. История развития восточных единоборств насчитывает более чем тысячелетнюю историю, которая связана с культурой различных народов. Многие из восточных боевых искусств начинали свое формирование в древних военных традициях, которые развивались многие годы и передавались из поколения в поколение. Для того чтобы подробно разобраться в истории развития восточных единоборств на территории Белгородской области, необходимо поэтапно рассмотреть всю историю их развития на протяжении всего периода.

Формирование различных восточных единоборств происходило постепенно, через различные исторические периоды, включая военные конфликты, колониальные завоевания и многие другие этапы. Необходимость образования и развития таких боевых искусств была в самозащите, военной подготовке, а в некоторых регионах и в качестве развлекательных дисциплин. Со временем и развитием глобализации, восточные единоборства стали набирать популярность по всему миру, это во многом было связано с их уникальностью и отличиями от иных единоборств. Они привлекают людей разных национальностей, религий и возрастов, развивая не только физические показатели, но дисциплину и самоконтроль. В целом, историю развития восточных единоборств в мире можно разделить на несколько периодов, каждый из которых отражает социальные, культурные и исторические изменения, к таким можно отнести:

1) Древний период – на этом этапе восточные единоборства только начинали зарождаться в различных культурах (китайских, японских, тибетских и т.д.). В данный период образовывались основы единоборств, которые передавались из поколения в поколение в рамках семей, общин и народов.

2) Средние века (феодалная эпоха) – данный временной промежуток остался истории, как период большинства воин, именно по этой причине, единоборства для самозащиты и военной подготовки. Особенность данного этапа заключается в том, что в этот период стали возникать различные виды и стили восточных боевых искусств, со своими особенностями традициями.

3) Период глобализации – в 19-20 века были периодом для международного развития восточных единоборств на международном уровне. Это происходило благодаря глобальным контактам и культурным обменам. Именно на этом этапе такие единоборства начали привлекать внимание различных ученых, спортсменов и многих других.

4) Современная эпоха - в настоящее время восточные единоборства продолжают развиваться и адаптироваться к современным условиям. Они включают в себя различные направления, от традиционных форм до современных смешанных боевых

искусств (ММА) и остаются популярными в качестве спорта, физической тренировки и самозащиты.

Прежде чем перейти к развитию восточных единоборств в Белгородской области, стоит рассмотреть, как они вообще попали в Россию, тогда еще находившуюся в составе СССР. Говоря о восточных единоборствах в СССР, стоит упомянуть В. С. Ощепкова. Он открыл первый кружок дзюдо во Владивостоке в 1914 году, готовил инструкторов дзюдо, занимался развитием отечественного рукопашного боя. Но его опыт в дальнейшем использовался для совершенствования системы ГТО и физического воспитания, а дзюдо не спешили популяризировать, предпочтя этому виду единоборств отечественное самбо. В шестидесятых годах XX века восточные единоборства вызвали огромный интерес у многих советских граждан. Случилось это в основном благодаря показу зарубежных фильмов, где были зрелищно показаны приемы восточных боевых искусств. В Советском Союзе начали открываться секции боевых искусств, но преподавали там в основном энтузиасты, пытающиеся повторить увиденные в фильмах приемы, из-за чего с настоящими восточными единоборствами общего такие секции имели мало. Но такие секции быстро набирали популярность, что также не обошло стороной и Белгородскую область. Одним из самых популярных видов восточных единоборств в Белгороде и по сей день является дзюдо. Дзюдо в Белгороде обязано своим развитием спортивному единоборству, созданному В. С. Ощепковым — самбо. Секция самбо открылась в Белгороде в 1971 году, а уже в 1975 году была основана Белгородская Федерация борьбы самбо и дзюдо под руководством В. М. Богмацера. В том же году юношеская команда дзюдоистов из Белгорода заняла первое место на чемпионате Совета ДСО «Трудовые резервы». В 1977 году в одноименном чемпионате победили белгородцы В. Асин и А. Елисеев. Первым мастером спорта СССР по дзюдо из Белгородской области стал В. Рыбин. В 1980 году еще одним тренером по дзюдо в Белгородской Федерации борьбы самбо и дзюдо стал А. Г. Васильченко. Его воспитанники были победителями и призерами всероссийских соревнований. Одним из самых знаменитых его воспитанников стал чемпион СССР и трехкратный чемпион России по дзюдо В. Чиж. В 1985 году в Белгороде прошли финальные соревнования IX Летней Спартакиады народов России, на которых белгородцы завоевали две золотые и две бронзовые медали по дзюдо. В числе участников-медалистов был А. Рябушенко.

Первая белгородская секция тхэквондо появилась в 1978 году благодаря усилиям Ю. А. Рагушина. Занятия проводились в спортзале на территории завода «Асбестоцемент». Несмотря на такие условия тренировок, качество подготовки спортсменов не вызывало нареканий. В 1991 году был проведен первый российский

семинар по тхэквондо в г. Ульяновске, в которой участвовал и председатель Белгородской Федерации тхэквондо С. Серегин. В 1993 году должность председателя занял А. Н. Поздняк, внесший огромный вклад в развитие тхэквондо в Белгороде. Под его руководством тхэквондо приобрело большую популярность среди молодежи.

Также нельзя не упомянуть такой вид спорта, как кудо. Кудо - это японский боевой вид спорта, который сочетает в себе элементы дзюдо, карате и айкидо. Он был разработан в Японии в 1981 году и представляет собой синтез различных боевых искусств. В кудо используются техники бросков, ударов, захватов и духовных аспектов, призванных развивать духовную силу и физическую подготовку практикующих. Кудо является довольно популярным видом спорта в Японии и за ее пределами, привлекая тех, кто интересуется боевыми искусствами и самообороной. В России данный вид спорта появился в 1994 году, а в Белгороде начал свое развитие лишь с 2001 года. Наиболее известные представители этого единоборства в Белгороде: Даниил Дорофеев, Александр Братко, Андрей Попельных, Андрей Сен.

Айкидо в Белгороде как общедоступный вид единоборств появилось только в девяностых годах. В 1994 году Е. М. Корниенко открыл первый белгородский клуб айкидо «Гармония». В 2000 году в Курске прошли соревнования по айкидо «Росс-2000», в которых приняли участие и белгородцы-ученики клуба Д. Губарев и С. Платонов в составе сборной области. Они одержали победу в соревнованиях. В 2005 году в Белгороде прошел первый международный семинар по реальному айкидо. Проводил семинар сам основатель реального айкидо, Л. Врачаревич. По итогам семинара в 2006 году была создана Белгородская Федерация реального айкидо. В 2013 году под руководством С. Н. Бобрикова и Е. М. Корниенко была создана Федерация айкидо Белгородской области. В том же году основана Белгородская Межстилевая федерация айкидо, руководителем которой стал О. В. Бекетов.

Немногом раньше, чем айкидо, начало популяризоваться в Белгороде и карате. Первым клубом, где проводились занятия, стал клуб «Сакура». Он был зарегистрирован 19 сентября 1991 года. Президентом клуба назначен В. В. Филиппов. Старшим тренером клуба был Н. М. Дубина, который в 1999 году занял пост президента клуба. 7 декабря 1998 года была создана Белгородская Региональная Федерация карате, а в январе 2000 года появилась Всестилевая Региональная федерация карате. Первая серьёзная победа клуба в соревнованиях была зарегистрирована в 1996 году, когда на Чемпионате Вооружённых сил России С. Гуськова стала призером, а К. Каменев и Ю. Колтунов получили бронзовые медали. В 1998 году А. Зарудний и О. Анисимова заняли третье место на первенстве России. О. Костюкова в 2000 году получила бронзовую медаль на

Студенческом чемпионате России, а в 2002 году О. Костюковой был получен кубок России по Сетокай карате. Она стала первым мастером спорта по карате из Белгородской области.

Немаловажным видом таких единоборств, которые до сих пор развиваются в Белгороде, является ушу. Ушу, также известное как кунг-фу, представляет собой традиционное китайское боевое искусство, которое включает в себя разнообразные стили, техники и формы. Ушу имеет богатую историю и тесно связано с китайской культурой и философией. Практика ушу включает в себя элементы ударов руками и ногами, захватов, бросков, форм, кат и вооруженного боя. Ушу может рассматриваться как спортивная дисциплина, а также как метод самозащиты и средство развития физических и духовных качеств. В настоящее время ушу практикуется и соревнуется на международном уровне, а также является популярным видом физической активности и самоусовершенствования. Ушу начало свое развитие в Белгороде в 2000-х годах и уже через несколько лет были подготовлены сильные спортсмены. В их числе житель Белгородской области В. Хамедбаев, завоевавший первые места по нескольким дисциплинам на седьмых международных соревнованиях по ушу, проходивших в Гонконге в 2009 году. Через несколько лет, в 2012 году, на проходивших в Воронеже чемпионате и первенстве Центрального Федерального округа по ушу, сборная Белгородской области завоевала первое место. Важно отметить, что ушу может включать в себя множество различных стилей и направлений, каждое из которых имеет свои уникальные особенности и традиции.

Подводя итог всему вышесказанному, следует сказать, что развитие восточных единоборств в Белгородской области началось с 1970-х годов и продолжается до сих пор. С каждым годом такие единоборства все больше привлекают внимание людей, что способствует увеличению числа лиц, которые занимаются такими видами спорта, и что также, в дальнейшем способствует их развитию.

Литература

1. Восточные единоборства / Ю. А. Бархаев, В. П. Тупицын, В. С. Панкратов [и др.]. — 2-е изд. — Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 123 с
2. Боевые искусства в России. Энциклопедия в лицах. — Текст: электронный // Боевые искусства в России: [сайт]. — URL: <https://enc-bi.ru/clubs/sportivnyy-klub-karate-sakura/>
3. Дзюдо в городе первого салюта. — Текст: электронный // Ассоциация мастеров дзюдо Белгорода: [сайт]. — URL: <http://bor955.narod.ru/index.html>

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА

Солодовников К.Г.

Областная специализированная школа-интернат колледжа олимпийского резерва
Казахстан, г. Уральск
konstantin_georg_87@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются вопросы методики начального обучения юных стрелков из лука. При выполнении исследования применялись анализ специальной учебной, методической и научной литературы, опрос в виде беседы с тренерами, педагогическое наблюдение, анализ техники стрельбы из лука. Представлены результаты выявления особенностей и типичных ошибок в ходе начального обучения стрелков. Показана ведущая роль освоения изготовления для стрельбы из лука как основа дальнейшего освоения вида спорта. Тренеры применяют разные подходы к обеспечению качества освоения техники стрельбы, но при этом все опрошенные завершают начальное обучение тогда, когда умение выполнять технику соревновательного упражнения становится стабильным и ошибки в технике полностью устраняются.

Ключевые слова: спорт, стрельба из лука, юношеский возраст, начальная подготовка спортсменов, специфика стрельбы из лука.

Актуальность. В каждом виде спорта существует этап начальной подготовки юных спортсменов. В таком виде спорта, как стрельба из лука, начальная подготовка юных стрелков имеет свои специфические особенности, которые значительно отличаются от других видов спорта. На практике тренеры применяют свои авторские подходы и методики начальной подготовки в стрельбе из лука. В то же время проблема построения начальной подготовки юных стрелков из лука остается еще мало разработанной и описанной, что и определяет актуальность заявленной темы настоящей статьи.

Цель данной статьи - выявить главные особенности содержания подготовки юных стрелков из лука на начальном этапе занятий.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись анализ данных специальной учебной, методической и научной литературы, опрос в виде беседы с тренерами, педагогическое наблюдение. Исследование проводилось в 2024 году на базе Областной специализированной школы-интерната колледжа олимпийского резерва (Казахстан, Западно-Казахстанская область, г. Уральск). В исследовании принимали участие 5 тренеров по стрельбе из лука и 25 юных стрелков из группы начальной подготовки.

Полученные результаты исследования и их обсуждение. По итогам исследования оказалось, что у действующих тренеров разные подходы к методике начальной подготовки юных стрелков из лука. Например, одни обучают сразу всему соревновательному упражнению от начала и до конца. Другие обучают последовательно, по отдельным частям и в дальнейшем объединяют эти части в единое целое упражнение. Третьи на начальном этапе занимаются с юными стрелками только одной подготовкой к

стрельбе и развитием физических качеств. В этих и некоторых других вариантах начального обучения юных стрелков из лука есть определенныѝ смысл и полезная идея. Но во всем многообразии этих подходов решаются одни и те же задачи в разном сочетании и последовательности. Среди них необходимо выделить следующие:

- первоначальное ознакомление с инвентарем для стрельбы из лука;
- ознакомление с техникой выполнения соревновательных действий спортсменом при стрельбе из лука;
- изучение правил соревнований по стрельбе из лука;
- прохождение инструкции по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях и во время участия в спортивных соревнованиях по стрельбе из лука;
- последовательное изучение техники выполнения стрельбы из лука с разного расстояния;
- изучение тактики соревновательной борьбы на соревнованиях по стрельбе из лука;
- оценивание уровня развития базовых физических качеств будущих стрелков из лука;
- оценивание специальных спортивно важных физических качеств юных стрелков из лука;
- целенаправленное развитие базовых и специальных спортивно важных физических качеств у юных стрелков из лука;
- целенаправленное воспитание психологической устойчивости, выдержки при выполнении упражнений в стрельбе из лука и другие.

При начальной подготовке юных стрелков из лука тренеры стараются в первую очередь придерживаться следующих принципов (спортивных и педагогических):

- постепенности и последовательности в обучении технике стрельбы из лука и развитии физических качеств;
- доступности физической нагрузки в процессе тренировки;
- наглядности обучения движениям;
- систематичности физической нагрузки;
- цикличности построения учебно-тренировочного процесса;
- сочетания общей и специальной физической подготовки;
- осуществления регулярного педагогического и врачебно-медицинского контроля;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся стрельбой из лука на начальном этапе спортивной подготовки и некоторых других.

В результате опроса тренеров и юных лучников было установлено, что самое главное на начальном этапе подготовки является не развитие физических качеств и не обучение тактике или еще чему-то, а обучение так называемой «изготовке» спортсмена для

выполнения стрелковых движений. Эта главная особенность начального этапа подготовки в стрельбе из лука отличает его от многих видов спорта. В то же время сближает его с другими стрелковыми видами спорта. Некоторые тренеры настолько высоко оценивают значимость этой части техники лучников, что обучают своих подопечных этой изготовке до тех пор, пока они не научатся ее выполнять почти автоматически.

В исследовании были выявлены некоторые основные ошибки в технике выполнения выстрела из лука. Оказалось - и это закономерно, что все они связаны с «изготовкой», как основным движущим звеном техники стрельбы из лука. Но само по себе исходное положение тела и его звеньев еще не обеспечивает качество выполнения техники стрельбы из лука. Это положение необходимо на начальном этапе подготовке рассматривать в органичном единстве со всеми стрелковыми действиями спортсмена-лучника.

Проведенное исследование показало: главными ошибками в технике стрельбы из лука на начальном этапе являются:

- неправильное положение ног по отношению к месту выполнения стрельбы;
- неправильное положение туловища стрелка;
- неправильное положение головы;
- неправильное положение и действия рук (исходное положение, захват тетивы, ее натяжение, отпускание тетивы).

Чтобы избежать этих главных технических ошибок тренеры предлагают на втором этапе обучения двигательному действию не торопиться, основательно научить своих воспитанников точному выполнению действий и усилий разных звеньев тела в строго определенной последовательности, обеспечивающей постепенное, но надежное усвоение двигательных умений, что в дальнейшем позволяет превратить их в качественный двигательный навык.

Заключение. Установлено, что обследуемые тренеры в процессе тренировок на начальном этапе подготовки юных спортсменов-лучников решают одни и те же задачи, но в разном объеме и в разной последовательности, разными подходами.

Выявлены особенности и главные ошибки, которые допускают юные спортсмены на начальном этапе подготовки. Все они тесно связаны с исходным положением (изготовкой для стрельбы) и обеспечением точных действий, уравнивающих действие различных пространственно-временных и динамических характеристик движений.

Для успешного завершения начального обучения технике стрельбы из лука по мнению тренеров юным спортсменам необходимо добиться стабильного выполнения соревновательного упражнения в привычных условиях на среднем уровне усилий и без технических ошибок.

Литература

1. Тарасова, Л.В. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» / Автор-составитель Л.В. Тарасова. Методическое пособие.: ФГБУ ФЦПСР, 2023. - 102 с.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (тренировочный этап). Методическое пособие. Автор-составитель: Тарасова Л.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР. 2021. – 69 с.
3. Стрельба из лука. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под редакцией Шилина Ю.Н., Тарасовой Л.В., Насоновой А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
4. Моталина, В. А. Особенности тренировочного процесса по стрельбе из лука в подготовительном периоде / В. А. Моталина // Молодой ученый. 2022. № 34 (429). — С. 135-139. — URL: <https://moluch.ru/archive/429/94603/> (дата обращения: 10.10.2024).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Тациян В.А., Пожидаева И.Л.

Ростовский государственный медицинский университет
Медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом
медико-социальной экспертизы
Россия, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают взаимосвязь техники и физической подготовки у волейболистов и дают рекомендации по совершенствованию этих аспектов. Волейбол – командный вид спорта и успех команды зависит от уровня технической и физической подготовки каждого игрока. Для достижения высоких результатов необходимо разработать индивидуальную стратегию тренировок, учитывающую особенности каждого спортсмена.

Ключевые слова: волейбол, сила, выносливость, спортсмены, скорость, физическая подготовка, методы обучения, игроки.

Сила – один из важнейших элементов физической подготовки волейболистов. Сильные мышцы позволяют спортсменам выполнять техники с большей силой и эффективностью. Например, сильный удар по мячу гарантирует, что мяч попадет в цель с большей скоростью и точностью.

Скорость также является важной частью физической подготовки волейболиста. Быстрая реакция и скорость передвижения по полю позволяют игрокам занимать более выгодную позицию для выполнения технических действий. Например, быстрые квадраты позволяют охватить более широкую область сетки.

Выносливость позволяет волейболистам поддерживать высокий уровень соревновательной интенсивности в течение продолжительных периодов времени. Это особенно важно для игроков, которые во время игры подвергаются большой физической активности: например, выносливость позволяет игрокам на протяжении всей игры отбивать низкие мячи [5].

Гибкость обеспечивает диапазон движений, необходимый для выполнения техник. Например, хорошая гибкость позволяет игрокам наносить широкие атакующие удары, тем самым увеличивая силу своих ударов.

Координация гарантирует точность и эффективность технических средств. Например, хорошая координация позволяет игрокам более предсказуемо блокировать удары.

Методы и подходы обучения

1. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя изучение и совершенствование основных навыков игры, таких как подача, ловля, пас, удар и блокирование. Каждый из них требует от игрока определенных навыков и способностей. Тренировка начинается с базовых движений и постепенно усложняется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

2. Физическая подготовка [4].

Физическая подготовка является ключевым аспектом волейбола, поскольку она влияет на общую выносливость, скорость и силу игрока. В комплекс упражнений входят упражнения на развитие различных групп мышц, аэробные тренировки, упражнения на гибкость и координацию. Важным аспектом является контроль веса и общего физического состояния спортсмена.

3. Сочетание техники и физической подготовки.

Успешное выполнение приема зависит от физической подготовки игрока. Например, для выполнения мощной атаки нужно иметь хорошую физическую подготовку, а для успешного блока — высокую скорость реакции. Поэтому сочетание технической и физической подготовки является важным аспектом достижения высоких спортивных результатов.

В данной статье исследуются ключевые аспекты взаимосвязи техники волейбола и физической подготовки. Успешное овладение техническими навыками и улучшение физического состояния спортсмена способствуют высоким спортивным результатам и лучшей командной работе. Разработка личного плана тренировок, учитывающего особенности каждого спортсмена, позволит добиться наибольших успехов в своем виде спорта [3].

Технология и физическая подготовка в волейболе тесно связаны между собой. С одной стороны, физическая подготовка обеспечивает основу для технологического развития. С другой стороны, технологии влияют на эффективность соревновательной физической подготовки.

Например, высокий уровень силы позволяет спортсменам выполнять техники с большей мощностью и эффективностью. Однако, если у спортсмена нет правильной техники, он не сможет раскрыть свой потенциал.

Напротив, хорошая техника позволяет спортсменам более эффективно использовать свою физическую подготовку. Например, если спортсмен освоит правильную технику ловли снизу, он сможет эффективно использовать свою скорость и выносливость, чтобы передвигаться по площадке и ловить мяч [2].

Физическая подготовка волейболистов должна быть индивидуализирована с учетом индивидуальных особенностей, таких как возраст, пол, роль и уровень подготовки. Например, для новичков в волейболе упор должен быть сделан больше на развитие общей физической подготовки, а для опытных спортсменов - на развитие конкретной физической подготовки [1].

Необходимо также учитывать особенности амплуа волейболиста. Например, подающему важно развивать силу и скорость, а защитнику важно развивать гибкость и координацию.

В последние годы в физической подготовке волейболистов появились новые направления, такие как использование инновационных технологий, методов и средств тренировки. Например, использование виртуальной реальности может помочь в обучении техническим навыкам, а использование функционального тренинга может повысить эффективность физической подготовки.

Технология и физическая подготовка в волейболе тесно связаны между собой. Хорошая физическая подготовка является основой развития техники, а хорошая техника может позволить спортсменам более эффективно использовать физическую подготовку. Физическая подготовка волейболистов должна быть индивидуализирована с учетом их личностных особенностей и роли.

Литература

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.И. Петровский, Л.П. Матвеев. - М. : Издательский центр "Академия", 2003. - 520 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.
3. Лавров, А.П. Волейбол : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.П. Лавров. - М. : Издательский центр "Академия", 2007. - 304 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
5. Сучилин, А.А. Волейбол : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.А.Сучилин, О.В. Ивушкина. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 352 с.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ, СПОСОБЫ И МЕРЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Ткаченко Я.В., Каратеев Ю.Л., Филков А.В.

Воронежская государственная академия спорта, Россия, г. Воронеж,
Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им.
проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина, Россия, г. Воронеж
xom-62@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются меры по обеспечению безопасности для посетителей спортивных залов. Распространенные причины травм, превентивные действия клубов по их недопущению.

Ключевые слова: травмы при занятиях в фитнес клубах, безопасность посетителей, меры предотвращения ущерба здоровью.

Актуальность данной проблемы выражается в том, что значение систематических занятий физическими упражнениями возрастает. Мы сделали свою среду обитания гораздо более безопасной и во многом более комфортной, но при этом сильно изменили ее, и наш организм не успевает приспособливаться к этим стремительным переменам. При этом человек как биологический вид формировался в таких условиях среды, которые предполагали высокую двигательную активность, ограниченный доступ к пище, низкую плотность населения и т.д. Поэтому все больше людей пытаются внедрить в свою жизнь разнообразную двигательную активность.

Современный рынок предоставляет огромный спектр спортивных услуг, что обусловлено внушающим количеством тренажерных залов, фитнес-клубов и т.д. Но с приобщением к спортивному образу жизни растет и количество травм, полученных в результате небезопасного, халатного использования оборудования в спортивных залах.

Цель работы – выяснить причины травматизма при посещении фитнес клубов, определить возможные меры безопасности для снижения риска получения травм. Рассмотреть условия рациональных физических нагрузок без ущерба для здоровья.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, обобщение опыта практики, опросы посетителей залов позволяют выявить насущную проблему отсутствия должного внимания со стороны руководителей клубов на вопросы обеспечения безопасного пользования оборудованием. Отсутствие необходимых знаний о технике у самих посетителей. Халатный и безответственный подход тренеров к организации занятий.

Результаты работы и их обсуждение. Одна из основных причин неблагоприятного воздействия тренировок, это решение начать занятия без помощи специалиста. Практически во всех тренажерных залах за дополнительную плату предлагаются услуги тренеров, которые, к слову, не всегда пользуются популярностью: кто-то желает

экономить денежные средства и принимает решение заниматься без помощи специалиста, полагая, что в состоянии справится самостоятельно. Дело в том, что при выполнении, казалось бы, безобидных упражнений на самых примитивных и несовременных тренажерах можно получить серьезные травмы.

В качестве превентивных мер стоит внедрять в правила клуба обязательное ознакомление новых клиентов с техническими правилами эксплуатации оборудования. И только после проведения инструктажа, предоставлять возможность самостоятельного посещения.

Вторая по актуальности причина – недостаток знаний специалиста. Тренер должен быть тренером не только по призванию, но и по образованию – ведь именно на серьезных специализированных курсах, физических факультетах вузов изучаются, как та или иная физическая нагрузка может повлиять на организм, как работают мышцы, суставы, как избежать травматизма. Полагаю, что просто двухмесячных курсов дистанционного обучения на фитнес-тренера или тренера тренажерного зала недостаточно. Надо быть избирательным в выборе наставника, интересоваться образованием и уровнем компетенции работника данной области. Сюда же можно отнести вопрос безответственности тренера, поскольку недосмотр за клиентом, который неправильно выполняет то или иное упражнение, может привести к тяжелым последствиям [2].

Еще одна из распространенных причин – переутомление в процессе тренировки. Множество исследований показало, что в состоянии утомления у тренирующегося человека теряется эффективность движения. Например, изменения, связанные с утомлением, обнаружили в мышцах в области плечевого пояса и колена. Состояние мышц связано с биомеханическими изменениями реакции на нагрузку, что может привести к травме. Практическое значение рекомендации: избегать переутомления клиентов, не выполнять сложных или взрывных упражнений в конце тренировки, самостоятельно контролировать самочувствие [3].

Плохое материально-техническое обеспечение мест проведения физических занятий. Подобная причина также достаточно часто приводит к травмам в спорте, примерно в 15% случаев. Это можно проиллюстрировать несколькими конкретными примерами: обветшалость спортивных сооружений; скользкое покрытие зала; наличие в местах занятий посторонних предметов, мешающих тренировке; близкое расположение тренажеров; некачественное оборудование: слабые тросы, ненадежные рукоятки.

Перед покупкой абонемента в зал, необходимо проверять условия проведения занятий. Убедиться в надлежащем состоянии тренажеров. А руководству клуба следует тщательно следить за качеством помещения, техническим обслуживанием

предоставляемого людям оборудования. Соблюдать гигиенические нормы освещения, обращать внимание на вентиляцию, влажность, контролировать температуру воздуха [2].

Одна из самых важных мер, которая необходима для обеспечения безопасности спортсменов, это наличие врачебного кабинета в залах. Специалисты однозначно говорят о том, что в фитнес-клубе обязательно должен присутствовать врач. Более того, любой тренер тоже обязан пройти курсы спецподготовки и не теряться в подобных ситуациях [1]. Необходимо в обязательном порядке вводить правило о наличии в залах спортивного врача, который в срочном порядке сможет оказать первую помощь, изучить тренировочные программы и выдаст заключение о том, насколько они безопасны и кому могут быть противопоказаны [2].

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед основной частью занятия. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно, только как «разогревание мышц». Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает общий рабочий фон, на котором можно успешно выполнять спортивные упражнения. В результате исследований было выявлено, что большое количество травм было получено по причине недобросовестного выполнения разминочных упражнений. Таким образом, следует уделять должное внимание разминке, а также знать ее влияние на организм [3].

Вывод. Заниматься спортом, желательно, под шефством профессионального тренера либо изучить технику самостоятельно. Выбирать качественно оснащенные залы. Не пренебрегать разминкой. Но прежде всего, быть внимательными, не переоценивать свои силы и не подвергать свое здоровье неоправданному риску в погоне за стройной фигурой и снижением веса.

Литература

1. Беспалова Т.А. Основы медицинских знаний (травматизм): учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры и спорта /Автор-сост. Беспалова. – Саратов: СГИФК, 2019. – 56 с
2. Теория и методика фитнес – тренировки: учебник / под ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2021. – 328 с.
3. Фитнес – тренировки при ограничениях по возрасту, здоровью, функциональному состоянию: учеб. пособие / М.Б. Андреева, Д.Г. Калашников, В.А. Меркурьев, С.Ф. Струков; под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2020. – 136 с.

МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЕЙБОЛЕ - ЛИБЕРО В ЗАЩИТЕ

Токарь М.В., Кайдалова И.Н., Каменева И.М.

МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа Белгородского района
Белгородской области», Россия, г. Белгород
toctar.marya@yandex.ru, ikajdalova@yandex.ru, kamenevvs@gmail.com

Аннотация. Либеро – это защитник, который специализируется на приемах и обороне, т.е. защите в волейболе. Он не может занимать позицию центрального блокирующего и не может атаковать мяч из-за линии атаки. Либеро часто играет на задней линии и его основная задача – принимать подачи, защищать и спасать мячи, передавая мяч другим игрокам, особенно связующему. Либеро не может блокировать или атаковать мяч, когда он находится выше уровня сетки. Если либеро совершает такой удар, это считается нарушением. Либеро может заменять любого заднего игрока без ограничения по количеству замен, что позволяет команде поддерживать высокий уровень обороны. Таким образом, либеро играет ключевую роль в защите и организации игры команды, но его функции и ограничения отличаются от других позиций на площадке.

Ключевые слова: спорт, волейбол, либеро, методика волейбола.

Ловкость является ключевым аспектом игры для либеро в волейболе. Вот несколько моментов, которые подчеркивают важность ловкости и координации для этой позиции:

1. Быстрая реакция: Либеро должен быстро реагировать на мяч, который может лететь в разных направлениях. Быстрая координация между разумом и телом позволяет эффективно принимать решения и выполнять действия.

2. Предвидение: Умение предугадывать направление полета мяча и позицию его приземления критически важно. Либеро должен анализировать действия соперников и предсказывать, куда будет направлен мяч, чтобы занять правильную позицию.

3. Гибкость и скорость: Гибкость помогает либеро выполнять широкий спектр движений, таких как наклоны и прыжки, что позволяет эффективно спасать мячи. Скорость также важна для быстрого перемещения по площадке.

4. Командная работа: Либеро часто взаимодействует с другими игроками, поэтому важно быть в состоянии быстро адаптироваться к изменяющимся позициям и стратегиям команды. Это требует хорошей координации и понимания игры.

5. Физическая подготовка: Регулярные тренировки, включающие упражнения на ловкость, силу и выносливость, помогут либеро улучшить свои навыки и повысить эффективность на площадке.

Таким образом, ловкость – это не только физическое качество, но и умение мыслить стратегически и быстро реагировать на изменения в игре.

Либеро играет ключевую роль в организации игры команды, особенно в приеме подачи и передачи мяча. Рассмотрим несколько аспектов, которые помогают либеро успешно справляться с подачами сверху и силовыми подачами:

1. Чтение игры: Либеро должен уметь читать игру, чтобы предугадывать, откуда и куда будет произведен нападающий удар или перевод мяча. Это включает в себя наблюдение за позицией и движениями нападающего и связующего.

2. Позиционирование: Правильное позиционирование на площадке позволяет либеро находиться в нужном месте в нужное время. Это требует хорошей осведомленности о происходящем на площадке и способности быстро перемещаться.

3. Техника приема: Либеро должен владеть различными техниками приема мяча, включая «передачу» (прием двумя руками) и «передачу с пола» (прием одной рукой или с помощью локтей). Умение правильно использовать каждую технику в зависимости от ситуации – ключ к успешному приему.

4. Коммуникация: Эффективная коммуникация с другими игроками, особенно со связующим, критически важна. Либеро должен четко обозначать свои намерения и сообщать о том, где он будет находиться для приема мяча.

5. Быстрая передача: После приема мяча либеро должен быстро и точно передать его связующему. Это требует хорошей техники передачи и понимания того, как связующий предпочитает получать мяч.

6. Спокойствие под давлением: Силовые подачи могут быть очень сложными, но либеро должен сохранять спокойствие и уверенность, чтобы успешно справляться с такими моментами.

Эти навыки позволяют либеро эффективно выполнять свою роль в команде и обеспечивать качественную передачу мяча для атаки.

Индивидуальная подготовка

1 И.п. либеро в центре площадки. Поочередные подачи 3-4-х игроков в различные зоны. После каждого приема либеро быстро возвращается в и.п. (10-20 приемов)

2 То же, но либеро стоит спиной к сетке. По сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой - левое) и выполняет прием.

3 И.п. либеро в зоне 5 Подача в либеро 5-10 по диагонали. То же в зоне 1 Прием в зону связующего.

4 И.п. либеро в зоне 6 Подачи: точно в либеро, вправо, влево. Прием в зону связующего (15-20 приемов).

5 То же. Укороченная подача

6 Прием подачи – выполненной пушкой, которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20-30 приемов).

7 Прием силовых подач в зонах 1; 6; 5 (по 5 приемов в каждой зоне)

В этом разделе и далее при приеме подач добиваться, чтобы либеро принимал и доводил в зону связующего игрока:

- планирующая подача 7 из 10, т.е. 70%

- силовая подача 6 из 10, т.е. 60%

На тренировочных занятиях вначале подавать не сложные подачи (дать почувствовать либеро прием), а затем усложнять. Желательно такая последовательность: нацеленная подача, -планирующая, -силовая.

Литература

1. А. Айриянц, ФиС, // «Волейбол» / Москва, 1976 г.
2. А. Беляев, М. Савин, // «Волейбол» / Москва, 2000 г.
3. В. Хапко, М. Маслов // «Совершенствование мастерства в волейболе» / Киев 1990 г.
4. Д. Харре, Москва, ФиС, // «Учение о тренировке», / 1971 г.
5. О. Чехов, Москва, // «Основы волейбола» / ФИС, 1979 г.
6. Методическое пособие: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А./Москва/2011 г.
7. Р. Уэйнберг, Д. Гоулд, // «Основы психологии спорта и физической культуры», / Москва, 2001 г.
8. Я. Мацудайра, Москва, // «волейбол; путь к победе», / ФиС, 1983 г.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Угрюмова Е.И., Майорова Н.Е.

МУ ДО ДЮСШ «Белгородского района
Белгородской области», Россия, г. Белгород,
ugrumova.elena@mail.ru, ninamai18@mail.ru

Аннотация. При обучении технике бега на короткие дистанции важно сосредоточиться на сохранении свободы движений и снижении скованности. Стремление начинающего бегуна продемонстрировать свои способности, зачастую приводит к излишнему напряжению и нарушению естественного ритма. При обучении технике бега на короткие дистанции ставится ряд задач, которые необходимо решать поэтапно.

Ключевые слова: обучение, тренер, старт, внимание, бег, разбег, короткие дистанции.

В беге на короткие дистанции максимальное усилие может вызвать ощущение скованности и нарушить координацию движений, что приводит к напряжению в тех мышцах, которые не задействованы в процессе бега. Это создает дополнительные энергетические затраты и замедляет движения. С первых тренировок важно сосредоточиться на сохранении свободы движений и снижении скованности. Стремление начинающего бегуна продемонстрировать свои способности, зачастую приводит к

излишнему напряжению и нарушению естественного ритма. Негативное воздействие на сокращение и расслабление мышц могут оказать преждевременные попытки научиться старту с места, особенно с низкого старта. Понятие «Ранний старт» индивидуально для каждого атлета, тренер должен точно определять готовность обучающегося к освоению стартовой техники.

При обучении технике бега на короткие дистанции ставится ряд задач, которые необходимо решать поэтапно. В первую очередь тренеру необходимо изучить особенности бега каждого ученика, выявить слабые места и определить пути их устранения. Для этого проводятся повторные забеги на дистанции шестьдесят метров, с повторением от трех до пяти раз с учетом индивидуальных особенностей. Число пробежек может быть разнообразно и зависит от того, как быстро бегун пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Второй задачей является обучение технике прямого бега, применяя разнообразные упражнения с ускорениями и увеличением темпа. Средствами для решения этой задачи могут быть: бег с ускорением на пятьдесят метров в неполной интенсивности от максимальной; бег с ускорением и бег по инерции, шестьдесят метров; бег тридцать метров, с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку; семенящий бег тридцать метров, с загребающей постановкой стопы; бег сорок метров, с отведением бедра назад и забрасыванием голени; бег тридцать метров, прыжковыми шагами; движения руками подобно движениям во время бега; Выполнить все эти упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Список упражнений и их интенсивность подбираются индивидуально для каждого спортсмена, учитывая слабые стороны в технике бега. Все беговые упражнения сначала выполняются по отдельности. По мере улучшения навыков техники, тренировки переходят на групповую форму. В упражнениях с ускорением важно постепенно увеличивать скорость, соблюдая при этом свободу движений. Увеличивать скорость следует только до момента возникновения излишнего напряжения и скованности. Когда достигается максимальная скорость, необходимо не завершать забег резко, а продолжить движение в свободном темпе в течение некоторого времени. Дистанцию свободного бега увеличивать постепенно. Бег с ускорениями представляет собой основное средство для усовершенствования техники спринтов.

Важно выполнять все беговые упражнения свободно, избегая чрезмерного напряжения. При выполнении упражнений с высоким подъемом бедра и семенящим бегом не следует наклонять верхнюю часть туловища назад. Бег с забросом голени лучше всего проводить в обуви с шипами, при этом необходимо избегать наклона вперед. Количество

повторений зависит от уровня физической подготовки и может варьироваться от трех до семи раз.

Третьей важной задачей для тренера является обучение технике бега по повороту, используя ускоренные движения по различным радиусам. Средствами для решения данной задачи являются: бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом на седьмой или восьмой дорожках, по пятьдесят метров при почти максимальной скорости; бег с ускорением на повороте на первой дорожке пятьдесят метров в средней интенсивности; бег по кругу радиусом двадцать метров с различной скоростью; бег восемьдесят метров с ускорением на повороте с выходом на прямую с различной скоростью; бег с ускорением на прямой с входом в поворот восемьдесят метров с различной скоростью.

Уменьшение радиуса поворота следует выполнять только тогда, когда спортсмен освоит технику бега на широких поворотах. При подходе к повороту атлетам нужно учиться наклонять туловище в сторону центра поворота, предшествуя действию центробежной силы. Количество повторений упражнений варьируется от трех до восьми раз в зависимости от уровня подготовленности занимающихся.

Четвертой задачей является освоение высокого старта и стартового ускорения, начиная с базовых команд и постепенно переходя к самостоятельным попыткам на максимальной скорости. Средствами для решения этой задачи могут быть: выполнение команд «На старт!», «Внимание!»; Начало бега без сигнала, самостоятельно, до пяти раз; начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед, двадцать метров, до шести раз.

Обучение технике старта следует начинать после того, как спортсмен овладеет бегом на максимальной скорости без чувства дискомфорта и напряженности. Важно следить за тем, чтобы на старте рука и нога, принадлежащие разным сторонам, выходили вперед. По мере того как спортсмен осваивает технику старта, необходимо увеличивать наклон туловища, добиваясь его горизонтального положения и удержания этой позы. Для достижения этих целей можно использовать различные методы: установка стартовых блоков для разворота; выполнение стартовых ускорений с выходом к краю по прямой и входом в поворот; а также выполнение стартового ускорения на максимальной скорости.

При обучении низкому старту и стартовому разбегу можно использовать различные средства обучения, такие как: реакция на команды «На старт!», «Внимание!», начало бега без сигнала самостоятельно, на дистанции до двадцати метров, восемь раз, начало бега по сигналу, который подается с различными интервалами после команды «Внимание!».

Необходимо обращать внимание на некоторые ошибки, например, если спортсмен сразу после старта слишком рано выпрямляется. Рекомендуется отдалить колодки от

стартовой линии или установить наклонную рейку. Эффективным этапом предотвращения преждевременного выпрямления может стать старт из высокого положения с поддержкой руки и горизонтальным корпусом. При обучении низкому старту важно, чтобы ученики не начинали движение до сигнала. В случае фальстарта бегунов следует возвращать на старт и акцентировать внимание на недопустимости таких ошибок. Рекомендуется давать только один финальный сигнал на старт. На старте спортсмены принимают позу, соответствующую команде «Внимание!». Низкий старт по сигналу выстрела практикуется после освоения правильной техники движений. Количество повторений может варьироваться от трех до пятнадцати раз.

Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции, является важной задачей. Можно использовать такие средства обучения как: бег с инерцией после небольшой дистанции на максимальной скорости от пяти до десяти раз; увеличение скорости после свободного бега с постепенным сокращением отрезка до двух шагов, от пяти до десяти раз; переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта, от пяти до десяти раз; увеличение скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта, от шести до двенадцати раз, с сокращением участка свободного бега до двух шагов; переменный бег с тремя переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции. Обучение свободному бегу по инерции необходимо начинать на дистанции шестьдесят метров, акцентируя внимание на умении переключаться с максимальной скорости на свободный бег, сохраняя при этом темп.

Научить правильной технике бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, важная задача. Средствами обучения могут быть: ускорение в последней четверти поворота с чередованием бега по инерции при выходе на прямую пятьдесят метров, четыре раза. Увеличение скорости после бега по инерции, сокращая его до двух шагов, дистанция восемьдесят метров, три раза; бег по повороту с акцентом на увеличение скорости перед выходом на прямую. Постепенно сокращается время свободного бега по инерции, по мере освоения навыка меняем интенсивность во время бега.

При обучении низкому старту на повороте, рекомендуется использовать такие средства обучения, как: установка стартовых колодок на повороте; стартовые ускорения с выходом на прямую и входом в поворот; выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Нельзя забывать про обучение финишному броску на ленточку. Средствами обучения могут быть: наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе до шести раз; наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге до десяти раз; наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге

индивидуально и в группе до двенадцати раз. При обучении финишному броску важно развивать волевые усилия для поддержания максимальной скорости до завершения дистанции. Также следует приучать бегунов финишировать не на черте линии, а за ней. Для повышения эффективности тренировок рекомендуется заниматься в парах, подбирая бегунов с равными силами.

Завершающим этапом в беге на короткие дистанции, это дальнейшее совершенствование техники бега в целом. Все упражнения, использованные на предыдущих этапах, а также бег по наклонной дорожке с переходом на горизонтальную и бег вверх по наклонной дорожке. Также можно использовать тренажеры: тяговые, тормозящие, а также световые и звуковые сигналы, завершить пробеганием полной дистанции. Таким образом, разнообразие методов и подходов в процессе обучения поможет спортсменам достигнуть высоких результатов в спринтерском беге.

Литература

1. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: учебник/ В.Н. Озолин.- М.: Издательство «АСТ», 2017.- 864 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2018.- 219 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2018. - 480 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА СУШЕ ПЛОВЦОВ-ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ

Хализева Д.В., Жилина В.Е., Маслаков А.И., Кадутская Л.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
khalizeva@bsu.edu.ru, lerochkazhilina@yandex.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

Аннотация. В данной статье представлены результаты скоростно-силовых способностей девушек 18-20 лет, занимающихся плаванием. Для определения динамики полученных показателей скоростно-силовых способностей были использованы тесты, в которые входили контрольные измерения на суше (в зале).

Ключевые слова: пловцы-спринтеры, скоростно-силовые способности, плавание, силовые способности, скоростные способности, результаты преодоления дистанции.

Плавание – один из видов спорта, в котором наблюдается наиболее активный и динамический рост мировых достижений и прогресс результатов. Эпоха длинных гидрокостюмов давно прошла, официально их запретили с начала 2010 года и из-за этого мировые рекорды «затормозились» на несколько лет. Причиной запрета на такие гидрокостюмы стала «спортивная борьба» между производителями данных костюмов, которые помогали спортсменам улучшать свои результаты за счет уменьшения

сопротивления и наиболее высокого положения тела спортсмена на воде. В какой-то степени спортсменам психологически было легче выступать в полиуретановых костюмах, настраивая себя, что в нем пловец заведомо выступит лучше при хорошей физической подготовленности. Но любое достижение мирового уровня для каждого спортсмена начинается с обычной спортивной школы, которая возвращает юных чемпионов. И для того, чтобы иметь возможность заявить о себе на национальных стартах необходимо долго и упорно идти к своим целям. В связи с этим работа тренера-преподавателя постоянно меняется, эти изменения происходят как в организации и структуре учебно-тренировочного занятия, так и в совершенствовании и методах спортивной тренировки.

Если проанализировать протоколы спортивных соревнований по виду спорта «плавание», то можно заметить, что чаще всего пловцы выбирают спринтерские дистанции (50 м и 100 м) и длинный спринт (200 м), в связи с этим одной из главных задач является достижение максимальной скорости преодоления выбранной дистанции. И для того, чтобы добиться высоких результатов и показать быстрые секунды пловцам необходимо развитие скоростно-силовых способностей. Работу пловцов-спринтеров характеризует скоростно-силовая направленность, в которую входит проявление взрывной силы, начиная с отталкивания от стартовой тумбы и в начале дистанции (вхождение в воду тела спортсмена и быстрый выход с определенным количеством движений ногами под водой), ее проявление при выполнении коротких и резких ускорений по ходу дистанции, поддержание темпа во время преодоления всей дистанции по гладкой воде, быстрых поворотов и отталкивания от бортика после них, а также быстром финишировании. Специалистами определено, что в совокупности техническое мастерство и конечный результат зависит от скоростно-силовых способностей, которым необходимо уделять должное внимание.

Методикам развития скоростно-силовых способностей пловцов, посвящено большое количество работ. В профессиональном плавании, как и в других видах спорта, самым важным фактором, который обеспечивает высокую работоспособность спортсмена, является скоростно-силовая подготовленность. На данном этапе развития спортивного плавания, существует большое количество методов совершенствования физической подготовки пловцов. Одни из них направлены на совершенствование скоростно-силовой подготовки на суше, другие в воде.

Однако не стоит забывать, что при развитии и совершенствовании тех или иных физических способностей необходимо обращать внимание на возрастные особенности и гендерные признаки. Бар-Ор в своей книге пишет, что «разница между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши опережают девушек в

росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10–12 см и тяжелее на 5–8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей чуть короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. Скелет может выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила» [1].

Холодов Ж.К. отметил, что «сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6–8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше» [4].

Опытные тренеры при построении учебно-тренировочного процесса акцентируют внимание на этих особенностях, что позволяет им достичь максимального успеха в работе со спортсменами. В нашем исследовании мы совершенствовали скоростно-силовую подготовку пловцов-девушек 18-20 лет. Это происходило благодаря использованию скоростно-силовых упражнений в тренажерном зале (на суше) и на тренировках в бассейне. Многие ошибочно полагают, что для быстрого плавания нужно только плавать в бассейне, большой объем и сложные задания, но в этом и заключается профессионализм в организации и построении тренировочного процесса, который включает в себя также занятия в зале. После чего эта силовая и скоростная работа переносится на воду и получается комплексная работа пловца. Девушкам, в отличие от парней не присуща взрывная сила в полном объеме, поэтому совершенствованию этой физической способности необходимо уделять больше внимания. При этом не стоит забывать, что совершенствование скоростно-силовых способностей не может проходить без правильного и техничного проплытия дистанции. Пловец может быть очень хорошо готов в физическом плане, но выкладываясь на максимум и повышая скорость по ходу дистанции, без должного контроля за своей техникой, все эти усилия будут напрасны. В зависимости от стиля плавания, меняются и предъявляемые требования к его скоростно-силовым способностям. Например, стиль плавания «брасс» является один из самых сложнокоординационных стилей плавания. Так как для преодоления выбранной дистанции необходимо выполнять и подготовительные и основные движения под водой. Единственное, что выходит на поверхность воды это голова спортсмена при вдохе. Поэтому при совершенствовании физических способностей, таких как сила и скорость следует обращать внимание на ту дистанцию, на которой специализируется спортсмен. Особенно в возрасте 18-20 лет пловцы уже имеют четкое представление о своей специализации, как в

длине дистанции, так и в стиле/стилях плавания, на которых чаще всего выступает на соревнованиях, и стремятся к улучшению спортивных результатов. Свой эксперимент мы проводили на одной группе пловцов-девушек 18-20 лет, так как нам было важно отследить положительные изменения и улучшения результатов. Акцент в проведении экспериментальной работы ставился на подготовку спортсменок с помощью упражнений и активной работы девушек на суше. Комплексы упражнений для совершенствования скоростно-силовых способностей включали в себя упражнения с использованием различного инвентаря, такого как штанга, гантели, параллельные брусья для выполнения отжиманий на них, перекладина для выполнения подтягиваний, тумба для запрыгивания.

По результатам проведенной экспериментальной работы мы получили следующие результаты скоростно-силовых способностей пловцов-девушек 18-20 лет, занимающихся плаванием (таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Исходные результаты скоростно-силовых способностей пловцов-девушек 18-20 лет на суше

Тест	M±m (баллы)	Распределение занимающихся по уровням развития (в %)		
		Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см)	197±1,6	10	80	10
Жим штанги от груди (кг)	48,6±1,6	10	80	10
Приседания с весом (кг)	69,5±0,7	10	70	20
Пресс за 30 сек (кол-во повторений)	37,6±0,8	0	50	50

Анализируя данные таблиц, можно сделать вывод, что в тестах на суше (в зале) тестируемые показатели в основном находятся в диапазоне среднего уровня. Так в тесте, прыжок в длину с места и жим штанги от груди – у 80% занимающихся проявляется средний уровень данных показателей. В приседаниях с весом – 70% занимающихся, а поднимание туловища находится в равных соотношениях среднего и низкого уровня – по 50% пловцов-девушек.

Таблица 2 - Итоговые результаты скоростно-силовых способностей пловцов-девушек 18-20 лет на суше

Тест	M±m (баллы)	Распределение занимающихся по уровням развития (в %)		
		Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см)	206,5±1,3	30	70	0
Жим штанги от груди (кг)	57,6±1,2	30	70	0
Приседания с весом (кг)	72,8±1	40	60	0
Пресс за 30 сек (кол-во повторений)	42,2±0,8	10	90	0

Анализируя данные вышеуказанных таблиц, можно сделать вывод, что в тестах на суше (в зале) тестируемые показатели преодолели отметку низкого уровня. По всем показателям наблюдается 0% занимающихся - низкий уровень. Уменьшились показатели среднего уровня и увеличились показатели высокого уровня. Так, в тестах «прыжок с места» и «жим штанги» средний уровень – 70% и высокий уровень – 30%. В тесте «приседания с весом» средний уровень – 60% и высокий – 40%. В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» средний показатель – 90%, а высокий – 10%.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что после опытно-экспериментальной работы во всех показателях скоростно-силовых способностей пловцов-девушек 18-20 лет наблюдается положительная динамика.

Литература

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения [Текст] / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. - Киев: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры. - изд. 5-е / Л. П. Матвеев. - М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
3. Платонов, В. И. Техническое совершенствование пловцов [Текст] / В. Н. Платонов - Киев: Олимпийская литература, 2000. – 115 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М: Академия, 2003 - 480 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ МВД

Цветов В.И., Холоденко В.В., Кадуцкий А.А., Голубь А.Ю.

Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В.В. Бурцева
Россия, г. Белгород
Центр образования №1 города Белгорода

Аннотация. В настоящей статье раскрываются способы и значение применения современных технологий в физической подготовке будущих кадров МВД.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты ВУЗов МВД, современные технологии.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью работы сотрудников МВД. Они должны быть готовы к выполнению сложных и ответственных задач, которые могут включать преследования, задержания и физическую защиту. Однако, в современном мире физическая подготовка стала не только упражнениями и тренировками, но и использованием современных технологий. В данной статье мы рассмотрим применение современных технологий в физической подготовке сотрудников МВД и их преимущества.

Виртуальная реальность (VR) – технология, которая позволяет создавать и имитировать искусственную среду с помощью компьютерных технологий. VR активно используется в различных сферах, включая медицину, образование, развлечения и даже военное дело.

Одной из областей применения VR является физическая подготовка курсантов Министерства внутренних дел (МВД). Виртуальная реальность может быть использована как дополнительный инструмент в тренировках и учебных курсах для обучения курсантов различным физическим навыкам и навыкам реагирования.

Одним из преимуществ использования VR в подготовке курсантов МВД является возможность симуляции различных ситуаций, с которыми они могут столкнуться в реальной жизни. Например, курсанты могут быть обучены действиям в экстренных ситуациях, таких как пожары, террористические атаки или массовые беспорядки. С помощью VR они могут попрактиковаться в принятии правильных решений и выполнении необходимых действий без риска для своей жизни.

Кроме того, использование VR позволяет курсантам проводить тренировки без необходимости наличия физического оборудования или специалистов. Виртуальная среда может быть создана с помощью специального программного обеспечения и ношения VR-очков или шлема. Это делает тренировки более доступными и экономически эффективными.

Также, использование VR в физической подготовке курсантов МВД может помочь повысить мотивацию и интерес к учебному процессу. Благодаря реалистичной симуляции, курсанты могут более эффективно учиться и лучше запоминать полученные знания и навыки. Однако, несмотря на все преимущества VR, она не является панацеей и не может полностью заменить реальные тренировки и практические упражнения. VR должна рассматриваться как дополнительный инструмент, который помогает улучшить эффективность и эффективность физической подготовки курсантов МВД.

Таким образом, использование виртуальной реальности в физической подготовке курсантов МВД может быть полезным инструментом для обучения различным навыкам и ситуациям. VR помогает симулировать реалистичные ситуации и повышает мотивацию и интерес к обучению. Однако она не может полностью заменить реальные тренировки и практические упражнения.

Использование дронов в физической подготовке курсантов.

Дроны – это беспилотные летательные аппараты, которые нашли применение во многих сферах, включая физическую подготовку. В последние годы использование дронов в подготовке курсантов МВД стало все более популярным и эффективным.

Одним из основных преимуществ использования дронов в физической подготовке является возможность оценки и контроля физической формы курсантов из воздуха. Дроны оборудованы камерами высокого разрешения, которые позволяют записывать тренировки и анализировать движения курсантов. Это позволяет наставникам более детально оценивать технику выполнения упражнений и устанавливать коррективы при необходимости.

Дроны также могут использоваться для создания тренировочных сценариев. Например, они могут быть программируемы, чтобы следовать за курсантами, давая им возможность тренироваться в условиях, которые имеются на месте службы в МВД. Это позволяет курсантам привыкнуть к реалистичным ситуациям и развивать навыки, которые им понадобятся в службе.

Кроме того, дроны могут использоваться для организации групповых тренировок. Например, они могут использоваться для координации тренировок на больших площадках и стадионах, где преподаватели могут управлять группой курсантов с помощью дронов. Это позволяет сократить количество преподавателей, необходимых для наблюдения за курсантами, и повышает эффективность тренировок. Однако, несмотря на все преимущества, есть и некоторые ограничения использования дронов в физической подготовке. Например, дроны могут быть ограничены в использовании в закрытых помещениях или в условиях плохой видимости. Кроме того, использование дронов требует специальной подготовки и обучения персонала, чтобы использовать их безопасно и эффективно. Анализаторы движений и биометрические устройства играют важную роль в физической подготовке курсантов МВД России. Они помогают отслеживать и анализировать движения и физическую активность курсантов, что позволяет преподавателям более эффективно контролировать и улучшать их физическую форму.

Анализаторы движений - используются для записи и анализа различных движений, таких как бег, стрельба, борьба и т. д. Они могут измерять скорость, силу, координацию и другие параметры движения. Эти данные затем могут быть использованы для оценки и сравнения результатов, определения слабых мест и разработки индивидуальных программ тренировок.

Биометрические устройства - используются для сбора и анализа биологических данных курсантов, таких как пульс, дыхание, кровяное давление и т. д. Они позволяют педагогам отслеживать физиологические реакции на тренировки и оценивать уровень физической нагрузки. Это помогает предотвратить переутомление и травмы, а также определить оптимальные индивидуальные параметры тренировок. В целом, анализаторы движений и биометрические устройства в физической подготовке курсантов МВД России

улучшают эффективность тренировок, помогают предотвратить травмы и повышают общую физическую подготовку курсантов. Использование этих технологий также позволяет более точно оценить прогресс и достижения в физической подготовке.

Мобильные приложения на занятиях физической подготовки. Мобильные приложения также нашли свое применение в физической подготовке сотрудников МВД. Они позволяют тренироваться в любом месте и в любое время, не зависимо от доступности тренажерного зала или тренера. Мобильные приложения предлагают различные тренировочные программы, инструкции по выполнению упражнений и диетические рекомендации. Они также могут отслеживать прогресс и результаты тренировок, что помогает сотрудникам МВД контролировать свою физическую подготовку и достигать поставленных целей.

Ниже приведены некоторые примеры таких приложений:

1. Приложения для тренировок: существует множество приложений, которые предлагают различные программы тренировок для улучшения физической формы. Они могут включать в себя упражнения для развития силы, выносливости, гибкости и координации.

2. Приложения для отслеживания прогресса: эти приложения позволяют курсантам отслеживать свои тренировочные данные, такие как количество пройденных километров или количество повторений упражнений. Они также предлагают возможность установить цели и следить за их достижением.

3. Приложения для питания: правильное питание является важной частью физической подготовки. Приложения для питания могут помочь курсантам составить план питания, рассчитать калорийность потребляемых продуктов и отслеживать потребление питательных веществ.

4. Приложения для мотивации: эти приложения предлагают различные способы мотивации и вдохновения курсантов на физическую активность. Они могут включать в себя цитаты, фотографии и видео, которые мотивируют курсантов на достижение своих целей.

5. Приложения для здоровья и благополучия: некоторые приложения предлагают программы медитации, йоги и расслабления для улучшения физического и психического здоровья. Они помогают уменьшить стресс и повысить общую результативность тренировок.

Учитывая, что физическая подготовка является важной частью подготовки курсантов МВД, использование мобильных приложений может быть полезным инструментом для повышения эффективности и мотивации в этом процессе.

И в заключении можно сделать вывод, что применение современных технологий в физической подготовке сотрудников МВД имеет множество преимуществ. Виртуальная реальность, дроны, анализаторы движений и биометрические устройства, а также мобильные приложения позволяют сотрудникам МВД тренироваться в реалистичных условиях, контролировать свою физическую форму и достигать лучших результатов. Применение современных технологий в физической подготовке помогает сотрудникам МВД быть готовыми к выполнению своих профессиональных обязанностей и повышает их эффективность и безопасность работы.

Литература

1. Бабич, М.В. Применение виртуальной реальности в физической подготовке курсантов МВД: преимущества и перспективы / М.В. Бабич, В.В. Кочетов // Физическое воспитание студентов. – 2018. – №12. – С. 22-25.
2. Голубев, А.И. Применение технологии мобильных приложений в процессе физической подготовки курсантов МВД / А.И. Голубев, А.В. Лисицын // Управление физической культурой и спортом в вузе. – 2019. – №4. – С. 16-19.
3. Кузьмин, А.В. Использование дистанционных тренировок в физической подготовке курсантов МВД / А.В. Кузьмин, Н.А. Лукьяненко // Физическое воспитание и спорт в высшей школе. – 2017. – №3. – С. 39-42
4. Петров, В.Н. Применение сенсорных технологий в процессе физической подготовки курсантов МВД / В.Н. Петров, А.А. Семенов // Физическая культура и спорт в вузе. – 2020. – №2. – С. 33-36
5. Степанов, Д.А. Возможности применения систем виртуальной реальности в физической подготовке курсантов МВД / Д.А. Степанов, С.В. Широков // Физическое воспитание и спорт в высшей школе. – 2019. – №1. – С. 27-30
6. Чернов, А.С. Применение дронов в физической подготовке курсантов МВД / А.С. Чернов, Е.В. Смирнова // Физическое воспитание студентов. – 2018. – №7. – С. 30-33
7. Шмидт, В.А. Применение систем мониторинга в физической подготовке курсантов МВД / В.А. Шмидт, А.Б. Кузнецов // Управление физической культурой и спортом в вузе. – 2017. – №2. – С. 20-23.

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СПУСКА И ПОДЪЁМА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Цыбульник К.Э.
МБОУ «Гимназия №12»

Аннотация. Спортивный туризм развивается с невероятной скоростью, поэтому очень важно не стоять на месте разрабатывать новые методы обучения спортсменов. В этой статье разработана современная методика обучения техники преодоления спуска и подъёма в спортивном туризме.

Ключевые слова: Спортивный туризм, спуск, подъём.

Спортивный туризм молодой вид спорта, который появился в конце IX века и стал стремительно быстро развиваться. Туризм – спортивная деятельность, которая открывает большие возможности для приобретения жизненно важных общеобразовательных и специальных знаний, различных двигательных умений и навыков, способствует

укреплению здоровья и разностороннему формированию личности [4]. Спортивный туризм состоит из двух групп спортивных дисциплин: «маршрут» - спортивные походы; «дистанция» - соревнования, которые заключаются в преодолении естественных и искусственных препятствий [5].

Особенностью этого вида спорта заключается в прохождении дистанции, содержащей искусственные и естественные препятствия (технические этапы), которые преодолеваются со специальным снаряжением. Снаряжение обеспечивает безопасность участников, а также выполнение технических и тактических задач. Для успешного преодоления туристических этапов на дистанции по спортивному туризму отличной физической подготовленности мало, в первую очередь туристы должны обладать специальными технико-тактическими знаниями, умениями [1].

Техническая подготовка является одним из ключевых моментов для успешных выступлений на соревнованиях. Даже ведущие спортсмены теряют из-за технических и тактических ошибок минуты. Поэтому обучение техники преодоления искусственных и естественных препятствий очень важно. Однако в настоящее время учебного материала по обучению техники преодоления технических этапов недостаточно. Чтобы решить эту проблему надо больше разрабатывать учебного материала по обучению техники преодоления технических этапов.

Какова методика обучения техники преодоления этапов спуск и подъём по склону в спортивном туризме?

Суть методики заключалась в том, что нами была разработана методика обучения техники преодоления спуска и подъёма, определена последовательность применяемых упражнений, их состав. Обучение проводилось методом расчленённого и целостного выполнения упражнения. В начале каждого упражнения и преодоление этапа мы используем метод рассказа и показа. Подъём и спуск по перилам лучше разучивать комплексно. Но вначале мы разучиваем подъём, так как он более безопасен, а затем спуск. Порядок обучения:

1. Обучение подъёма и спуска по перилам с помощью прусика самостраховки;
2. Обучение подъёма, по перилам с помощью жумара. Обучение спуска, по перилам с помощью спускового устройства восьмёрки;

Методика обучение технике подъёма и спуска по перилам по склону с помощью прусика самостраховки.

Используем расчленённый метод обучения. Разбиваем обучение подъёма и спуска на 2 звена:

1. Обучению техники схватывающего узла и его снятия;

2. Передвижение по этапу;

Сначала обучаем техники схватывающего узла и его развязывания:

1) Используем повторный метод. Завязывание схватывающего узла на верёвке одновременно всей группой. Упражнение выполняется 10 раз.

2) Используем соревновательный метод. Завязывание схватывающего узла на верёвке одновременно всей группой (кто быстрее) на время. Упражнение выполняется до тех пор, пока все спортсмены не будут завязывать правильно схватывающий узел, без перехлёстов, и с маленьким интервалом по времени между первым спортсменом и последним.

3) Берём верёвку 30 метров и кладём её вдоль зала. Затем берём шесть прусиков и кладём возле верёвки через каждые 5 метров. Упражнение выполняется на время. По команде марш спортсмен завязывает по очереди 6 схватывающих узлов на верёвке. Упражнение выполняется 5 раз.

4) Соревновательный метод. Завязать на верёвке схватывающий узел, прицепить карабином к обвязке и отвязать. Одновременно всей группой (кто быстрее) на время. Упражнение выполняется 10 раз.

Методика обучения технике передвижения подъёма по перилам по склону:

1) Используем повторный метод. Обучаем постановке рук на натянутой верёвке, одновременно всей группой на месте. Упражнение выполняется 5 раз.

2) Используем повторный метод. Подъём (15 метров) без схватывающего узла с правильной постановкой рук. Упражнение выполняется 5 раз.

3) Используем повторный метод. Подъём (15 метров) со схватывающим узлом и с правильной постановкой рук. Упражнение выполняется 5 раз.

4) Соревновательный метод. Делаем 2 подъёма по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут. Выигрывает та команда, которая допускает меньше всего ошибок и заканчивает эстафету первыми.

5) Повторный метод. Берём верёвку 50 метров, через каждые 10 метров завязываем узел (восьмёрка проводник) и закрепляем один конец верёвки к опоре. Участникам понадобится 2 прусики и 2 карабина на груди. По команде марш участник осуществляет подъём без потери страховки. Доходя до узла он берёт 2-ой прусик и завязывает схватывающий узел прицепляет прусик к карабину, только потом отцепляется от первого узла. Упражнение выполняется 3 раза.

Методика обучения технике передвижения спуска по перилам по склону:

1) Используем повторный метод. Обучаем постановке рук на натянутой параллельно полу верёвке, одновременно всей группой на месте. Обязательно в перчатках. Упражнение выполняется 5 раз.

2) Используем повторный метод. Спуск (15 метров) без схватывающего узла с правильной постановкой рук. Обязательно в перчатках. Упражнение выполняется 5 раз.

3) Используем повторный метод. Спуск (15 метров) со схватывающим узлом и с правильной постановкой рук. Обязательно в перчатках. Упражнение выполняется 5 раз.

4) Соревновательный метод. Делаем 2 спуска по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут. Выигрывает та команда, которая допускает меньше всего ошибок и заканчивает эстафету первыми.

Методика обучения техники подъёма по склону с помощью жумара.

Используем расчленённый метод обучения. Разбиваем обучение на 2 звена:

1. Обучению техники прикрепления жумара к верёвке и его снятия;
2. Передвижение по этапу.

Методика обучению техники прикрепления жумара к верёвке и его снятия:

1) Повторный метод. Прицепить жумар к верёвке, и отцепить его выполняется одновременно всей группой. Упражнение выполняется до тех пор, пока все туристы научатся быстро и правильно прицеплять жумар к верёвке.

2) Соревновательный метод. Прицепить жумар к верёвке, и отцепить его выполняется одновременно всей группой на время. Упражнение выполняется 5 раз.

Методика обучения техники передвижения подъёма по склону:

1) Используем повторный метод. Подъём (15 метров) с жумаром и правильной постановкой рук. Упражнение выполняется 10 раз.

2) Соревновательный метод. Делаем 2 подъёма по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут. Выигрывает та команда, которая допускает меньше всего ошибок и заканчивает первыми.

3) Повторный метод. Берём верёвку 50 метров, через каждые 10 метров завязываем узел (восьмёрка проводник) и закрепляем один конец верёвки к опоре. Участникам понадобится 2 жумара. По команде марш участник осуществляет подъём без потери страховки. Доходя до узла он берёт 2-ой жумар и прицепляет к верёвке, только потом отцепляется первый жумар. Упражнение выполняется 3 раза.

Методика обучения техники спуска по склону с помощью восьмёрки.

Используем расчленённый метод обучения. Разбиваем обучение на 2 звена:

1. Обучению техники закрепления восьмёрки на верёвке и её освобождения от верёвки;

2. Передвижение по этапу.

Методика обучения техники закрепления восьмёрки на верёвке и её освобождения от верёвки:

1) Повторный метод. Закрепление восьмёрки на верёвки и освобождение верёвки от восьмёрки выполняется одновременно всей группой. Упражнение выполняется до тех пор, пока все туристы научиться быстро и правильно закреплять восьмёрку на верёвке.

2) Соревновательный метод. Закрепление восьмёрки на верёвки и освобождение верёвки от восьмёрки выполняется одновременно всей группой на время. Упражнение выполняется 10 раз.

Методика обучения техники передвижения спуска по склону:

1) Используем повторный метод. Спуск (15 метров) с жумаром и правильной постановкой рук в перчатках. Упражнение выполняется 10 раз.

2) Соревновательный метод. Делаем 2 спуска по 30 метров. Делим группу на две команды. По команде марш участники преодолевают этап по очереди, двое участников на одной верёвке быть не могут.

3) Повторный метод. Берём верёвку 50 метров, через каждые 10 метров завязываем узел (восьмёрка проводник) и закрепляем один конец верёвки к опоре. Участникам понадобится 2 жумара. По команде марш участник осуществляет подъём без потери страховки. Доходя до узла он берёт 2-ой жумар и прицепляет к верёвке, только потом отцепляется первый жумар. Упражнение выполняется 3 раза.

После мы можем использовать следующее упражнение:

1. Организуем по 3 подъёма и спуска по 10 метров зигзагом. Спортсмен проходит сначала подъём затем спуск, и следом сразу проходит ещё две связки поочередно подъём и спуск. Упражнение выполняется 5 раз.

Методические указания: Обучения техники передвижения по подъёму и спуску по склону, что со схватывающим узлом, что со специальным снаряжением вначале разучиваются на ровной поверхности без уклона, затем увеличиваем постепенно уклон. Длину подъёмов и спусков также постепенно увеличиваем. При этом выполняем все упражнения в той же последовательности.

При обучении техники подъёма и спуска по вертикальным перилам мы должны разучивать сначала на маленькой высоте, затем постепенно увеличивать её.

Литература

1. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.-123с.
2. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: Учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов - М.: ФЦДЮТиК, 2006.-234с.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
4. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов, - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.-160 с.
5. Махов, И.И. Программа для системы дополнительного образования детей юные туристы-многоборцы / И.И. Махов – Москва ФЦДЮТиК, 2007. – 60

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АПРОБАЦИИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ТЕХНИКЕ КОНТРОЛЯ МЯЧА НА ОСНОВЕ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Чеботарев А.В., Чеботарев В.В., Ковалев Д.А.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк

Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва, Россия, г. Липецк
chebotarevy@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения экспериментальной методики обучения юных футболистов технике контроля мяча на основе моторной асимметрии. Рассмотрены принципиальные вопросы содержания тренировочных занятий, учитывающих моторную асимметрию. Исследование проводилось на базе ГАУДО Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва». В исследовании приняли участие 28 юных футболистов в возрасте 12-13 лет. Полученные в ходе исследования результаты указывают на то, что использование в тренировочном процессе юных футболистов заданий на основе моторной асимметрии, позволяют добиться более высокого темпа прироста результатов, характеризующих технику контроля мяча.

Ключевые слова: методика обучения, юные футболисты, моторная асимметрия, техника движений, контроль мяча.

Влияние моторной асимметрии на результаты спортсмена невозможно недооценивать на современном этапе развития физического воспитания и спорта. Под моторной асимметрией принято считать двигательную асимметрию человека, включающую в себя всю совокупность признаков неравенства функций рук, ног, мышц левой и правой половины туловища и лица в формировании общего двигательного поведения человека [4]. Как показывают исследования, примерно 75% населения планеты имеют ведущую правую руку (правши), около 5-10% населения – левши, у остальных 15-20% моторная асимметрия отсутствует – это амбидекстры, то есть равнорукие [2].

На протяжении многих десятилетий наблюдается повышенный интерес ученых в области спорта к вопросам, связанным с моторной асимметрией. Анализ литературных источников по проблеме моторной асимметрии позволяет констатировать тот факт, что в

настоящее время нет однозначного ответа на вопрос: нужно ли снижать асимметрию за счет развития «неведущей» стороны или использовать особенности спортсмена, позволяя ему в прежде всего отрабатывать технические действия в удобную для него сторону?

Зачастую в практике выбирается второй подход, который позволяет быстрее достичь спортивного успеха. Однако все чаще в последние годы победителями в различных соревнованиях становятся спортсмены, которые в равной степени используют и ведущую и неведущую стороны. Такие спортсмены менее предсказуемы, быстрее адаптируются к своему сопернику, у них реже встречаются травмы, связанные с переутомлением мышц, они быстрее осваивают новые двигательные действия.

Среди множества игровых видов спорта наиболее сложным считается футбол. Современный футбол предъявляет высокие требования к технической и физической подготовленности игроков. Основы будущих успехов у футболистов закладываются в юном возрасте. В детском возрасте важно не отбить желание тренироваться, заинтересовать ребенка интересными упражнениями. Несомненно, в этом может помочь учет возможностей моторной асимметрии. К сожалению, на данный момент нет научных исследований, посвященных вопросу обучения юных футболистов 12-13 лет технике контроля мяча с разным профилем асимметрии.

Цель исследования – разработка и апробация методики обучения юных футболистов (12-13 лет) технике контроля мяча, основанной на учете моторной асимметрии.

В ходе организации и проведения научно-исследовательской работы использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы, официальных документов;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы обработки полученных данных.

В процессе изучения доступных нам научно-методических литературных источников было установлено, что в асимметричных ациклических упражнениях технические приемы выполняются в основном ведущей конечностью, а неведущая осуществляет вспомогательную функцию, роль опоры [1]. Стоит отметить, что некоторые ученые, исследовавшие влияние моторной асимметрии на спортивный результат, указывают на положительное влияние асимметрии в некоторых конкретных видах спорта [3], в то время как другие описывают негативное влияние асимметрии в тех же видах спорта [5]. В связи с этим в одном и том же виде спорта они могут использовать методы,

ориентированные как на сглаживание асимметрии, так и на подчеркнутое совершенство сильных сторон.

Анализ литературных источников и собственный многолетний опыт обучения юных футболистов позволил нам разработать экспериментальную методику обучения юных футболистов (12-13 лет) технике контроля мяча на основе моторной асимметрии.

Апробация разработанной методики проводилась с января по август 2024 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Липецкой области «Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва». В эксперименте приняли участие 28 юных футболистов в возрасте 12-13 лет: 14 спортсменов в контрольной группе и 14 – в экспериментальной. Стаж занятий футболом не более пяти лет.

Тренировочные занятия в течение эксперимента проводились во всех группах по единому тренировочному плану. В экспериментальной группе при проведении тренировок использовались следующие организационные особенности:

– если задание предполагало ведение, пас или удар одной ногой, то объем нагрузки делился в соотношении 50/50% - половину подходов делали сначала ведущей («удобной») ногой, а вторую половину «неудобной» ногой;

– сначала задание выполняется «удобной» ногой, а затем «неудобной» ногой.

Для определения эффективности техники контроля мяча у юных футболистов были проведены тесты, которые включали в себя: прием мяча внутренней стороной стопы перед собой правой/левой ногой и передача мяча в ворота (по 10 попыток); прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом вправо/влево на 45 градусов и передача мяча в ворота (по 10 попыток); прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом вправо/влево на 90 градусов и передача мяча в ворота (по 10 попыток).

В результате проведенной апробации разработанной методики были получены результаты, которые представлены в таблице 1.

Анализ результатов в тесте «Прием мяча внутренней стороной стопы перед собой правой ногой и передача мяча в ворота (10 попыток)» указывает на то, что в ходе исследовательской работы показатели в экспериментальной группе улучшились на 65,2%, а в контрольной группе улучшение составило 10,6%.

Результаты в тесте «Прием мяча внутренней стороной стопы перед собой левой ногой и передача мяча в ворота (10 попыток)» показали следующие изменения: в экспериментальной группе положительный прирост составил 94,6%, в контрольной же группе результат улучшился только на 13,9%.

Анализ результатов в тесте «Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом вправо на 45 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)» указывает на то, что в ходе исследовательской работы показатели в экспериментальной группе улучшились на 94,3%, а в контрольной группе улучшение составило 27,8%.

Результаты в тесте «Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом влево на 45 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)» показали следующие изменения: в экспериментальной группе положительный прирост составил 170,8%, в контрольной же группе результат улучшился только на 57,7%.

Анализ результатов в тесте «Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом вправо на 90 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)» указывает на то, что в ходе исследовательской работы показатели в экспериментальной группе улучшились на 96,9%, а в контрольной группе улучшение составило 24,2%.

Таблица 1 – Результаты тестирования

Показатели	Группы	Январь ($\bar{x} \pm m$)	p	Август ($\bar{x} \pm m$)	p
Прием мяча внутренней стороной стопы перед собой правой ногой и передача мяча в ворота (10 попыток)	Э	4,6 \pm 1,3	>0,05	7,6 \pm 1,1	<0,05
	К	4,7 \pm 1,2		5,2 \pm 1,2	
Прием мяча внутренней стороной стопы перед собой левой ногой и передача мяча в ворота (10 попыток)	Э	3,7 \pm 1,2	>0,05	7,2 \pm 1,1	<0,05
	К	3,6 \pm 1,3		4,1 \pm 1,3	
Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом вправо на 45 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)	Э	3,5 \pm 1,1	>0,05	6,8 \pm 1,3	<0,05
	К	3,6 \pm 1,3		4,6 \pm 1,4	
Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом влево на 45 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)	Э	2,4 \pm 1,2	>0,05	6,5 \pm 1,1	<0,05
	К	2,6 \pm 1,3		4,1 \pm 1,1	
Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом вправо на 90 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)	Э	3,2 \pm 1,2	>0,05	6,3 \pm 1,1	<0,05
	К	3,3 \pm 1,2		4,1 \pm 1,1	
Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом влево на 90 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)	Э	2,8 \pm 1,3	>0,05	5,9 \pm 1,1	<0,05
	К	2,6 \pm 1,34		3,7 \pm 1,2	

Результаты в тесте «Прием мяча внутренней стороной стопы с разворотом влево на 90 градусов и передача мяча в ворота (10 попыток)» показали следующие изменения: в экспериментальной группе положительный прирост составил 110,7%, в контрольной же группе результат улучшился только на 42,3%.

Отдельно стоит отметить, что согласно t-критерия Стьюдента, по окончании исследования, различия средних результатов между группами по всем тестам стали носить достоверный характер.

При сравнении результатов итогового и контрольного тестирования (рисунок 1) у всех испытуемых как в экспериментальной, так и в контрольной группах отмечено улучшение показателей. Однако стоит заметить, что в экспериментальной группе по каждому тесту наблюдается более высокая положительная динамика. Данное обстоятельство позволяет нам говорить о том, что учет моторной асимметрии в ациклических двигательных действиях несет ярко выраженные эффекты влияния.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты подтвердили наше предположение о том, что использование в тренировочном процессе юных футболистов 12-13 лет заданий на основе моторной асимметрии, позволит добиться более высокого темпа прироста результатов в технической подготовленности.

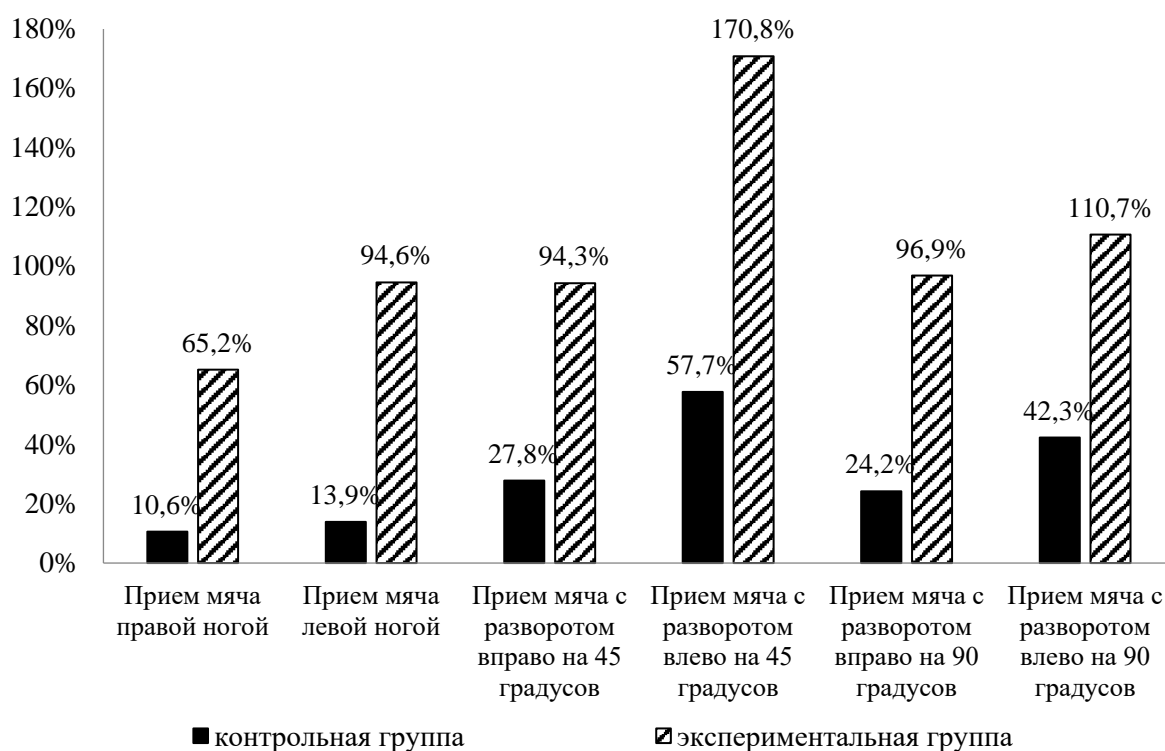


Рисунок 1 – Динамика изменений результатов в тестах

Применение данного подхода на более ранних этапах спортивной подготовки в футболе должно поспособствовать повышению уровней технической и физической подготовленности юных спортсменов, а также стать основой для качественного обучения разнообразным спортивным двигательным действиям.

Литература

1. Карягина Н.В., Ю.А. Иоакимиди, Ю. Иващенко. Моторная асимметрия в физическом воспитании и спорте. В сборнике «Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности». Материалы заседания круглого стола Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета (2020-2021 учебный год). – Майкоп: АГУ, 2021. С. 94-97.
2. Могильников Ю.В., К.В. Колесниченко, Д.А. Вагапов. Исследование функциональной асимметрии спортсменов. В сборнике «Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания». Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. К.А. Рямовой, А.В. Дружинина. – Екатеринбург: УЮИ МВД, 2018. С. 91-95.
3. Сентябрев Н.Н., Т.В. Гладких, В.В. Чемов, А.Г. Камчатников. Моторные и координационные аспекты функциональной асимметрии в спорте. В сборнике «Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы XXVI Международного научного Конгресса. Под общей редакцией Р.Т. Бурганова. – Казань: ПГАФК,СиТ, 2021. С. 415-417.
4. Сычев В.С. Функциональная асимметрия в спорте / В.С. Сычев, С.С. Давыдова, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 11. – С. 69-71.
5. Швирид А.И. Симметрия и асимметрия в спорте. В сборнике «Физическая культура: проблемы обучения и воспитания». Сборник статей. Ответственный редактор И.Л. Бахтина. – Екатеринбург, 2018. С. 51-55.

ПРЕДСТАРТОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Чумакова Е.А., Посохов А.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
chumakova@bsu.edu.ru, posohov@bsuedu.ru

Аннотация. В спортивном ориентировании физическая и техническая подготовленность спортсменов ориентировщиков находится примерно на одинаковом уровне, результат участника во многом зависит от количества и степени допущенных ошибок на дистанции, поэтому исследования в этой области являются актуальными.

Ключевые слова: спортивное ориентирование, карта, физическая подготовка, техническая подготовка, спортсмен.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), нанесенных на карту и расположенных на местности. Результаты участников, как правило, определяются по времени прохождения дистанции (в определенных случаях с учетом штрафного времени) или по количеству набранных очков. По длине дистанций или по ожидаемому времени победителя соревнования делятся на супер-спринт, спринт, короткие, средние, классические укороченные, классические, длинные, сверхдлинные, марафонские [2].

Предстартовая подготовка спортсменов-ориентировщиков включает несколько ключевых аспектов:

1. Психологическая подготовка

Психология играет важную роль в ориентировании. Перед соревнованиями спортсменам необходимо:

– работа над самооценкой: Уверенность в своих силах помогает справиться с волнением и стрессом. Спортсменам рекомендуется проводить визуализацию успешного прохождения дистанции.

– настрой на соревнование: Правильный психологический настрой позволяет сосредоточиться на поставленных задачах и минимизировать влияние внешних факторов.

– анализ предыдущих выступлений: Рассмотрение ошибок и успехов на предыдущих соревнованиях помогает выявить слабые места и улучшить тактику [3].

2. Физическая подготовка

Физическая форма играет значительную роль в ориентировании. Перед стартом спортсменам стоит учитывать следующие аспекты:

– тренировка выносливости: Ориентирование требует хорошей физической подготовки, в частности выносливости. Работайте над кардионагрузкой через длительные пробежки на разные дистанции.

– силовые тренировки: Укрепление мышц ног и корпуса улучшает стабильность и agility, что особенно важно на сложных маршрутах.

– специальные тренировки: Занятия на местности, имитирующей условия соревнований, помогут подготовиться к конкретным задачам и привыкнуть к рельефу [3].

3. Тактическая подготовка

Тактика играет решающую роль в ориентировании. Эффективное использование карты и компаса требует специальной подготовки:

– изучение карты: Перед стартом важно внимательным образом изучить карту, обращая внимание на ключевые ориентиры и сложные участки.

– планирование маршрута: Спортсмены должны заранее продумать несколько вариантов маршрута с учетом возможных столкновений и сложностей на трассе.

– тактические решения на дистанции: Необходимо работать над быстротой принятия решений во время старта, в зависимости от изменений на местности [4].

4. Организация питания и восстановления

Правильное питание и восстановление также важны в преддверии стартов:

– питание. За несколько дней до соревнований рекомендуется сосредоточиться на легких и питательных продуктах, которые обеспечат организм необходимыми ресурсами;

– гидратация. Ангидратированный организм может привести к снижению работоспособности, поэтому следует внимательно следить за водным балансом;

– сон и отдых. Достаточный сон и общее состояние здоровья перед стартом способствуют лучшей концентрации и физической готовности [3].

Принятие решений — это сложный процесс, который можно понять только при учете трех ключевых аспектов: типа решаемой проблемы, условий, в которых принимается решение, и состояния человека в момент принятия решения [1].

Понятие «принятие решений» можно охарактеризовать как процессы мышления и действий, завершающим этапом которых является выбор определенной модели поведения.

«Спортсмены, занимающиеся ориентированием с использованием карты и компаса, должны были как можно быстрее определить местоположение контрольных пунктов, которые обозначены на карте и находятся в лесу. Они имели возможность самостоятельно выбирать маршрут, при этом порядок нахождения контрольных пунктов был заранее установлен» [2].

Нужно стремиться заранее изучить своих, оценить возможные условия проведения соревнований, готовиться к неожиданностям морально, технически и физически. Приобретение большого соревновательного опыта — один из наилучших способов избавления от ошибок.

Типы ошибок в спортивном ориентировании.

Ошибки в ориентировании можно условно классифицировать на ошибки новичков, ошибки, связанные с ростом спортивного мастерства, и ошибки, характерные для спортивной зрелости [5, 6].

Ошибки новичков возникают из-за обычной технической неграмотности:

– неправильного ориентирования на карте, неспособности выбрать подходящие технические приемы и незнания их.

Ошибки, связанные с ростом спортивного мастерства:

- нервозность в начале прохождения дистанции;
- торопливость при выборе пути на очередной КП;
- расплывчатость в выборе «привязки»;
- недостаточный контроль направления и расстояния;
- недостаточное внимание на трассе и особенно вблизи КП;
- изменение первоначального плана под влиянием соперников из-за неуверенности в своих силах и своем плане;
- неподготовленность к старту – недостаточная информация о местности и карте;
- суетливость, поспешность на трассе;
- чрезмерная реакция на только что сделанные ошибки.

Ошибки новичка:

- техническая неграмотность;
- неправильная ориентировка карты;
- недостаточное владение техническими приемами;

- неумение выбрать нужные технические приемы;
- незнание условных знаков [7].

В ходе исследования группы спортсменов были выявлены ошибки и время спортсмена в 2-х сезонах (табл. 1).

Таблица 1 – Результаты сравнения времени прохождения участников на перегонах со временем лидера на соревнованиях

Спортсмен	Время, потраченное на исправления ошибок		Ошибки, допущенные спортсменом	
	Осенний сезон	Весенний сезон	Осенний сезон	Весенний сезон
Марчик Любовь Артемовна	0:06.35	0:00.00	1) не верно определила маршрут; 2) слишком расслабилась; 3) не собранность перед стартом; 4) ошибся в выборе; 5) усталость.	без ошибок.
Терещук Валентина Максимовна	0:16.10	0:04.52	1) поверхностное изучение карты; 2) неудачно определила маршрут; 3) двигалась с осторожностью; 4) не проявляла должного внимания.	не верный заход на контрольный пункт
Бобровникова Анна Степановна	0:21.20	0:05.38	1) выбор не правильного варианта; 2) двигалась с осторожностью 3) почувствовал усталость.	превысила скорость;
Скиданова Анна Валерьевна	0:39.00	0:10.10	1) выбрала ненадежную привязку; 2) смотрела на других; 3) неудачно выбрала путь; 4) устала.	превысила скорость;
Сергеева Валерия Тимофеевна	0:39.10	0:04.35	1) надеялась на других; 2) неудачно определила маршрут; 3) двигалась с осторожностью.	двигалась с осторожностью.
Холщевникова Эльвира Рамилевна	0:36.10	0:16.15	1) не верно определила маршрут; 2) слишком расслабилась; 3) не собранность перед началом.	превысила скорость;
Власевич Кира Витальевна	0:26.10	0:16.00	1) выбрала ненадежную привязку; 2) двигалась с осторожностью.	двигалась с осторожностью.
Литвинова Олеся Денисовна	0:46.30	0:15.10	1) поверхностное изучение карты; 2) неудачно определила маршрут; 3) двигалась с осторожностью; 4) расслабленное состояние.	не внимательность

«Принятия решения представляет собой сложный для человека процесс, который может быть понят только в том случае, если мы будем учитывать то, что необходимо рассматривать три важнейших аспекта этого процесса: тип решаемой проблемы; природа условий, при которых принимается решение; а также состояние человека при принятии решений» [1].

Занимающиеся ориентированием спортсмены с помощью карты и компаса должны были максимально быстро определить местонахождение расположенных в лесу контрольных пунктов, обозначения которых нанесены на карте. Спортсмены могли

самостоятельно выбирать маршрут с учетом того, что очередность нахождения контрольных пунктов определяется заранее [6].

Заключение. Предстартовая подготовка спортсменов в ориентировании – это многоаспектный процесс, включающий психологическую, физическую и тактическую подготовки, а также организацию питания и восстановления. Успешная подготовка требует времени, усилий и системного подхода, но результаты, безусловно, оправдают затраченные усилия. Эти аспекты помогают спортсменам быть максимально готовыми к соревнованиям и справиться с различными вызовами во время мероприятий [3].

Выводы по теме предстартовой подготовки спортсменов-ориентировщиков можно сформулировать следующим образом:

1. Комплексный подход: Успех в соревнованиях зависит от сочетания физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. Значение разминки: Эффективная разминка перед стартом способствует снижению риска травм и улучшению результатов;
3. Психологический настрой: Позитивное мышление и уверенность в собственных силах играют ключевую роль в успехе на соревнованиях;
4. Специфика питания: Правильное питание и гидратация на этапе подготовки оказывают заметное влияние на физическую работоспособность;
5. Индивидуальные стратегии: Каждому спортсмену важно разрабатывать персонализированные стратегии и тактики на основе анализа предыдущих выступлений и особенностей местности;
6. Роль тренерского состава: Квалифицированные тренеры могут существенно повысить эффективность подготовки, адаптируя программу к нуждам спортсмена.

Эти выводы могут помочь оптимизировать процесс подготовки ориентировщиков и повысить их шансы на успех в соревнованиях.

Литература

1. Агальцов В.Н. Методика начального обучения спортивному ориентированию студентов. / В.Н. Агальцов. – Омск. 1990. – 20 с.
2. Альмейда К. Принятие решений в ориентировании. / Смоленск. Азимут, 2002. С. 14–16.
3. Васильев Н.Д. Взаимосвязь технической и физической подготовки в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев. 1985. С. 9–12.
4. Васильев Н.Д. Характеристика соревновательной деятельности в спортивном ориентировании / Н.Д. Васильев. // Теория и практика физ. культуры. – 1989. 46 с.
5. Васильев Н.Д., Воронов Ю.С., Пирог В.А.; Спортивное ориентирование: учеб. пособие / Прусс А.Э., СГИФК. – Смоленск. – 1994 – 88 с.
6. Зенина Т.М. Исследование взаимосвязи индивидуальных психологических особенностей и спортивной деятельности у спортсменов-ориентировщиков / Т.М. Зенина // Сборник научных трудов молодых ученых / Смолен. ГИФК. – Смоленск, 1995 – Вып. 2 – С. 66–69.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Шаповалова Я.М., Замуруева В.В., Клестов А.И.

МБУ ДО СШ «Турист», Россия, г. Белгород

professor.yana@yandex.ru, vika_mayer_1998@mail.ru, klestov_alexey@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты технической подготовки в спортивном туризме, использование специализированного оборудования, обеспечение безопасности

Ключевые слова: техническая подготовка, спортивный туризм, спортсмены, соревнования, страховка, туристская подготовка.

Техническая подготовка туриста, это комплекс знаний и навыков необходимых для безопасного и успешного прохождения маршрута. Она отличается от подготовки в других видах спорта своей многогранностью и универсальностью. Под технической подготовкой предполагают определенную технику выполнения двигательного действия, цель которого - решить конкретную задачу оптимальным методом.

Техническая подготовка позволяет эффективно и безопасно преодолевать препятствия, встречающиеся на маршруте похода и дистанциях соревнований. Она включает формирование знаний, умений и навыков по технике страховки, ориентирования на местности, организации бивака, поисково-спасательным работам и технике передвижения по естественным препятствиям.

Ключом к успеху на соревнованиях является техника. Наилучшая техника позволяет спортсмену экономить силу и не использовать без надобности максимальные усилия.

Каждая дистанция в спортивном туризме складывается из множества отдельных этапов, где участники сталкиваются с различными природными и искусственными препятствиями. В зависимости от сложности дистанции соревнования делятся на 6 классов, что позволяет спортсменам более точно оценить уровень своих навыков и подготовленности. Каждый класс определяет набор требований, связанных с техническими приемами и умениями, необходимыми для успешного прохождения туристского маршрута или дистанции в природной среде, на искусственном рельефе.

Специальные задания, требующие от участников использования профессионального туристского снаряжения, не только проверяют их готовность, но и способствуют развитию интуиции, креативности и стратегического мышления. Каждое преодоленное препятствие — это шанс углубить свои знания о природе, технике и взаимодействии с окружающим миром.

Соревнования могут проводиться на одной или же нескольких дистанциях и включать в себя специальные задания, которые отличаются характером преодолеваемых

препятствий, технических способов и тактических задач с отдельным зачетом на определенной дистанции или же специальном задании и общим зачетом в спортивной программе.

Техника всех видов спортивного туризма делится на технику преодоления естественных препятствий, технику страховки, и технику ориентирования на местности.

Преодолевая естественные препятствия, спортсмен в определенных случаях должен иметь надежные гарантии безопасности. При этом используется техника страховки. Страховка – это процесс обеспечения безопасности при преодолении опасных участков на маршруте. Страховать необходимо в каждом случае, когда самозадержание практически невозможно, а срыв имеет возможность привести к тяжелым результатам.

Туристские соревнования предъявляют высокие требования к арсеналу освоенных двигательных действий, так и к их надёжности.

Двигательные способности на дистанции приходится применять в непривычных условиях окружающей среды (климат и погода, рельеф, часовой пояс и др.) и быта, в горах – ещё и в условиях гипоксии.

Одной из главных в системе подготовки туристов спортсменов считается техническая подготовка. Она включает в себя как теоритическую, так и практическую часть, но основной объем нагрузки в часах составляют практические занятия.

В обучении начинающих туристов техническая подготовка занимает относительно маленький объем часов, но с повышением уровня квалификации нагрузки увеличиваются.

Туристская техника классифицируется по различным направлениям. В каждом из этих направлений используется специфический набор технических способов и инструментов, которые создают уникальные характеристики для конкретного вида туризма.

Подводя итог, можно выделить основные особенности подготовки спортсмена-туриста:

- многообразии навыков: необходимо освоить навыки разных видов туризма, а также уметь пользоваться специальным снаряжением;
- комплексный подход: включает не только практические навыки, но и теоретические знания о безопасности, экологии, медицины, топографии и другие;
- индивидуальный характер: уровень подготовки, зависит от сложности дистанции, маршрута, опыта спортсмена и его физической подготовленности;
- непрерывное совершенствование: техническая подготовка требует постоянного совершенствования навыков и обновления знаний;

- важности безопасности: основной целью технической подготовки является обеспечение безопасности участников.

Литература

1. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме / А. И. Аппенянский. - Москва : Советский спорт, 2006. - 196 с.
2. Константинов, Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002, 152 с.
4. Мулик, Е. В. Мотивация школьников и студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом / Е. В. Мулик, В. В. Мулик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015 – № 7 – С. 33-38.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК-ЛЕГКОАТЛЕТОК

Шепляков А.С., Чуканова Е.К.

Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет, Россия, г. Белгород
givchik09@mail.ru, dmitrijchy@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные аспекты тренировочного процесса девушек-легкоатлеток, специализирующихся в беге на средние дистанции. Предлагаются варианты базовой и специальной подготовок, а также подводящих упражнений.

Ключевые слова: тренировка девушек-легкоатлеток, скоростно-силовая подготовка, бег на выносливость, повышение спортивного уровня.

В работе с девушками-легкоатлетками, имеющих хороший базовый уровень подготовки, при поступлении в университет, тренировочный процесс носит более специализированный характер и методы подготовки. Первое время можно акцентировать внимание на длительном беге по пересеченной местности в сочетании с общеразвивающими упражнениями, специальными беговыми упражнениями и ОФП. В течении первых нескольких месяцев подготовки необходимо также обращать пристальное внимание на технику бега и на качество выполнения тех или иных подводящих упражнений, чтобы добиться свободных, раскрепощенных движений. Это позволит перейти к более объемной тренировочной работе [4].

Главной задачей на следующем этапе подготовки становится совершенствование скорости и специальной выносливости, то есть тех качеств, которые в конечном счете определяют успех в беге на средние дистанции. Это не означает, что надо прекращать работу над повышением уровня общей физической подготовленности, она проходит красной нитью на всех этапах тренировочного процесса. Данная работа состоит в

основном из упражнений с набивными мячами, с легкой штангой или гирей. Большое место в скоростно-силовой подготовке девушек занимали разнообразные прыжковые упражнения. Для укрепления мышц рук и плечевого пояса во время подготовки можно использовать упражнения с эластичными лентами, а также силовые упражнения, такие как отжимания, различные планки, подтягивания [2].

В подготовительном периоде (осень, весна) для общей физической подготовки можно отводить специальный день. После непродолжительного бега на воздухе желательно зайти в зал, где после 15 мин. гимнастических упражнений приступить к круговой тренировке: 6-7 упражнений для укрепления тех групп мышц, которые особенно необходимы бегуньям (мышц таза, ног, брюшного пресса и др.), а также упражнения, способствующие совершенствованию гибкости и увеличению амплитуды движений в беге, выполнять одно за другим с минимальными паузами. Продолжительность тренировки (4-5 серий) составляет от 40 до 60 мин. Выбор упражнений не был стандартным. Для второго варианта круговой тренировки можно использовать серии прыжковых упражнений и упражнений с набивными мячами, которые выполняются в том же режиме. В заключение девушки играют в баскетбол или участвуют в эстафетном беге.

Для улучшения скоростных качеств применяется бег с около предельной и предельной скоростью на отрезках от 30 до 150 м со старта или с хода, а также бег в гору или с горы [1].

Главным средством развития специальной выносливости является повторный и переменный бег на 200 м, 300 м, 400 м, 500 м и 600 м. Обычно эти отрезки преодолеваются со скоростью, составляющей 85% от максимальной. Между отрезками - медленный бег на ту же или более длинную дистанцию (в зависимости от тренированности). Известно, что переменный бег совершенствует преимущественно анаэробные возможности спортсменов. Что касается аэробных возможностей, то они совершенствуются в процессе равномерного бега со скоростью примерно 1 км за 5 - 6 мин. Девушки-легкоатлетки применяют этот бег в течение 40 мин. - 1 час. 20 мин. Менее подготовленные чередуют бег на местности с активным отдыхом, выполняя различные упражнения или играя с мячом. Зачастую кроссы могут проходить в форме фартлека. В ноябре и первой половине декабря ведется работа преимущественно в аэробном режиме, а со второй половины декабря начинается включение переменного бега на отрезках от 200 до 600 м. В январе доля тренировки в анаэробном режиме увеличивается и девушки принимают участие в подводящих соревнованиях, на которых проверяется уровень тех качеств, которые развивались. Февраль и первая половина марта - зимний соревновательный период. Вторая половина марта и весь апрель, по существу, становятся

вторым подготовительным периодом. Средства используются те же, что и в ноябре - декабре, лишь несколько возрастает объем и интенсивность тренировки [3].

Соревнования бывают контрольными, подводящими и основными. Каждое из них является для бегуний своеобразным экзаменом, на котором контролируется ход подготовки, выявляются его слабые и сильные стороны. В течении года спортсменки имеют 12-14 стартов в 8-10 соревнованиях на дистанциях от 100 до 1500 м. Такого количества стартов обычно достаточно для совершенствования мастерства спортсменки, приобретения ею соревновательного опыта. В связи с интенсификацией тренировочного процесса особую важность приобретает проблема восстановления. Мы предполагаем решать ее путем большей вариативности тренировки, кроссового бега, введения разгрузочных дней, бани, вибромассажа и расслабляющего плавания.

Литература

1. Бугаев Г.В. Построение индивидуальных программ тренировки в легкоатлетическом спринтерском беге девушек в соревновательном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Федеральный научный центр физической культуры и спорта. Москва. 1998.

2. Кибакина А.В. Улучшение силовой выносливости мышц девушек-легкоатлеток / А.В. Кибакина, Е.С. Кибакин, Ф.А. Акчури и др. // В сборнике: Передовое развитие современной науки: опыт, проблемы, прогнозы. Сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. Петрозаводск. 2022. С. 6-11.

3. Плотникова С.С. Коррекция темпо-ритмовой структуры бега на средние дистанции студенток вуза за счет повышения скоростно-силового потенциала / С.С. Плотникова, Т.Е. Ковшура, А.С. Сидоренко и др. // Теория и практика физической культуры. 2016. №11. С. 60-62.

4. Шепляков А.С. Нюансы подготовки легкоатлетов в студенческие годы / А.С. Шепляков, Д.С. Сопина // В сборнике: XII Международный форум «Образование. Наука. Производство». Материалы форума. Белгород. 2020. С. 3860-3863.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Шумилов А.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
г. Белгород, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросам технической подготовки футболистов возрастной группы 15-16 лет. В данном возрасте особое внимание следует уделять совершенствованию базовых техник игры, таким как умение передавать мяч, прием, дриблинг и удары по воротам. Кроме того, рассматриваются методические подходы к тренировочному процессу, а также психологические аспекты, влияющие на успешное усвоение технических элементов. На основе анализа существующей научной литературы и практического опыта тренеров, статья предлагает эффективные методы и упражнения для улучшения технических навыков, что способствует повышению игровой эффективности и формированию у футболистов необходимого уровня мастерства для перехода на более высокий уровень.

Ключевые слова: техническая подготовка, футбол, молодые спортсмены, возраст 15-16 лет, тренировка.

Футбол — самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук). Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов. [1].

В последнее время специалисты футбола отмечают отставание наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов в технике владения мячом. Истоки причин такого отставания на уровне команд мастеров и сборных команд видятся в недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов в юном возрасте. Многие ведущие тренеры и специалисты по футболу отмечают недостаточно высокий уровень технической подготовленности выпускников ДЮСШ по футболу, значительно уступающий возросшим требованиям современного футбола. Далеко не каждому выпускнику спортивных школ, приглашенному в команды мастеров, удастся соответствовать уровню технического мастерства игроков команд мастеров. Так, один из ведущих тренеров высшего дивизиона Ю. Семин (1996) считает, что выпускники детско-юношеских спортивных школ приходят в команды мастеров с низким уровнем технико-тактической подготовленности.

Отставание в качестве усвоения техники футбола на этапе начального обучения отрицательно влияет на дальнейшую подготовку футболистов, поскольку, как показывает практика, приемы, которые выполняются с высоким процентом брака в детском возрасте, продолжают оставаться таковыми и в пору спортивной зрелости. В результате большинство футболистов, прошедших полный курс обучения в ДЮСШ, остаются в стороне от большого футбола и лишь единицы достигают уровня мастеров международного класса [2].

Психологические аспекты существенно влияют на тренировочный процесс. Осознание собственных сильных и слабых сторон – решающий фактор для успешного выполнения технических заданий. Важно, чтобы тренеры работали с психологическим состоянием своих подопечных. Групповые обсуждения, индивидуальные беседы и постоянная обратная связь улучшают атмосферу на тренировках [3].

Важнейшие аспекты - базовые техники, на которых строится фундамент всех игровых навыков.

1. Передача мяча: Умение правильно передавать мяч — это основа взаимодействия в команде.

2. Прием мяча: Обеспечение правильного приема мяча позволяет сохранить атакующий импульс и минимизировать риск потери мяча.

3. Дриблинг: Эта техника становится популярной среди молодых игроков. Основное внимание должно быть уделено контролю мяча и маневрированию во время игры.

4. Удары по воротам: Постоянная практика ударов, как с близкого расстояния, так и с дальнего, должна быть включена в тренировочный процесс [4].

Несмотря на общие навыки, каждую позицию в футболе можно охарактеризовать специфическими требованиями. Тренировка для нападающих включает акцент на завершении атак, в то время как полузащитникам важно навыки передачи и распределение мяча. Защитники должны обрести уверенность в своих способностях к отбору мяча и организации защиты, тогда как вратари должны сосредоточиться на рефлексивных и блокировочных ударах.

Контроль за прогрессом игрока — это важная часть тренировочного процесса. Один из методов — использование периодических тестов, которые могут включать в себя технику выполнения упражнений с последующим рейтингом и отзывом. Можно использовать системы баллов, где каждая успешная попытка получает 1 балл.

Существует несколько моделей, позволяющих оценивать технические навыки игроков:

- Рейтинг с использованием матриц, в которых отмечаются навыки и успехи игрока.
- Создание видеонализа, который позволяет сравнить технику исполнения различных навыков с образцами профессиональных спортсменов.
- Видеозапись тренировок и матчей — эффективный инструмент анализа. Анализ игр выявляет слабые места на уровне техники.

Физическая подготовка напрямую влияет на способность игрока выполнять технические элементы. Развитие координации, силы, гибкости и выносливости укрепляет тело и повышает эффективность выполнения ударов, передач и других действий. Поэтому тренеры должны уделять внимание физическим тренировкам.

Исследования показывают, что игроки с высокой физической подготовкой способны выполнять технику более эффективно. Например, развитие силы ног может улучшить мощность удара, в то время как выносливость поможет сохранять высокую технику на протяжении всего матча.

Футбольная техника требует постоянного совершенствования и разнообразия тренировочных методов. Рассмотрим эффективные упражнения для дальнейшего развития технических навыков молодых игроков.

Эффективные упражнения для каждой техники

Дриблинг: Одним из лучших упражнений является «конусы».

Пас: Упражнение «передача в треугольниках». Игроки по очереди передают мяч друг другу, постепенно увеличивая расстояние между собой. Прогрессия в этом случае может заключаться в увеличении скорости передачи или добавлении противника, который будет пытаться перехватить мяч.

Удары по воротам: Упражнение «удар на точность» направлено на развитие точности ударов. Установите мишени в воротах и дайте игрокам возможность по очереди стрелять по этим мишеням. Усложнение необходимо сделать путем изменения углов или высоты ударов, а также при добавлении движения перед ударом.

Физическая подготовка способна существенно изменить подход к технике исполнения. Спортсмены способны легче осваивать сложные технические элементы, такие как финты или комбинации. Поэтому важно оптимально организовать тренировки, включая как физические, так и технические аспекты [5].

Практические рекомендации

1. Упражнения с сопротивлением могут с успехом использоваться на различных этапах годового цикла. Однако в наибольшем объеме его целесообразно использовать в первой половине специально-подготовительного этапа.

2. Для совершенствования скоростно-силовых качеств футболистов 15-16 лет целесообразно использовать тренировочную программу, составленную из скоростносиловых упражнений с преобладанием скоростной составляющей. Это достигается использованием скоростных двигательных действий с небольшими отягощениями.

3. Выполнение скоростно-силовых упражнений целесообразно включать в основную часть занятия методом интервальной тренировки, по 2-4 серии длительностью не более 30 секунд с интервалом отдыха в 30-120 секунд между упражнениями и сериями.

Итак, совершенствование техники в футболе — это сложный и многогранный процесс. Упражнения, основанные на преимущественном использовании основных технических элементов, должны стать основой тренировок. Использование видеозаписей и анализов игр, наряду с последовательным усложнением упражнений и контролем за результатами, играют ключевую роль в этом процессе.

Литература

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Л., 1985. 18 с.
2. Андрис Э.Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения // Теория и практика физической культуры. 1979. - № 2.
3. Ано Г. Техника и скорость. (О проблемах футбола) // Спортивные игры. 1956.-№ 8-С. 28-31.
4. Алешков И.А., Невмянов А.М. О принципах выбора и информативности показателей, исследуемых в качестве модельных характеристик в спортивных играх // Проблемы моделирования соревновательной деятельности: Сб. научн. статей. М., 1985. - С. 126-133.
5. Апухтин Б.Т. О некоторых причинах отставания наших футболистов в технике // Футбол сегодня и завтра: Сб. статей. М.: Физкультура и спорт, 1960. - С. 33-49.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИМЕНЕНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И РУССКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ И ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ

Агарков В.А., Агаркова И.В., Трутнева Н.С., Кудинова Л.В., Северинова А.В.
ОГБОУ «Пролетарская СОШ № 1», МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 2», МОУ «Зинаидинская основная общеобразовательная школа»
Россия, Белгородская область, Ракитянский район
iagarkova37@gmail.com

Аннотация. В статье обращается внимание на необходимость осуществления межпредметных связей в начальной и средней школе. Авторы описывают реализацию межпредметных связей учебных предметов «Физическая культура» и «Русский язык», которые позволяют интегрировать основы здорового образа жизни в образовательный процесс. Дети осваивают не только теоретические основы, но и принимают осознанное решение о своём здоровье, что является важным навыком в современном обществе. Всё это подчеркивает значимость комплексного подхода в образовании, который формирует всесторонне развитую личность.

Ключевые слова: межпредметные связи, русский язык физическая культура, внеурочная деятельность, формирование личности, работа в группах, игровые формы работы, физическое развитие, здоровьесберегающее обучение.

Межпредметные связи физической культуры и русского языка в начальной и основной школе играют важную роль в интеграции различных областей знаний и формировании гармоничной личности ребёнка. В образовательном процессе существует множество возможностей для создания единого контекста обучения, который позволяет обучающимся не только осваивать физические навыки, но и развивать языковую компетенцию. Занятия, основанные на спортивной тематике, способствуют формированию у учеников чувства принадлежности к сообществу, а также развивают концентрацию и ответственность. Интеграция текстов о спорте в уроки русского языка становится важным инструментом в создании здоровой образовательной среды, способствующей как личностному, так и социальному развитию обучающихся [5].

Физическая культура предоставляет разнообразные темы для обсуждения и анализа на уроках русского языка. Например, изучение спортивной литературы, биографий известных спортсменов или описание спортивных событий развивает навыки чтения и письменной речи. Кроме того, уроки физкультуры могут включать в себя элементы командной работы и взаимодействия, что требует от учеников умения выразительно и корректно общаться друг с другом.

Одним из методов реализации межпредметных связей является проектная деятельность. Школьники могут разрабатывать проекты, связанные с тематикой физической культуры, что содействует как изучению языка, так и укреплению знаний о

здоровье и спорте. Подготовка спортивных тем для выступлений или отчетов позволяет школьникам научиться ясно и логично выражать свои мысли, что улучшает их ораторское мастерство и уверенность в себе. Кроме того, такие связи способствуют развитию креативности. Дети могут создавать свои собственные проекты, которые объединяют физическую активность и литературное творчество. Например, написание стихов о любимом виде спорта или создание презентаций о спортивных достижениях известных личностей помогает им глубже понять как лексические особенности русского языка, так и аспекты физической культуры. Таким образом, интеграция этих предметов способствует более глубокому пониманию и усвоению обучающимися ключевых понятий, необходимых для их общего развития (рисунок 1, 2).



Рисунок 1



Рисунок 2

Внедрение межпредметных связей позволяет детям применять свои знания не только в теории, но и на практике. Например, на уроках физической культуры можно проводить занятия, посвященные техникам безопасности в спорте, что требует от обучающихся умения анализировать текстовую информацию и излагать её на русском языке. Это развивает критическое мышление и помогает детям лучше усваивать учебный материал. Использование спортивной тематики на уроках русского языка также способствует развитию критического мышления (рисунок 3).



Рисунок 3

Обучающиеся анализируют события, обсуждают различные точки зрения и формируют собственное мнение. Это умение неопределимо в будущей жизни, когда детям будет необходимо принимать взвешенные решения в различных ситуациях, будь то в профессии или в личной жизни. При изучении русского языка через призму физической культуры можно использовать и художественные произведения, которые отражают спортивную тематику. Чтение стихов или рассказов о спорте развивает эстетическое восприятие и углубляет интерес к литературе. Интеграция знаний из разных областей формирует у детей не только всесторонние компетенции, но и любовь к обучению.

Важно также включать в учебный процесс элементы игры, которые сделают изучение более увлекательным. Игровые формы работы, такие как театрализованные представления на спортивную тематику, помогут детям не только проявить артистизм, но

и закрепить знания о физической культуре и русском языке через практическое применение [1].

Также важно помнить о роли работы в группах, когда обучающиеся вместе исследуют темы, касающиеся физической активности. В процессе обсуждения они учатся формулировать свои мысли, аргументировать свою точку зрения и активно слушать мнения других, что способствует улучшению коммуникативных навыков. Кроме того, активное участие детей в спортивных мероприятиях и конкурсах формирует командный дух и способствует развитию социальной ответственности. Работая в командах, они учатся сотрудничать, принимать решения и справляться с неудачами, что является важным аспектом формирования их личности. Успешное взаимодействие в группе также позволяет развивать навыки общения и уважения к мнениям других. Наконец, важно подчеркнуть, что совместная деятельность способствует укреплению социальных связей. Дружба и партнерство, возникающие в ходе общих начинаний, могут стать основой для создания поддерживающей сообщества, где каждый чувствует себя важным и нужным. Это особая ценность не только в период учебы, но и в дальнейшей жизни, формируя сеть профессиональных и личных контактов [6].

Добавление элементов внеурочной деятельности, таких как спортивные клубы или литературные кружки, способствует поддержанию интереса к учебному процессу. Эти инициативы создают пространство для саморазвития и творчества, позволяя школьникам реализовывать свои таланты в различных областях. Например, участие в написании сценариев для спортивных мероприятий объединяет навыки литературного творчества и физической активности. Вовлечение в различные кружки и секции также позволяет расширить свой кругозор и познакомиться с новыми интересами. Работая в многопрофильной среде поможет обнаружить скрытые таланты и увлечения среди обучающихся, которые могут повлиять на их будущую профессию. Такие активности обогащают их личный опыт и способствуют всестороннему развитию, делая их более конкурентоспособными в быстро меняющемся мире.

Спорт также представляет собой обширный культурный феномен, и понимание спортивной культуры помогает школьникам глубже осознавать важность культуры в их жизни. Также важным аспектом является возможность персонализации обучения. Каждый ученик может выбрать тот вид спорта, который ему ближе, и изучать его через призму языка. Это создает атмосферу доверия и вовлеченности, когда уроки становятся не просто рутинной, а увлекательным процессом обмена знаниями и опытом. Таким образом, интеграция спортивных текстов в уроки русского языка создает не только языковую, но и

культурную грамотность, что является необходимым элементом современного образования.

Межпредметные связи между физической культурой и русским языком создают широкий спектр возможностей для развития личности школьников, формируя их как умных, активных и здоровых граждан. Таким образом, интеграция различных дисциплин не только делает процесс обучения более насыщенным, но и помогает обучающимся осознать важность баланса между умственным и физическим развитием. Они получают возможность формировать личные цели и ориентироваться в разнообразии интересов, что, в конечном счёте, способствует их гармоничному развитию и подготовке к взрослой жизни.

Литература

1. Антонова Т.В. Особенности социального поведения детей в игре // Руководство играми в дошкольных учреждениях / Под ред. М. А. Васильевой. – М.: Педагогика, 2006. – 250 с.
2. Богуславская Н.Е. Веселый этикет: развитие коммуникативных способностей ребенка. – Екатеринбург: АРГО 2007. – 191 с.
3. Веселая физкультура: Учеб. для учащихся 1 кл. четырехлет. нач. шк./ Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И., Торочкова Т.Ю., Шитова Р.Я. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 64 с.
4. Кудрявцев М.Д. Педагогическая технология организации личностно-ориентированной физкультурно-образовательной деятельности учащихся начальной школы: учеб.-метод, пособие / М.Д. Кудрявцев. – М.: Изд-во АПК и ПРО АКАДЕМИЯ, 2005. – 208 с.
5. Мельник Э.Л. Интегрированное обучение в начальной школе: Теория и практика / Э.Л. Мельник.– СПб.: КАРО, 2003.– 192 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. – 480 с.
7. Шкуричева Н.А. Формирование позитивных межличностных отношений первоклассников. – М.: Маска, 2008. – 226 с.

МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Амурская О.В., Игнатова А.П., Дячук О.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБОУ «Архангельская ООШ» Старооскольского г.о.
ОГАПОУ «Корочанский сельскохозяйственный техникум»
amurskaya@bsu.edu.ru_1482744@bsu.edu.ru 1329612@bsu.edu.ru

Аннотация. Одной из основных задач физического воспитания школьников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. В рабочую программу по физической культуре входит раздел гимнастики, в котором большее место занимают акробатические упражнения, способствующие развитию ловкости, силы, быстроты. В данной статье раскрываются особенности организации процесса обучения акробатическим упражнениям на уроках физической культуры. В экспериментальной методике эффективно используются расчленено-конструктивный и целостный методы для обучения техники выполнения

акробатических упражнений, а для совершенствования - вариативный метод. Также представлены достоверные результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическое развитие, дети среднего школьного возраста, акробатические упражнения.

Содержание уроков физической культуры в школе определяется обязательной программой физического воспитания учащихся, а также преемственностью учебно-воспитательной работы. При организации уроков гимнастики учителю следует учитывать возраст, пол и физические возможности учеников. В практический раздел гимнастики входят строевые упражнения, элементарные движения и их сочетания, различные виды ходьбы, бега, прыжки, метания, упражнения в равновесии, акробатические упражнения, лазания и перелазания, упражнения в висах и упорах.

Акробатические упражнения в программе занимают большое место. Их выполнение требует тонкой координации движений, и, в связи с этим процессу обучения им следует уделять особое внимание. В программе предусмотрены следующие упражнения: группировки, перекаты, кувырки, стойки, перевороты [1, 2, 3].

Для успешного овладения техникой выполнения акробатических упражнений следует правильно использовать подводящие упражнения, методы обучения и применять метод вариативности для совершенствования техники. В учебниках и методических пособиях подробно описана методика обучения акробатическим упражнениям, однако малое количество уроков заставляет в короткие сроки осваивать их технику выполнения.

Поэтому возникает проблема исследования, какими средствами и методами можно эффективно обучать акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Цель нашего исследования заключается в разработке и проверке эффективности методики обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Объект исследования: уроки физической культуры с детьми среднего школьного возраста.

Предмет исследования: процесс обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

2. Разработать и проверить эффективность методики обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

3. Разработать практические рекомендации, позволяющие эффективно организовать процесс обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры, будет наиболее эффективным, если для обучения акробатическим упражнениям использовать расчленено-конструктивный и целостный методы, а для совершенствования - вариативный.

В педагогическом эксперименте принимали участие юноши и девушки 15 лет в количестве 16 человек. Из них было 8 юношей и 8 девушек, которые обучались в 9-х классах. Методом случайной выборки были сформированы контрольная и экспериментальная группы, в которые вошли по 4 юноши и 4 девушки. Все занимающиеся в контрольной и экспериментальной группе по состоянию здоровья имели допуск к занятиям физической культурой от врача.

Учащиеся контрольной группы занимались на уроках физической культуры у одного учителя, а учащиеся экспериментальной группы занимались на уроках физической культуры у другого учителя. По результатам предварительного тестирования уровня физической подготовленности было выяснено, что девушки и юноши контрольной и экспериментальной группы имели практически одинаковый уровень, что подтверждало их однородность, так $p > 0,05$.

По результатам предварительной экспертной оценки уровень технической подготовленности у девушек и юношей в двух группах также был практически одинаковым, что также подтвердило однородность выделенных групп ($p > 0,05$).

Девушки и юноши в контрольной и экспериментальной группе посещали уроки физической культуры, которые проводились в соответствии с программой по гимнастике 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Уроки гимнастики в контрольной и экспериментальной группе строились по общепринятой структуре и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. Важным отличием проведения уроков гимнастики в экспериментальной группе от контрольной было в том, что для совершенствования техники выполнения акробатическим упражнениям применялся вариативный метод. Девушки и юноши в экспериментальной группе совершенствовали акробатические упражнения в разных

связках и сочетаниях, а также применялись специальные эстафеты с применением средств гимнастики, которые позволили эффективно развивать специальную ловкость и координационные способности. В контрольной группе эстафеты и разнообразные связки из акробатических упражнений не применялись.

Подготовительная часть была продолжительностью 10-15 минут. Девушки и юноши контрольной и экспериментальной группы выполняли общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специальные беговые прыжки, с целью подготовки двигательного аппарата и функциональных систем к предстоящей работе.

Основная часть урока гимнастики была продолжительностью 25-30 минут. В основной части решались задачи обучения и совершенствования акробатических упражнений и развития физических качеств у девушек и юношей контрольной и экспериментальной группы.

Юноши и девушки в контрольной и экспериментальной группе обучались одним и тем же акробатическим упражнениям, однако процесс совершенствования техники их выполнения отличался.

В контрольной группе девушки и юноши обучались и совершенствовали технику выполнения акробатических упражнений расчленено-конструктивным методом и целостным. Развитие физических качеств осуществлялось повторным методом. На каждом уроке гимнастики в контрольной группе занимающиеся выполняли комплекс упражнений общей физической подготовки, направленный на развитие силы, быстроты, координационных способностей. Упражнения для развития гибкости применялись в заключительной части урока, с целью восстановления после нагрузки и снятия напряжения в мышцах.

В экспериментальной группе девушки и юноши обучались акробатическим упражнениям методами расчленено-конструктивным и целостным, а вот совершенствовали технику выполнения их вариативным методом.

Юноши обучались таким упражнениям как «Стойка на голове и руках», «Переворот в сторону» («колесо»), «Равновесие» («ласточка»), «Прыжок с поворотом на 360», «Кувырок назад согнувшись», «Прыжком кувырок вперед». В контрольной группе юноши выполняли упражнения отдельно, а в экспериментальной группе на этапе совершенствования юноши выполняли упражнения в различных связках и соединениях.

Например, прыжком кувырок вперед + стойка на голове и руках, прыжком кувырок вперед + прыжок с поворотом на 360, равновесие + приставить ногу переворот в сторону, слитно два переворота в сторону, кувырок назад согнувшись + прыжок с поворотом на 360, кувырок назад согнувшись + кувырок назад, переворот в сторону + прыжком кувырок вперед и т.п.

Девушки обучались таким упражнениям как «Кувырок вперед», «Кувырок назад», «Мост», «Равновесие» («ласточка»), «Прыжок с поворотом на 360», «Переворот в сторону» («колесо»). В контрольной группе девушки выполняли упражнения отдельно, а в экспериментальной группе на этапе совершенствования девушки выполняли упражнения в различных связках и соединениях.

Например, кувырок вперед + прыжок с поворотом на 360, слитно два кувырка вперед, переворот в сторону + кувырок вперед, кувырок назад + перекат на спину + мост, равновесие + кувырок вперед, равновесие + переворот в сторону т.п.

Благодаря вариативному методу совершенствования техники выполнения акробатических упражнений у юношей и девушек экспериментальной группы формировался устойчивый навык, гимнастический стиль соединения и повышался уровень специальной ловкости, в частности координационных способностей. К концу педагогического эксперимента это позволило занимающимся в экспериментальной группе качественно выполнять акробатическую комбинацию.

На каждом уроке гимнастики в контрольной и экспериментальной группе выполнялись упражнения для развития физических качеств повторным методом. В контрольной группе упражнения общей физической подготовки выполнялись в конце основной части и были направлены преимущественно на развитие силовых и координационных способностей. В экспериментальной группе было разделено применение упражнений общей физической подготовки. Например, упражнения для развития быстроты применялись в конце подготовительной части урока – это были разнообразные ускорения по диагонали: поточным способом, догоняя впереди бегущего, в парах и т.п.

В конце основной части выполнялись упражнения для развития силовых способностей. Для развития координационных способностей и быстроты применялись специальные эстафеты, в которые были включены прикладные гимнастические упражнения в лазании, перелазании, бег по ограниченной поверхности и другие.

На каждом уроке гимнастики юноши и девушки контрольной и экспериментальной группы выполняли упражнения для развития гибкости. Использовались такие упражнения как наклоны в положении стоя и сидя, махи ногами. Также использовались упражнения дыхательные и расслабляющие, которые способствовали восстановлению организма занимающихся после нагрузки.

В конце педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование показателей уровня физической подготовленности и техники выполнения акробатических упражнений у занимающихся в контрольной и экспериментальной группе. Сравнив полученные результаты тестирования после проведения педагогического эксперимента

между контрольной и экспериментальной группами была обнаружена достоверная разность в показателях, так как $p < 0,05$.

Уровень техники выполнения акробатических упражнений в конце педагогического эксперимента и результаты экспертной оценки представлены в таблицах 3.7 и 3.8. Во всех показателях между контрольной и экспериментальной группой было достоверное улучшение техники выполнения акробатических упражнений ($p < 0,05$).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что экспериментальная методика обучения акробатическим упражнениям детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры является эффективной.

Литература

1. Баршай В.М. Гимнастика. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.- 313с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков Киев “Здоровье”, 2011. – 207 с.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 600 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДОУ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Анопкина Е.Н., Сахарова Э.К.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19 «Родничок», Россия, Старый Оскол
helennick1@mail.ru

Аннотация. Роль музыкального сопровождения и музыки на занятиях физической культуры, взаимодействие музыкальных руководителей с инструкторами по физической культуре.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, спорт, музыкальное сопровождение

Повышение уровня жизни и сохранение здоровья населения нашей страны, формирование основ физической культуры, приобщение к спорту взрослых и детей относятся к задачам, решение которых контролируется на самом высоком государственном уровне. Одной из важных проблем в настоящее время является гипокинезия, то есть недостаточная двигательная активность детей, и как следствие повышение образовательной нагрузки, отсутствие двигательной нагрузки, пристрастие к играм статического характера (в том числе компьютерным), негативного отношения к физической культуре. Поэтому вопросом физического развития, формированию у ребенка основ культуры здоровья следует уделять как можно больше внимания, начиная с дошкольного возраста.

В детском саду закладываются основы гармоничного развития дошкольников. Образовательная программа в соответствии с ФГОС в детском саду обеспечивает умственное, нравственно - эстетическое и физическое развитие.

Движения составляют основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, приводит к задержке умственного и сенсорного развития). В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движения, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. Физическое развитие дошкольников осуществляется на физкультурных и музыкальных занятиях.

Можно ли проводить непосредственно образовательную деятельность по физкультуре без музыки? Конечно можно, но с музыкой физическое развитие детей будет осуществляться более качественно и оптимально. Попробуем, это обосновать.

«Музыка, обладающая исключительной силой эмоционального воздействия, оказывает благотворное влияние на повышение качества движения. Она способствует выразительности, четкости, координации движений; эмоциональному переживанию музыкальных образов; развитию слуха», - писала Александра Владимировна Кенеман.

Музыка и физкультура очень тесно взаимосвязана, поэтому очень важно взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Конечно, прежде всего, это зарядка вместе с музыкальным руководителем; в водной части, в ОРУ и, конечно же, ни один спортивный досуг или праздник невозможен без музыки.

Основные задачи физического воспитания дошкольников - это укрепление организма, развитие и совершенствование основных видов движений.

Образовательная музыкальная деятельность способствует повышению двигательной активности дошкольников, так как в структуре музыкальных занятий музыкально-ритмические движения, включающие в себя различные двигательные упражнения, танцы, игры, занимают приоритетное место.

В процессе разучивания и исполнения танцевальных движений, различных перестроений, музыкальных игр и хороводов, а так же психогимнастических этюдов, двигательных импровизаций, дети активно двигаются.

Синтез музыки и физических упражнений существенно повышает само качество занятий физкультурой.

Использование музыки в качестве положительного стимула двигательной активности детей не только улучшает эмоциональный фон, поднимает настроение, оптимизирует деятельность внутренних систем организма, улучшает функционирование высших нервных процессов, но и повышает эффективность образовательного процесса по физическому воспитанию дошкольников.

Музыка организует детский коллектив, активизирует внимание детей.

Звучание музыкальных произведений повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

Яркие, динамичные художественные музыкальные произведения, соответствующие характеру и содержанию физических упражнений, способствуют физическому совершенствованию ребенка, выработке красивой осанки, правильной координации движений.

Музыка мобилизует через нервную систему детского организма его резервы, что влияет на укрепление здоровья ребенка.

Для активизации малоподвижных детей музыка устанавливает нужный темп и ритм выполнения упражнений, в связи с чем увеличивается двигательная активность.

У дошкольников с синдромом чрезмерной двигательной активности спокойная музыка в конце занятия поможет их успокоить. Например, релаксационная музыка со звуками природы.

Музыкальное сопровождение заменяет при выполнении упражнений счет педагога. Под музыку дети хорошо усваивают ритм движений, темп выполнения их, а у педагога появляется возможность, не прерывая упражнения, оказывать индивидуальную помощь.

Для сопровождения упражнений должны быть взяты художественные музыкальные произведения. Естественно их исполнение должно быть грамотным. Ведь элементы музыки - это не только ритм, но и темп, метр, динамика, характер звукодвижения (легато, нонлегато, стакатто, маркатто).

На занятиях физической культуры в детском саду движения, выполняемые под музыку, способствуют развитию основных видов движения: ходьбы, бега, разных видов прыжков и подпрыгиваний (с одной ноги на другую, на двух ногах и т.д.). Но не все физические упражнения могут быть использованы с целью музыкально - ритмического развития. Прыжки в длину, высоту, ползание, лазанье, метание в цель не могут

выполняться под музыку, так как потребуется индивидуальный темп под каждого ребенка. Музыка с ее организованным метроритмом в этом случае мешает выполнению задания.

При отборе музыкального произведения необходимо учитывать его соответствие характеру движения данного упражнения.

Ходьба и бег хорошо сочетаются с музыкой - бодрой, энергичной, а поскоки с ноги на ногу, подпрыгивание на двух ногах - с музыкой плясового характера, требующей в движении легкости, полётности.

Для общеразвивающих упражнений, отличающихся четкостью, быстрой сменой направления движения, необходимы музыкальные произведения с короткими музыкальными фразами с акцентированными сильными долями такта.

Плавные движения рук вверх и вниз, так же как и медленные наклоны, требуют музыки спокойного характера с более длинными музыкальными фразами.

В перестроении смена движений требует двух-, трехчастной формы музыкального произведения, характер каждой части может быть различным.

Перестроения из круга в колонны, из колонн в шеренгу проводятся на музыку трехчастной формы. Это облегчает выполнение соответствующего движения. Все упражнения, включенные в занятие должны быть хорошо знакомы детям. Разучивание упражнений осуществляется на физкультурных и на музыкальных занятиях с музыкой. В период разучивания упражнений следует использовать бубен, так как четкие удары в бубен хорошо регулируют темп выполнения упражнений. Если упражнение выполняется с музыкальным сопровождением, то бубен не используется.

Применение музыкального сопровождения имеет свои особенности.

С детьми младшего дошкольного возраста используется эпизодическое музыкальное сопровождение простых или уже выученных упражнений. Механизмы управления произвольным вниманием в этом возрасте настолько несовершенны, что музыка может стать сбивающим фактором, нарушающим структуру еще несовершенного действия. Поэтому утренняя гимнастика под музыку проводится лишь в том случае, если все движения предварительно выучены на физкультурных занятиях, хорошо усвоены детьми.

С детьми старшего дошкольного возраста утренняя гимнастика проводится под музыку. На физкультурном занятии музыка тоже звучит эпизодически: во время ходьбы, бега, подпрыгиваний, перестроений, ОРУ. Основная часть занятия (упражнения, требующие особого внимания, выполняющиеся с достаточным напряжением, в индивидуальном ритме: упражнения в равновесии, лазанье, метании в цель, прыжки в высоту, длину и др.) проводится без музыки, так как даже знакомые мелодии в этот момент могут отвлекать внимание, замедлять реакцию на информационные сигналы,

снижать качество работы и повышать вероятность травматизма. Некоторые подвижные игры проводятся с музыкальным сопровождением, заканчивается занятие маршем. Привыкнув к звучанию музыки в процессе движения, дети легко переключаются с выполнения одного задания на другое в соответствии с изменением характера музыки. Это сокращает время на словесные указания педагога: реагируя на смену мелодии, дети самостоятельно определяют момент перехода от одного двигательного действия к другому: от ходьбы – к бегу, от бега – к прыжкам, галопам и т.д. Результаты хронометража показывают, что при одинаковой длительности и содержании физическая плотность ОРУ значительно выше при музыкальном сопровождении, чем без него. Музыка способствовала увеличению интенсивности движений, их темпа и амплитуды, повышая тем самым двигательную активность воспитанников.

Нельзя оставить без внимания использование музыки на физкультурных праздниках и развлечениях. Музыкальные произведения разных жанров дают детям возможность реализовать естественную потребность в движении и проявить творчество. Кроме того, использование музыкального сопровождения в процессе проведения физкультурных мероприятий способствует снятию у дошкольников эмоционального напряжения, общему оздоровлению, воспитывает у них дисциплинированность и культуру поведения, содействует умственному развитию, расширяет кругозор, а также обеспечивает у детей повышенный интерес к двигательной активности,

Роль образовательной музыкальной деятельности в решении вопросов физического воспитания детей и в повышении двигательной активности дошкольников очень велика, поэтому музыка должна звучать во всех мероприятиях физкультурного, музыкального и развлекательного цикла.

Литература

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель. 2011.
2. Ковалько В.И., Азбука физкультминуток для дошкольников, гимнастических комплексов и подвижных игр: ВАКО, 2005
3. Методика музыкального воспитания в детском саду: «Дошк. воспитание»/ Н.А. Ветлугина, И.Л. Дзержинская, Л.Н. Комиссарова и др.; Под ред. Н.А. Ветлугиной. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1989. – 270 с.: нот.
4. Праслова Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. – 384 с.
5. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.. Психологические аспекты музыкального сопровождения на оздоровительных занятиях физическими упражнениями // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность: Сб. матер. Всеросс. науч.- практ. конф., посвящ. 70-летию юбилею д-ра пед. наук, проф. А.А. Нестерова. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2005. Ч. 2 . С. 46 – 52.

СНЯТИЕ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Апальков А.В., Тарасов В.А., Зыков М.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород,
alexander.apalkov@yandex.ru

Аннотация. Сотрудник органов внутренних дел является должностным лицом, уполномоченным в рамках возложенных на него полномочий осуществлять правоохранительную деятельность и применять меры принуждения при наличии законных оснований. Служба в органах внутренних дел разносторонняя и требует от сотрудников высокого уровня физической и умственной подготовки, стрессоустойчивости и обладания специфичными навыками и познаниями. Особенное значение имеют служебные сложности для курсантов высших учебных заведений МВД России, сталкивающихся с разнообразными трудностями в процессе обучения. Ведущую роль для них играет физическая рекреация, способствующая общему расслаблению и отдыху, необходимым для организма курсантов. В данной статье мы рассмотрим роль физической рекреации в снятии нервно-эмоционального напряжения курсантов.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник органов внутренних дел, курсант, физическая рекреация, нервно-эмоциональное напряжение.

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел тесно связана со взаимодействием с криминальной и преступной сферой и протекает в условиях сложной криминогенной обстановки в стране, жестокости и агрессивности поведения правонарушителей, зачастую применяющих для совершения преступлений или скрытия от сотрудников полиции оружие или предметы, используемые в качестве оружия. Сложность и ответственность задач, решаемых в таких условиях, определяет определенные требования к сотрудникам, к системам их обучения и подготовки, а также обуславливает наличие у них системы профессиональных знаний, навыков и умений, которые с одной стороны максимально приближены к реалиям практической деятельности, с другой – надежны и эффективны. Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам требуется не только юридическая подготовка, но и готовность к ведению рукопашного боя, эффективное использование оружия, что отражается в разнообразной программе обучения сотрудников органов внутренних дел, замещающих должности курсантов и проходящих обучение в специализированных вузах МВД России.

Служба в органах внутренних дел требует значительного физического, умственного и физического напряжения от сотрудников. Различные подразделения органов внутренних дел выполняют служебные обязанности и служба в них требует различной физической подготовки ввиду особенностей выполняемых ими задач. Ввиду этого, физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел имеет минимальные требования, характерные для сотрудников всех подразделений, но может отличаться путем добавления

в нее различных тактических элементов, в том числе по осуществлению служебных обязанностей в особых условиях, если того требует специфика службы. Особое значение физическая подготовка имеет для курсантов высших учебных заведений МВД России, проходящих обучение различным специальностям органов внутренних дел.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел, в частности курсантов, предусматривает формирование профессионально важных физических качеств, позволяющих эффективно бороться с правонарушениями, к которым относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость, и служебно-прикладных двигательных умений, в которые помимо боевых приемов борьбы и способов преодоления естественных препятствий также входят наиболее тактические движения в условиях, приближенных к реальным. Важным моментом представляется тесная связь физической, правовой и служебной подготовки курсантов, проявляющаяся в осуществлении ими своих обязанностей в процессе обучения.

Совокупность данных направлений учебной деятельности курсантов создает значительное нервно-эмоциональное напряжение, которое имеет способность к кумуляции и может нанести вред организму курсантов и существенно снизить эффективность их обучения, что является недопустимым в вопросах подготовки кадров для органов внутренних дел. Само по себе нервно-эмоциональное напряжение курсантов может появляться из-за значительной нагрузки, длительного нахождения в образовательной организации, несение службы в суточных нарядах и значительного количества учебного материала по различным дисциплинам, имеющим особенную специфику для подготовки профессиональных кадров для органов внутренних дел.

Кроме того, адаптация к образовательному процессу курсантов образовательных организации МВД России усложняется специфическими условиями выражающихся в ношении форменной одежды, взаимоотношения с командирами, нахождением в замкнутом коллективе рядом с разными по характеру и поведению людьми, жестко установленным распорядком дня, участием в хозяйственных работах, внутренних нарядах, строевой подготовке, самоподготовке и самостоятельной физической подготовке. Чередование деятельности с высокой интеллектуальной нагрузкой и незначительной физической нагрузкой, с одной стороны, с периодами достаточно высокой двигательной активности и серьезным нервным напряжением, — с другой, нередко сопровождаются отрицательными эмоциями, значительными энергозатратами и утомлением курсантов, что в целом не способствует эффективности процесса их адаптации и обучения [4].

Ведущую роль в снятии нервно-эмоционального напряжения курсантов занимает организация такого распорядка дня, при котором обеспечивается полноценный отдых для организма и психологическое расслабление. То есть, следует говорить о необходимости

организации полноценного досуга курсантов, позволяющего не только не снижать, но и повышать эффективность их профессионального обучения. Весомое значение в данном вопросе имеет физическая рекреация курсантов МВД России.

Физическая рекреация является видом физической культуры, предполагающим использование физических упражнений и занятие различными видами спорта в упрощенных формах, без достижения значимых спортивных результатов для получения удовольствия и развлечения. Занятия физической рекреацией не связаны с высокой физической нагрузкой и волевыми усилиями, а несут в себе в качестве цели повышение настроения, разнообразие досуга, психологическое расслабление и общий отдых организма. С применением средств физической рекреации возможно решение разнообразных задач, к которым стоит отнести такие, как:

- оптимизация общего самочувствия;
- повышение настроения и получение удовольствия от занятий физическими упражнениями;
- реализация здорового образа жизни в совокупности с другими его элементами;
- преодоление психологических напряжений;
- достижения состояния уверенности в себе;
- формирование представления о собственном организме и физических возможностях.

Наиболее часто в качестве физической рекреации люди выбирают такой вид спорта, как плавание, или различные игровые виды спорта, к которым можно отнести баскетбол, футбол, настольный и большой теннис и другие. Возможности для физической рекреации курсантов образовательных организаций МВД России широко представлены в наличии большого количества спортивных секций, наличие разнообразных спортивных объектов и широкого спектра спортивного оборудования, а сама учебная рабочая программа может подразумевать отведение времени для физической рекреации.

Одним из самых популярных видов активного отдыха, используемым курсантами образовательных организаций МВД России в качестве физической рекреации, является настольный теннис. Данный вид физической активности не несет в себе высокой травмоопасности, не требует наличия специфических умений или высокого уровня физического развития, но в то же время задействует множество мышц человека и способствует развитию таких физических качеств, как выносливость, скорость и ловкость, которые являются необходимыми как для курсантов, так и для сотрудников органов внутренних дел в целом.

Таким образом, следует сделать вывод о сложности и многогранности службы в органах внутренних дел и специфичности обучения в образовательных организациях МВД России, требующего значительного физического и психологического напряжения от курсантов, что неизбежно приводит к развитию и накоплению нервно-эмоционального напряжения. Само по себе нервно-эмоциональное напряжение способно накапливаться в организме, снижать общую эффективность обучения и в конечном итоге принести существенный вред организму курсанта. Одним из способов борьбы с данным негативным фактором является физическая рекреация, выражающаяся в физической нагрузке в целях восстановления, разнообразия досуга и психологического отдыха. Физическая рекреация может проявляться в занятии различными видами спорта, чаще игровыми, ярким примером которых является настольный теннис. Значимость физической рекреации курсантов МВД России представляется нам весьма важным аспектом жизни и профессиональной деятельности.

Литература

1. Болотин А. Э. Типологические признаки образовательной среды, необходимые для эффективного профессионального развития курсантов в вузах внутренних войск МВД России / А. Э. Болотин, А. Н. Сивак // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 5 (99). — С. 16—21.
2. Кузнецов А. Ф. Интеграция учебной и спортивно-массовой работы по физической подготовке для повышения уровня физической подготовленности курсантов образовательных учреждений МВД России / А. Ф. Кузнецов, В. А. Торопов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. — 2011. — № 2 (50). — С. 115—119.
3. Макеева В. С. Физическая подготовка в обеспечении личной безопасности курсантов обучающихся по профилю ГИБДД / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Культура физическая и здоровье. — 2015. — № 3. — С. 48—50.
4. Сурков Д. А. Специфика организации физического воспитания в вузах силовых ведомств / Д. А. Сурков, Л. В. Капилевич // Вестник Томского государственного университета. — № 346. — 2011. — С. 144—148.
5. Сурков Д. А. Формирование профессионально значимых физических качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы / Д. А. Сурков, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. — 2010. — № 10. — С. 27—30.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Барышенская А.Н., Лазарев А.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

batmanwpered@yandex.ru, toxan-92@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена вопросам физической подготовки для студентов с ограниченными возможностями и студентов специальных групп в вузах.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая нагрузка, спорт, реабилитация, ОВЗ.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья особенно нуждаются в поддержке в плане укрепления, сохранения и поддержания физического здоровья.

Представленная мной тема является актуальной, поскольку в настоящее время с развитием общества меняются взгляды и отношение к проблемам людей с инвалидностью. Общество стремится обеспечить реализацию всех прав и свобод людей, имеющих инвалидность, без дискриминации. Для качественного образования в вузе нужно создать обстановку, в которой студентам с ограниченными возможностями здоровья будет так же комфортно учиться, как и обычным студентам. Группы данных студентов могут заниматься вместе с другими студентами, но организация их физического воспитания будет иметь свои особенности.

На данный момент в вузах физическое воспитание для данной группы студентов не обеспечивает в полной мере их физическую подготовку.

В настоящее время одной из актуальных проблем является помощь студентам с ограниченными возможностями. Им особенно необходима помощь со стороны друзей, преподавателей, а также государства для сохранения своего физического здоровья. Физическая культура выступает важным аспектом в жизни студента с ограниченными возможностями, так как является не только одним из средств социализации, но и в полной мере развиваться физически. Современные высшие учебные заведения должны выстраивать занятия физической культурой таким образом, чтобы студенты с ограниченными возможностями могли заниматься наравне с другими студентами, но при этом со своими особенностями учебной программы. Вышеуказанная проблема не проста для её разрешения, так как большое количество ВУЗов, в целом не оборудованы для обучения такой группы студентов. А теперь рассмотрим возможные решения данной проблемы.

В зависимости от состояния здоровья, студентов определяет по группам, к которым относятся: основная, подготовительная и специальная. Также сразу стоит обратить внимание на то, что ограниченные возможности студентов могут быть разные, такими могут являться: нарушение в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение слуха, зрения, либо речи. Для каждого студента с различными проблемами здоровья должна быть своя правильно подобранная программа физической подготовки и обучения. Важными аспектами для помощи в занятиях физической культуры стоит выделить: индивидуальный подход к каждому студенту, наличие и использование специального инвентаря, а также профилактика травматизма у таких студентов. Решение этой проблемы во многом зависит от преподавателя, так как именно правильный психологический подход с его стороны, способность поддержать и мотивировать студента, давать рациональные нагрузки является

важным фактором решения обозначенной проблематики. Рассматривая решения поставленной проблемы, стоит перечислить, на мой взгляд основные причины недостаточности физической подготовки среди студентов с ограниченными возможностями:

- Отсутствие социально-экономических условий.
- Недостаточный профессионализм преподавателей ВУЗов.
- Отсутствие пропаганды и вовлечения студентов с ограниченными возможностями в спорт и занятия физической культурой.

Каждая из этих причин имеет своё решение. Отсутствие социально-экономических условий, как правило связаны с недостаточностью финансирования со стороны государства, для того чтобы исправить этот факт, необходимо придать этому больше общественного распространения, по средствам обращения к местному руководству города, региона, либо обращения в СМИ. Недостаточный профессионализм преподавателей ВУЗов при работе со студентами, возможно исправить введением дополнительных курсов для преподавателей физической культуры, на которых ими будет изучаться все особенности работы с такими студентами, а также для получения минимальных медицинских основ для такой работы. Отсутствие пропаганды и вовлечения студентов с ограниченными возможностями в спорт и занятия физической культурой стоит решать в первую очередь проведением институтских соревнований и универсиад, среди такой группы обучающихся, использовать различные виды поощрений студентов, а также создание соответствующих условий для возможности занятий спортом в пределах института.

Для того чтобы в полной мере раскрыть и предложить свои решения поставленной проблемы, предложу свой общий комплекс физических упражнений для студентов с ограниченными возможностями. Для того, чтобы комплекс был максимально эффективный, в него следует включить силовые упражнения, упражнения на гибкость, растяжку и кардиотренировки.

Многие классические упражнения для тренировки верхней части тела вполне подходят и для сидячих студентов. В качестве инвентаря можно использовать гантели, гири, фитнес-резинки с высоким уровнем сопротивления и даже обычные бутылки с водой. Также существует ряд тренажеров для людей с ограниченными возможностями, которые подходят для домашнего использования. Начинать тренировки необходимо с гантель небольшого веса. На начальном этапе важно укрепить мускулы, а не нарастить большую мышечную массу. Поначалу можно выполнять по 2-3 подхода упражнений, повторяя каждое по 8-12 раз. По мере увеличения мышечной силы можно менять количество упражнений и вес утяжелителей.

Одни из самых простых, но очень полезных упражнения на растяжку мышц плеч и груди. Они же улучшают подвижность в суставах, что позволяет предотвратить травмы и облегчить боль. В качестве инвентаря для занятия можно использовать любую палку. Суть упражнения: взять палку, держа руки чуть шире плеч, поднять вытянутые руки над головой и попытаться завести их как можно дальше за голову. Задержаться в этом положении на 5 секунд и вернуть руки в исходное положение. Повторять по 10 раз в день. Во время этого упражнения в работу включаются мускулы груди, спины и дельтовидная мышца.

Стоит отметить, что Аква аэробика также является полезным видом спорта для лиц с ограниченными возможностями. Кроме того, стоит проводить адаптивные тренировки по программам занятий командными видами спорта: баскетболом, волейболом. Также врачи советуют заниматься танцами, легкой или тяжелой атлетикой, в зависимости от особенностей ограничения здоровья. Такие занятия позволят не только поддержать в тонусе сердечно-сосудистую систему, но и оставаться в социуме.

Стоит отметить важность систематических занятий физической культурой, так как лишь при постоянных и правильно выстроенных занятиях будет необходимый эффект, который способен нормализовать моральное и физическое здоровье обучающегося, пополнять запасы энергии в организме и служить одним из средств адаптации студента.

Подводя вывод к данной статье, можно сказать, что физическое воспитание в вузе для студентов с ОВЗ имеет свои особенности. Таким студентам в наибольшей степени нужна поддержка в достижении положительной динамики в их оздоровлении. При работе с данной группой студентов очень важно правильно подобрать нагрузку, составить комплекс упражнений. Кроме того, преподаватели должны способствовать их успешной социальной интеграции в вузе. Правильно организованные занятия физической культуры повышают физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы, способствуют реабилитации их состояния здоровья. А создание необходимых условий для всего этого является сложной и важной задачей для высших учебных заведений России.

Литература

1. Аппак, Г.А. Оценка индивидуально-типологических особенностей девушек 17-18 лет и обоснование двигательной активности с учётом телосложения и заболеваемости: дисс. канд. биол. наук: 14.03.01; 14.03.11/Гульнара Анисовна Аппак.- СПб: СПбГПМА, 2013. – 215с.;
2. Копейкина, Е.Н. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы: автореф. дисс. ... канд. пед. наук:13.00.04/Евгения Николаевна Копейкина. - СПб. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. - 26 с.;
3. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Дж.П. Винника. – Киев: Олимпийская литература, 2016. – 608 с.
4. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — № 12. — С. 603-607.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Беличенко В.А., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1475432@bsu.edu.ru, nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. Настольный теннис – это один из уникальных видов спорта, так как он является одним из средств физического воспитания школьников. В рамках данной статьи автор рассматривает основные аспекты психологической подготовки школьников, занимающихся настольным теннисом, к соревновательной деятельности, разработана и апробирована методика психологической подготовки, описаны основные методы регуляции психических состояний у детей 10-11 лет.

Ключевые слова: настольный теннис, школьники, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, аутогенные упражнения, идеомоторная тренировка.

Дети школьного возраста находятся на этапе активного физического, интеллектуального и социального развития. Физическое воспитание детей школьного возраста – это систематизированный и целенаправленный процесс, направленный на разностороннее физическое развитие и формирование основ здорового образа жизни. В этом возрасте акцент делается на развитии конкретных физических навыков, координации движений, укреплении мышц и костной системы. Школьные уроки физкультуры, спортивные секции и внешкольные занятия становятся более интенсивными, поэтому важной частью жизни школьников является психологическая готовность не только к тренировочным и учебным занятиям, но и соревнованиям по различным видам спорта.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию у школьников координации, скорости реакции, выносливости, саморегуляции, умения быстро принимать решения и справляться с различными ситуациями. Занятия школьниками настольным теннисом носят не только образовательную и оздоровительную функцию, но и функцию отдыха и переключения внимания. Школьники находятся на этапе активного включения в учебную деятельность, поэтому тренеру в процессе тренировочных занятий необходимо усилить их познавательный интерес к данному виду спорта и помочь снизить нагрузку от нового режима занятий. По данной причине перед педагогами и теоретиками встает вопрос о поиске новых подходов к повышению психологической подготовки к соревновательной деятельности обучающихся 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом [1].

Специфическими особенностями занятий по настольному теннису являются: многообразие двигательных ощущений, вариативность обстановки, высокая эмоциональность и коллективный характер деятельности. В процессе занятий настольным теннисом у школьников у школьников не только формируются психологические свойства

личности, но и развиваются благодаря психологической подготовке и включению в соревновательную деятельность. Занятия в спортивной секции по настольному теннису способствуют развитию волевых качеств и уверенности у детей, так как в процессе ежедневных тренировок они преодолевают трудности и учатся управлять собой, ориентироваться в различных ситуациях и воздерживаться от риска.

В настольном теннисе соревнования проводятся по жестким правилам, которые обуславливают не только сам ход соревновательной борьбы, но и подготовку к ней. Правила определяют психологическую настройку спортсмена. Они требуют от него конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Настольный теннис также является прекрасным средством для развития стратегического мышления у детей, поскольку они вынуждены принимать быстрые решения на поле игры [2].

Психологическая готовность к соревновательной деятельности у детей школьного возраста занимает важное место во всей системе подготовки в настольном теннисе. А.Р. Мингалимова отмечает, что «уверенность и устойчивость к психологической нагрузке и их формирование в процессе спортивной подготовки является важным компонентом повышения физической работоспособности и успешности соревновательной деятельности» [3, с. 17].

Основой психологической подготовки в настольном теннисе является включение в тренировочный процесс средств психомышечной, идеомоторной и аутогенной тренировки. В связи с этим, нами была организована и проведена экспериментальная работа по изучению эффективности внедрения методики психологической подготовки в тренировочный процесс школьников 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом.

Для проверки эффективности разработанной методики психологической подготовки к соревновательной деятельности обучающихся 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом, нами было отобрано две группы спортсменов. Первая группа занималась по традиционной методике тренировок. На тренировочных занятиях второй группы школьников в дополнение к основной методике тренировки использовалась разработанная нами методика повышения психологической готовности к соревновательной деятельности. В каждую группу входило 8 спортсменов 10-11 лет.

В процессе организации психологической подготовки школьников, занимающихся настольным теннисом, важным аспектом является педагогический контроль и правильно выстроенная система оценивания уровня психологической готовности. Психологическая готовность двух групп школьников выявлялась с помощью пальпаторного метода

измерения частоты пульса и психологической шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Спилберг).

С результатами диагностики уровня тревожности у школьников, занимающихся настольным теннисом, можно ознакомиться на рис. 1.

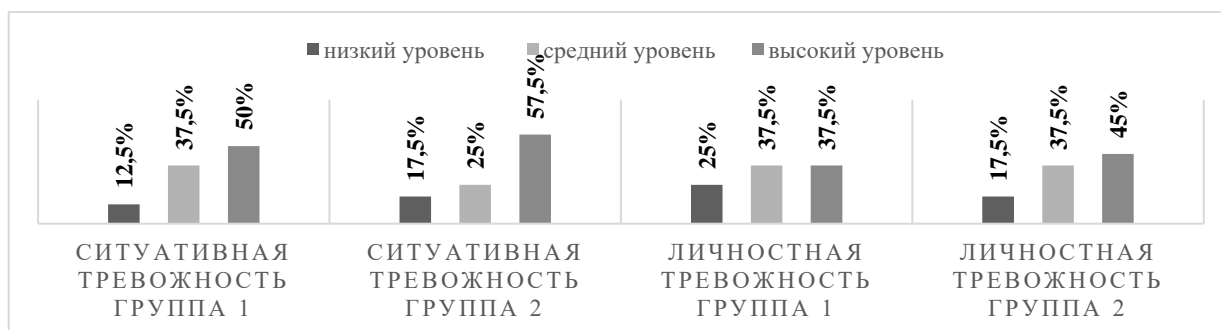


Рисунок 1 – Сравнительный анализ уровня тревожности двух групп игроков в настольный теннис на констатирующем этапе

На констатирующем этапе экспериментальной работы для большинства спортсменов обеих групп наиболее характерен высокий уровень ситуативной и личностной тревожности.

Результаты уровня ЧСС на констатирующем этапе экспериментальной работы отражены на рис. 2.

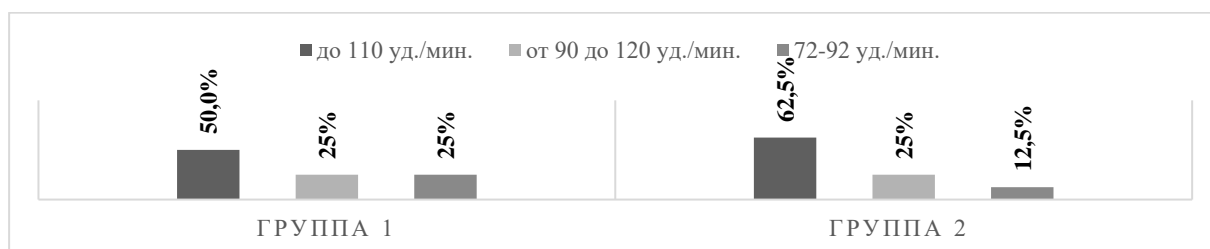


Рисунок 2 – Сравнительный анализ уровня ЧСС двух групп игроков в настольный теннис на констатирующем этапе

У большинства спортсменов обеих групп наблюдается высокий уровень ЧСС (от 110 уд./мин.), что свидетельствует о перевозбуждении школьников и наличии у них предстартовой лихорадки.

Разработанная методика психологической подготовки школьников, занимающихся настольным теннисом, внедрялась в тренировочные занятия на протяжении 8 месяцев. Основой разработанной методики являлись аутогенные, успокаивающие, дыхательные, тонизирующие, психорегулирующие, имитирующие упражнения и упражнения с моделированием соревновательных условий.

На контрольном этапе экспериментальной работы нами было проведено повторное исследование уровня тревожности и ЧСС.

С результатами диагностики уровня тревожности у школьников, занимающихся настольным теннисом, на контрольном этапе можно ознакомиться на рис. 3.

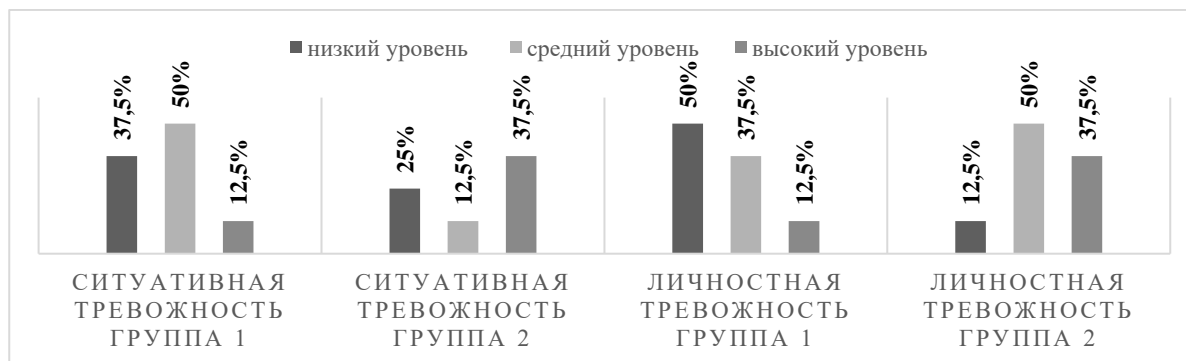


Рисунок 3 – Сравнительный анализ уровня тревожности двух групп игроков в настольный теннис на контрольном этапе

На контрольном этапе экспериментальной работы у большинства спортсменов обеих групп наблюдается улучшение в уровне ситуативной и личностной тревожности. Однако, у группы спортсменов, в тренировочный процесс которых внедрялась разработанная нами методика психологической подготовки, наблюдаются наибольший прирост в показателях (уменьшился уровень ситуативной и личностной тревожности).

Результаты уровня ЧСС на контрольном этапе экспериментальной работы отражены на рис. 4.

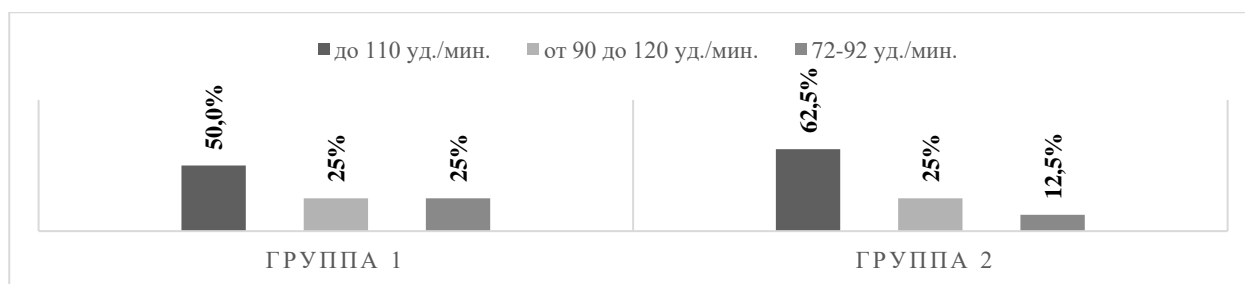


Рисунок 4– Сравнительный анализ уровня ЧСС двух групп игроков в настольный теннис на контрольном этапе

На контрольном этапе у большинства спортсменов из группы 2 наблюдается наименьшие изменения в результатах ЧСС. У большинства спортсменов 2 группы, в тренировочный процесс которых внедрялась разработанная нами методика психологической подготовки, наблюдаются изменения в уровне ЧСС: у большинства детей снизилось количество ударов в минуту, соответственно снизился уровень возбуждения перед соревнованиями.

Таким образом, разработанная нами методика психологической подготовки школьников 10-11 лет, занимающихся настольным теннисом, способствует повышению уровня психологической готовности к соревнованиям, снижению возбуждения, торопливости и суетливости. Следовательно, использование аутогенных, успокаивающих, дыхательных, тонизирующих, психорегулирующих, имитирующих упражнений и упражнений с моделированием соревновательных условий способствует улучшению показателей психологической подготовки школьников к соревнованиям по настольному теннису.

Литература

1. Егорычева Е.В. Методика обучения игре в настольный теннис: учеб. пособие. Волжский, 2021. – 103 с.
2. Барчукова Г.В. Романина Е.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта: учебное пособие. М., 2018. – 134 с.
3. Мингалимова А.Р. Аспекты эффективности и успешности соревновательной деятельности теннисистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2020. – С.13-20.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ И НЕЙРОСЕТЕЙ

Белов В.К., Тимошенко К.Д.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
WKBelow56@yandex.ru

Аннотация. Технологический и аналитический подход к совершенствованию техники движений в различных видах спорта у студентов и спортсменов высших учебных заведений России с использованием технологий компьютерного зрения и нейросетей открывают новые горизонты познания в области физической культуры и спорта. Использование современных технологий позволяет анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и предоставлять персонализированные рекомендации для ее исправления или коррекции.

Ключевые слова: технологии, компьютерное зрение, нейросети, библиотеки Python и OpenCV, Tensor Flow, проект OpenPose, техника выполнения упражнений, студенты, физическая культура и спорт.

Современная система образования в высших учебных заведениях России в настоящее время претерпевает дальнейшее развитие и совершенствование. В последние годы в нашей стране наиболее перспективным направлением в области физической культуры и спорта является технологический и аналитический подход с применением современных технологий в обучении и совершенствовании спортивно-технической подготовки студентов и спортсменов [3]. Внедрение технологий компьютерного зрения и нейросетей позволяет повысить качество и уровень технической подготовки студентов вузов, занимающихся спортом. Одной из важнейших, ключевых задач, стоящих перед

преподавательским и тренерским составом в высших учебных заведениях страны, является необходимость улучшения и совершенствования спортивной и технической подготовки студентов на учебных занятиях физической культурой и спортом. Ошибки в технике, допускаемые студентами на учебных и тренировочных занятиях, приводят не только к снижению эффективности учебного и тренировочного процесса в вузе, но и часто приводят к травмам. Использование и внедрение в учебный и тренировочный процесс вуза технологий компьютерного зрения и нейросетей позволяют объективно оценивать технику движений в различных видах спорта, предоставлять обоснованные рекомендации по дальнейшему совершенствованию техники физических упражнений и движений у студентов в конкретном виде спортивной деятельности [1,2].

Компьютерное зрение - это область, занимающаяся автоматическим извлечением информации от полученных изображений и видео. С помощью библиотек Python и OpenCV, стало возможным обрабатывать и анализировать большой объем информации в видеопотоке в режиме реального времени. [4]. Компьютерная технология OpenCV предоставляет широкий набор инструментов для обработки получаемых видеоизображений, включая распознавание объектов, осуществляя отслеживание различных движений человека, осуществляя анализ поз, движений и перемещений [6,8]. Внедряя и реализуя на практике возможности компьютерных технологий, что в свою очередь позволяет разрабатывать информационные системы, отслеживающие различные биомеханические параметры движений тела и его частей в пространстве, отслеживать траекторию и направление во время выполнения спортивных упражнений и движений. Осуществляя при этом сравнение и анализ данных показателей с эталонными характеристиками, ранее полученными на испытуемых [4].

Для эффективной работы комплекса, систем наблюдения и контроля целесообразно использовать технологию компьютерное зрение, позволяющего оперативно собирать, накапливать и обработать большое количество данных видеонаблюдения – поз, движений, перемещений тела и его частей в пространстве. С помощью видеокамеры фиксируются все движения тела человека. Технология OpenCV дает возможность захватывать и фиксировать видеопоток и обрабатывать его данные, выделяя ключевые точки на теле студента. Эти точки используются для анализа техники выполнения различных упражнений и движений. При выполнении студентами упражнений, связанных с приседаниями, преподавателю важно отслеживать положение тела, угловые характеристики тела, угол сгибания и разгибания в коленных суставах, наклон спины и положение таза. Анализируя эти параметры, система OpenCV выявляет ошибки, предоставляет рекомендации по совершенствованию выполнения данного упражнения [4].

Используя в учебно-тренировочном процессе студентов вуза технологию нейросети, что позволяет улучшить точность анализа биомеханических параметров движений. С помощью библиотеки TensorFlow создаются модели, модельные характеристики движений спортсменов, полученные на больших объемах данных исследуемых испытуемых. Это позволяет распознавать различные типы движений и оценивать их качество и эффективность. Нейросеть обучена и позволяет анализировать движения студентов, корректируя технику выполнения упражнения. Это позволяет не только выявлять ошибки, но и предлагать индивидуальные рекомендации по улучшению техники выполнения упражнения [5].

Определенный интерес для оценки движений человека представляет проект OpenPose, технология компьютерного зрения и нейросетей в спорте. Эта библиотека отслеживает ключевые точки на теле человека в реальном времени, что делает ее идеальным инструментом для анализа техники выполнения упражнений. Технология OpenPose получает координаты ключевых точек, таких как плечи, локти, колени и стопы, и использует их для оценки движений. При выполнении различных видов отжиманий человека, система анализирует угол сгибания рук, меняющееся расстояние между плечами и локтями, а также высоту, на которую поднимается тело, что позволяет оценивать качество выполнения упражнения [6]. Данная технология востребована при сдаче нормативов ГТО у студентов вуза. Выполнение нормативных требований в тестах: 1) подтягивание в висе на перекладине; 2) отжимание в упоре лежа от пола. Технология OpenPose позволяет качественно и количественно оценить выполнение нормативного теста.

Использование нейросетей для анализа движений спортсменов в игровых видах спорта имеет огромное практическое значение. В футбольных тренировках технология компьютерного зрения позволяет отслеживать постоянно меняющееся положение игроков на поле во время игры, осуществлять анализ перемещений и игровых действиях игроков. Это позволяет выявлять ошибки и оптимизировать тактику игры команды. Технология TensorFlow позволяет обучить нейросеть распознавать различные виды движений, таких как дриблинг, пас и удар по мячу, что дает возможность тренерам давать более точные рекомендации игрокам во время игры [10].

В настоящее время преимущества и целесообразность использования технологий компьютерного зрения и нейросетей в физической культуре и спорте, учебном и тренировочном процессе студентов и спортсменов очевидны и позволяют:

- 1) объективно оценивать технику выполнения упражнений, спортивных движений;

2) системы компьютерного контроля и обучения использующие данные технологии, предоставляют персонализированные рекомендации, что способствует более эффективному обучению и совершенствованию техники упражнений и движений у студентов;

3) использование технологий компьютерного зрения и нейросетей позволяет преподавателям и тренерам сосредоточиться на других аспектах учебно-тренировочного процесса, таких как физическая или тактическая подготовка, поскольку анализ техники выполнения упражнений, спортивных движений в виде спорта становится автоматизированным.

Характеризуя техническую подготовку как определенную степень овладения и освоения спортсменом целесообразной и эффективной системы движений, с учетом специфики и техники вида спорта, направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Определяющей задачей физической и технической подготовки обучающихся в вузе является целенаправленное обучение основам техники конкретных видов спорта и специфики спортивной деятельности, с учетом требований учебных программ «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» для студентов вуза [9].

В процессе обучения студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» для студентов вуза преподавательскому и тренерскому составу высшего учебного заведения необходимо добиться в спортивно-технической подготовке студентов и спортсменов таких результатов, где техника в конкретном виде спорта по возможности должна отвечать следующим требованиям.

1. Иметь высокую результативность, стабильность и экономичность, если необходимо и вариативность при исполнении.

2. Обладать необходимой эффективностью с учетом решаемых задач и быть направленной на высокий конечный спортивный результат.

3. Иметь высокую надежность и стабильность исполнения.

4. Обладать возможностью достижения необходимого спортивного результата независимо от возникающих негативных условий и трудностей внутреннего (субъективного) и внешнего (объективного) порядка.

5. Возможность проявлять вариативность технического исполнения с учетом меняющихся условий, ситуаций и событий.

6. Обладать экономичностью технического исполнения с учетом энергетических, пространственных и временных характеристик.

В заключении следует отметить, что технологии компьютерного зрения и нейросетей представляют собой мощный инструмент для совершенствования техники

выполнения упражнений и движений в различных видах спорта. Способствуют повышению эффективности учебно-тренировочного процесса, снижают риск травм у студентов и спортсменов вуза. В стране, обществе и образовании ожидается дальнейшее развитие и совершенствование технологий, их интеграции в образовательный процесс, открываются новые перспективы и возможности для преподавателей, тренеров и студентов высших учебных заведений России.

Литература

1. Громов А.В. Основы компьютерного зрения: учебное пособие. - Москва: Издательство «Наука», 2020. – 250 с.
2. Кирилов А.В., Сидоров И.П. Применение нейросетей в анализе движений человека. Журнал компьютерных наук и информационных технологий, 2021. – Т.12 №3. – С.45-58.
3. Кузнецов Д.А. Перспективы применения технологий машинного обучения в спортивной аналитике. – Научно-методический журнал физической культуры, 2022. – Т.11. №3. – С. 40-47.
4. Лебедев А.Н. Использование OpenCV для анализа движений в спорте. - Физическая культура и спорт, 2019. – Т. 8, №2. – С.112-119.
5. Михайлов С.В., Петров А.Н. Применение TensorFlow для распознавания действий в видео. - Вестник информационных технологий, 2022. - Т 15, №1, - С.34-40.
6. Сидоренко И.А. Компьютерное зрение в спорте: возможности и перспективы. – Научный вестник физической культуры, 2021. – Т. 10, №4. – С.78-85.
7. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Б. Кутергин и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Издательство БГТУ, 2022.
8. Тихонов В.Н., Федоров Д.А. Нейросети для анализа техники выполнения физических упражнений. – Журнал спортивной науки, 2020. – Т. 14, №2. – С.23-30.
9. Шевченко У.В. Технология компьютерного зрения в физической культуре: обзор и перспективы. – Физическая культура: наука и практика, 2018. – Т. 9, №1. – С.15-24.
10. Чжоу, Х., Хуан, З. и Ванг, Т. OpenRose: оценка 2D-позы нескольких человек в реальном времени с использованием полей сходства деталей. IEEE Transactions по анализу паттернов и машинному интеллекту, 2020. – Т. 43, №6. – С. 1725-1732.

ЭТИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩЕГО СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Белгородцева Э.И., Кожевникова Н.В.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья, Санкт-Петербург,
Россия, г. Санкт-Петербург
belogor1948@yandex.ru, kozhievnikova1953@mail.ru

Аннотация. В работе рассматривается этико-эстетическое воспитание будущих спортивных педагогов в сфере физкультурного образования на семинарских и практических занятиях по педагогическим дисциплинам.

Ключевые слова: этико-эстетическое воспитание, студенты, физкультурное образование, эстетические категории, критерии эстетики.

Термин «эстетика» был введен немецким философом-рационалистом Александром Баумгартеном в 1750 году в середине XVII века.

В энциклопедическом словаре Ф.А. Брокгауза и И.А. Ефрона дано следующее определение данного понятия: «Эстетика» (от греч. греч. *aisthetikos* - чувственное восприятие) - это наука о прекрасном в природе и искусстве, задача которой является выяснение сущности прекрасного и тех эстетических эмоций, которые прекрасное вызывает в человеке» [1, с. 617].

Спортивная этика изучает спортивную мораль – нормы и правила поведения занимающихся в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности [2]. Цель этико-эстетического воспитания в спорте – воспитание правильной эмоциональной реакции на спортивные явления, воспитание нравственных чувств и эстетических мер. В этой связи особое значение приобретает в процессе обучения этико-эстетическое воспитание студентов на семинарских и практических занятиях по педагогическим дисциплинам.

Цель исследования- способствовать формированию понятий этико-эстетического воспитания студентов, пониманию их значения в будущей педагогической деятельности в сфере физкультурного образования.

Задачи исследования: 1) раскрыть основные понятия этики и эстетики, их взаимосвязь в этико-эстетическом воспитании студентов в сфере физкультурного образования; 2) выяснить представления у студентов о значении этико-эстетического воспитания; 3) уметь анализировать конкретные ситуации, показать взаимосвязь этического и эстетического воспитания; 4) уметь определить эстетические высказывать собственные суждения, мнения и стимулировать желание студентов повышать свой уровень этико-эстетической культуры.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, дискуссия, анкетирование, метод незаконченных предложений.

На занятиях по учебным дисциплинам «Основы педагогической и спортивной этики», «Педагогика физической культуры и спорта» выяснялись представления о роли и значении этико-эстетического воспитания у студентов 3 курса факультетов зимнего, летнего олимпийских видов спорта, а также изучались мнения у студентов 4 курса заочной формы обучения НГУ имени П.Ф. Лесгафта в период с 2019 по 2024 годы. Всего было опрошено 478 студентов.

Анализ полученных данных проводился по двум направлениям: 1) выявление уровня определения понятий этико-эстетического воспитания; 2) наличие фактов, иллюстрирующих взаимосвязь этического и эстетического воспитания в своем виде спорта.

Уровень осознания основных понятий эстетики выявлялся с помощью метода незаконченных предложений. С этой целью студенты дают несколько определений таких понятий: Прекрасное – это (...). Возвышенное – это (...). Культура чувств означает (...). Культура поведения – это (...). Красота – это (...). Красивое в поведении определяет (...).

В ходе дискуссии студенты дают краткую характеристику, приводят примеры, факты из своего вида спорта. Если кто-то не согласен, то дополняет к ним свои аргументы. В любом случае студенты дают логичный и убедительный ответ, рассчитанный на одну или две минуты устного выступления. Ответы у большинства студентов отличались четкостью своих позиций (75,7%), самостоятельностью суждений (88,5%).

Студенты раскрывали смысл и значение этико-эстетического воспитания в работе спортивного педагога: а) умение видеть и понимать прекрасное; б) наличие эстетического вкуса и чувства; в) преданность педагога к высоким нравственным идеалам; г) умение чутко реагировать в своей деятельности на прекрасное. Все ответы подтверждаются конкретными фактами, примерами из своего опыта, практики спорта. В устной речи студенты аргументируют свои суждения, что в спортивной деятельности прекрасное имеет своеобразное проявление: оно выступает в виде силы и грации, выразительности движений, ловкости и смелости. Прекрасное доставляет человеку высокое наслаждение, развиваем умения чутко реагировать на прекрасное в жизни, то есть создаем собственную культуру [4, с. 23].

В суждениях об эстетике юноши были более сдержанны, лаконичны и самостоятельны. Однако выявлены ряд студентов (3,7%), которые имеют поверхностное представление о познавательных и воспитательных возможностях прекрасного в деятельности спортивного педагога. Такой подход наблюдается в отсутствии у них четкой системы осмысления фактов о специфике и взаимосвязи теоретических и конкретных знаний в области эстетики.

Особый интерес вызвал у студентов анализ статьи тренера в танцах на льду М.О. Зуевой. Автор пишет: «Мои ученики знают, что должны своим исполнением внести в спортивный зал -эстетические чувства. Одной программой - чувство любви, другой - элементарное чувство радости жизни. У них глаза горят на льду, когда катаются с чувством ритма, своим телом они передают разные настроения идеальным скольжением на льду» [3, с. 64].

Предметом особой заботы педагога является эстетика поведения. Ее сущность четко определили деятели культуры, выдающиеся педагоги. Так, например, В.Г.

Белинский отмечал, что внешняя чистота и изящество должны быть выражением внутренней чистоты и красоты.

А.С. Макаренко спрашивал: «Что такое эстетика поведения?» и отвечал: «Это именно поведение более высокой культуры» [7, с. 210]. Отсюда следует, что нужно анализировать конкретные проявления хороших и плохих манер, подвергать критике факты грубости, бескультурья во взаимоотношениях студентов. Важно стимулировать у них познавательный интерес. Этой цели служат проблемные вопросы для сопоставления разных точек зрения по этико-эстетическому воспитанию студентов на занятиях по педагогическим дисциплинам.

Пьер де Кубертен написал «Оду спорту», первая строка которой гласит: «О спорт, ты – Красота!» [5]. Такой взгляд ставит спорт на один уровень с величайшими ценностями человека, что преклоняются перед красотой. Идеи нравственных отношений в спорте Кубертен выразил так:

О, спорт! Ты – благородство!
Ты осеняешь лаврами лишь того,
Кто боролся за победу честно, открыто, бескорыстно.
Ты – безупречен
Ты требуешь высокой нравственности,
Справедливости, моральной чистоты, неподкупности.

Отметим, что Кубертен заложил в спортивной деятельности умение видеть и понимать прекрасное, которое выступает своеобразным регулятором человеческих взаимоотношений. Поэтому в спортивной деятельности необходимо раскрывать красоту самого спортивного процесса (торжественность упражнения, коллективных действий и движений, эмоциональность спортивной борьбы, красота костюмов, инвентаря и др.).

В этой связи эстетический компонент исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта наблюдается в полной гармонии музыки, хореографичности, неповторимой исполнительской манеры и костюмов. Как отмечает в своем исследовании М.Е. Плеханова, что «артистическое исполнение» определяется способностью гимнастов создавать художественный образ, стиль, передавать чувства, настроения посредством выразительности жестов, мимики лицевых выражений, оригинальности, музыкальности [6, с. 396]. В.Г. Белинский утверждал, что эстетическое чувство есть основа добра, нравственности. Таким образом, общими путями этико-эстетическое воспитание будущих спортивных педагогов в сфере физкультурного образования на семинарских и практических занятиях по педагогическим дисциплинам могут быть: 1) раскрытие основных законов красоты на материале изучаемой

дисциплины; 2) стимулирование самостоятельной работы мысли; 3) акцентирование внимания студентов на этико-эстетических аспектах речевой деятельности; 4) формирование самостоятельных суждений и оценок, сопоставление прекрасного и безобразного в спортивной деятельности, в поведении, внешнем облике. В таких эстетических оценках и отношениях всегда содержится элемент этический.

Литература

1. Брокгауз Ф.А. Энциклопедический словарь. Современная версия. / Ф.А. Брокгауз, И. А. Ефрон. М.: Изд-во Эксмо, 2002. – С. 617.
2. Белгородцева Э.И. Основы педагогической и спортивной этики [Текст] : учебник / Э.И. Белгородцева, Н.В. Кожевникова; под общ. ред. В. И. Криличевского. - Москва : Кнорус, 2018. – 285 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры.
3. Зуева М.О. Ученик должен быть по-хорошему влюблен в тренера /М.О. Зуева // Про лед и людей. - № 2. – М.: ООО Издательский «Ледовая симфония», 2010. - С. 64.
4. Назаренко Л.Д. Красота как необходимый компонент формирования личности / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2004. – С.23.
5. Пьер де Кубертен. Ода спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 17 с.
6. Плеханова М.Е. Эстетические компоненты исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта: сб. науч. трудов /М.Е. Плеханова //Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социологические и психологические проблемы. – СПб : БПА, 2008. – С. 396.
7. Макаренко А.С. Отношения, стиль, тон в коллективе: соч. – Т. 5 - М., 1958. – С. 219.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДИК В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белосува И.Н., Коренева М.С., Коренева А.П., Коренев П.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
Белгородский индустриальный колледж, Россия, г. Белгород
koreneva@bsu.edu.ru, belousova_i@bsu.edu.ru; 1322248@bsu.edu.ru , waxpol@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются преимущества и эффективность игровых методик в контексте физической культуры, приводятся примеры их применения и анализируются возможные трудности внедрения игровых технологий в образовательный процесс.

Ключевые слова: игровой подход, физические навыки, образовательный процесс.

В последние годы возрос интерес к использованию игровых методик в обучении физической культуре в образовательных учреждениях. Игровой подход не только повышает мотивацию учащихся, но и способствует эффективному развитию физических навыков, улучшению координации движений, повышению уровня физической активности и формированию социальных навыков. Современное физическое образование все чаще сталкивается с необходимостью поиска новых методов, которые могли бы повысить вовлеченность и мотивацию учащихся к обучению. В этом контексте игровой подход, который успешно применяется в различных дисциплинах, приобретает все большее

значение и для физической культуры. Использование игр как метода обучения способствует развитию интереса к занятиям физической культурой, а также активизирует когнитивные, эмоциональные и физические аспекты в процессе обучения.

Игровые методики представляют собой комплекс педагогических технологий, которые включают игры и игровые элементы в образовательный процесс с целью повышения интереса к учебной деятельности и оптимизации процесса усвоения знаний. Игры в физической культуре могут быть разделены на несколько категорий, такие как подвижные игры, в которых основное внимание уделяется активной физической деятельности (например, догонялки, салки, спортивные эстафеты). Игры с элементами соревновательной деятельности: спортивные игры, в которых присутствуют правила и элементы состязаний (футбол, баскетбол, волейбол) и развивающие игры, направленные на развитие специфических физических навыков, таких как координация движений, ловкость, реакция и сила.

Игровая деятельность имеет значительное влияние на процесс обучения. С точки зрения психологии, игра помогает учащимся погружаться в учебный процесс, снижая уровень тревожности и улучшая мотивацию. Игра обладает важными характеристиками, в ней присутствуют такие компоненты как мотивационный, игровая форма занятий стимулирует внутреннюю мотивацию учащихся, делая процесс обучения более увлекательным. Социальный компонент. Игры развивают навыки взаимодействия, командной работы и лидерства, что имеет положительное влияние на общение между учащимися, и когнитивный компонент. Через игры дети учатся решать задачи, планировать действия и принимать решения в условиях ограниченного времени, что способствует развитию когнитивных способностей.

Следует отметить преимущества использования игровых методик в обучении физической культуре. Один из ключевых плюсов игровых методик заключается в их способности привлекать внимание и заинтересовывать учащихся. Физическая культура традиционно может восприниматься учениками как обязательный, но не всегда интересный предмет. Введение игровых элементов позволяет, во-первых, увеличить интерес к занятиям за счет вовлечения учеников в процесс через активные формы обучения, сформировать позитивное отношение к физической культуре, сделать занятия более привлекательными и развлекательными, и стимулировать соревновательный дух, который способствует улучшению спортивных результатов.

Игровые методики способствуют развитию целого ряда навыков. Отметим некоторые из них: физические навыки. Разнообразие игровых форм позволяет тренировать различные физические качества — выносливость, ловкость, координацию

движений, быстроту реакции, гибкость и силу. Не мало важные и когнитивные навыки. В играх дети учатся быстро оценивать ситуацию, принимать решения, планировать действия и адаптироваться к изменяющимся условиям. Эмоциональные и социальные навыки. Игровые методики помогают развитию командного духа, навыков коммуникации и эмоциональной устойчивости.

Игровые методики гибко адаптируются под уровень физической подготовки учащихся, что делает их универсальными для детей с разными возможностями. В игре могут участвовать как дети с высоким уровнем физической активности, так и те, у кого существуют ограничения по здоровью. Это позволяет всем учащимся включаться в процесс, избегая дискриминации по физическим способностям. Игровые методики способствуют формированию привычек к регулярной физической активности и здоровому образу жизни. Позитивный опыт участия в играх и спортивных мероприятиях на уроках физической культуры может мотивировать школьников к продолжению занятий спортом вне школы, что положительно сказывается на их здоровье и физическом развитии.

Примерами применения игровых методик в образовательных учреждениях являются применение подвижных игр в начальной школе. Для младших школьников (6-10 лет) подвижные игры являются основным методом проведения уроков физической культуры. Такие игры, как «Эстафета», «Перетягивание каната» или «Мячик через сетку», развивают координацию, моторику, скорость и реакцию, а также укрепляют дружеские отношения между учениками.

В средней и старшей школе наибольшее распространение получили такие командные игры, как футбол, волейбол, баскетбол. Эти игры развивают физические навыки и также формируют важные социальные компетенции: умение работать в команде, соблюдать правила игры и стратегически мыслить. Для учащихся старших классов и подростков можно внедрять элементы фитнес-игр. Это могут быть соревнования по функциональному тренингу, бег с препятствиями, элементы кроссфита, что позволяет сделать занятия более разнообразными и ориентированными на развитие общей физической выносливости и силы.

Существуют и трудности при внедрении игровых методик. Одна из ключевых проблем внедрения игровых методик в образовательный процесс - недостаточная подготовка педагогов. Учителя физической культуры могут испытывать трудности с адаптацией своих традиционных методик к новым подходам. Для решения этой проблемы необходимы программы повышения квалификации и дополнительные образовательные модули для педагогов. Внедрение игровых методик также может быть ограничено нехваткой ресурсов в школах, таких как спортивное оборудование, специально

оборудованные помещения и площадки. Важно, чтобы образовательные учреждения предоставляли необходимые условия для проведения игровых занятий. Игровые методики требуют умения учителя адаптировать задания под разные уровни физической подготовки учащихся. Важно, чтобы все ученики имели возможность участвовать в игровой деятельности, несмотря на различия в уровне подготовки или возможные физические ограничения.

Для успешной интеграции игровых методик в образовательный процесс можно использовать следующие стратегии:

- Разработка учебных программ: Включение игровых элементов в учебные программы по физической культуре на всех уровнях обучения.

- Организация профессиональных тренингов для учителей: Подготовка педагогов к использованию игровых методик через тренинги и семинары.

- Использование доступных игровых технологий: Создание игр и упражнений, которые не требуют сложного инвентаря и могут быть выполнены в любых условиях.

- Включение учащихся в процесс планирования: Учителя могут привлекать учащихся к выбору игр и соревнований, чтобы повысить их интерес и вовлеченность.

Игровые методики являются эффективным инструментом для повышения интереса и мотивации учащихся к занятиям физической культурой, способствуют развитию физических и когнитивных навыков, а также формированию социальных и коммуникативных компетенций. Их использование в образовательных учреждениях может значительно повысить уровень физической активности школьников, а также улучшить общий образовательный процесс. Для успешной реализации игровых методик необходимо обеспечить подготовку педагогов, развитие инфраструктуры и гибкость в адаптации программ под разные уровни подготовки учеников.

Литература

1. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
2. Богиня, В.В., Чистов, А.А. Игровые методики в физическом воспитании школьников. — М.: Физическая культура, 2020
3. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.
4. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. - СПб.: СПб ГУПМ, 2013. - 64 с.

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Венгерова Н.Н.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет
Россия, г. Санкт-Петербург
natalyavengerova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются условия коррекции негативного влияния условий внешней и образовательной среды на психологическое состояние студенток 2-3 курса экономического университета. Средствами коррекции выбраны упражнения гимнастики, танцев, хореографии и физкультурно-оздоровительных технологий, выполняемые под музыкальное сопровождение. Освоение студентками двигательной программы «Гимнастика», направленная на эстетическое воспитание, оказывает опосредованное положительное влияние на процесс понижения показателей их личностной и ситуативной тревожности.

Ключевые слова: студентки высшей школы, гимнастика, физкультурно-оздоровительные технологии, психологическое состояние, музыкальное сопровождение.

Введение. В современном обществе отмечается значительный всплеск интереса к различным видам двигательной активности. Дефицит свободного времени людей любого возраста определяет их пассивность в отношении к занятиям физическими упражнениями оздоровительной направленности, что повышает уровень их гиподинамии и гипокинезии.

Традиционные виды физкультурных занятий не всегда отвечают потребностям и возможностям потенциальных занимающихся. Разработка доступных методик занятий оздоровительной направленности является актуальной не только с позиции расширения спектра направлений современных технологий, но и имеет существенную практическую значимость для формирования у людей мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Высокий темп повседневной жизни, интенсивность информационного потока и учебного процесса высшего профессионального образования предъявляет особые требования к состоянию физического и психического здоровья молодых людей. Успешность студенческой молодёжи в профессиональной подготовке во многом зависит от высокого уровня адаптации к новым условиям учёбы и жизнедеятельности, стрессоустойчивости и т.д.

Существует определённая проблема психологического состояния студентов (личностная и реактивная тревожность) [6; 10], которая наиболее остро фиксируется в период подготовки и сдачи сессионных экзаменов.

В условиях учебного процесса по физической культуре существует возможность нивелировать негативное воздействие внешней среды, экстремальных условий обучения на психологическое состояние молодых людей [2; 3; 5; 11].

Использование комплексного подхода при выборе средств гимнастики, хореографии, танцев, физкультурно-оздоровительных технологий для разработки двигательной программы, на наш взгляд, будет способствовать гармоничному физическому развитию и повышению уровня подготовленности студенток, а также улучшения их психологическому состоянию. Данная позиция определила необходимость разработки модуля «Гимнастика» в целостной программе по физической культуре (элективная дисциплина) [4; 8; 9].

Цель исследования – создание модуля «Гимнастика» (двигательной программы) в программу по физической культуре (элективная дисциплина) для девушек-студенток, обучающихся в высшей школе.

В ходе исследования решались педагогические задачи: - определение уровня личностной и реактивной (ситуативной) тревожности;

- разработка и определение эффективности внедрения в учебный курс двигательной программы модуля «Гимнастика» для эстетического воспитания студенток высшей школы.

Методика. Педагогическое исследование проводилось со студентками 2 курса (n = 126) и 3 курса (n = 98) Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

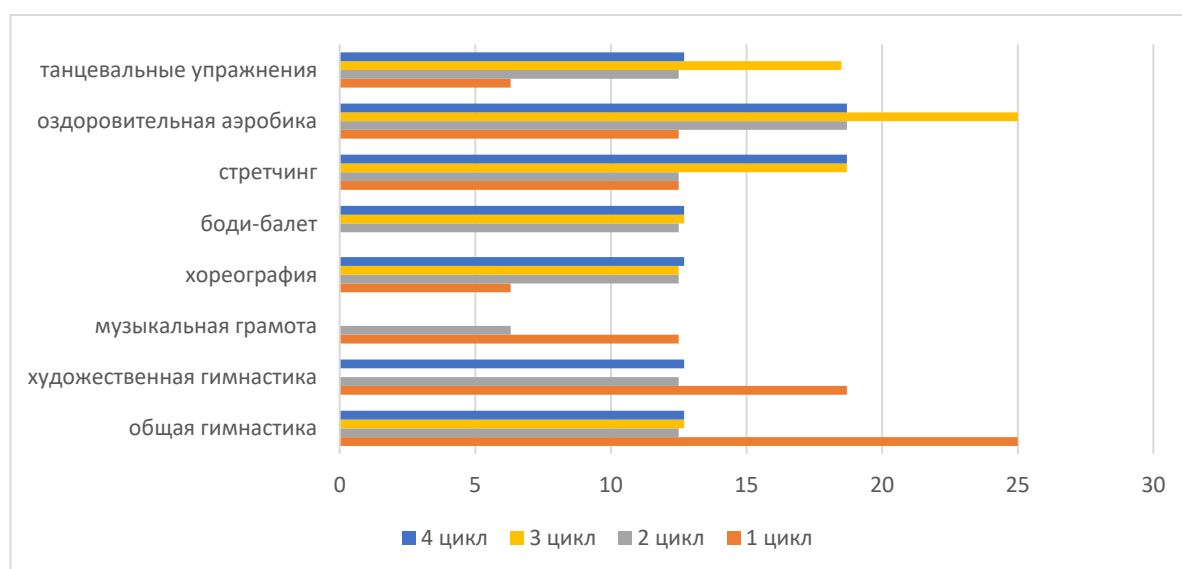


Рисунок 1 – Соотношение (%) двигательного материала в микро-циклах программы эстетического воспитания студенток высшей школы на семестр (28-32 ак. часа)

При разработке программы модуля «Гимнастика» элективной дисциплины по физической культуре использовались двигательные задания для развития не только

физических качеств студенток, но и для формирования эстетики внешнего вида и культуры движений (рисунок 1).

Процесс обучения условно разделён на 4 микро-цикла (по 4 занятия). Распределение и соотношение (%) средств в процессе обучения в микро-циклах базируется на подборе адекватных по координационной и технической сложности упражнений, выполняемые под музыку.

Определение уровня личностной и реактивной тревожности у студенток осуществлялось в начале и в конце цикла занятий с использованием известной методики Спилбергера - Ханина [1; 7; 12]. Полученные результаты обрабатывались по методу Стьюдента с использованием статистического пакета Microsoft Excel. Достоверными считались результаты при $p < 0,05$.

Результаты. После первичного тестирования психологического состояния студенток по методике Спилбергера - Ханина определено, что в группах 2 и 3 курсов имеются девушки с различными показателями уровня как личностной, так и реактивной тревожности, которые условно распределяются в соответствующие подгруппы.

Следует отметить высокий показатель численности студенток с «высоким» уровнем как личностной (3 курс – 48,9%; 2 курс- 46,8%), тогда как численность подгруппы с «умеренным» уровнем ситуативной тревожности практически одинаков – 27,3% и 28,6%, соответственно (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели психологического состояния студенток 2 и 3 курсов СПбГЭУ, обучающихся по модулю «Гимнастика»

Вид	Уровень	2 курс (n = 126)				3 курс (n = 98)			
		Хср. ± σ	X ₁ (%)	X ₂ (%)	%	Хср. ± σ	X ₁ (%)	X ₂ (%)	%
Личностная тревога	Низкий	29,9 ± 1,2	15,9	28,6	80,0	28,9 ± 0,8	22,4	25,5	13,6
	Умерен.	44,2 ± 0,5	27,3	38,1	-2,1	42,4 ± 1,2	28,6	37,7	36,1
	Высокий	48,5 ± 0,8	46,8	33,3	-28,8	50,3 ± 1,0	48,9	36,7	-25,0
Ситуативная (реактивная) тревога	Низкий	29,2 ± 1,5	19,8	30,1	52,0	28,5 ± 0,5	22,4	30,6	26,4
	Умерен.	45,2 ± 0,8	30,9	24,6	-20,5	38,5 ± 1,2	24,4	22,4	-8,3
	Высокий	47,2 ± 0,9	49,2	45,2	-24,2	48,9 ± 1,4	53,0	46,9	-11,5

В результате первоначального тестирования по методике Спилбергера – Ханина по показателям уровней личностной и ситуативной тревожности определена практическая однородность численного состава студенток 2 и 3 курсов.

Опосредованным показателем успешного обучения студенток двигательной программе с использованием гимнастическо-танцевальных упражнений, направленной на формирование эстетики движений и внешнего вида (динамической осанки, красоты движений - музыкальности, артистичности, пластичности и т.д.), мы считаем изменение

количественного состава в подгруппах: - среди студенток 2 курса отмечено существенное увеличение подгруппы с «низким» показателем видов тревожности (личностная на 80,0%; ситуативная на 52,0%);

- среди студенток 3 курса отмечено существенное увеличение подгруппы с «умеренным» уровнем личностной тревожности (32,1%) и «низким» уровнем ситуативной тревожности (26,4%) (таблица 1).

Степень освоение двигательного материала модуля «Гимнастика», используемый в качестве средства эстетического воспитания студенток, оценивалось по правильности выполнения предложенных гимнастическо-танцевальных комбинаций на 64 счёта.

Критериями оценки были приняты:

- точность выполнения техники движений;
- синхронизация хореографической (постановочной) работы руками/ногами;
- совпадение движений с темпом и ритмом музыкального сопровождения;
- выразительность, образность движений.

Выводы. В ходе педагогического исследования выявлено, что не зависимо от курса обучения студенток, соотношение (%) численного состава подгрупп, практически одинаков. В подгруппах с «высоким» уровнем личностной и ситуативной тревожности студенток отмечены значительные изменения численного состава.

Использование специально подобранных гимнастических и танцевальных упражнений в содержание элективного курса по физической культуре для студенток высшей школы оказывает позитивное влияние на их психолого-эмоциональный состояние, что способствует снижению показателей личностной тревожности: увеличение количества студенток с «низким» уровнем личностной тревожности – 2 курс до 80,0%, а у студенток 3 курса увеличение подгруппы с «умеренным» уровнем на 32,1%. У студенток 2 курса численность подгруппы с «низким» уровнем ситуативной тревоги увеличилась на 52,0%.

Обучение новым двигательным действиям, расширение двигательного арсенала, использование музыкального сопровождения занятий – это положительные факторы не только процесса обучения по физической культуре, но и процесса нивелирования последствий каждодневного стресса и воздействия окружающей среды.

Разработанная программы вызывает значительной интерес у студенток 2-3 курсов, что определяется по высокому (100%) показателю посещения академических занятий (2 курс – 93,6%; 3 курс – 96,6%).

Литература

1. Батаршев А. В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике/А.В. Батаршев. - СПб.: Речь, 2005;
2. Венгерова Н.Н. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий/ Н.Н. Венгерова// Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. - № 6 (55). - С. 23 – 27;
3. Венгерова Н.Н. Средства физкультурно-оздоровительных технологий для коррекции психологических состояний студенток высшей школы/Н.Н. Венгерова// Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. - Нижневартовск: Нижневар. ГГУ, 2012.- С. 89-93;
4. Венгерова Н.Н. Проектирование кинезиологических конструкторов для студенток высшей школы в рамках элективного курса по физической культуре/Н.Н. Венгерова// Общество: социология, психология, педагогика/ Научный журнал. - Краснодар: ООО ИД «Хорс», 2019. - №1 (57). - С. 63-68;
5. Венгерова Н.Н. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий/Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков// Научно-теор. журнал Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019. - №6. - С. 23;
6. Даниленко, Ю.С. К вопросу профилактики и коррекции повышенной тревожности в студенческой среде/Ю.С. Даниленко// Актуальные вопросы спортивной медицины, ЛФК, физиотерапии и курортологии// Журнал Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2008. - № 2 (25). - С. 8-9;
7. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Изд. 6-е. – Ростов-н/Д: Феникс, 2009. – 375 с.;
8. Комиссарова Е.Н. Конструирование физкультурно-оздоровительных занятий для юношей 17-18 лет с учётом показателей состава тела и соматотипа/Е.Н. Комиссарова, Н.Н. Венгерова//ТПФК, 2018.- №.10.- С. 48-51;
9. Кудашова Л.Т. Кондиционные тренировки развития гибкости студентов в рамках элективного курса по физической культуре/Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова//Науч. Журнал «Гуманизация образования», 2018. - №6.- С. 48-50;
10. Пискун О.Е. Некоторые аспекты психического и физического здоровья студентов / О.Е. Пискун// *Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.* - СПб: СПбГПУ, 2008. - С. 226-227;
11. Шишкин П.А. Экспериментальное обоснование методики практических занятий по физической культуре на основе динамики адаптационных процессов у студентов/П.А. Шишкин // Актуальные вопросы спортивной медицины, ЛФК, физиотерапии и курортологии. - М.: Российская Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, 2008. - № 2 (25). - С. 47;
12. Щербатых Ю.В. Методика диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка/Ю.В. Щербатых// Научный журнал «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири». – Черногорск, 2021. - №2. – С. 85-104.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Волкова В.В., Голышак М.В., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
vvvvlaada@gmail.com, kootek45@mail.ru, walentina79@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается важность физической культуры в процессе социализации и адаптации студентов в системе высшего образования, а также влияние высших учебных заведений на создание благоприятной образовательной среды. Раскрывается сущность понятий «социализация» и «социальная адаптация» и их взаимосвязи. Выделяется необходимость физической культуры как обязательной

дисциплины, способной поддерживать как физическое, так и психическое здоровье, развивая социальные навыки.

Ключевые слова: социализация, адаптация, физическая культура, психологическое здоровье, студенты.

Современная система высшего образования требует от студентов не только академических знаний, но и способности к эффективному взаимодействию с окружающими, а также развитию определенных навыков и качеств, которые существенно влияют на успех не только в учебе, но и в будущей профессиональной деятельности. В этом контексте физическая культура предоставляет уникальные возможности для успешной социализации, в первую очередь на начальном этапе обучения, когда студенты сталкиваются с новой социальной ролью, и особенно остро стоит вопрос о скорейшей адаптации и интеграции в новое сообщество.

В психологическом словаре термин «социализация» подается как процесс *усвоения* индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений [1, с. 471]. Необходимо подчеркнуть важность данного психологического феномена в современном обществе. Успешный специалист должен всегда уметь выслушать других людей, не бояться отстаивать своё мнение и принципы, а также уметь вести продуктивную коммуникацию. В том же словаре приводится определение «социальной адаптации», где она рассматривается как изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других [1, с. 19]. Эти два термина тесно взаимосвязаны, так как без первого невозможна успешная реализация второго, и наоборот. Одним из важнейших аспектов социализации индивида является расширение и укрепление его контактов с другими людьми в рамках совместной деятельности. Именно этот её аспект способствует эффективной адаптации к новым социальным условиям. С другой стороны, адаптируясь к новой социальной среде, человек осваивает принятые в данном коллективе нормы и ценности, что делает возможной дальнейшую социализацию. Физическая культура, в свою очередь, может являться средством реализации обоих вышеупомянутых процессов.

В ходе спортивной деятельности используются сразу несколько видов общения: межличностное, личностно-групповое, межгрупповое. В контексте такого общения студенты приобретают коммуникативные навыки, необходимые для работы в команде, развивают дух соперничества и лидерские качества. Следует отметить, что через различные игровые виды спорта и тренировки студентам также присваиваются разные социальные роли. Благодаря им студенты получают чувство ответственности, выстраивают свою личность, а также приобретают навыки делегирования полномочий, что несомненно пригодится обучающимся как будущим специалистам. Занятия спортом

вливают на развитие не только физической выносливости, но и внутренней мотивации, что положительно сказывается на учебной деятельности, а также на адаптации к образовательной среде. Все вышеперечисленные навыки способствуют приобретению и усвоению социального опыта не только в рамках спортивной деятельности, но и во всех сферах жизни [2, с. 438].

В высших учебных заведениях физическая культура интегрирована в образовательный процесс в рамках обязательной дисциплины, целью которой является формирование установки на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся и понимание роли физической культуры в развитии личности и профессиональной деятельности [3, с. 4-5]. Организация спортивных мероприятий в рамках учебных заведений помогает новоиспеченным студентам преодолеть страхи и трудности, связанные с вхождением в новый коллектив, а участие в таких мероприятиях способствует формированию чувства принадлежности к группе. Важно обратить внимание, что занятия физической культурой способствуют не только социализации, а также сокращению адаптивного периода обучающихся.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью процесса адаптации и социализации студентов. Занятия спортом в рамках учебных заведений способствуют развитию социальных навыков, интеграции в общество и формированию установок и ценностей. Учитывая значимость физической активности не только для здоровья, но и психологического благополучия студентов, высшие учебные заведения должны активно поддерживать и развивать спортивные программы. Создание благоприятной среды для занятий физической культурой является важной задачей, которая поможет учащимся не только успешно адаптироваться к учебной жизни, но и стать полноценными членами общества.

Литература

1. Зинченко В.П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2007. – 632 с.
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): учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Митриченко Р. Х. Физическая культура в вузе: теоретический курс: учеб.-метод. пособие / Р. Х. Митриченко, А. А. Харин. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. — 148 с.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНОМУ ПЛАВАНИЮ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Галкин В.О., Третьяков А.А., Зеленкевич С.М.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

Аннотация: в летний период количество мест отдыха людей у водоемов увеличивается, а пляжи являются обязательным местом для патрулирования сотрудниками полиции. Также в летний период проводится большое количество развлекательных и общественных мероприятий, где сотрудников полиции привлекают для обеспечения охраны общественного порядка. В данных местах могут потребоваться умения действовать в воде. Не редки случаи, когда сотрудники полиции оказывали помощь пострадавшим на воде. Законодательно предусмотрено, что физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел (ОВД) включает в себя плавательную подготовку. В наставление по физической подготовке предусматриваются занятия плаванием с целью формирования навыков плавания, развития общей выносливости и закаливания организма. Занятия плаванием сводятся к проплыванию дистанции в 100 метров и разучиванию «способа плавания».

Ключевые слова: прикладное плавание, сотрудники полиции, физическая подготовка.

Физическая подготовка сотрудников полиции является неотъемлемой частью служебно-боевой подготовки. Занятия по физической подготовке, опираясь на нормативно-правовые документы, должны проводиться не реже 1 раза в неделю (2 академических часа). В рамках одного занятия необходимо уделить внимание общефизической подготовке и повторению боевых приемов борьбы. Исходя из этого, на организацию занятий по обучению основам прикладного плавания должен отводиться ограниченный бюджет времени.

Проанализировав подготовку специалистов спасательных отрядов, было выявлено, что обучение основам прикладного плавания отводится большое количество часов. При этом программой предусмотрены действия специфические для сотрудников спасательных отрядов. Но, несмотря на это, частично некоторые разделы были отмечены.

В процессе подготовки военнослужащих также уделяется внимание основам прикладного плавания. Плавательная подготовка военнослужащих включает разнообразные действия, связанные с преодолением (форсированием) водных преград, ведением огня в условиях водной среды, плаванием в полной выкладке и т.д. На данные разделы также отводится большое количество часов.

Для разработки методики обучения основам прикладного плавания сотрудников полиции были отмечены характерные маркеры: - небольшой объем часов для подготовки; - отсутствие спортивной направленности в подготовке; - ориентирование на оказание

помощи в воде и противоборство; - умение плавать в различных условиях водной среды, а также в форменной одежде.

Таблица 1 – Примерный тематический план занятий по основам прикладного плавания

№ п/п	Наименование тем учебных разделов, тем, виды самостоятельной работы	Всего, кол-во занятий	Из них	
			Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Обучение технике прикладных способов плавания (брасс на спине, на боку, брасс)	5	3	2
6.	Обучение прыжкам и нырянию	2	2	
7.	Плавание в усложненных условиях	2	2	1
8.	Обучение технике транспортировки пострадавшего	3	2	1
9.	Обучение борьбе в воде	3	2	1
10.	Обучение использованию спасательных средств	3	2	1
11.	Оказание помощи пострадавшему	3	2	1
12.	Контрольное занятие	2	2	
Итого		24	17	7

Опираясь на анализ методик подготовки в различных силовых подразделениях и специальных спасательных отрядах был разработан примерный тематический план занятий (см. табл. 1).

Эксперимент был организован в течение 6 месяцев. Опираясь на расписание занятий по служебно-боевой подготовки сотрудников полиции, было предложено разделить занятие по физической подготовке.

Один час занятия был посвящен повторению и совершенствованию боевых приемов борьбы. Второй час занятия – посещение бассейна в рамках обучения сотрудников основам прикладного плавания. Также в экспериментальной группе было предложено посещать бассейн самостоятельно в свободное от работы время для совершенствования ранее изученного материала. В итоге, за время проведения эксперимента, было проведено 17 практических занятий и 7 самостоятельных занятий.

Формирование умений у сотрудников полиции по предложенным темам занятий проводилось в определенной последовательности (рис. 1).

Еще не маловажный аспект в организации занятий по обучению основам прикладного плавания, все участники эксперимента имеют индивидуальный плавательный опыт. Проведенные беседы позволили установить, что профессионально, из

испытуемых, никто не занимался плаванием. В виду этого предполагается, что обучение возможно в трех вариантах:

1. Организация занятий, используя начальную методику обучения плаванию.
2. Переучивание испытуемых с учетом техники спортивных способов плавания.
3. Перестроение личного плавательного опыта испытуемых за счет изменения и совершенствования отдельных элементов плавательных действий.

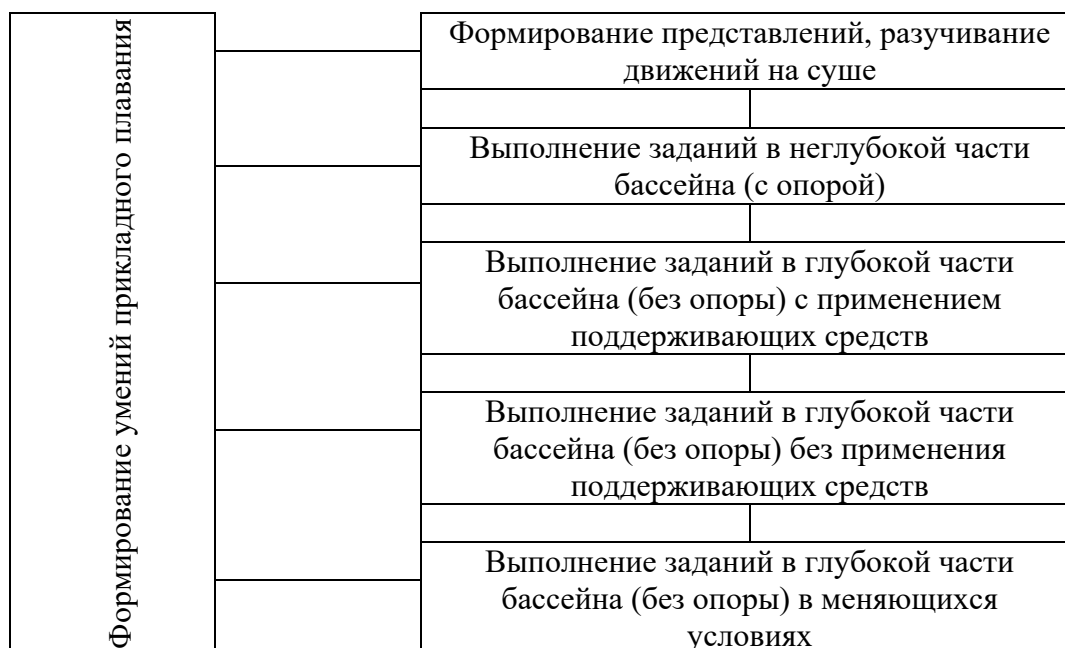


Рисунок 1 – Последовательность формирования умений прикладного плавания у сотрудников полиции

Конечно же, реализация каждого из вариантов предполагает определенный объем времени и использование определенных средств, методов и организационно-педагогических условий. Перечисленные условия обуславливают использование в методике третьего варианта, как наиболее эффективного в сложившейся ситуации.

Начальное обучение предполагает использование большого бюджета времени. При этом опорой для обучения являются спортивные способы плавания. В профессиональной деятельности сотрудников полиции, техника спортивных способов плавания не столь важна, как прикладные умения оказать помощь уставшему или пловцу без сознания в воде. В связи с этим в процессе обучения основам прикладного плавания происходит замещение мало эффективных плавательных движений. Формируется эффективная структура плавательных движений обеспечивающих:

- рациональное дыхание, согласованное с движениями во время плавания;

- снижение общего сопротивления, за счет обтекаемого положения тела и согласованности движений;
- повышение эффективности и экономичности двигательных действий, увеличение продвигающих сил;
- совершенствование общей координации движений в воде.

Таким образом, методика обучения сотрудников полиции основам прикладного плавания с учетом специфики профессиональной деятельности включает в себя последовательное формирование двигательных действий за счет замещения мало эффективных движений рациональными на основе сложившегося личного плавательного опыта.

Для проверки выдвинутой гипотезы и достижения поставленной цели был организован педагогический эксперимент. Констатирующий педагогический эксперимент проводился с марта по август 2022 года. Эксперимент проходил на базе Линейного отдела МВД России на водном транспорте УТ МВД России по Центральному федеральному округу (ЛО МВД России на водном транспорте УТ МВД России по ЦФО). В нём приняли участие 6 мужчин и 6 женщин. Все испытуемые умеют плавать (держаться на воде и двигаться в нужном направлении).

В экспериментальной группе применялась разработанная методика обучения сотрудников полиции основам прикладного плавания с учетом специфики профессиональной деятельности. Она включала в себя проведение 1 учебно-тренировочного занятия в неделю, на протяжении 6 месяцев. Продолжительность занятий составляла 60 минут. Данное занятие проводилось в рамках служебно-боевой подготовки, а также было предложено самостоятельно посещать бассейн для отработки ранее изученного материала.

Для оценки исходного уровня было проведено предварительное тестирование уровня плавательной подготовленности и овладения прикладными умениями, физической подготовленности и уровня соматического здоровья.

Для оценки плавательной подготовленности были проведены заплывы, в которых испытуемые преодолевали дистанцию 50 метров вольным стилем (табл. 2).

Таблица 2 – Предварительные результаты плавания на дистанции 50 м вольным стилем

Дистанция	Женщины	Мужчины
	<i>M±m</i>	<i>M±m</i>
50 м в/с, сек	67,2±9,13	49,4±7,35

Для оценки владения прикладными умениями в воде было организовано тестирование. При оценки умений освободиться от захватов, объяснялась ситуация с захватом, после чего испытуемые принимали действия для освобождения, опираясь на личное мнение. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Предварительные результаты оценки владения прикладными умениями в воде

Контрольное испытание	Женщины	Мужчины
	<i>M±m</i>	<i>M±m</i>
Плавание «в форме» 50 м, сек	155,7±11,2	104,6±9,5
Транспортировка 25 м, сек	101,6±8,7	74,2±4,3
Освобождение от захвата № 1, сек	8,4±1,3	7,7±1,2
Освобождение от захвата № 2, сек	9,3±1,5	8,6±0,8

Оценка уровня физической подготовленности производилась с учетом особенностей служебной деятельности. Нормативно-правовыми документами определено, что для оценки уровня физической подготовленности сотрудников ОВД применяются челночный бег 4×20 метров у мужчин, 10×10 метров у женщин и силовой норматив – отжимания у мужчин, наклоны из положения лежа за 1 минуту у женщин. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Предварительные результаты оценки уровня физической подготовленности

Контрольное испытание	Женщины	Мужчины
	<i>M±m</i>	<i>M±m</i>
Челночный бег 4×20 метров, сек		17,1±1,3
Челночный бег 10×10 метров, сек	32,2±2,6	
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз		34,7±3,2
Наклоны из положения лежа за 1 минуту, раз	26,9±2,6	

Уровень соматического здоровья оценивался с помощью экспресс методики Г.Л. Апанасенко. Данный метод исследования включает в себя измерения показателей физического развития, выполнения функциональных проб и расчет соответствующих индексов. Результаты индексов переводятся в баллы и суммируются. Полученные баллы дают возможность оценить общие тенденции показателей соматического здоровья и об общем состоянии здоровья в целом. Полученные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Предварительные результаты оценки уровня соматического здоровья

Показатель		Женщины	Мужчины
		<i>M±m</i>	<i>M±m</i>
Индекс массы тела		16,7±0,7	18,8±1,3
	баллы	-1,2±0,3	-0,2±0,4
Жизненный индекс		53,4±3,4	62,4±5,1
	баллы	2,5±0,4	2,6±0,8
Силовой индекс		39,4±1,4	54,6±3,1
	баллы	-0,5±0,2	4,1±0,2
Индекс Робинсона		89,3±10,2	105,1±3,2
	баллы	0,1±0,5	0,2±0,12
Время восстановления после 20 приседаний		98,5±9,4	97,5±12,3
	баллы	2,7±1,3	1,6±1,1
Общая оценка		4,1±0,2	5,2±1,3
Уровень здоровья		ниже среднего	ниже среднего

Подводя итог предварительному тестированию можно сказать, что испытуемые владеют плавательным навыком, но не обладают представлениями о прикладных умениях в воде. Уровень физической подготовленности соответствует оценки удовлетворительно, опираясь на Приказ МВД России от 05.05.2018 года № 275. Соматическое здоровье у женщин и мужчин экспериментальной группы соответствует уровню ниже среднего.

Содержание экспериментальной методики было описано в предыдущем параграфе. Так в течение 6 месяцев проводились занятия по обучению сотрудников полиции основам прикладного плавания. По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование. Результаты позволили оценить влияние экспериментальной методики на исследуемые показатели. Можно уверенно сказать, что экспериментальная методика положительно повлияла на уровень плавательной подготовленности и овладения прикладными умениями. Так полученные результаты (табл.3.5, 3.6) указывают на это.

Таблица 6 – Итоговые результаты плавания на дистанции 50 м вольным стилем

Дистанция		Женщины	Р	Мужчины	Р
		<i>M±m</i>		<i>M±m</i>	
50 м в/с, сек	до	67,2±9,13	+	49,4±7,35	+
	после	53,4±4,3		41,4±3,5	

« + » - изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента

Скорость плавания на дистанции 50 метров вольный стиль достоверно увеличилась за время проведения эксперимента как у женщин, так и у мужчин.

Таблица 7 – Итоговые результаты оценки владения прикладными умениями в воде

Контрольное испытание		Женщины	Р	Мужчины	Р
		<i>M±m</i>		<i>M±m</i>	
Плавание «в форме» 50 м, сек	до	155,7±11,2	+	104,6±9,5	+
	после	102,6±9,5		62,3±3,4	
Транспортировка 25 м, сек	до	101,6±8,7	+	74,2±4,3	+
	после	63,6±3,6		48,5±3,1	
Освобождение от захвата № 1, сек	до	8,4±1,3	+	7,7±1,2	+
	после	5,8±0,7		5,1±0,5	
Освобождение от захвата № 2, сек	до	9,3±1,5	+	8,6±0,8	+
	после	7,4±0,5		6,1±0,4	

« + » - изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента

В таблице отмечены достоверные изменения по всем исследуемым показателям. Уменьшилось время пропливания дистанции в форме, а также время транспортировки пострадавшего. Занятия, направленные на обучение освобождению от захватов в воде позволили испытуемым быстрее и увереннее действовать в воде.

Положительное влияние оказали занятия в бассейне и на уровень физической подготовленности. Результаты представлены в таблице 8.

Изменения, которые были отмечены при выполнении контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности, положительные, но достоверных различий не отмечено. Возможно, при использовании большего арсенала контрольных упражнений можно было бы отметить положительные изменения в развитии других физических качеств.

Таблица 8 – Итоговые результаты оценки уровня физической подготовленности

Контрольное испытание		Женщины	Р	Мужчины	Р
		<i>M±m</i>		<i>M±m</i>	
Челночный бег 4×20 метров, сек	до			17,1±1,3	-
	после			16,3±1,1	
Челночный бег 10×10 метров, сек	до	32,2±2,6	-		
	после	30,7±1,9			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	до			34,7±3,2	+
	после			42,3±2,8	
Наклоны из положения лежа за 1 минуту, раз	до	26,9±2,6	-		
	после	31,2±1,9			

« + » - изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента

Оценка уровня соматического здоровья также проводилось по окончании педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 – Итоговые результаты оценки уровня соматического здоровья

Показатель	Женщины		P	Мужчины		P
	До	После		До	После	
Индекс массы тела		16,7±0,7		18,8±1,3	19,09±0,47	
	баллы	-1,2±0,3		-0,2±0,4	-0,14±0,31	
Жизненный индекс		53,4±3,4		62,4±5,1	70,22±1,91	
	баллы	2,5±0,4		2,6±0,8	3,2±0,27	
Силовой индекс		39,4±1,4	+	54,6±3,1	76,38±4,06	+
	баллы	-0,5±0,2		1,3±0,2	2,0±0,55	
Индекс Робинсона		89,3±10,2		105,1±3,2	89,02±4,8	+
	баллы	0,1±0,5	+	0,2±0,12	0,8±0,25	
Время вос. после 20 прис.		98,5±9,4	+	97,5±12,3	76,0±2,2	+
	баллы	2,7±1,3	+	1,6±1,1	4,6±0,24	+
Общая оценка		4,1±0,2	+	5,2±1,3	9,0±0,84	+
Уровень здоровья		ниже среднего		ниже среднего	средний	

« + » - изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента

По всем показателям отмечены положительные изменения. Достоверные изменения произошли в силовом индексе, индексе Робинсона и времени восстановления после 20 приседаний. Занятия прикладным плаванием оказали положительное влияние на функциональные способности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на это указывают результаты тестирования. Также увеличился балл определяющий общий уровень здоровья. Итоговые результаты отметили повышение уровня здоровья до среднего.

Литература

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи [Текст] / Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с., ил.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание в пионерском лагере [Текст]. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 128 с, ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 160 с.
4. Бутович Н.А. Плавание: Учеб. для студентов спорт, фак. ин-тов физкультуры [Текст] / Н.А. Бутович, И.В. Вражневский, СМ. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 397 с.
5. Валентинов Б.В. Плавание: Справочник. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 141с.

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Гальцова Ю.А. Соболева В.А., Апальков А.В.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
Россия, г. Белгород
alexander.apalkov@yandex.ru

Аннотация. В рамках настоящей статьи рассматриваются особенности использования современных методов совершенствования физической подготовки

курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России. В частности, в рамках исследования нами был осуществлен анализ состояния показателей физической подготовки обучающихся за отчетный период с целью демонстрации эффективности использования инновационных методик.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, современные методики, оценка физической подготовленности, интервальный метод.

Физическая подготовка представляет собой один из наиболее важных составляющих компонентов сотрудника полиции и играет значимую роль на каждом этапе прохождения службы в органах внутренних дел. Более того, данная дисциплина сопровождает сотрудника полиции на протяжении всего периода службы, что еще раз подчеркивает ее значимость. При этом ряд проблем, которые в настоящее время наполняют систему органов внутренних дел, не могут не сказываться на общем уровне компетентности сотрудников полиции, в том числе и на уровне их физической подготовки. Высокий уровень нагрузки, низкий уровень морально-психологической готовности выполнять служебно-боевые обязанности, а также ряд других факторов способствует снижению общего уровня физической подготовки в том числе.

Тем не менее, физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел является одним из неотъемлемых элементов его профессиональной деятельности, без которого в принципе невозможно его нахождение на службе [1,2]. В этой связи все большую актуальность приобретают поиски эффективных средств совершенствования физического развития сотрудников полиции.

С целью поиска таких средств нами было проведено исследование, иллюстрирующее значимость применения специфических методик обучения, в том числе и использование метода интервальной тренировки. Поскольку профессиональная деятельность сотрудника полиции больше похожа на волнообразный процесс, характеризующийся как периодами максимальной интенсивности (обострения криминогенной обстановки, проведение специальных операций и т.д.), так и периодами нормальной или минимальной интенсивности, для этого и используется интервальный метод.

Эффективность применения методики интервального тренинга иллюстрируется проведенным нами исследованием, суть которого заключалась в применении данной методики к постоянному и переменному составу Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина на определенный период времени. К исследованию привлекались сотрудники и обучающиеся института, классификация которых осуществлялась в зависимости от возрастной группы (для постоянного состава) или курса обучения (для обучающихся). Результат, который нас интересует выражается в изменении показателей средней оценки физической подготовки классифицируемых групп, а также

в изменении процента регулярно занимающихся сотрудников. К регулярно занимающимся мы отнесли лиц, занимающихся физической подготовкой не менее двух раз в неделю. По мнению ученых, занятия физической подготовкой необходимо проводить ежедневно, два раза в неделю недостаточно для формирования устойчивых навыков выполнения боевых приемов борьбы и для поддержания на необходимом уровне физических качеств [4,5].

Анализ литературы по физической культуре и спорту дал необходимое представление о методике интервального тренинга, на основании чего были выработаны системы тренировок профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки института. Кроме того, необходимо отметить, что интервальный тренинг заключается в применении физических нагрузок высокой и низкой интенсивности по определенным временным этапам, что ускоряет ряд метаболических процессов в организме человека. Данные тренировки имеют ряд преимуществ, заключающихся в укреплении мышц, улучшении общей физической подготовки, в том числе скорости и выносливости. Кроме того, необходимо отметить и разнообразность данных тренировок, что положительно сказывается на заинтересованности тренирующихся. Однако методика интервального тренинга имеет и противопоказания для отдельных категорий граждан по признаку их биологического здоровья. Но мы учитываем те факты, что сотрудники полиции ежегодно проходят медицинский осмотр и что для службы в органах внутренних дел предъявляются определенные медицинские требования.

Таким образом, с 2024 года началось внедрение методик интервального тренинга на занятиях по физической подготовке по отношению к ранее озвученным группам. Изначально внедрение новых комплексов упражнений вызвало неоднозначную реакцию среди занимающихся, однако спустя непродолжительный период времени уже замечалась эффективность применяемой методики. Кроме того, необходимо отметить, что методы интервальных тренировок являются менее затратным с позиции времени, что позволяет находить свободное время для занятий по физической подготовке. Результаты проведенного исследования были оформлены нами в форме таблицы, которую мы представили ниже.

Исходя из показателей проведенного исследования, можно заметить, что внедрение новых специфических методик, в частности, методики интервального тренинга, положительно сказывается не только на показателях физической подготовки сотрудников, но и на мотивацию, и на желание ею заниматься. Основной задачей настоящего исследования являлось рассмотрение вопроса о применении новых методов и средств физического развития сотрудников органов внутренних дел в целях совершенствования их функционального состояния.

В заключение, необходимо отметить, что внедрение инновационных методик в процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел является рациональным решением повышения ее эффективности. По мнению многих авторов [3,4,5], необходимо постоянно совершенствовать учебно-материальную базу и методику проведения занятий по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации.

Литература

1. О полиции: федеральный закон № 3-ФЗ: текст с изменениями и дополнениями на 2 апреля 2023: текст в редакции от 01 марта 2024 года: [принят государственной Думой 28 января 2011 года: одобрен Советом Федерации 2 февраля 2011 года] // [Электронный ресурс]: Доступ из справ.- правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения 25.09.2024).
2. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // «Российская газета», 2024.
3. Кукало, Е. В. Актуальные проблемы самостоятельной физической подготовки у курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / Е. В. Кукало, А. С. Стручков, В. Н. Арутюнян // Modern Science. – 2019. – № 4-1. – С. 293-295.
4. Фомичева, К. В. Специфика профессиональной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России / К. В. Фомичева // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 309-311.
5. Кутимский, А. М. Особенности специальной физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций системы МВД России / А. М. Кутимский, А. Н. Гаврюшкин // Успехи гуманитарных наук. – 2020. – № 10. – С. 115-117.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ганиева В.А., Максименко В.В.

МБОУ «Начальная школа – детский сад «Улыбка», Россия, Белгород
ganieva.viktoria.smail@mail.ru, smile.igumenka@yandex.ru

Аннотация. В рамках данной статьи авторами рассматриваются особенности профессиональной компетентности учителя физической культуры, проанализировано понятие «профессионально-педагогическая компетентность» и рассмотрены ее основные направления. Особое внимание в данной статье уделяется рассмотрению компонентов профессиональной компетентности учителя физической культуры. Проведено исследование по изучению уровня сформированности профессиональной компетентности и разработаны рекомендации для учителей физической культуры.

Ключевые слова: компетентность, профессиональная компетентность, физическая культура, учитель физической культуры, педагогическая культура.

Профессия учителя – одна из самых важных, почетных и ответственных в нашей стране. Учитель каждой школы должен обладать целым рядом профессиональных компетентностей, чтобы грамотно управлять качеством образовательного процесса.

Компетенция и компетентность – это два базовых фактора, которые необходимы для современного педагога.

«Профессионально-педагогическая компетентность – это интегративное свойство личности, выражающееся в совокупности компетенций в психолого-педагогической области знаний; способности оказывать активное влияние на процесс развития и саморазвития социально-ценностных характеристик личности, позволяющее выполнять социально-ценностные функции в коллективе, предупреждать и устранять негативные проявления поведения» [1, с.130]. Другими словами, это способность нести и брать ответственность, или же эта ответственность очерчена в четких должностных инструкциях.

Профессиональная компетентность педагога содержит в себе следующие составляющие направления:

1. Общественную направленность знания.
2. Культурологическую направленность знания.
3. Психолого-педагогическую направленность знания.
4. Социально-экономическую направленность знания [2].

Благодаря данным составляющим формируется профессиональная компетентность, то есть с одной стороны знания как практика, а с другой как применение теории.

Профессиональная компетентность педагога, его зона ответственности, умение нести ответственность тесно связана с профессиональной культурой педагога. Культура является результатом культурного накопления, довольно сильно влияет на развитие психических функций и личностных качеств. В педагогической культуре фактически мы говорим о тех ценностях личности педагога, которые влияют на педагогическую деятельность. Выделяют четыре компонента педагогической культуры: профессионально-личностные качества педагога, профессиональные знания и умения, культура поведения и педагогическая позиция [3].

Выделяют следующие компоненты в профессиональной компетентности учителя физической культуры:

1. Гностическая компетентность. Она заключается в знаниях самого предмета и особенностях физического развития детей. Данная компетентность предполагает знания в области теории физической культуры, медико-биологические знания, знания техники безопасности.
2. Конструктивная компетентность. Содержит в себе умение выстраивать учебно-тренировочный процесс и внеклассные мероприятия.
3. Организаторская компетентность заключается в умениях организации учебно-воспитательного процесса, физкультурной деятельности учащихся и поведения учителя [5].

С целью изучения уровня профессиональной компетентности учителя по физической культуре на базе МБОУ «Начальная школа – детский сад «Улыбка» была проведена диагностика уровня сформированности профессиональной компетентности по Е.В. Коротаевой и Т.А. Глинских.

На основании проведенной методики мы выявили, что учитель высоко оценил уровень своей профессиональной компетентности.

Наиболее высоко педагогом были оценены общекультурные компетентности, в связи с чем выявлен высокий уровень. Данное направление профессиональных компетентностей характеризуется готовностью и стремлением к профессиональному росту, знанием и соблюдением правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональных этики.

Наиболее низко педагогом был оценен уровень сформированности методических компетентностей, в связи с чем был выявлен критический уровень. В ходе беседы с учителем физической культуры, было выявлено, что наибольшие затруднения у него возникают при участии в планировании и корректировке образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных особенностей развития воспитанников, осуществлении анализа образовательной деятельности.

В ходе беседы мы выявили, что у учителя физической культуры наибольшие сложности возникают при реализации педагогических рекомендаций специалистов (заместителя директора, психолога, логопеда и др.) в работе с детьми, испытывающими трудности в освоении программы, а также с детьми с особыми образовательными потребностями, использовании недирективной помощи и поддержке детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности, что связано, на наш взгляд, с предпочтением педагогом традиционных форм обучения.

Таким образом, полученные результаты являются основанием для разработки методических рекомендаций по повышению уровня профессиональной компетентности у учителя физической культуры.

Можно выделить основные пути развития профессиональной компетенции учителя физической культуры:

- 1) «работа в методических объединениях, творческих группах, исследовательская деятельность»;
- 2) инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий (интерактивных), внедрение новых средств оценки результатов обучения, новых форм контроля;

3) трансляция собственного педагогического опыта, выступления на научно-практических конференциях, активное участие в педагогических конкурсах и фестивалях, выпуск статей и методических разработок;

4) использование информационно-коммуникационных технологий, интерактивных средств обучения;

5) непрерывное профессионально-личностное самосовершенствование, регулярное посещение курсов повышения квалификации, участие в тренингах, направленных на повышение профессионального мастерства и личностный рост;

6) поддержание хорошей физической формы, совершенствование физических качеств и двигательных навыков» [4, с.233].

По нашему мнению, для развития профессиональной компетентности учителей физической культуры необходимо не только проходить курсы повышения квалификации, участвовать в семинарах и конференциях, но и:

1. Педагогам необходимо научиться оценивать собственный уровень профессиональной компетентности.

2. Учителям физической культуры необходимо ответственно подходить к выбору способов саморазвития.

3. Необходимо правильно определять эффективные формы и методы развития и роста в профессиональной среде.

4. Важно выработать у каждого педагога личную поэтапную стратегию по развитию профессиональной компетентности.

5. Снизить уровень тревожности.

6. Изучить новые технологии, которые будут способствовать развитию профессиональной компетенции у учителей физической культуры.

Таким образом, профессиональная компетентность учителя физической культуры обладает рядом особенностей и является достаточно сложным процессом, так как содержит в себе не только основные виды деятельности, но и двигательный компонент. На основании анализа результатов исследования мы разработали ряд рекомендаций, направленных на развитие профессиональной компетентности учителей физической культуры на базе образовательного учреждения. С помощью данных рекомендаций развитие профессиональной компетентности будет происходить более эффективно и способствовать овладению профессиональными умениями и навыками.

Литература

1. Кабылова С.А., Мааткеримов Н.О. Развитие профессиональной компетентности педагога на основе деятельностного подхода // Национальная ассоциация ученых, 2021. – С.35-38.

2. Корнеев Т.О. Взаимосвязь формирования общих и профессиональных компетенций в развитии компетентности будущего учителя // Международный научно-исследовательский журнал, 2022. – С.36-38.

3. Мешкова И.В. Профессионально важные качества будущих учителей физической культуры как условие формирования компетенций // Проблемы современного педагогического образования, 2022. – С.185-188.

4. Назиров К.Ю. Профессиональная компетентность преподавателя физической культуры // Экономика и социум, 2021. – С.231-234.

5. Сорокопуд Ю.В., Сиротина С.А. Профессиональная культура педагога как фактор повышения качества образования // Мир науки, культуры, образования, 2020. – С.187-189.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА СРЕДИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Головина Н.Б., Бутова Т.Л., Луценко С.Г., Белоусова И.В., Каторгина В.И.

МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа №1»,

МБОУ СОШ № 40 г. Белгорода

Россия, Белгородская область

Rus2911rus@yandex.ru

Аннотация. Физкультурно-оздоровительная работа среди младших школьников в условиях общеобразовательной организации играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни и гармоничного развития детей. Современные подходы к внедрению физической культуры и оздоровительных мероприятий способствуют не только улучшению физической активности, но и укреплению психоэмоционального здоровья школьников. Авторы отмечают, что создание благоприятной атмосферы для физических активностей, внедрение игровых форм становятся залогом привлечения детей к занятиям физической культурой. Систематическая физкультурно-оздоровительная работа обеспечивает не только физическое развитие обучающихся, но и влияет на их социализацию и общее благополучие. Это создаёт основу для формирования ответственного и здорового поколения, способного к активному и полноценному участию в жизни общества. Важно продолжать развивать и совершенствовать данную деятельность, чтобы каждое новое поколение имело возможность расти сильными, здоровыми и счастливыми.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная работа, младшие школьники, здоровье детей, физическая культура, спорт, оздоровительные мероприятия, физкультминутка.

В настоящее время увеличилось количество стрессовых факторов, воздействующих на детей. Здоровье младших школьников стало ключевым приоритетом в развитии начального образования, стратегической целью которого является воспитание и развитие полноценной личности. Деятельность обучающихся в образовательном процессе сопряжена с высокой нагрузкой, что зачастую приводит к перенапряжению и подчеркивает важность учёта здоровья при организации учебной работы. Таким образом, физическое и эмоциональное состояние детей играют важную роль для их успешного обучения, а любые болезни или нарушения могут стать серьёзным препятствием для достижения необходимого уровня образования в соответствии с Федеральным

государственным образовательным стандартом. В настоящее время педагоги и психологи выделяют проблемы, связанные с эмоциональным развитием. При разработке учебного процесса важно не забывать о необходимости интенсификации интеллектуального роста детей. Сохранение, формирование и укрепление здоровья школьников остаются актуальными задачами, требующими первоочередного внимания. Здоровый образ жизни способствует всестороннему развитию, социализации и является ключевым условием формирования гармоничной личности [1, 6].

Ключевую роль в системе физического воспитания обучающихся занимает урок, содержание которого определяется программой, включающей теоретическую часть, гимнастику, подвижные и спортивные игры, плавание и легкую атлетику. Помимо уроков, физкультурно-оздоровительные мероприятия играют важную роль в поддержании и укреплении здоровья детей в рамках учебного и продленного дня. К ним относятся утренняя гимнастика, физкультминутки во время уроков, а также физические упражнения и игры на переменах, ежедневные занятия в группах продленного дня и спортивные мероприятия в течение года [3].

В школах учителя самостоятельно адаптировали содержание, организацию и проведение указанных мероприятий с учётом имеющихся условий. Основная часть мероприятий, как правило, осуществляется на свежем воздухе (в зимний период при температурных условиях, соответствующих санитарным нормам).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия имеют следующие цели:

- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение важным двигательным навыкам и умениям;
- развитие физических способностей;
- получение необходимых знаний в сфере физической культуры и спорта;
- формирование потребности и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, осознанное использование их в отдыхе, тренировках для повышения работоспособности и улучшения здоровья;
- содействие развитию нравственных и волевых качеств, а также улучшение психических процессов и характеристик личности.

Несмотря на значимость урока как основного элемента физического воспитания в школе, решающую роль в привлечении обучающихся к регулярным занятиям физкультурой играют внеклассные физкультурные и спортивные мероприятия. В последние годы эта работа приобрела новые эффективные формы, способствующие оздоровлению школьников и повышению их работоспособности, а также формированию осознания значимости физической культуры и спорта в их повседневной жизни.

Главное, что физкультурные и оздоровительные мероприятия должны включать всех учеников школы. Здоровье детей ухудшается в 4-5 раз в процессе обучения, поэтому вопросы сохранения здоровья обучающихся и формирования у них навыков здорового образа жизни сегодня становятся особенно важными. Исследования показывают, что первый значительный рост числа детей с хроническими заболеваниями наблюдается в возрасте 7-10 лет. К наиболее распространённым проблемам относятся болезни дыхательной системы, заболевания уха, горла и носа, нарушения обмена веществ и проблемы с осанкой. Основными факторами, способствующими ухудшению здоровья детей, являются малоподвижный образ жизни, перегруженность учебной программы, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни в семьях и неблагоприятные экологические условия. Эти обстоятельства вызывают беспокойство, именно на этом этапе происходит формирование индивидуального здоровья детей и общества в целом.

В свете текущих реалий проблема разработки и осуществления эффективных мероприятий по охране здоровья и профилактике заболеваний на занятиях и в внеурочное время становится особенно важной. Возникла необходимость ведения разъяснительной работы с педагогами, обучающимися и их родителями. Достичь желаемых результатов можно лишь при условии активного сотрудничества между школой и семьей. Совместные занятия спортом, выполнение физических упражнений с родителями, игры и прогулки на свежем воздухе, а также своевременное соблюдение гигиенических норм способствуют формированию у ребёнка интереса к здоровому образу жизни. Каждый школьник должен осознавать, что здоровый образ жизни – это надёжный способ сохранения и укрепления здоровья. Правильная организация урока в значительной степени влияет на работоспособность в процессе обучения.

На уроках детям сложно поддерживать постоянное внимание. Чтобы предотвратить утомление и улучшить умственную активность, а также снять мышечное напряжение, на уроках проводятся физкультминутки, адаптируя их под специфику предмета. Уроки физической культуры являются ключевым элементом в системе оздоровления школьников, способствуя укреплению здоровья, правильному физическому развитию и формированию хорошей осанки.

Физическая культура в начальных классах способствует развитию у детей выносливости, ловкости, силы рук и ног, а также координации движений и навыков командной игры. Для закаливания и укрепления здоровья необходимо проводить занятия на свежем воздухе в сентябре и мае. Основной задачей открытых уроков является повышение физической подготовки учеников и закаливание их организма.

Активные игры на уроках физкультуры становятся важным аспектом для комплексного совершенствования двигательных навыков, нормального физического развития и поддержания здоровья. Они дают возможность детям развивать и улучшать свои двигательные способности. Разнообразные физические упражнения активизируют работу как крупных, так и мелких мышц, способствуя улучшению обмена веществ, кровообращения и дыхания. Во время игры у ребёнка формируются такие качества, как воля, сообразительность, смелость и скорость реакции. Совместные действия в играх сближают детей, приносят радость от преодоления трудностей и успеха. Кроме того, на уроках обучающиеся получают основные знания о режиме дня и личной гигиене. Урок здоровья, проводимый раз в неделю на воздухе, также очень полезен: зимой можно кататься с горки, строить снежные крепости и играть в подвижные игры.

Для продвижения здорового образа жизни педагогами применяются такие методы работы, как конкурсы рисунков на темы «Мы любим спорт» и «Спорт – это жизнь», а также беседы и классные часы по вопросам «Режим дня», «Профилактика вредных привычек» и «Я и мое здоровье». Также учителя организуют совместные спортивные мероприятия с родителями и тематические родительские собрания, такие как «Режим дня в жизни школьника», «Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников?» и «Полезные советы на каждый день».

Комплексная реализация оздоровительных мероприятий в образовательном и воспитательном процессах помогает снизить утомляемость, повысить настроение и работоспособность младших школьников, что, в свою очередь, содействует укреплению их здоровья. Если воспитывать детей с раннего возраста в духе ценности своего здоровья, это может привести к тому, что будущие поколения будут более развитыми не только в интеллектуальном и духовном, но и в физическом аспектах.

Литература

1. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003, № 4, С. 2-7.
2. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) – М.: «Теория и практика физич. культуры», 2002. – 270 с.
3. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Предисл. Н.А. Агаджанян. – М.: RETORIKA – А, 2001. – 560 с.
4. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л.А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / под общей ред. Н.В. Сократова. Москва: Сфера, 2005. – 32 с.
6. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебно-методическое пособие / Т.С. Гришина, М.Е. Ретюнских. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2020. – 109 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Гольшак М.В., Волкова В.В., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
kootek45@mail.ru, vvvvvaada@gmail.com, walentina79@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на психическое здоровье студентов. Подчёркивается важность как физического, так и психического здоровья для формирования компетенций успешного специалиста. Акцентируется внимание на необходимости адаптации студентов к новым условиям посредством регулярных активных занятий спортом. Отмечается важность разнообразия упражнений, полноценного отдыха и восстановления для предотвращения переутомления и эмоционального выгорания.

Ключевые слова: физическое здоровье, психическое здоровье, работоспособность, адаптация, эмоциональная устойчивость, усталость, утомление.

Современный быстроразвивающийся мир требует от каждого специалиста высокой компетентности. Достижению этой самой компетентности одновременно способствуют сразу несколько факторов, которые сопровождают человека на пути построения его как гуманной личности и настоящего профессионала своего дела. Постигание каких-либо гуманитарных или технических дисциплин требует от каждого студента определённый и гибкий набор личностных качеств, которыми он должен обладать, чтобы эффективно усваивать материал, находить ему практическое применение. В первую очередь речь идёт о критическом мышлении, психической устойчивости, ответственности, усидчивости и других. Следует отметить, что все вышеперечисленные качества составляют здоровье обучающегося. Для того, чтобы поддержать как психическое, так и физическое здоровье, современные университеты мира постоянно редактируют образовательную программу, вносят различного рода поправки и дополнения. Именно эти программы позволяют студентам сбалансировать их жизнь, научиться сохранять необходимую энергию и направлять её в продуктивные занятия.

Описывая воздействие различных факторов на здоровье, жизнедеятельность и работоспособность студента, предлагаем сперва рассмотреть понятие «учебного процесса студентов». Учёные-преподаватели Сибирского федерального университета трактуют это понятие следующим образом: «учебный процесс студентов – это умственный труд, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественно напряжения сенсорного аппарата, памяти, активации процессов мышления, эмоциональной сферы» [2, с. 69]. Стоит учесть, что рабочий день студента, является одним из самых длительных, так

как это нагрузка не ограничивается исключительно академической деятельностью. Большое количество своих жизненных ресурсов студенты тратят на адаптацию к абсолютно новой, и более эмоционально напряжённой в сравнении со школьной средой, на построение личностных взаимоотношений, реализацию себя как молодого специалиста и построения своей личности.

Длительные занятия в так называемой «сидячей» позе несут прямое отрицательное воздействие на организм обучающихся. Малоподвижная поза является причиной ухудшения венозного кровообращения. В первую очередь ухудшается объём циркулирующей крови, что ухудшает кровообращение у многих органов и в том числе мозга, сосуды теряют эластичность. Она также имеет негативное влияние на функции дыхательной системы, из-за уменьшений размаха диафрагмы [3, с. 211]. Необходимо обратить внимание, что описываемые выше физиологические процессы протекают совместно с другими пагубными явлениями: нервно-психическим напряжением, эмоциональными факторами.

Одним из самых распространённых способов воздействия на психическое здоровье является физическая активность. Регулярные занятия упражнениями, а также спортивные тренировки способны не только укрепить физическое здоровье тела, но и одновременно воздействуют на психические функции, формируют эмоциональную и умственную устойчивость к продолжительной интеллектуальной деятельности [1, с. 92]. Физические нагрузки являются эффективным орудием для улучшения самочувствия студентов, учёба которых напрямую требует напряжённой когнитивной деятельности и её максимальной продуктивности. Доказано, что любая мышечная деятельность повышает активность обменных процессов, и кроме того она тренирует и поддерживает на высоком уровне механизмы, которые отвечают за обмен веществ и энергии в организме, что в свою очередь имеет положительное влияние на умственную и физическую работоспособность человека [1, с. 94].

Переход к вузовским формам и видам обучения – проблема и адаптация, с которыми сталкивался каждый студент. Адаптационный период может протекать в разных формах, которые будут зависеть непосредственно от самой личности обучающегося. Важно отметить, что данный период эластичный и легко подвергается сокращению. Это особенно заметно у студентов, которые ведут активную социальную жизнь, увлекаются спортом, общительны, а также у людей, имеющих высокий уровень ответственности. Всем вышеупомянутым составляющим сопутствуют активные занятия физической культурой, игровыми видами спорта, ориентированием и другими мероприятиями, способными наделить обучающихся сразу несколькими социально

значимыми ролями [2, с. 69]. Для повышения адаптационных резервов организма следует включить различные формы физической культуры на регулярной основе, помнить о необходимости перерывов между ними и последующим увеличением суммарного объёма физической нагрузки [4, с. 23]. Изменение объёма нагрузки и увеличение разнообразия упражнений поможет избежать привыкаемости организма, и не позволит им стать рутинными. Добавления различного рода аутотренинга и вовсе повысит защиту от психических и физических перегрузок.

Средства физической культуры важны не только для создания здоровой образовательной среды учащихся, но в том числе они имеют и прямое влияние на психологическую подготовку будущего специалиста. Негативное психологическое воздействие неизбежно в любой отрасли профессиональной деятельности и реализации, спорт и регулярные тренировки формируют психологическую готовность к большим нагрузкам и неожиданным сложностям. Длительное напряжение, с которым сталкивается большинство студентов, влияет на работоспособность органов чувств, что в последствии вызывает функциональное изменение организма [2, с. 70]. При длительной и напряжённой трудовой деятельности студенты могут столкнуться с двумя состояниями: утомлением и усталостью. Их нельзя отождествлять, так как утомление – понятие объективное, приводящее к снижению эффективности при условии продолжительной и интенсивной работы; а усталость – субъективное понятие, которое может иметь такие же признаки проявления, однако это чувство кратковременное, и может быть результатом любой единичной неудачи, плохого настроения [2, с. 70]. Следует уточнить, что усталость также может быть вызвана организмом специально, чтобы защитить его от возможного переутомления, истощения. Порой студенты так сильно пытаются добиться необходимой им подготовки, что пытаются сами повысить работоспособность своего организма собственными волевыми усилиями. С одной стороны, это действительно может отдалить усталость, но есть и большая вероятность, что это лишь приблизит и ускорит состояние переутомления и эмоционального выгорания.

Важность физических тренировок и занятий спортом в борьбе с усталостью и восстановлением психологического состояния студентов невозможно оценить. Однако важно принимать во внимание, что однотипные и повторяющиеся упражнения тоже могут привести организм в состояние усталости. Для того, чтобы избежать переутомления физическое образование предлагает не только проводить активные занятия, но и обращаться к переключению на другие виды деятельности, к полезным видам отдыха и использованию арсенала средств восстановления. В подобный арсенал

могут входить следующие способы рекреации: баня, здоровое питание, массаж, аутогенные тренировки и другие [1, с. 95]. Необходимо лишь найти те способы, которые будут максимально полезны для определённого студента и его здоровья.

Русский и советский физиолог, лауреат Нобелевской премии 1904 г. И. П. Павлов ввёл так называемое понятие «чувство мышечной радости». Под ним академик рассматривал оптимально дозированную мышечную нагрузку, которая способна создавать бодрое настроение, повышает общий эмоциональный тонус. Это чувство повышает общую работоспособность и результативность обучающихся, развивает благоприятный фон для когнитивной деятельности и в то же время защищает от переутомления [3, с. 217].

Таким образом, в арсенале современного физического образования существует многочисленное количество орудий и средств, благодаря которым осуществляется поддержка как физического, так и психического здоровья молодых специалистов. Данные методы, способны укрепить текущее состояние студентов как прямых участников образовательного процесса, а также заложить в них все необходимые компетенции для будущей максимально удобной и продуктивной профессиональной деятельности.

Литература

1. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 219 с.
2. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с.
3. Небытова Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь: изд-во СКФУ, 2017. – 269 с.
4. Полозкова И. В. Формирование и развитие общекультурных компетенций в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / И. В. Полозкова [и др.]. – Омск: изд-во ОмГТУ, 2020. – 1 электрон. опт. диск

АКТУАЛИЗАЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ

Гомзякова И.П., Крафт Н.Н.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург
i.gomzakova@lesgaft.spb.ru, natali_knn@list.ru

Аннотация. В статье раскрывается сущность необходимости формирования нравственного сознания и поведения личности. Раскрыто понятие патриотизм с точки зрения составляющих его духовно-нравственных ценностей личности. Обоснованы

подходы к актуализации формирования патриотических ценностей у обучающихся в процессе профессиональной подготовки. В результате проведенного анкетирования были выявлены мнения студентов о сформированных у них ценностях, приведены педагогические рекомендации эффективного их формирования в процессе обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, образовательный процесс, профессиональная подготовка, ценности, духовно-нравственные ценности, педагогические рекомендации по актуализации формирования патриотических ценностей личности.

Современный этап развития образования характеризуется личностно-ориентированной парадигмой образования, выстраиванием субъект-субъектных отношений в образовательном процессе. «Педагогика сотрудничества» повлияла на выбор тех методик и технологий работы, которые основаны на приемах диагностики личности, осуществлении таких приемов взаимодействия, которые потребовали соединения психологических, педагогических, а порой и медицинских знаний. Развитие этих идей и на современном этапе сохраняет свою актуальность. Однако, фундаментальность педагогического знания сохраняет содержательность и практическую значимость как направление формирования поведения личности или ее педагогической коррекции.

В Указе Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [1] дано определение и структурные составляющие традиционных ценностей, а также определены цели и задачи государственной политики по сохранению и укреплению традиционных ценностей.

В документе указано, что «традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России» [1].

Следует отметить, что в структуре традиционных ценностей определены следующие ценности: «жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России» [1].

Акцентируя внимание на цели и задачи государственной политики по сохранению и укреплению традиционных ценностей, отметим факт обеспечения их передачи из поколения в поколение и формирования традиционных общечеловеческих духовно-нравственных ценностей [1].

Проблема формирования духовно-нравственных ценностей у обучающихся раскрывалась в трудах Е.В. Бондаревской, В.В. Серикова, А.В. Мудрика, Н.Е. Щурковой, и др.

Отметим, что патриотические ценности раскрываются «как устойчивые положительно значимые представления о национальных интересах России, определяющиеся совокупностью сбалансированных интересов личности, общества и государства» [2, С.11]. При этом в структуре патриотических ценностей выделяются следующие компоненты: патриотические понятия; патриотическая активность; патриотические отношения; патриотические символы и идеалы [3, С. 9].

В современных условиях значима проблема теории и практики формирования поведения личности. Соответственно актуализируются вопросы нравственности и формирования сознания, однако стоит отметить, что основной акцент в современной ситуации перемещается в направлении как формировать, какими методами, способами это осуществлять, как ориентировать подрастающее поколение.

Различные аспекты жизни современного общества, отразились на состоянии современной молодежи. Нравственные сломы, которые происходят в обществе, изменили сознание молодежи и определяют формирование новых стереотипов поведения, которые не всегда могут быть понятны старшим поколениям, а главное могут идти в разрез с общественной моралью. Поэтому возникает острая проблема создания предпосылок передачи нравственного опыта молодому поколению без нарушения потенциала их социальной адаптации в современной жизни, что определяет первоочередные задачи по проблеме пересмотра содержания и подходов формирования личности воспитуемого.

Рассматриваемая проблема исследовалась в рамках подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта научно-педагогическими работниками кафедры педагогики НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Так, исследования были направлены на проблемы: повышение эффективности профессионально-этической подготовки студентов физкультурного вуза [4]; роль волевых качеств личности в процессе формирования

нравственного долга у студентов [5]; профессиональное саморазвитие [6]; организация нравственного воспитания специалиста в сфере физической культуры и спорта [7] и другие.

Осуществление этих процессов происходит только в едином рассмотрении формирования нравственного сознания и поведения воспитуемых, что не теряет актуальности в воспитании духовно-нравственных ценностей личности. Обеспечение индивидуализации данного процесса может происходить через призму самовоспитания. В работу студентов могут быть включены задания, направленные на рефлексию, самоанализ, построение проектов самовоспитания и формирования на этой основе педагогических умений.

Однако, в ходе работы со студентами было обнаружено, что многие из них часто не дифференцируют сформированность собственных профессиональных и личностных ценностей и личностных качеств, отмечая, только их отдельные составляющие. Был проведен опрос студентов 3 курса с целью самооценки студентами проявления ценностей патриотизма. Было опрошено 56 студентов, из которых 84% указали, что патриотизм у них есть, но не «дифференцируется»; 54% указали на элементы проявления патриотизма, о которых они не задумываются как о ценностях или качествах личности, связанных с патриотизмом. К таким характеристикам студенты отнесли «чувство собственного достоинства, ответственность, крепкая семья, трудолюбие, справедливость, чувство локтя, коллективизм, взаимопомощь, уважение к себе и другим». Важно отметить, что осознание студентами своих патриотических ценностей оценивалось только с точки зрения понятия любовь, чувство, тогда как патриотизм включает в себя значительно больше проявлений.

Нами было разработано универсальное задание на основе схемы воспитательного процесса, предлагаемое студентам в рамках прохождения педагогических дисциплин. Организация деятельности студентов предполагала проработку содержания патриотического воспитания: - постановка воспитательных задач, подбор средств и методов воспитания; - составление плана патриотического воспитания; - актуализация воспитательных задач с точки зрения самовоспитания.

Таблица 1 – Пример выполнения задания студентами по формулировке задач, средств и методов, направленных на формирование ценностей патриотизма и их составляющих, исходя из обозначения основных направлений воспитания по схеме - формирование сознания и поведения

ФОРМИРОВАНИЕ СОЗНАНИЯ	ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ
<p>Ученик должен знать и хотеть (формирование знаний, взглядов, позиции, убеждений, элементов мировоззрения, ценностей)</p>	<p>Ученик должен уметь и мочь (формирование умений, навыков, привычек, стереотипов поведения, качеств)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - знания о сущности понятия «патриотизм»; - знания об истории Отечества; - знания об особенностях различных национальных культур; - знания о нормах и правилах поведения в социуме; - знания о понятии «гражданская позиция» в обществе; - взглядов о необходимости участия в жизни общества; - сознательном отношении к общественным мероприятиям; - позиций личности; - чувства любви к выбранной деятельности; - чувства любви к природе, дому, Отечеству; - чувства общности и солидарности в обществе; - понимание о том, что объединяет людей вокруг общих ценностей и идеалов; - уважение к истории, культуре, достижениям своего народа; - чувство любви и преданности к своей стране; - осознание его вклада в мировую цивилизацию; - убеждения о необходимости защищать интересы своей страны; - стремление внести свой вклад в развитие и процветание Родины, - отношение к произведениям искусства, музыки, литературы, которые отражают дух народа, его ценности и идеалы; - желание служить; - чувство гордости за достижения; - знания о национализме; - отношения к увлечениям, лидерам, кумирам, людям на которые и ориентируют молодежь. 	<ul style="list-style-type: none"> - умения защищать интересы страны и участвовать в ее развитии; - привычки участвовать в политической жизни страны (выборы, протесты, добровольческая работа, социальная активность); - стереотипы поведения, направленные на проявления уважения права других народов на самоопределение и стремление к мирному сотрудничеству между странами; - стереотипы поведения, направленные на проявления умения ценить свою страну, ее историю и культуру; - стереотипы поведения, направленные на проявления любви к родителям, друзьям, речке, улице; - умения и навыки поведения в стихийных бедствиях; - готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - высокой социальной активности; - привычки проявления гражданской ответственности, духовности; - умения оценивать позиции граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами; - умения оценивать позиции граждан, способных проявить их в созидательном процессе в интересах Отечества, укрепления государства, обеспечения его жизненно важных интересов и устойчивого развития; - привычки проявления толерантного поведения к другим национальностям и культурам; - побуждает людей отстаивать и развивать свою страну; - социальную активность личности; - навыки общения с гражданами своей страны и гражданами других стран; - стереотипы поведения, связанные с поиском информации о своей стране; - привычки осуществления взаимопомощи в различных жизненных ситуациях; - стереотипы поведения по проявлению оценки поступков граждан своей страны; - стереотипы поведения демонстрировать свою жизненную позицию и взгляды своим подопечным в педагогическом взаимодействии; - привычку осуществлять самостоятельную оценку социальных событий.

Тематика заданий была направлена на выявление, понимание и осознание содержания духовно-нравственных ценностей, составляющих патриотизм. Это осуществлялось посредством формулировки задач, методов и средств патриотического воспитания, а также разработки систематизированного их применения в планомерном воспитательном воздействии при взаимодействии с подопечными и оценке и самовоспитании собственной личности.

Таким образом, в ходе выполнения заданий студенты демонстрировали активную деятельность по анализу и усвоению необходимой информации, участвовали в самостоятельном формулировании воспитательных задач и систематизации их из литературных источников. В результате были разработаны педагогические рекомендации по актуализации формирования патриотических ценностей:

1. Формирование педагогических знаний у студентов по вопросам организации воспитательной деятельности предполагает проектирование воспитательного процесса в направлении актуализации патриотических ценностей самих обучающихся. Что целесообразно осуществлять через параллельное самовоспитание и воспитания подопечных в рамках реализации профессиональной деятельности;

2. Организация патриотического воспитания в ходе преподавания педагогических дисциплин у студентов вуза требует акцентирования внимания на формировании сознания студентов по направлениям: сущность понятий «патриотизм», «духовно-нравственные ценности»; проявление патриотизма и его составляющих в поведении личности; способы формирования патриотического поведения;

3. Для актуализации патриотических ценностей у студентов целесообразна организация аналитической деятельности студента по формулированию воспитательных задач в направлении проектирования патриотического воспитания;

4. Для актуализации патриотических ценностей студентов целесообразна деятельность по проектированию самовоспитания;

5. Для актуализации патриотических ценностей целесообразно формирование умений оценивать проявление данных ценностей и их духовно-нравственных составляющих через взаимооценку выполняемых студентами заданий на учебных занятиях в процессе изучения педагогических дисциплин.

Литература

1. Указ Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430906/c595db4951fa2b3967c0a1bcc5e5bbf7332e9c38/

2. Саликов Д.Х. Развитие патриотических ценностей у студентов вуза в процессе профессиональной подготовки: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08. – Челябинск, 2011. – 24 с.

3. Шаронов А.А. Формирование патриотических ценностей подростков во внеурочной деятельности: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01. – Воронеж, 2019. – 24 с.

4. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И., Лелявская А.В. Повышение эффективности профессионально-этической подготовки студентов физкультурного вуза// Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2020. – №3 (32). – С. 146–148.

5. Криличевский В.И., Руденко М.А. Роль волевых качеств личности в процессе формирования нравственного долга у студентов вузов физической культуры// Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур». - 2021. - № 4. - С. 198-200.

6. Гомзякова И.П., Киртава Г.Т. Профессиональное саморазвитие будущего тренера// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2022. – Вып. 3 (303). – С.75-81.

7. Гомзякова И.П., Крафт Н.Н. Организация нравственного воспитания специалиста в сфере физической культуры и спорта // Развитие парадигмы социально-гуманитарного образования как системы формирования нравственных идеалов и гражданской позиции выпускников физкультурно-спортивного вуза : сборник научных статей и докладов Международной научно-практической конференции, 23–24 мая 2024 г. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2024. – 223 с. – С. 101-105.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД КАК СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гончарова Е.А., Соколов Р.А., Петин В.П., Чепенко Н.В., Бондарев В.В.

МОУ «Ракитянская СОШ№3 им. Н.Н. Федутенко», МБУДО «СШ»

Россия, Белгородская область, п. Ракитное

МОУ «Краснояржская СОШ № 2»

Россия, Белгородская область, п. Красная Яруга

v.petinoff@yandex.ru, vitaliy.bondarev.1983@mail.ru

Аннотация. В данной статье анализируются теоретические аспекты воспитания волевых качеств у обучающихся через соревновательный метод. Активное вовлечение в различные физические активности способствует развитию у школьников настойчивости, упорства, целеустремлённости и уверенности в своих силах, что помогает им справляться с различными трудностями на занятиях физкультуры и решать конкретные задачи. Результативным способом развития этих качеств признано целенаправленное использование средств физического воспитания.

Ключевые слова: соревновательный метод, волевые качества, физические навыки, двигательная деятельность, команда, самооценка, лидерство, нравственные ценности, здоровый образ жизни.

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений в формате соревнований. Основная идея данного подхода заключается в том, что соревнования служат инструментом для повышения уровня подготовки обучающихся. Ключевым моментом этого метода является готовность занимающихся к выполнению тех упражнений, которые они собираются выполнять в ходе соревнований.

Физкультурные занятия являются основной формой организации уроков в общеобразовательных школах. Главным преимуществом данной формы является то, что

учитель выступает в роли координатора, который обеспечивает эффективность процесса обучения и воспитания через систематическую работу согласно установленному расписанию. Это включает в себя чёткое определение целей и задач для каждого занятия, квалифицированный выбор методов для достижения поставленных целей, а также оказание помощи школьникам (показ упражнений, их объяснение, коррекция ошибок и создание условий для безопасности). Педагог также занимается организацией активного овладения специальными двигательными навыками, стараясь создать у детей положительный эмоциональный настрой [4].

Соревновательный метод представляет собой эффективный инструмент формирования волевых качеств у обучающихся на уроках физической культуры. Он не только способствует развитию физических навыков, но и усиливает мотивацию к занятиям, способствует улучшению командного взаимодействия и формирует настойчивость в достижении поставленных целей [6].



Рисунок 1 – Структура спортивной деятельности [2]

В рамках соревнований школьники сталкиваются с различными вызовами, что закладывает основу для развития таких качеств, как устойчивость, самообладание и готовность к преодолению трудностей. Конкуренция, возникающая в процессе игры или испытания, стимулирует детей стремиться к самосовершенствованию, учит принимать как победы, так и поражения с достоинством.

Состязания не только развивают физические навыки, но и способствуют укреплению психоэмоционального состояния школьников. В процессе соревнований дети учатся управлять своими эмоциями, справляться с волнением и повышать свою стрессоустойчивость. Эти навыки являются крайне важными в современном мире, где успешность во многом зависит от умения сохранять спокойствие и фокусироваться под давлением обстоятельств (рисунок 1).

Кроме того, позитивное эмоциональное восприятие соревнований способствует формированию чувства уверенности в себе и своих силах. Успехи в спорте поднимают самооценку школьников, а преодоление трудностей на пути к цели воспитывает дух соперничества и желание преодолевать новые вызовы. Данный метод становится целостным инструментом комплексного развития личности школьника, формируя не только физическую, но и психологическую готовность к жизни.

Двигательная деятельность способствует формированию лидерских качеств и социальной ответственности у молодёжи. Обучающиеся начинают осознавать важность активного участия в совместной деятельности, умение работать в команде, что является ключевым аспектом не только в спорте, но и в жизни. Принимая участие в конкурентной борьбе, школьники развивают лидерские качества. В процессе командной работы и совместных тренировок они могут проявлять инициативу, брать на себя ответственность за достижения группы, что формирует уверенность в собственных силах. Лидерство в спорте часто переносится в повседневную жизнь, позволяя молодым людям более уверенно принимать решения и управлять проектами. Таким образом, воспитание волевых качеств на уроках физической культуры становится важным этапом комплексного развития личности современного школьника (рисунок 2).

Спортивная деятельность формирует у обучающихся чувство ответственности за свои действия. В условиях соревнований каждый участник осознает свою роль не только как спортсмена, но и как члена команды. Это создает культуру взаимопомощи и поддержки, где успех каждого зависит от усилий всей группы. Таким образом, ребята учатся ценить достижения других и замечать важность совместного результата.

Помимо этого, активное применение соревновательного метода в физической культуре способствует воспитанию у школьников нравственных ценностей. Признание заслуг

соперника, уважение к правилам игры и честной борьбе формирует у детей высокие этические стандарты, что является залогом гармоничного развития личности. Таким образом, соревнования становятся не только способом физического саморазвития, но и мощным инструментом воспитания будущих граждан с активной жизненной позицией.



Рисунок 2

Кроме того, соревнования помогают школьникам развивать навыки самоорганизации и целеполагания. Участие в подготовительном процессе требует от ребят не только физической подготовки, но и умения планировать свои тренировки, распределять время между занятиями и отдыхом. Они стремятся ставить конкретные цели и анализировать свои достижения, что способствует развитию настойчивости и желания саморазвиваться.

Важно также отметить влияние соревновательного метода на становление социального взаимодействия среди обучающихся. В процессе подготовки и участия в соревнованиях ребята формируют крепкие дружеские связи и находят общий язык с разными людьми. Этот опыт важен не только в спорте, но и в жизни, помогая им в дальнейшем легче адаптироваться в коллективе, независимо от его специфики.

Соревнования также учат искусству проигрывать. Умение принимать неудачи с достоинством, анализировать ошибки и извлекать из них уроки является важной частью развития личности. Это формирует стойкость и готовность работать над собой, что станет полезным качеством в будущем независимо от выбранной сферы деятельности.

Не менее важно и то, что соревновательный метод способствует воспитанию здорового образа жизни. Регулярные тренировки, участие в соревнованиях формируют привычку заботиться о своем здоровье, что может положительно сказаться на общем уровне жизни и продолжительности активного периода. Это особенно актуально в условиях современных вызовов, когда сидячий образ жизни стал привычным для многих. Данный метод вызывает у детей радость и побуждает к активному обучению, он способствует постепенному развитию таких качеств, как воля и личная ответственность, а также формирует уверенность в преодолении трудностей. Использование соревновательного метода в физическом воспитании помогает достичь лучших результатов в физическом развитии и подготовке обучающихся, одновременно делая занятия более увлекательными. Такой подход активизирует уроки и, что самое важное, помогает решить ключевую проблему физической активности среди школьников независимо от их возраста и пола [7].

Литература

1. Воронов В. В. Педагогика школы в двух словах : конспект-пособие для студентов-педагогов и учителей / В. В. Воронов. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 192 с.
2. Гогунцов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Е. Н. Гогунцов, Б. И. Мартыанов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 2004 с.
3. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов, В. В. Парфененков. – М. : Советский спорт, 2008. – 206 с.
4. Дьячков Е.В. Физическая культура в образовательном процессе. Москва: Издательство МГУ, 2022 – 104 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. - М. : Советский спорт, 2003. – 463 с.
6. Масловская Ю. И. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи : пособие / Ю. И. Масловская, В. А. Овсянкин. Минск : БГУ, 2017. – 111 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ИГР

Гончарова С.Г., Костина Е.В, Юрченко И.А. Никифоров А.А.

МБОУ «Гимназия №22», Россия, г.Белгород
МУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа
Белгородского района», Россия, г.Белгород
alnik_65@mail.ru, yaglova_svetlan@mail.ru

Аннотация. За время обучения в школе закладывается фундамент здоровья человека. Особенно важным является период начальной школы, в котором происходят те преобразования в организме, на основе которых развиваются и совершенствуются физические способности. В статье рассматриваются некоторые особенности развития координационных способностей обучающихся начальных классов средствами игр.

Ключевые слова: урок физической культуры, обучающиеся начальных классов, координационные способности, специально-подготовительные игры.

Группой учителей физической культуры МБОУ «Гимназия №22» г.Белгорода проводилось исследование по влиянию подвижных игр, в частности специально-подготовительных игр, направленных на развитие координационных способностей обучающихся начальных классов, основной целью которого определена разработка методики с использованием специальных подвижных игр для развития координационных способностей у младших школьников на уроках физической культуры. Гипотезой исследования предполагалось, что использование игрового метода на уроках физической культуры с младшими школьниками, позволит, ускорит процесс совершенствования координационных способностей детей. Объектом исследования был определён процесс развития координационных способностей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а предметом исследования - методика развития координационных способностей у обучающихся младших классов. В рамках проведённого педагогического исследования в экспериментальной группе применялись специально-подготовительные подвижные игры в тесной связи с другими средствами, путем комплексного использования общеразвивающих и специальных упражнений различной направленности. В экспериментальной группе занятия проходили следующим образом. На каждом уроке, в основной его части, выделялось 5-7 минут времени урока для развития координационных способностей детей. Программа урока координационной направленности состояла в следующем: проводилась специально-подготовительная игра «с касаниями», где ставилась задача коснуться ладонью определенной части тела соперника за 1 мин (А), второй вариант этой игры (Б) – коснуться ладонью в определенной части тела. При проведении разминки использовались подвижные игры: «слушай сигнал»; «не пропусти условный сигнал» и др. В основной части уроков использовались подвижные игры с элементами гимнастики, например, такие как «игры с теснениями», «третья точка». Использовались специальные подвижные игры на уроках физической культуры с элементами борьбы, например, «переверни цаплю», «оторви от пола», «береги спину», «танец в присядку», с элементами спортивных игр «ястреб, наседка и цыплята»; «опереди полет мяча», «ведение восьмеркой», «передачи капитану» и другие. В контрольной группе для развития физических качеств использовались упражнения характерной направленности (бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления, внезапные выпады из различных положений, пробежки с мячом, упражнения со скакалкой, бег по ступенькам лестницы, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с ускорением, и т. д.). Как правило, упражнения выполнялись повторным методом. В результате организации и проведения по окончанию педагогического

исследования были получены данные по изменению координационных способностей обучающихся 8-9 лет. Результаты в тестах представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Динамика показателей развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста экспериментальной группы

№ п/п	Тесты					
	<i>Бег 30 м из сложного положения, сек.</i>		<i>Три кувырка вперед, сек</i>		<i>Челночный бег(3x10м), сек.</i>	
	До эксп.	После	До эксп.	После	До экспер.	После
1.	7,0	6,3	6,9	6,1	10,1	9,4
2.	6,4	5,7	7,2	6,3	9,6	8,8
3.	6,1	5,8	7,6	6,8	9,8	8,1
4.	5,9	5,6	7,7	7,1	10,4	9,2
5.	7,1	6,1	6,9	5,6	9,0	8,7
6.	6,9	6,5	5,5	5,1	9,1	8,5
7.	5,5	5,3	5,9	5,0	9,2	8,8
8.	5,2	5,0	6,3	5,8	10,3	8,9
9.	6,6	5,9	7,4	6,5	9,4	9,1
10.	5,8	5,3	7,1	6,0	9,1	8,2
11.	6,5	5,4	7,5	6,9	9,3	8,9
$\bar{X} \pm m$	6,3±0,22	5,7±0,15	6,9±0,22	6,1±0,21	9,6±0,14	8,8±0,13
t	2,3		2,6		4,1	
p	<0,05		<0,05		<0,05	

n

Таблица 2 – Динамика показателей развития координационных способностей у обучающихся младшего школьного возраста контрольной группы

№ п/п	Тесты					
	<i>Бег 30 м из сложного</i>		<i>Три кувырка вперед</i>		<i>Челночный бег(3x10м), сек.</i>	
	До эксп	После	До эксп.	После	До эксп.	После
1.	6,3	6,1	6,7	6,3	9,4	9,1
2.	6,0	5,9	7,5	7,1	10,1	9,6
3.	6,5	6,1	6,8	6,1	9,3	8,8
4.	5,1	5,0	7,3	6,9	9,9	9,4
5.	7,0	6,3	5,6	5,4	9,0	8,6
6.	6,8	6,4	5,8	5,3	10,2	9,4
7.	5,0	5,0	6,6	6,0	9,7	9,3
8.	5,8	5,5	5,9	5,3	9,5	9,4
9.	7,2	7,0	7,0	6,8	10,5	10,1
10.	6,4	6,3	7,3	6,9	10,2	9,8
11	6,3	5,9	7,5	7,0	9,1	9,0
$\bar{X} \pm m$	6,2±0,19	6,0±0,20	6,7±0,19	6,3±0,18	9,7±0,15	9,3±0,15
t	0,9		1,7		1,9	
p	>0,05		>0,05		>0,05	

После окончания педагогического исследования результаты координационных способностей тестах в экспериментальной группе стали значительно лучше, чем в контрольной. Результаты по окончании педагогического исследования, представленные в таблицах 1,2 свидетельствуют об улучшении средних показателей в тесте «Бег 30 м» в экспериментальной группе с 6,3 сек до 5,7 сек. Средние результаты обучающихся контрольной группы улучшились с 6,2 сек до 6,0 сек. Обработка результатов исследования показала, что статистически достоверные изменения выявлены нами у обучающихся экспериментальной ($P < 0,05$) группы. Так же существенный прирост наблюдался в экспериментальной группе и в тесте «Три кувырка вперед» с 6,9 сек до 6,1 сек по окончании эксперимента. В контрольной группе прирост результатов произошел с 6,7 сек до 6,3 сек, но этот прирост оказался менее значительным, и это сказалось на достоверности. Результаты по окончании педагогического эксперимента, представленные в таблицах 1,2 свидетельствуют об улучшении средних показателей в тесте «Челночный бег 3x10» в экспериментальной группе с 9,6 сек до 8,8 сек. Средние результаты учащихся контрольной группы улучшились с 9,7 сек до 9,3 сек. Обработка результатов исследования показала, что статистически достоверные изменения выявлены нами у учащихся экспериментальной ($P < 0,05$) группы.

Таким, образом, разработанная методика развития координационных способностей у обучающихся 8-9 лет показала свою эффективность в процессе педагогического исследования. Улучшение координационных показателей в экспериментальной группе в различных тестах было выше, чем контрольной. В контрольной группе так же произошел положительный прирост результатов, но он был менее значителен. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в этих группах. При этом нельзя утверждать, что методику, применяемую в работе контрольной группы нельзя использовать в учебном процессе, у детей этой группы тоже выросли результаты. В результате теоретического анализа была разработана методика развития координационных способностей для обучающихся 8 - 9 лет, основанная на использовании специально-подготовительных подвижных игр.

Литература

1. Игровые физкультурно-оздоровительные технологии в общеобразовательной школе: учебное пособие для учителей физической культуры / Ф.И. Собянин, В.К. Климова, А.А. Никифоров, А.В. Посохов, Н.С. Серeda, А.В. Скабук, С.М. Зайцева, Ал-Джубури Салих Салим Салих, Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. - Белгород: Издательство «ГиК», 2017. – 141 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. [Текст] – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Фатеева, Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов. [Текст] - Ярославль: Академия развития. 1998.-210 с.

ПРОБЛЕМЫ БОЕВОГО САМБО И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Горелкин С.И., Сергеев Ф.К.

Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
serzhkot183@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются проблемные аспекты применения приёмов борьбы на занятиях по физической подготовке, а также в процессе осуществления служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Обращено внимание на определенные сложности при подготовке на учебных занятиях и предложены пути их решения.

Ключевые слова: самбо, боевое самбо, применение физической силы, физическая подготовка, единоборства.

На сегодняшний день развитие боевого самбо как профессионально-прикладного вида спорта требует непрерывного совершенствования. Об этом говорят не только различные достижения и результаты, полученные на соревнованиях, но и периодические повышения требований к физической подготовке сотрудников, проходящих службу в территориальных органах и образовательных организациях системы МВД России. Причиной такой необходимости выступает, в-первую очередь, ведение жесткой борьбы с преступным миром с учетом современных реалий, так как с каждым годом методы и приемы, применяемые преступниками при совершении ими противоправных действий, принимают новые формы, к которым правоохранительные органы должны быть готовы. Первостепенно тенденция к ужесточенному требованию к качеству физической подготовки сотрудников наблюдается в вузах системы МВД России, поскольку их задача - подготовка квалифицированных кадров, способных эффективно и незамедлительно выполнять служебные задачи. Развитие спортивных показателей курсантов и слушателей необходимо для того, чтобы осуществлять защиту граждан, в том числе и в условиях повышенного риска. Следовательно, для обеспечения собственной безопасности и защиты населения сотрудникам правоохранительных органов необходимо уверенно владеть приемами борьбы и уметь применять их на практике. Одной из латентных проблем служебной деятельности является то, что подавляющее большинство сотрудников надеется, что смогут предотвратить опасность благодаря своему авторитету, или, во всяком случае, применив табельное оружие. Однако последнее – не всегда является наилучшим решением, поскольку результатом такого действия всегда будет являться наличие жертв. Таким образом, наиболее целесообразным и эффективным решением при возникновении опасной ситуации является применение приёмов борьбы для осуществления силового задержания правонарушителя [1].

Сегодня в мире спорта список различных приемов борьбы весьма обширен. Все они в какой-то степени были заимствованы из таких видов единоборств как дзюдо, греко-римская борьба, вольная борьба, самбо. Как известно, самбо – это самооборона без оружия, что понимается под собой как применение сотрудником приемов самообороны в отношении вооруженного и безоружного противника. Приемы самбо включают в себя бросковую технику, приемы удержания, а также болевые и удушающие приемы, поэтому является наиболее универсальным и эффективным единоборством для обучающихся образовательных организаций системы МВД России.

Самбо имеет две ветви направленности - боевое и спортивное. Коренное их отличие заключается в том, что первое имеет цель быстро подавить силу противника и задержать его, в то время как второе направлено на более техничное выполнение приемов, подразумевая под собой состязательный характер выполняемых действий.

Самбо, в рамках обучения курсантов и слушателей высших учебных заведений МВД России, является спортивной дисциплиной, которая имеет определенное количество приемов, техник, направленных на физическое сопротивление противнику [2]. Основной задачей самообороны (применения на практике приемов боевого самбо) в деятельности правоохранительных органов является обеспечение безопасности себя или других лиц в ходе противостояния. Так при задержании особо опасного преступника может потребоваться преодоление физических сопротивлений противника с применением в отношении него приема борьбы, и без надлежащей подготовки его выполнение будет невозможным, что предполагает угрозу жизни сотрудника или лиц, которых он защищает, применяя физическую силу. Для правоохранителей и сотрудников спецподразделений физические умения и навыки единоборства является обязательным условием для выполнения служебных задач.

Нами было проведено наблюдение за качеством выполнения приемов борьбы на практических занятиях по физической подготовке курсантами первых и третьих курсов с целью выявления текущего уровня подготовки, ее проблемных аспектов и выработке предложений по совершенствованию и улучшению физических показателей. По итогам проведенного исследования было отмечено, что курсанты первых курсов, только что прибывшие на обучение в образовательную организацию МВД России, имеют низкий уровень подготовленности, что проявляется в недостаточной развитости силовых качеств, выносливости, непонимании техники выполнения приема. Это свидетельствует о том, что обучающиеся ранее не имели представления о специфике такого вида спорта как самбо – не участвовали в соревнованиях, не занимались в спортивных секциях различными единоборствами, не уделяли должного внимания своей физической подготовке.

Курсанты третьих курсов, напротив, показали достаточно высокий уровень владения единоборствами и умениями применять боевые приемы. Это объясняется тем, что среди обучающихся присутствуют спортсмены, добившиеся высоких достижений в спорте, в том числе самбо. Среди них победители и призеры соревнований различного уровня, в том числе ведомственных, кандидаты и мастера спорта по боевому самбо, рукопашному бою и дзюдо. Также положительная динамика подтверждается тем, что курсанты третьих курсов на регулярной основе оттачивают навыки боевых приемов не только на учебных занятиях, но и в рамках самостоятельной подготовки.

В качестве предложений по улучшению качества физической подготовки обучающихся, их навыков и умений применения боевых приёмов, а также популяризации самбо как профессионально-прикладного вида спорта, можем отметить необходимость более масштабного внедрения в практику индивидуального и дифференцированного метода обучения в процессе физической подготовки, позволяющего при необходимости разобраться с проблемой, возникающей у обучающегося на учебных занятиях. Кроме того, необходимо учитывать, что фактор непопулярности самбо отрицательно влияет на его применение в процессе подготовки курсантов. Большинство преподавателей не имеют достаточный уровень знаний в области самбо, поэтому при проведении занятий по физической подготовке отдают предпочтение приемам рукопашного боя или других видов единоборств [3]. В связи с этим считаем необходимым проводить в образовательных организациях системы МВД России занятия по углублению знаний преподавателей в области самбо в целях более качественной подготовки обучающихся.

Таким образом можем сделать вывод, что для обеспечения эффективной боеспособности сотрудников органов внутренних дел боевое самбо должно оставаться одной из основных прикладных дисциплин, изучаемых в образовательных организациях МВД России. Использование приемов боевого самбо в рамках служебной деятельности позволит добиться максимального уровня эффективного физического воздействия на правонарушителя при минимальных затратах физической силы. Ведь использование физической силы в процессе профессиональной деятельности работников ОВД в большинстве случаев – единственный гуманный способ и средство защиты здоровья и жизни граждан.

Литература

1. Гвоздков П.Ю., Совершенствование методик физической подготовки, курсантов и слушателей образовательных учреждений системы министерства внутренних дел России на основе спортивного самбо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 94-96.
2. Губжоков А.Х., Кануков А.М., Кодзоков А.Х. Боевое самбо как элемент профессиональноприкладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 71-74.

ОПТИМИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ НА ЦИФРОВОЙ ПЛАТФОРМЕ «ТРОЙНОЙ СПИРАЛИ»

Григорьев В.И.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет
Россия, г. Санкт-Петербург
Gr-fines2010@yandex.ru

Аннотация. В статье дана оценка управленческой платформе «тройной спирали» в оптимизации физической культуры студентов. Обоснован методологический подход к повышению результативности подготовки студентов в развитии двигательной культуры, спортивного мастерства и телесных кондиций на единой платформе студенческого спорта, физического воспитания и активного досуга.

Ключевые слова: искусственный интеллект, киберспорт, оптимизация, потенциал, цифровая трансформация.

Стратегия развития физической культуры и спорта в системе высшего образования ориентирована на реализацию национальных проектов «Человеческий капитал», «Комфортная среда для жизни» и «Экономический рост». На форуме «Россия – спортивная держава» (Уфа, 17 октября 2024 г.) Президент Российской Федерации В. Путин подчеркнул, что эта работа должна быть нацелена на результат, носить общенациональный характер, быть согласованной, выстроенной вокруг общих показателей эффективности [1].

Ключевую роль в формировании синтетической методологии управления играет платформа "тройной спирали" (Triple Helix model) Генри Ицковица (2010) [3]. Её использование открывает перспективы оптимизации состояния триады благодаря диффузии ресурсов и технологий студенческого спорта, физического воспитания и активного досуга. С точки зрения стратегирования направлений развития она сосредоточена на цифровых технологиях (больших данных, аддитивных технологий, искусственного интеллекта). Предполагалось, что институционализация физической культуры на цифровой платформе "тройной спирали", ядром которой выступает студенческий спорт, обеспечит синергизм взаимодействия формационных элементов, повысит эффективность подготовки квалифицированных спортсменов в вузе, улучшит качество урочных/элективных и самостоятельных форм занятий.

Цель исследования – обоснование управленческих алгоритмов взаимодействия элементов физической культуры на цифровой платформе "тройной спирали".

Задачи исследования: – разработать индикаторы результативности формационных элементов физической культуры на платформе "тройной спирали" и определить их пороговые значения; – выделить практически ориентированные факторы развития,

повышающие результативность повышения двигательной культуры, здоровья и физических кондиций студентов.

Объектно-предметную область исследования составляет атрибутивный формат комбинирования активных элементов платформы, задающий специфику подготовки студентов в рамках проблемного, развивающего и проектного обучения.

Теоретико-методологической основой исследования являются междисциплинарные теории, методы и подходы (теория систем, синергетики, самоорганизации), связанные с повышением субъектности физической культуры в границах российской цивилизационной идентичности (Пономарев Н.И., Лубышева Л.И., Николаев Ю.М., Столяров В.И., Филиппов С.С.).

Методы исследования: в рамках проекта проведено исследование функциональных позиций компонентов физической культуры студентов на платформе "тройной спирали". В наблюдениях участвовали студенты 286 учебных групп, мужчины и женщины в возрасте 18-19 лет. Акцент сделан на использовании технологии FactoMineR в генерации цифровой архитектуры студенческого спорта, элективной физкультуры и активного досуга. С помощью методов Content Management System (CMS) фиксировались связи между факторами влияния, задающие структурные изменения и результативность подготовки студентов на разных отделениях. Эффективность платформы оценивалась по результатам тестирования в беге 100 м, плавании 100 м, подтягивании из виса, сгибании рук в упоре лёжа, сдаче норм ГТО. По критерию Спирмена (R-статистика) проведен корреляционный анализ.

Результаты исследования. Студенческий спорт (*первое звено спирали*) – институциональное ядро, генерирующее "тройную спираль" взаимодействия информационных и технологических ресурсов [2]. Выделены связи между инновациями, инвестициями, инфраструктурой, включенные в реализацию общекультурных (капитализация здоровья и работоспособности студентов) и частных (регуляторных) функций. Цифровые индикаторы указывают на причинные факторы роста спортивного мастерства – ресурсный потенциал спорта ($R=0,670$), личностная самореализация ($R=0,501$), гражданственность и патриотизм ($R=0,401$).

Переход студенческого спорта в новое качественное состояние требует улучшения ресурсного и технологического обеспечения подготовки. Известно, что на подготовку национальных сборных команд планируется 900 – 1000 час. в год, а на подготовку студенческих команд – в 2-3 раза меньше времени. Дефицит доступных ресурсов – критически важный фактор, объясняющий малую долю спортсменов высокой квалификации (не более 2,3%), успешно сочетающих обучение в вузе и интенсивные

тренировки ($R=0,500$). Более того, ограничение объёма тренировочной и соревновательной нагрузки является обязательным условием для овладения учебным материалом в пределах федеральных образовательных стандартов.

В логике функциональных отношений разработаны цифровые приложения, позволяющие оценить меру индивидуализации тренировочного процесса, нагрузок высокой интенсивности, соразмерность тренировочного воздействия морфологическим, органическим и энергетическим перестройкам. В логике взаимосвязи латентных факторов синтезированы значимые предикторы моторного развития, повышающие качество подготовки. Золотой стандарт подготовки показателен антиномией: кастомизация специальных нагрузок → достижение пиковых результатов. Соответственно, инструментальное поле работы связано с моделированием физической, технико-тактической и соревновательной подготовки по интерполяции параметров скорости и мощности работы, амплитуды, темпа и ритма двигательных действий.

Концептуальным кодом трансформации студенческого спорта, в методологическом понимании, является построение тренировочного процесса в границах теории игр. Действительно, интерактивные треки (симуляторы) киберспорта генерируют кумулятивную массу изменений, перерастающую в качественные изменения звена. В частности, они позволяют редактировать «ослабленные связи» процессов и явлений гейминга, наполняют двигательные практики междисциплинарными смыслами. Более того, адекватность геймификации второго звена спирали показательна достижением синергетического эффекта, в данном контексте – участием студентов в форуме «Dota 2» платформы «Игры будущего». Имплементация задач проходит на уровне взаимодействия спортивных клубов вузов, федераций по видам спорта, спортивных ассоциаций и студенческих лиг в границах федерального проекта «Спорт – норма жизни».

Влияние студенческого спорта на структуру второго звена спирали (*физическое воспитание*) приводит к оптимуму состояния системы. Проектирование подготовки, нацеленное на решение организационных проблем второго звена, запускается по нескольким траекториям. Фрактальные линии роста зафиксированы в процессе "спортизации" программ физического воспитания [4]. Оцифровка теоретического и элективного курса подготовки на основном учебном отделении, где занимается 52% студентов, обеспечивает синхронизацию процессов обучения, предельные значения ресурсного обеспечения. В структуру программных ориентиров подготовки на основном учебном отделении входят: формирование двигательной культуры, развитие физических качеств с помощью средств атлетизма, гимнастики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных игр. Эффективность фиксируется на уровне целей, основных (тренировочных

стимулов) и вспомогательных процессов (биотических параметров нагрузки) на разных учебных отделениях. По логике решения предметных задач цифровая платформа "тройной спирали" сосредоточена на мониторинге базисных знаний, параметров двигательной культуры и физических качеств. П.В. Пешкова, 2024 отмечает результативность использования ботов (userbots) и личных помощников (personal assistants) в обучении студентов подготовительного отделения (17%) [5]. Доказанная возможность регуляции скользящих эффектов адаптации к нагрузкам, указывает на синергизм функциональной адаптации и гиперплазии мышц.

Идентичность структурных кодов трансформации подготовки студентов специального отделения (26%) достигается благодаря контенту лечебной/реабилитационной физкультуры. Функционал звена обеспечен стандартами здорового образа/стиля жизни, толерантностью к этническим практикам. Целевой анализ связей с первым звеном показывает детерминации патриотического воспитания, военно-прикладной подготовки, приверженности к традиционным ценностям. Ведущим механизмом повышения эффективности тренировочных стимулов и биотических параметров нагрузки является регулирование энергетической напряженности в новом режиме активности и диверсификация используемых средств. Следствием настройки кинезиологических ресурсов являются синергетические эффекты функциональной адаптации, гиперплазии мышц. Реализация возможностей тройной спирали приводит к росту посещаемости занятий на 16% ($p \leq 0,05$) и снижению числа пропусков занятий по болезни на 20% ($p \leq 0,05$). На рост тренированности студентов указывает устойчивость внутрисистемных связей между показателями физиологических функций, гемодинамики, энергетического обмена и работоспособности PWC170 в пределах 8,0–14,0%.

Доминирование нагрузок в режиме PO_2 70–75% МПК, ЧСС 170-180 уд/мин. коррелирует с ростом мощности работы, увеличением мышечной массы, гиперплазией мышц и снижением жировой массы тела на 7,0–10,0% ($p \leq 0,05$). Рост числа физиологически целесообразных связей обеспечивает развитие моторного функционала – выносливости, силы, скорости, координационных качеств. Продуктивность интенсификации подготовки показательна улучшением результатов в тестах: сгибании рук в упоре лёжа, становой тяге, подтягивания из виса на перекладине, в беге на 100 м, прыжках в длину с места в пределах 9,0–16,0% ($p \leq 0,05$).

Адекватность модели показательна в участии студентов СПбГЭУ в 23 масштабных проектах, в частности, в чемпионате России по фоновой ходьбе «Человек идущий», фестивале ГТО (1,5 тыс. студентов выполнили нормативы), турнире по настольному теннису, соревнованиях по русской лапте. Пороговые величины нагрузки, характерные

для специальной медицинской группы (26%), ассоциированы с клинической стратификацией студентов по изменениям функций опорно-двигательного аппарата (НОДА), сердца, центральной нервной системы, органов дыхания, слуха и зрения. Значимым механизмом регулирования социальной атомизации студентов-инвалидов является «доступная/безбарьерная среда», синхронизирующая стимулы адаптивных тренировок (далее, АФК). Возможности безбарьерного пространства показательны безопасностью занятий, формированием двигательных аддикций, повышением качества жизни студентов-инвалидов. Наблюдения показывают высокую эффективность занятий дыхательной гимнастикой, йогой, скандинавской ходьбой, терренкуром в переформатировании смыслов и перспектив выхода из эмоционального состояния дискомфорта, мобилизации энергетических резервов, капитализации здоровья ($R=0,400$). В результате коррекции нагрузок в границах патологического/регенеративного процесса у студентов с ограниченными возможностями здоровья отмечено статистически значимое улучшение параметров активности, функциональных резервов, психической сферы и двигательных функций. Коррекция дефицитарных мотивов, ценностных ориентаций, присущих студентам ОВЗ, ассоциировано с когнитивными доменами, включенными в структуру адаптивных резервов, компенсаторных возможностей и психофизического равновесия. Глубина воздействия выражена в настройках когнитивных функций, биоэнергетических резервов, снижении фобического синдрома. В границах клинической симптоматики достигается переоценка перспектив ремиссии моторики, рост параметров «удовлетворенностью жизнью» в пределах 9,0–12,0 баллов ($p \leq 0,05$). Эффективность АФК доказана участием команды СПбГЭУ в инклюзивном спортивном фестивале по шести видам спорта.

Ресурсы третьего звена (*активного досуга*) стимулируют связи между ценностями физической культуры, параметрами социальной мобильности и качества жизни. Фрактальный характер звена генерирует стимулы для формирования пространств и аттракторы рекреационной деятельности. Повышение универсальности звена придаёт новые стимулы, формирующие потребности студентов в занятиях спортом. Баланс ресурсов третьего звена достигается благодаря повышению плотности кросс-связей университетского спорта, элективной физкультуры и рекреационной сферы. Они отражают логику оперирования диссипативными процессами, обеспечивающими сквозную целевую направленность подготовки. Структурные коды звена выражены признаками гармонизации развития личности, воспроизводства её духовно-нравственного потенциала в граничных вероятных пределах. В этом контексте они создают системные предпосылки для улучшения жизненного позитивизма студентов, включения физкультуры

в структуру базисных ценностей. Максимальный эффект в улучшении физических кондиций достигается на основе комбинирования традиционных форм занятий с кросс-тренингами из разных спортивных дисциплин ($R=0,511$).

Граничные параметры моторно-энергетического функционала коррелируют с ростом фоновой активности до 8–9 тыс. локомоций (2,0–2,5 час), 3450–3600 ккал. Соответствующим образом меняются параметры недельной активности, достигающие 12 часов, а также активность студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Выводы. Результаты исследования указывают на результативность разработанного подхода к оптимизации физической культуры студентов. Обоснованность выбора платформы подтверждается синергетическим эффектом в структурно-технологической модернизации дисциплины, использования цифровых технологий в анализе взаимодействия студенческого спорта, физического воспитания и активного досуга на платформе "тройной спирали".

Литература

1. Выступление В. Путина "Спорт – комплексный взгляд в будущее" на XII Международном форуме "Россия – спортивная держава" [Электронный ресурс] // [https:// URL: ura.news/articles/1036289987](https://ura.news/articles/1036289987) (дата обращения: 18.10.2024).
2. Григорьев В.И. Стратегия развития физической культуры, фитнеса и студенческого спорта: монография / В.И. Григорьев. – СПб.: Изд-во СПбГЭУ, 2024. – 160 с.
3. Ицковиц Г. Тройная спираль: университеты – предприятия – государство: инновации в действии / Г. Ицковиц. – Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2010. – 237 с.
4. Лубышева Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
5. Пешкова Н.В. Полисубъектное управление в студенческом спорте: монография / Н.В. Пешкова, Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры», 2022. – 192 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКИ

Гудникова С.В.

МБДОУ ДС № 29 «Рябинушка», г.Старый Оскол, Россия

Аннотация. Игровая гимнастика имеет образовательно - развивающую направленность и способствует разностороннему, гармоническому развитию и совершенствованию двигательных функций учащихся. Занятия по игровой гимнастике имеют оздоровительный эффект, который заключается в укреплении функций организма - сердечно-сосудистой системы, дыхательной, нервной и др. Многогранный эффект занятий обусловлен спецификой игровой музыкально - двигательной деятельности, которую можно охарактеризовать как интегрированную, синтезированную на основе двигательной, музыкальной, игровой и познавательной.

Ключевые слова. Мотивационно-эмоциональная сфера, креативная гимнастика, аэробные возможности, физическое воспитание, двигательные умения, стретчинг.

Роль двигательной активности в жизнедеятельности дошкольников велика, но большое значение имеет желание у них заниматься физическими упражнениями.

В научной литературе сложилось мнение о том, что традиционные занятия физической культурой не интересны и скучны для детей.

Поэтому, можно предположить, что необходимы современные средства работы с дошкольниками. Они будут направлены на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно скажутся на здоровье детей.

В условиях ДОО существуют различные методы и формы развития основных видов движений у старших дошкольников. Это прежде всего: утренняя гимнастика, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность, индивидуальная работа с детьми, спортивные и подвижные игры. Но самой продуктивной формой развития основных видов движения, является физкультурное занятие, которое можно провести в виде игровой гимнастики.

В детских садах используются различные виды физкультурных занятий. А по способам организации детей, так или иначе, можно проследить тесную связь предыдущих и последующих занятий, их целенаправленность. Это обеспечивает систему, определяющую последовательность выполнения постепенно усложняющихся задач, тем самым положительные результаты развития у детей основных видов движения.

Для поддержания позитивного, эмоционально окрашенного настроения, которое проявляется в интересе к деятельности, для усиления мотивационного фактора, необходимо представлять интересы занимающихся детей. Укрепление интереса юных спортсменов, также во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворённость от этих занятий, ждут ли снова.

Многие специалисты-практики в области дошкольного физического воспитания пытаются использовать разнообразные методические приемы, способствующие развитию двигательных способностей. Самыми распространенными, применительно к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста, являются:

- изменение скорости и темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, многообразной последовательности элементов выполнения двигательного задания; применение нестандартных для детей исходных положений (прыжок, стоя спиной к направлению движения; бег из положения сидя), а также быстрая смена двигательных заданий (сесть, лечь, встать и т.д.);

- изменение способов выполнения упражнений (прыжки на двух ногах, на правой, левой ноге; метание снизу, сбоку, из положения сидя); использование в процессе выполнения упражнений предметов различной формы, массы, объема, фактуры, которые помогают развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, совмещать их с движениями тела, требующих тонких мышечных усилий и разносторонних проявлений двигательной координации; выполнение согласованных действий группой (вдвоем, держась за руки, стоя лицом друг к другу, держась за предметы, по 3 - 4 ребенка, группой);

- усложнения в сочетании с основными видами движений: бег змейкой с обеганием стоящих в колонне детей; перепрыгивание через предметы с одновременным касанием в прыжке висящего мяча; внесение усложнений в правила подвижных игр.

Игровая гимнастика обеспечивает решение всего спектра педагогических задач.

Выполнение упражнений комплекса игровой гимнастики - это игра по правилам, способствующая формированию у детей произвольности поведения, психологического настроения необходимого для положительного перехода к учебной деятельности.

Но не стоит забывать, что занятия по игровой гимнастике имеют оздоровительный эффект, который направлен на укрепление функций организма - сердечно-сосудистой системы, нервной и дыхательной. Практически доказано снижение числа простудных заболеваний в течение года у детей, регулярно занимающихся по программе игровой гимнастики. Эффект занятий обусловлен спецификой игровой музыкально - двигательной деятельности, её можно охарактеризовать как интегрированную, синтезированную на основе двигательной, музыкальной, познавательной, игровой.

Физкультурные занятия в форме игровой гимнастики решают следующие основные задачи:

- физкультурно-оздоровительные (укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, создание условий для повышения уровня аэробных возможностей организма ребенка, развитие физических качеств, оптимизация соотношения весоростовых показателей, формирование двигательных умений и навыков);

- психорегулирующие (улучшение психологического самочувствия, активизация эмоциональных ресурсов; воспитание пластичности, грациозности);

- творческие (четкая ритмизация движения в соответствии с музыкальным сопровождением, развивать мышление, воображение, находчивость, инициативу).

В игровую гимнастику могут входить разделы - это танцевально - ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. В танцевально - ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. В

нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально - творческие игры и специальные задания.

Разделы программы и их задачи.

1. Игроритмика, является основой. Она необходима для развития чувства ритма и двигательных способностей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Сюда входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

2. Игрогимнастика необходима для освоения ребёнком различных видов движений. А именно: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, задания на расслабление мышц, дыхательные, для укрепления осанки.

3. Игопластика. Её основой является нетрадиционная методика развития мышечной силы и гибкости детей. Используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга как игра. Данные упражнений приносят детям радостное настроение и мышечную нагрузку. Они дают ребенку возможность свободно выражать свои эмоции: вволю покричать, погримасничать.

4. Игротанец. Представлены образно - танцевальные композиции, все из них имеют сюжетный характер, целевую направленность. Физические упражнения, такой композиции, своеобразно воздействуют на дошкольников. Появляются комплексы упражнений для различных возрастных групп.

5. Креативная гимнастика. Предусматривает определённую работу инструктора по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр. Все они направлены творческой инициативы. После них создаются необходимые возможности развития способностей детей, их активности на занятиях физической культурой.

Педагогическая система, на основе игровой гимнастики выстраивается с помощью основных положений теории деятельности. Она учитывает природу ребенка, его потребности в ярких эмоциях, движениях, игре. Комплекс упражнений игровой гимнастики является базой для организации двигательной деятельности детей. Работа строится по принципу «слышу - вижу - понимаю - выполняю». Организация музыкально - двигательного художественного образа это - характерная особенность игровой деятельности. Кроме двигательного компонента в ней выделяется сюжет, музыка, драма, герои. В двигательной деятельности ребенок осваивает ранее незнакомые виды движений, использует свои физические качества, укрепляет функции организма, свой иммунитет. Музыка создает благоприятный эмоциональный фон, повышает порог

утомляемости, структурирует двигательные действия, помогает созданию художественного образа. В заключение выше сказанного, можно утверждать, что игровая гимнастика позволяет правильно сбалансировать степень физической нагрузки с развлекательной составляющей. А выполнение детьми задания дает им необходимую разрядку и доставляет большое удовольствие.

Именно яркий эмоциональный фон деятельности, успех в танцевальных занятиях положительно влияют не только на эмоциональное состояние детей, но и повышают интерес дошкольников к двигательной деятельности.

Литература

1. Бочарова, Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ: программно-методический комплекс / Н.И.Бочарова. - М.: Центр педагогического образования, 2007. - 270 с.
2. Буцинская, П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П.П.Буцинская. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 198 с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 98с.
4. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 208 с.
5. Вильчковский, Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. - К.: Рад.шк., 2003. - 128 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ТРАДИЦИОННЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ СРЕДСТВ В СОДЕРЖАНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В РАЗНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Данилина А.Ю., Демченко Л.В., Рахметжанов А.С., Куатов К.А.,
Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн**

Рязанский медуниверситет им.И.П. Павлова, Россия, г. Рязань
Западно-Казахстанский университет им. М.Утемисова, Казахстан, г. Уральск
Школа-лицей №6, Казахстан, Западно-Казахстанская область, Бурлинский район, г. Аксай
Школа Аш-Шаркия для мальчиков, Республика Ирак, г.Багдад
www.nastena-90@mail.ru, mila_demchenko_67@mail.ru, kair.zko07@mil.ru,
mostafa.hyder@yahoo.com

Аннотация. Показан потенциал традиционных средств, а также новых спортивных и национальных игр, единоборств в модернизации содержания образования по предмету «Физическая культура» в школах, средних профессиональных учебных заведениях и вузах России, Казахстана, Ирака и других стран для повышения эффективности оздоровления и физического совершенствования обучающихся. Данные собраны на основе культуролого-акмеологического подхода с помощью анализа учебной документации, специальной и методической литературы, педагогических наблюдений, анализа опыта педагогической деятельности, опроса обучающихся, учителей и преподавателей. Результаты исследования показали, что традиционные средства классических видов спорта, а также новые спортивные и национальные игры и единоборства обладают колоссальным педагогическим потенциалом для обучения, развития физических качеств и воспитания обучающихся на разных уровнях образования в содержании занятий по физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, содержание образования, обучающиеся, новые спортивные игры, национальные игры, единоборства.

Актуальность. В исследованиях, посвященных совершенствованию содержания занятий по физической культуре в различных образовательных учреждениях, чаще изучаются возможности разработки, внедрения каких-либо новых физических упражнений. На наш взгляд существует еще одно направление научного поиска в данной проблематике, суть которого заключается в оригинальном соединении физкультурно-спортивных традиций и новаций [1,2]. Однако, указанное направление еще мало изучено и по этой причине представляется очень перспективным и актуальным. Ценность этого направления исследования заключается в обосновании новых связей и функций, которые могут обнаружить традиции и новации физической культуры, а также новых средств, методик и технологий, способствующих физическому совершенствованию обучающихся на более высоком уровне деятельности.

Цель представленного исследования - определить перспективные пути совершенствования учебного предмета «Физическая культура» на основе физкультурно-спортивных традиций и новаций на примере России, Сербии, Казахстана, Ирака.

Методы и организация исследования. В работе применялись: культуролого-акмеологический подход, анализ учебной документации и специальной научной литературы, педагогическое наблюдение, анализ опыта работы педагогов (n=37), опрос обучающихся (n=320), учителей и преподавателей (n=49), вычисление процентного соотношения показателей. Исследования проводились в течение 2018-2024 гг. в общеобразовательных школах, колледжах, вузах России, Казахстана, Сербии, Ирака. В статье представлена лишь часть полученных в исследовании данных.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что учителя, преподаватели образовательных учреждений и обучающиеся разных образовательных учреждений по отношению к применению в содержании занятий по физической культуре традиционных и новационных средств делятся на три основные группы (Таблица) .

Соотношение между группами респондентов-педагогов и обучающихся обнаруживает заметное различие. Учителя и преподаватели в большей степени ориентированы на примерно одинаковое применение новационных и традиционных средств, но в меньшей степени стремятся внедрять новые средства. Этот факт во многом объясняется: учителя должны выполнять требования учебного процесса, где ведущее место занимают традиционные средства. Новационные средства они внедряют осторожно. Возможно в этом процессе они сталкиваются с проблемами, которые препятствуют

внедрению новых средств. Поэтому доля традиционных средств у педагогов выше, чем новационных. При этом новые средства педагогам внедрять гораздо сложнее, чем применять традиционные, потому что необходимо доказывать целесообразность новаций, согласовывать их с материалом утвержденных учебных документов планирования, с руководством образовательной организации на разных уровнях и т.д.

Таблица – Отношение к новационным и традиционным средствам физической культуры в содержании образовательного процесса

№ группы	Отношение к применению традиций и новаций	Кол-во респондентов-педагогов (в%)	Кол-во респондентов-обучающихся (в %)
1	Больше применять традиционные средства	35	13
2	Традиционные и новационные средства применять примерно одинаково	49	27
3	Больше применять новые средства	16	60

Обучающиеся никакими особыми обстоятельствами не связаны и потому они больше желают применения новационных средств физической культуры (а также методов и интересных новых технологий). Эти результаты показали в дальнейшем общую характерную тенденцию в распределении отношений по группам в разных образовательных учреждениях и на разном уровне (в школах, средних профессиональных учебных заведениях и вузах) с небольшими отклонениями.

Исследования показали, что внедрять элементы новаций в традиционное средство гораздо легче, чем целостную новацию, не имеющую аналогов. Именно этот путь обновления физкультурного образования наиболее реален. Поэтому не надо полностью отказываться от традиционных средств. Анализ педагогического опыта показывает, что у традиционных средств имеется очень много вариантов частичного обновления, что обычно приветствуется и относительно легко принимается руководством и педагогическим сообществом. Зато тяжело принимаются оригинальные новационные средства, методы и принципиально новые технологии.

В ряде случаев новационное средство физической культуры приходится дополнять традиционными, чтобы повысить уровень физической нагрузки или влияние других параметров [2,4]. Например, внедрение в преподавание физической культуры в школах и колледжах Казахстана настольных игр - шахмат, национальных казахских настольных игр Ук-су, Тогыз кумалак и прочих безусловно способствует развитию умственных способностей, но при этом игроки остаются в относительно неподвижном состоянии. Поэтому при внедрении подобных новаций их необходимо сочетать, например, с

подвижными играми, легкоатлетическим бегом или другими традиционными активными физическими упражнениями, чтобы не снижать уровень моторной плотности занятий и их функциональную напряженность, оздоровительную ценность.

Целесообразно внедрять новые подвижные или спортивные игры в традиционный учебный процесс, что, безусловно, его оживляет содержательно и эмоционально. К таким средствам следует, например, отнести сербскую спортивную игру «Яджент» [3], которая уже внедрена в учебный процесс на занятиях по физической культуре в школах, средних профессиональных учебных заведениях и вузах Сербии, Венгрии, Словакии, России, Казахстана. Ценность ее в наличии богатых межпредметных связей, положительном переносе по качествам и навыкам технико-тактических действий сразу в нескольких классических спортивных играх.

Еще встречаются в качестве внедренной традиции или новации разные спортивные и национальные единоборства. Так, в Японии уже давно в школах практикуют борьбу дзюдо, в некоторых школах России в программу занятий включалась борьба самбо. В содержание образования в Республике Казахстан пытаются ввести национальную борьбу «казахша-курес». В Иране, Азербайджане, Ираке, Турции возрождается древняя национальная традиция «Зурхана». В школах Ирака собираются ее внедрять в уроки физической культуры [1].

В России уже не раз разрабатывали и внедряли школьные программы по физической культуре на основе одного из популярных видов спорта (баскетбола, самбо, футбола и т.д.). Но в этих случаях стержневой вид спорта должен, как новация, занимать ведущее место в учебной программе и успешно сочетаться с другими разделами программы, чтобы обеспечить гармоничное и всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность обучающейся молодежи.

Таким образом, изучение вопроса о путях дальнейшего совершенствования дисциплины «физическая культура» в различных образовательных учреждениях и на разных уровнях образования показало целесообразность и перспективность поиска, обоснования и внедрения средств физической культуры, выявленных с позиции соотношения наукоемких классов явлений - «традиции» и «новации».

Выводы. Установлено, что перед внедрением новации в содержание занятий по предмету «физическая культура» в образовательных учреждениях, необходимо сохранить лучшие традиции, а не стремиться сразу заменять их новациями без соответствующей оценки и проверки.

Новационные средства физической культуры в ряде случаев могут тесно связываться с традиционными, если между ними имеются существенные различия в интенсивности физической нагрузки, объеме, характере отдыха и других характеристиках.

Выявлено, что традиционные средства физической культуры, используемые в содержании образования, имеют фактически неисчерпаемый педагогический потенциал, который может быть реализован за счет модуляции уже имеющихся параметров, перемещения из одной культурной среды в другую, расширения функций в результате установления тесной связи с отдельными новациями или их элементами.

Литература

1. Ал-Хасани Мустафа Хайдер Хуссейн. «Зурхана» как ценное педагогическое средство для совершенствования физкультурного образования в школах Республики Ирак / Хуссейн Ал-Хасани Мустафа Хайдер // Современные наукоемкие технологии. 2020. – № 8. – С. 102-107; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38181> (дата обращения: 22.10.2024).

2. Мишина Л.М., Фалеева Е.И., Сатылганова А.Ю. Факторы, влияющие на уровень развития и проявления выносливости у студентов / Л.М. Мишина, Е.И. Фалеева, А.Ю. Сатылганова // В сборнике: Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития. Материалы I Международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму. В 2-х частях. Отв. редактор М.А. Ермакова. - Красноярск, 2022. - С.469 - 473.

3. Собянин Ф. Игра джентльменов. Яджент: история, правила, методика / Ф. Собянин // Спорт в школе. 2015. - №3. - С. 8-11.

4. Толстова Т. И., Трушина Н. И., Сулова Г. В., Сатылганова А. Ю. Новые технологии для стимуляции и оценки физической активности / Т.И. Толстова, Н.И. Трушина, Г.В. Сулова, А.Ю. Сатылганова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Сборник материалов 2-ой межрегиональной конференции с международным участием. - Рязань, РГУ им. С.А. Есенина, 17 ноября 2022 г. - С. 104 - 106.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ ЮНОШЕЙ 18-22 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ В СЕВЕРО-ВОСТОЧНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ М.К.АММОСОВА

Дмитриева А.Н., Дмитриев Н.А.

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова

Россия, г. Якутск

Dmisash2@gmail.com, Dmitrievsvfu@mail.ru,

Аннотация. Цель исследования – выявить различия в показателях физического развития и функциональной тренированности между студентами, которые выбрали секцию бокса для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту и спортсменами занимающиеся боксом в спортивной секции. Организация исследования. Исследование проводилось в сентябре 2023 года. В исследовании приняло участие 50 юношей в возрасте 18-22 лет. Были сформированы 2 группы: 1 группа (n=25) - студенты 1-3 курсов различных факультетов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, которые выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту, 2 группа (n=25) – студенты имеющие спортивную квалификацию, которые входят состав в сборную команду Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова по боксу. Результаты исследования. Сравнительный анализ показателей физического развития и

функциональной тренированности между студентами, которые выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (Студ.Б) и студенты имеющие спортивную квалификацию, которые входят состав в сборную команду СВФУ им. М.К. Аммосов по боксу (СпортБ) позволил сделать вывод о том, что начинающие боксеры-студенты уступают по большинству исследуемых параметров боксерам-разрядникам.

Ключевые слова: студенты, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, бокс, функциональная тренированность, антропометрические исследования.

Введение. Достижение высокого спортивного результата, во всех видах спорта, обеспечивается оптимальным уровнем развития базовых и специальных физических качеств, а так же достаточным уровнем функциональной тренированности спортсмена. При разработке тренировочных программ специалистам необходимо учитывать все стороны подготовки спортсмена: технико-тактическое мастерство, физические качества, оптимальность психологической подготовки.

Немаловажным является необходимость выявления у спортсменов на начальном уровне подготовки тех физических качеств, уровень развития которых является недостаточным и не соответствует модельным характеристикам. Это становится актуальным в том случае, когда сроки спортивной специализации не соответствуют нормативным [4]. В вузе в настоящее время в рамках предмета «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентам предоставляется выбор спорта в соответствии с его интересами. Таким образом, спортивная специализация в том, или ином виде спорта начинается в 18-20 лет. В каждом виде спорта существуют модельные характеристики идеального спортсмена.

Цель исследования – выявить различия в показателях физического развития и функциональной тренированности между студентами, которые выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту и спортсменами занимающиеся боксом в спортивной секции.

Организация исследования. Исследование проводилось в сентябре 2023 года. В исследовании приняло участие 50 юношей в возрасте 18-22 лет. Были сформированы 2 группы: 1 группа (n=25) - студенты 1-3 курсов различных факультетов Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, которые выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (СтудБ), 2 группа (n=25) – студенты имеющие спортивную квалификацию, которые входят состав в сборную команду Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова (СпортБ).

Методы исследования: изучение и анализ данных научно-методической литературы по исследуемой проблеме отечественных и зарубежных ученых;

антропометрические исследования; тестирование; метод индексов; статистическая обработка данных осуществлялась с применением компьютерной программы «Excel».

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления различий в показателях физического развития и функциональной тренированности между студентами, которые выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (СтудБ) и студенты имеющие спортивную квалификацию, которые входят состав в сборную команду Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосов по боксу (СпортБ), нами были проведены антропометрические измерения и тестирование функциональной тренированности. Сравнительный анализ полученных данных позволил выявить достоверные различия между группами по некоторым показателям. Результаты проведенного исследования представлены в таблице.

Таблица - Показатели физического развития и функциональной тренированности, юношей занимающихся боксом

показатели	Группы (n=25)		
	СтудБ	СпортБ	t _{расч.}
показатели физического развития M±m			
рост (см)	175,03±1,53	172,24±0,89	1,67
вес (кг)	68,43±2,10	65,10±1,83	1,17
индекс массы тела Кетле (усл.ед.)	19,50±0,49	18,88±0,49	0,85
ЖЕЛ (л)	4,77±0,14	5,37±0,15	2,89*
показатели функциональной тренированности M±m			
ЧСС в покое (уд/мин)	81,28±2,02	72,0±1,99	3,45*
АД систолическое (мм.рт.ст.)	119,12±2,57	115,0±2,08	1,31
АД диастолическое (мм.рт.ст.)	71,08±1,63	64,24±2,02	3,01*
проба Штанге (сек)	39,67±2,13	63,88±3,58	5,46*
проба Генча (сек)	25,81±1,94	26,68±1,54	0,35
силовой индекс (усл.ед.)	65,01±2,36	71,15±1,82	1,95
Гарвардский степ-тест (усл.ед.)	20,09±0,79	22,57±0,82	2,34*
индекс Робинсона (усл.ед.)	94,39±4,63	82,69±2,64	2,46*
проба Руфье (усл.ед.)	9,38±0,66	6,54±0,83	3,51*

*- различия достоверны по критерию Стьюдента ($p \leq 0,05$)

В весо-ростовых показателях между юношами обследуемых групп достоверных различий выявлено не было. В показателях жизненной емкости легких, юноши-разрядники ($4,77 \pm 0,14$ л) превосходят начинающих боксеров юношей ($5,37 \pm 0,15$ л), различия достоверны ($p \leq 0,05$ по t-критерию Стьюдента).

В ходе исследования было выявлено, что функциональная тренированность тех юношей, которые занимаются боксом в рамках элективных дисциплин, хуже, чем у боксеров-разрядников. При этом, в большинстве показателей эти различия достоверны

($p \leq 0,05$ по t -критерию Стьюдента). У спортсменов лучше показатели характеризующие работу кардио-респираторной системы (ЧСС в покое, диастолическое давление, проба Штанге, Гарвардский степ-тест, индекс Робинсона и проба Руфье). Это свидетельствует о том, что их сердечно-сосудистая система адекватно реагирует на нагрузку, и они быстрее восстанавливаются после выполнения физических упражнений.

В остальных тестах спортсмены-разрядники так же превосходят начинающих боксеров юношей, однако эти различия не достоверны.

Выводы. Сравнительный анализ показателей физического развития и функциональной тренированности между студентами, которые выбрали бокс для занятий в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту (СтудБ) и студенты имеющие спортивную квалификацию, которые входят состав в сборную команду СВФУ им. М.К. Аммосов по боксу (СпортБ) позволил сделать вывод о том, что начинающие боксеры-студенты уступают по большинству исследуемых параметров боксерам-разрядникам. Следовательно, при разработке программы подготовки для начинающих боксеров, необходимо учесть полученные результаты и акцентировать внимание на улучшение именно на функциональных возможностей, которые являются отстающими у начинающих боксеров, но при этом отвечающие за достижение наилучших спортивных результатов.

Литература

1. Аленуров Э.А., Карпов В.Ю., Доронцев А.В., Разживин О.А. Физические возможности юношей, начавших регулярные тренировочные занятия боксом // ТиПФК. 2023. №7.
2. Бакулев, С. Е. Актуальные проблемы теории и методики бокса: учебное пособие / С. Е. Бакулев, Г. И. Мокеев, В. А. Чистяков. – Санкт-Петербург: Издательство Политехнического университета, 2017. – 458 с.
3. Бакулев, С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксёра / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2006. - Вып. 20. - С. 3-9.
4. Березин, К. С. К вопросу о развитии специальных физических качеств юных боксеров на основе имитационного моделирования / К. С. Березин // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 35-37.
5. Блудов, ЮМ. Модельные характеристики сильнейших боксёров / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, В.С. Соколов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 40-41.
6. Быков, В.А. Прогнозирование двигательных способностей и основа ранней ориентации в спорте: учебно-методическое пособие / В.А. Быков, В.П. Губа, Р.Н. Дорохов, А.А. Сонькин – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 155 с.
7. Гаськов, А. В. Соотношение общей и специальной физической подготовки квалифицированных боксеров в годичном макроцикле / А. В. Гаськов // Вестник Бурятского университета. – Улан-Удэ: бурятский государственный университет, 2021. – № 3. – С. 60–64.
8. Гаськов, А. В. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров - студентов / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С. 4-11. – DOI 10.15561/20755279.2016.0101.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ВУЗАХ

Дробышева А.Ю., Холодов О.М., Ершов Е.Н.

Воронежская государственная академия спорта
Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко
Россия, г. Воронеж
evgeniy.erhov.19.06@yandex.ru, xom-62@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы и особенности учебного процесса иностранных студентов, обучающихся в отечественных вузах.

Ключевые слова: учебный процесс, иностранный студент, российский вуз, образование.

Актуальность. Все более возрастающий интерес к иностранным студентам в последние годы, стремление способствовать увеличению их притока в Россию вызвал рост научных исследований, посвященных изучению проблем их адаптации к новым условиям проживания и обучения.

Цель и задачи работы – анализ особенностей организации обучения иностранных студентов по специальности в российском вузе с целью выявления сильных и слабых сторон, которые могут лечь в основу разработки путей улучшения данного вида деятельности в вузах.

Методы исследования анализ, сравнение, наблюдение.

Результаты исследования. Международное образование связано с мобильностью студентов и ученых, которые едут в другую часть мира, чтобы учиться, проводить исследования или преподавать. Речь идет не только о мобильности студентов как в РФ, так и за их пределами, но также и об ученых-исследователях, которые приезжают в РФ для проведения исследований, о преподавателях, которые уезжают преподавать в другие страны, и о тех, кто занимается общественным обучением. Основными целями международного образования являются распространение знаний и культурного капитала, знакомство с местами и культурами, а также приобретение межкультурных навыков в процессе [3].

Международное образование существовало во все времена, и во все времена люди искали образование в другом месте, чтобы улучшить свою жизнь, чтобы внести вклад в свои общества и сообщества, и чтобы лучше подготовиться как гражданам своих стран. В эту деятельность вовлечены не только РФ; многие национальные государства участвовали в такого рода работе.

В ходе работы мы рассмотрели преимущества международного образования на нескольких уровнях. Одним из них является международное образование и польза для человека в стремлении к образованию, исследованиям или обучению. Другой способ

подумать об этом – через национальные государства, занимающиеся международным образованием: как и почему правительство может принять решение о предоставлении стипендий или других механизмов, поощряющих граждан получать образование за границей? Это может быть попытка дать гражданам определенный уровень образования и знаний, чтобы они могли вернуться и внести свой вклад в экономику или в востребованные области в своей стране. Международное образование может быть формой культурной дипломатии. Работодатели также заинтересованы в международном образовании. Некоторые работодатели поощряют своих сотрудников идти и получать дипломы в других местах, потому что в этой глобальной экономике [1].

Я думаю, что международное образование, особенно в условиях глобальной экономики, является очень важной частью образования 21 века. В мире, в котором мы живем, никто не является островом для самих себя, поэтому нам нужно знакомить учащихся с внешним миром. Есть возможность учиться из всех уголков мира. И сейчас, более чем когда-либо, изоляционисты – не те, кем мы хотим быть.

Для любого студента, изучающего международные отношения, чтобы иметь тонкое понимание области, есть ценность обучения за границей. Во-первых, обучение за границей дает вам разные взгляды на предмет. Во-вторых, обучение за границей контекстуализирует международные отношения, так что вы понимаете глобальные аспекты своей работы. Если вы изучаете международные отношения, вам необходимо понимать систему отсчета для этой работы. Если вы изучаете международное развитие, как вам лучше всего изучать различные аспекты и сложность вопросов международного развития? Если вы изучаете мир и разрешение конфликтов, как вы изучаете эту тему как с теоретической точки зрения, так и на основе жизненного опыта людей в зонах конфликтов и в конфликтных ситуациях по всему миру? Когда вы думаете обо всех различных областях обучения в Школе международного обслуживания, важно иметь четкое представление о реальном жизненном опыте и состоянии человека. Благодаря международному образованию учащиеся знакомятся с различными точками зрения и важными нюансами [5].

В ходе проведенной работы были определены особенности учебного процесса иностранных обучающихся [2]:

Во-первых, окажитесь в ситуациях, в которых вам некомфортно, когда вам трудно, потому что вам нужно общаться с людьми, говорящими на другом языке. В этом есть рост и обучение. И есть ценность в изучении другого языка. Быть двуязычным или многоязычным – это настоящее преимущество; вы можете ориентироваться в мире по-

разному, а также получить представление и перспективу. Язык является мощным инструментом для понимания культуры.

Во-вторых, важно не оказаться в пузыре. Частью того, чтобы не оказаться в пузыре, является рискнуть и открыть для себя мир. И в этом процессе познания мира вы на самом деле многое узнаете о себе. Когда вы отправляетесь открывать для себя мир за границей, найдите преднамеренные способы взаимодействия. Взаимодействуйте с людьми, с которыми вы сталкиваетесь. Занимайтесь предметами по-разному и с другой точки зрения. Брось себе вызов. В этом процессе вы будете расти интеллектуально, лично и социально.

Третье, что я хотел бы сказать студентам, это то, что все дело в перспективе. Часть изучения и понимания сложных, сложных проблем нашего времени требует, чтобы вы столкнулись с несколькими точками зрения на проблемы. Вы можете научиться этому в классе или из теории, но ничто не может заменить часть перспективы человеческих отношений. Когда вы находитесь за границей, вы видите проблемы на местах с другой точки зрения, и это может только улучшить и обогатить ваше обучение.

Наконец, воспользуйтесь тем фактом, что в вашем кампусе есть иностранные студенты. Иностранные студенты являются важными культурными переводчиками и культурными посланцами. Тот факт, что у нас есть иностранные студенты со всех уголков мира, означает, что ваше обучение может начаться в этом кампусе. Если вы читаете о конкретной проблеме или определенной части мира, поговорите с кем-нибудь, кто может быть оттуда. Их точка зрения может не полностью отражать всех людей из этой части мира, но она, безусловно, может дать вам другое представление. Давайте увеличим взаимодействие между нашими отечественными и иностранными студентами. Это хорошо послужит всем нам, потому что нашим иностранным студентам есть что предложить.

Чтобы принять на работу иностранных студентов, высшие учебные заведения, частные школы и государственные средние школы должны пройти сертификацию в рамках программы Министерства внутренней безопасности РФ для студентов и посетителей по обмену. После сертификации через обмен учебное заведение должно поддерживать соответствие в Информационной системе студентов и посетителей по обмену, которая отслеживает курсы обучения, зачисление, трудоустройство и соответствие требованиям каждого иностранного студента [3].

Современные высшие учебные заведения должны быть чем-то большим, чем просто место для получения степени. Чтобы набирать студентов на высококонкурентных рынках, колледжи и университеты должны создать гостеприимную и динамичную среду вуза и способствовать таким образовательным возможностям, которые приведут к успеху

после учебы в колледже. Для большинства университетов недостаточно просто начать принимать заявки и надеяться, что достаточное количество людей подаст заявки и приедет. Активный поиск новых студентов имеет решающее значение для успеха любого университета, и сейчас как никогда важно привлекать новых людей из других стран.

Разнообразный кампус готовит всех к жизни в 21 веке и карьере в глобальной экономике. Во многих случаях колледж будет первым шансом для студентов жить рядом, работать рядом и учиться с людьми, которые не из их города и культурного происхождения. Университеты, которые принимают иностранных студентов и усердно работают над созданием культурно разнообразной среды вуза, предлагают студентам подлинные возможности узнать о себе и о мире, в котором они живут [4].

Иностранные студенты обогащают учебную среду культурными перспективами. В дополнение к разнообразному кампусу чрезвычайно важно разнообразие в классе. Объединение людей из разных культур в одном классе может обеспечить очень живой и продуктивный опыт обучения, который отражает мир, в который попадут учащиеся. Когда класс заполнен людьми с похожим опытом, может быть трудно глубоко понять разные точки зрения. Объединение людей со всего мира в одном месте – отличный способ узнать об опыте других.

Университеты всегда ищут людей, которые преуспевают в определенных областях. Это наблюдается почти каждый день у лучших спортсменов, которые получают полную стипендию в университете по своему выбору. Независимо от того, хотите ли вы привлечь спортсменов, людей, специализирующихся в конкретных академических областях, или кого-либо еще, имеет смысл забросить сеть как можно шире. Поиск иностранных студентов поможет привлечь «лучших и умнейших» студентов со всего мира, что положительно скажется на репутации любой школы.

Выводы. По мере того, как экономические условия в странах мира продолжают улучшаться, все больше и больше людей стремятся получить наилучшее образование для себя и своих детей. Высшие учебные заведения РФ пользуются большим спросом у иностранных студентов, которые хотят учиться у преподавателей мирового класса и расширять свой культурный кругозор. Кроме того, некоторые зарубежные страны предлагают стипендии для студентов, обучающихся в России. Проще говоря, это означает, что российские университеты могут ежегодно привлекать много новых студентов, которые будут платить за обучение.

Литература

1. Галактионова Ю.Ю. Состояние системы образования в современной России и прогнозирование ее дальнейшего развития / Ю.Ю. Галактионова // Аллея науки. – 2018. – Т. 4. – № 1 (17). – С. 795-797.

2. Матвеев В.В. Реформа высшего образования в России и перспективы молодых специалистов / В.В. Матвеев // Вестник Удмуртского университета. – 2019. – №2. – С. 43-52.
3. Соколова Е.В. Модернизация российской системы образования в современных условиях развития общества / Е.В. Соколова // Дельта науки. – 2020. – № 1. – С. 82-84.
4. Терехова С.В. Российское образование 2021: новая программа и стратегия развития / С.В. Терехова [Электронный источник] // https://informatio.ru/news/education/rossiyskoe_obraz/ (дата обращения: 11.10.2024).
5. Яковлева Л.Р. Управление системой образования на уровне муниципального района / Л.Р. Яковлева // Белгородский экономический вестник. – 2019. – № 2 (86). – С. 124-133.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕСТА КУПЕРА

Зендриков Н.А., Волкова Л.М., Устинова О.Н., Ретюнская П.И.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации,
Россия, г. Санкт-Петербург

Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого,
Россия, г. Санкт-Петербург

n.zendrikov@eatcca.ru, volkovalm@bk.ru, ksushaustinova@yandex.ru

Аннотация. В статье исследуется вопрос о применении теста Купера для оценки физической работоспособности студентов высших учебных заведений в современных условиях, эффективен ли он в нынешних реалиях. В исследовании отмечается его актуальность, особенно в образовательной сфере вузов. Разработаны рекомендации по применению теста Купера в учебном процессе.

Ключевые слова: спорт, тест Купера, обучение, беговые упражнения, здоровье.

Введение. Тест Купера (также известный как Cooper's 12-Minute Run Test или 12-Минутная проба Купера) — это оценка физической работоспособности, которая заключается в беге на максимальную дистанцию за определенное время (чаще всего 12 минут). Принцип теста прост: участник должен пробежать максимально возможную дистанцию фиксированной длины, результаты измеряются в метрах, после этого делается вывод о физических характеристиках испытуемого.

Тест Купера, разработанный американским физиологом Кеннетом Купером в 1968 году, изначально был предназначен для оценки физического состояния американских военных. С течением времени он нашел свое применение в оценке физической подготовленности и выносливости спортсменов. Важно осознавать, что, хотя современные методики оценки и стали более утонченными в плане технологий и спортивно-медицинских знаний, принципиальная ценность теста Купера остается актуальной, особенно в образовательной сфере.

Сегодняшние способы тестирования физической подготовленности действительно требуют использования сложного и дорогостоящего оборудования, что может быть не доступно во всех образовательных учреждениях. В отличие от них, тест Купера остается

доступным и легко реализуемым инструментом, который может быть использован для массовой оценки физической подготовленности студентов в университетах.

Таким образом, несмотря на появление новых средств, методов и технологий, простота и эффективность теста Купера позволяют ему оставаться важным инструментом для оценки общей физической подготовленности и выносливости в учебных заведениях. Это делает тест особенно ценным в контексте формирования программ обучения, ориентированных на физическое состояние студентов.

Основная часть. Анализ и обобщение специальной литературы свидетельствует, что в рамках физиологического подхода к теме бега имеется около тридцати разнообразных методик тестирования Купера. Опираясь на наши сегодняшние задачи, мы акцентируем внимание на наиболее подходящей для студентов высших учебных заведений версии – это беговой тест Купера.

Для студентов вузов мы разработали рекомендации по применению теста Купера в учебном процессе. Прежде всего, для успешной сдачи данного теста студентам советовали соблюдать следующие шаги.

1. Сначала необходимо подобрать подходящее место для теста, где есть беговая дорожка длиной 400 метров. Стадион, удовлетворяющий данным критериям, будет идеален.

2. Затем, перед выполнением самого теста, тестируемому следует провести тщательную разминку, лучше всего, чтобы она длилась не менее десяти минут. Такая подготовка является критически важной для минимизации вероятности травм.

3. Начало теста осуществляется с момента бега. Задача – пробежать как можно больше за отведенное время, пересекая финишную черту через 12 минут.

4. Во время проведения испытания таймер продолжает отсчет времени, несмотря на возможные остановки или переход к ходьбе.

5. По окончании отведенного времени следует отметить место, где испытуемый завершил бег, что позволит точно измерить преодоленное расстояние.

6. Расчет окончательно пройденного расстояния после 12 минут даёт возможность оценить результаты.

7. Определение физической формы происходит путем сопоставления пройденной дистанции, измеренной в метрах, с показаниями таблиц 1 и 2 для получения общей оценки физического состояния.

Выбор бега в качестве метода тестирования не был сделан случайно. Бег является комплексной нагрузкой, задействовавший большинство мышечных групп, что способствует интенсивному потреблению организмом кислорода. Наряду с мышцами

активно работает и весь опорно-двигательный аппарат, что дает возможность оценить состояние костей, суставов, связок и общее физическое благополучие человека. Кроме того, подвергаются проверке и дыхательная, и сердечно-сосудистая системы. Длительность теста составляет всего 12 минут, времени, за которое тело начинает остро ощущать дефицит кислорода, а запасы энергии подходят к исчерпанию. Это время выбрано не случайно – оно вполне доступно для людей с различным уровнем физической подготовленности, что делает тест Купера универсальным средством для оценки физиологических возможностей человека. Для его проведения практически не требуются специальные устройства – достаточно иметь стадион и таймер.

Таблица 1 – Нормативы теста Купера по бегу для мужчин

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично
17—19	<2300 м	2300—2499 м	2500—2699 м	2700—3000 м	> 3000 м
20—29	<1600 м	1600—2199 м	2200—2399 м	2400—2800 м	> 2800 м
30—39	<1500 м	1500—1999 м	1900—2299 м	2300—2700 м	> 2700 м
40—49	<1400 м	1400—1699 м	1700—2099 м	2100—2500 м	> 2500 м

Таблица 2 – Нормативы теста Купера по бегу для женщин

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично
17—19	<1700 м	1700—1799 м	1800—2099 м	2100—2300 м	> 2300 м
20—29	<1500 м	1500—1799 м	1800—2199 м	2200—2700 м	> 2700 м
30—39	<1400 м	1400—1699 м	1700—1999 м	2000—2500 м	> 2500 м
40—49	<1200 м	1200—1499 м	1500—1899 м	1900—2300 м	> 2300 м

Преимущества теста Купера включают его простоту реализации, возможность оценить выносливость спортсмена, использование результатов в качестве маркера эффективности тренировочного процесса, а также сравнение полученной информации со стандартами или предыдущими результатами, стимулирующее улучшение результатов.

При обсуждении методики Купера важно осознавать её специфические ограничения. Во-первых, результаты могут быть искажены разнообразными внешними условиями и уникальными характеристиками каждого студента-индивида. Важно подчеркнуть, что результаты не всегда адекватно отображают истинные возможности спортсменов в командных дисциплинах и могут быть менее представительными для

женщин из-за особенностей их физиологии. Вдобавок стоит упомянуть о риске неверной интерпретации данных, которая может привести к ошибочным суждениям относительно физической готовности спортсмена.

Заключение. Несмотря на осторожность в восприятии теста Купера, его использование продолжает находить широкую поддержку среди тренеров и спортсменов благодаря возможности оценить физическое состояние и настроить личные тренировочные планы. Его ключевое преимущество заключается в простоте проведения и небольшом списке необходимого оборудования. Эти факторы делают его идеальным выбором для образовательных учреждений, стремящихся осуществить эффективный контроль за физической готовностью студентов с минимальными затратами.

Рекомендуется более широко внедрить выполнение теста на начальном этапе учебной программы, с последующими периодическими проверками, что позволит отслеживать прогресс или зафиксировать ухудшение состояния, требующее коррекции обучающих методик по физическому воспитанию. Следует отметить, что данный подход обеспечивает не только адаптацию учебного процесса под индивидуальные потребности, но и своевременное выявление и решение проблем в области физического развития, способствуя повышению общего качества образования. Наши исследования [1,2,6] и исследования других авторов [3,4,5,7] подтверждают эффективность регулярного применения теста Купера в образовательной среде, подчеркивая его значимость для стимулирования и контроля физического состояния студентов.

Литература

1. Волков, В.Ю. Физическая культура студента/В.Ю. Волков Л.М. Волкова// Электронный учебник для вузов: курс дистанционного обучения / СПб., 2003. – 610 с.
2. Евсеев, В.В. Физическая культура в самооценках студентов: социологические аспекты анализа/ В.В. Евсеев, Л.М. Волкова, Е.Г. Поздеева// IV промышленная революция: реалии и современные вызовы. 2018. С. 282-287.
3. Журбина, А.Д. Средства и методы повышения эффективности управления работоспособностью студентов вузов гражданской авиации/ А.Д. Журбина, В.И. Шалупин, А.А. Антипас//Инновации в гражданской авиации. 2016. № 3. С. 111-117.
4. Куликова, Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся вузов, занимающихся анаэробными упражнениями, с помощью теста Купера/Е.В. Куликова, Л.Е. Левченко // Молодежный инновационный вестник. - 2022. - Т. 11. - С. 561-566.
5. Митенкова Л.В. Динамика показателей физической подготовленности на основе изменения результатов контрольных нормативов/ Л.В. Митенкова, О.А. Комиссарова, Л.И. Халилова, А.В. Шигабудинов //Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. Т. 14. № 2. С. 896-903.
6. Устинова, О.Н. Цифровизация образования в современных условиях/О.Н. Устинова, Л.М. Волкова, М.А. Дасько [и др.] //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3 (193). С. 433-436.
7. Шалупин, В.И. Средства и методы повышения эффективности учебного процесса по физической культуре студентов вузов/В.И. Шалупин, В.В. Карпушин//М., 2015. – 32 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ РОССИИ

Зоря А.В., Мирошниченко С.Н., Матчин Ю.М., Халилов С.И., Науменко Н.Н.
МБОУ «Октябрьскоготнянская СОШ», МБОУ «СОШ В.Г. Шухова» г.Грайворона,
МОУ «Дмитриевская СОШ», МОУ «Ракитянская средняя общеобразовательная школа
№ 2 имени А.И. Цыбулёва», МОУ «Краснояржская СОШ № 2»
Россия, Белгородская область
a-v-zorya@ya.ru

Аннотация. Физическое воспитание школьников в России играет ключевую роль не только в формировании здорового поколения, но и в обеспечении национальной безопасности страны. Систематические занятия спортом способствуют укреплению физического и психического здоровья детей, развивают у них устойчивость к стрессам и повышают уровень самодисциплины. Крепкие, физически подготовленные молодые люди могут стать основой будущих защитников Отечества. В условиях современных вызовов, таких как глобализация и угроза терроризма, необходимо формировать среди молодёжи чувство патриотизма и готовности к защите своих граждан. Физическое воспитание в школьной программе, а именно на уроках основ безопасности и защиты Родины, становится важным инструментом воспитания не только здоровья, но и моральных ценностей, таких как командный дух, справедливость и уважение к сопернику.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивно-патриотическое воспитание, здоровый образ жизни, личность, команда, лидерство, ответственный гражданин, патриотизм, спорт, психологическая устойчивость, нравственность, воспитанность, патриотизм, Отечество.

Физическое воспитание школьников является ключевым аспектом формирования здорового и успешного поколения, способного внести значительный вклад в обеспечение национальной безопасности России. В современных условиях, когда страна сталкивается с разнообразными вызовами, именно сильное и здоровое общество становится основой устойчивости и процветания. Занятия физической культурой развивают не только физические качества молодого поколения, но и важные личные характеристики, такие как дисциплина, настойчивость и командный дух. Эти качества способствуют формированию гражданской позиции, а также патриотизма, что крайне важно для защиты интересов страны. Регулярные физические нагрузки укрепляют здоровье, повышают уровень жизненной энергии, способствуют профилактике заболеваний, что в свою очередь снижает нагрузку на систему здравоохранения. Здоровые дети становятся более успешными в учёбе и в жизни, создавая тем самым надежное будущее для нации. Таким образом, физическое воспитание звучит не только как инструмент формирования физического состояния, но и как важная составляющая общей безопасности государства, способная закладывать основы для устойчивого развития и благополучия общества в целом [5].

Физическое воспитание школьников также играет важную роль в социализации молодого поколения. В процессе занятий спортом и физической культурой обучающиеся учатся взаимодействовать друг с другом, уважать достойных соперников и поддерживать

товарищей по команде. Дополнительно, физическое воспитание способствует формированию навыков лидерства. Обучающиеся, участвующие в коллективных спортивных мероприятиях, учатся брать на себя ответственность, принимать решения и влиять на результаты группы. Эти качества имеют важное значение не только в спорте, но и в профессиональной сфере, где способность вести за собой других и делиться обязанностями играет ключевую роль. Эти навыки критически важны для формирования сплочённого и ответственного общества, где каждый может внести свой вклад в общее дело. Таким образом, физическая культура становится платформой для воспитания граждан, готовых защищать интересы своей страны.

Кроме того, в условиях глобализации и увеличения числа социальных угроз важно, чтобы подрастающее поколение обладало не только физической, но и психологической устойчивостью. Спорт и физические активности формируют умение преодолевать трудности, справляться с неудачами и находить оптимальные решения в сложных ситуациях. Это бесценные качества для жизни в современном обществе.

Физическое воспитание школьников не может рассматриваться в отрыве от общей системы воспитания. Важно интегрировать физическую культуру в образовательный процесс, а именно в основы безопасности и защиты Родины, обеспечивая комплексный подход к развитию личности (рисунок 1).



Рисунок

Обучающимся будут привиты такие ценности как:

❖ сохранение и развитие чувства гордости, любви к Родине, родному краю, школе;

- ❖ формирование у школьников готовности к вооружённой защите Родины;
- ❖ активизация интереса к углублённому изучению истории Отечества;
- ❖ повышение интереса школьников к военно-прикладным видам спорта, развитию физических и волевых качеств;
- ❖ воспитание у обучающихся уважения к подвигу народа;
- ❖ обеспечение духовно-нравственного единства в школе, снижение степени идеологического противостояния;
- ❖ повышение уровня воспитанности и нравственности детей.

Успех работы в спортивно-патриотическом воспитании во многом зависит от наличия систематических мероприятий, где, школьники в свою очередь начинают понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики. Они должны научиться чувствовать гордость не только за свои результаты, но и за достижения в мировом и отечественном спорте. Таким образом, мы сможем подготовить сильное поколение, готовое к вызовам времени и способное обеспечить стабильность и безопасность России [2].

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию дисциплины и целеустремленности. Упражнения, тренировки и подготовка к соревнованиям требуют регулярных усилий и упорства, что формирует у молодёжи понимание важности труда для достижения успеха. Эти качества становятся основой для преодоления трудностей в учебе и карьерном росте.

Физическая подготовка школьников также содействует формированию здорового образа жизни, который становится основой для долгосрочного физического и психического благополучия. Занятия спортом способствуют не только улучшению физических показателей, но и развитию навыков самоорганизации и дисциплины. Эти качества особенно важны в контексте учебной деятельности и будущей профессиональной жизни. Школьники, активно занимающиеся физической культурой, учатся ставить цели и достигать их, что в свою очередь формирует внутреннюю мотивацию и уверенность в собственных силах. Кроме того, коллективные виды спорта способствуют развитию важных социальных навыков, таких как умение работать в команде, коммуникация и лидерство. Эти аспекты необходимы для интеграции в общество и успешного взаимодействия с различными группами людей, что особенно актуально в условиях многообразия культур и мнений. Спортивные соревнования становятся ареной для проявления духа соперничества и честности, воспитывая в юных спортсменах уважение к правилам и соперникам.

Наконец, физическое воспитание представляет собой важный компонент личностного развития, где гармонично сочетаются дух, тело и ум. Внедрение разнообразных программ и мероприятий, связанных с физической культурой, позволит создать условия для полноценного развития школьников, что в долгосрочной перспективе приведет к формированию сознательных и ответственных граждан, способных адаптироваться к быстро меняющемуся миру и эффективно решать его вызовы.

Физическое воспитание играет ключевую роль в формировании всесторонне развитой личности. Дети, занимающиеся спортом, не только укрепляют здоровье, но и развивают умение справляться с трудностями и преодолевать преграды. Эти навыки, закладываемые в школьные годы, помогают в дальнейшем, когда молодые люди сталкиваются с различными вызовами в учебе и на работе [3].

Физическая активность также способствует улучшению когнитивных функций, что положительно сказывается на учебных достижениях. Доказано, что регулярные занятия спортом способствуют повышению концентрации, памяти и управлению стрессом. Это создает основу для эффективного обучения и достижения высоких академических результатов.

Не менее важным является и влияние физического воспитания на эмоциональное здоровье. Регулярная физическая активность помогает снизить уровень стресса и повышает общее настроение. Школьники, занимающиеся спортом, обладают более высокой устойчивостью к эмоциональным перегрузкам, что позволяет им легче справляться с различными жизненными вызовами. Спорт – не во имя достижений, а во имя развития личности – может стать целью и смыслом жизни для подростков и реальной альтернативой наркомании, алкоголизму, правонарушениям. Нравственно-развитая личность – достойный гражданин своей страны!

В заключение, физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитательного процесса в школе. Системный подход к физической культуре создает условия для формирования не только здорового, но и социально активного гражданина, способного внести свой вклад в развитие общества. Таким образом, формирует крепкий фундамент для полноценной жизни, где здоровье, навыки межличностного общения и эмоциональная устойчивость играют важную роль.

Литература

1. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009 – 209 с.
2. Лутовинова В.И. Актуальные проблемы патриотического воспитания детей и молодежи: опыт, проблемы, направления развития: Материалы региональной научно-практической конференции с межрегиональным участием / Отв. ред.: Р.З. Фаттахова; под общ. ред. В.И. Лутовинова. – Екатеринбург: ФОРТ ДИАЛОГ-Исеть, 2017. – 398 с.

3. Столяров В.И., Фирсин С.А. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. В 2-х частях.– Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. Часть I. – 196 с.

4. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года. URL: http://news.kremlin.ru/ref_notes/424.

5. Тяжелникова Е.Ю. «Граждановедение» как средство социализации школьников: воспитание в учебном процессе / Е. Ю. Тяжелникова // Воспитание школьников. – 2010. – № 8. – С. 25 – 27.

ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ К ДЕЙСТВИЯМ В НАПРЯЖЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Иванченко А.В., Биналиев А.Т., Лапшин И.Е.

Ростовский юридический институт МВД России

Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета
Россия, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье рассматривается процесс подготовки курсантов вузов МВД России к действиям в напряженных психологических ситуациях с использованием средств физической подготовки. Подчеркивается важность физической подготовки как неотъемлемой части профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, способствующей развитию необходимых навыков и умений для эффективного выполнения служебных задач в условиях стресса. Анализируются ситуационный метод, применяемый в образовательном процессе, а также влияние физической активности на психологическую устойчивость курсантов.

Ключевые слова: сотрудник ОВД, стресс, агрессивное поведение граждан, физическая подготовка, средства физической подготовки, напряженные психологические ситуации.

Деятельность сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД) весьма разнообразна и включает в себя не только грамотное владение нормативно-правовым массивом, но и активным взаимодействием с гражданами [4]. Эмоционально-волевой устойчивости обучают курсантов вузов МВД России еще на первоначальном этапе служебной деятельности. Ознаменовывается это, прежде всего, задачами, которые стоят перед молодыми сотрудниками полиции, так как помимо учебного процесса им предстоит нести службу в патруле, суточных нарядах и даже при охране общественного порядка. Мы полагаем, что именно способность грамотно и быстро ориентироваться в стрессовых и прочих напряженных ситуациях станет основой для успешного выполнения служебных и оперативных задач. Таким образом можно прийти к выводу о том, что зачастую из-за факторов стресса, неожиданности, эмоционального давления сотрудник полиции не может оказать должное сопротивление правонарушителю, подвергая тем самым опасности свою служебную репутацию, здоровье и даже жизнь.

Ряд вопросов вызывает и проблема теоретической и методической физической подготовки курсантов вузов МВД России. Несмотря на освещенность проблемы

возникают трудности при организации образовательного процесса, так как курсанты не всегда понимают пагубность пассивного реагирования на противоправные и провоцирующие деяния со стороны граждан [2]. Так, первостепенным этапом организации образовательного процесса является определения уровня физического развития курсанта, а также его функционального состояния. Это позволяет сформировать профессорско-преподавательскому составу некую картину личностных и социально-психологических характеристик обучаемого.

Интересно отметить и то, что каждый курсант в напряженной психологической ситуации поведет себя по-разному, поэтому уже на первостепенных этапах формирования профессиональной компетенции по физической подготовке следует организовать образовательный процесс равномерно и однородно. Одни курсанты склонны активизировать мыслительные процессы, обостряя тем самым внимание и механическую память. Других же, наоборот, непредвиденная стрессовая ситуация «выбивает из колеи», притормаживая тем самым реакцию на происходящее посредством ослабления памяти и внимания. Это, безусловно, может закончиться достаточно плачевными последствиями и свидетельствует нам о том, что стрессоустойчивость данного курсанта не развита.

В условиях высокой нагрузки, стресса и необходимости быстрой адаптации к различным ситуациям, физическая активность становится не только средством поддержания физической формы, но и важным фактором, способствующим развитию психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость — это способность человека справляться с трудностями, адаптироваться к изменениям и восстанавливаться после стрессовых ситуаций [1]. Для курсантов, которые сталкиваются с высокими требованиями, строгими дисциплинарными нормами и физическими испытаниями, развитие этой устойчивости является необходимым условием успешного обучения и будущей службы.

Влияние физической активности на психологическую устойчивость оказывается следующим образом:

1. Снижение уровня стресса.
2. Развитие командного духа.
3. Формирование дисциплины и самоконтроля.
4. Улучшение когнитивных функций.

Мы предлагаем активно внедрять ситуационный метод обучения в образовательный процесс курсантов вузов МВД, что возможно благодаря использованию специально-подобранных эмоциональных упражнений, направленных на адаптацию обучаемых к напряженным психологическим ситуациям, с которыми им предстоит

столкнуться в служебной деятельности. Моделирование на занятиях типовых ситуаций при применении боевых приемов борьбы и преодолении полос препятствий, связано для некоторых с нервно-эмоциональным напряжением. Все это способствует формированию психофизиологических механизмов, обеспечивающих быстрое принятие решений в меняющейся обстановке, развитию оперативного мышления.

Проведение комплексных занятий, направленных на физическое развитие и совершенствование техники, тактики применения боевых приемов борьбы в сочетании с психологической подготовкой может дать положительный результат [3]. Также ведение спортивных поединков по упрощенным правилам единоборств (борьба, бокс, кикбоксинг) с двумя или тремя противниками, но с соблюдением правил техники безопасности и в соответствующей экипировке, способствует закаливанию психики, реализуется принцип практической направленности занятий. Кроме того, формируется психофизиологические механизмы, обеспечивающие экстраполирование развития ситуации, оперативное мышление, быстрое принятие решений в зависимости от изменений ситуации. Способствует это совершенствованию психических компонентов устойчивости к экстремальным ситуациям. Развивается нервно-психическая выносливость, приобретает опыт эмоционально-волевого поведения в экстремальных ситуациях и формируется психическая готовность сотрудника полиции к действиям в сложных ситуациях.

Поэтому потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями способствует успешному выполнению служебных обязанностей и предупреждает развитие эмоционального стресса и профессионального «выгорания».

Подводя итог отмечаем, что только при использовании всего арсенала физической подготовки, а именно на первых этапах спортивно-игровых, потом моделирующих ситуаций служебной деятельности, а далее реальное участие при задержании правонарушителей, позволит подготовить курсанта к успешному действию в любой напряженной психологической ситуации.

Литература

1. Витютнев Е. Е., Чернышенко К. Ю., Ахметов Р. С. Методика педагогического контроля прикладной двигательной подготовленности курсантов и слушателей 4-5 курсов образовательных организаций МВД России // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2020.
2. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Степанюк В. И. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России. Орел : ОрЮИ МВД России, 2021.
3. Марачинский Ю. Л. Специальная тактика - основа профессиональной подготовки курсантов МВД России к действиям в экстремальных ситуациях // Наука и практика. 2019.
4. Осокин Р. Б. Правоохранительные органы в системе безопасности: лекция. Тамбов: Тамбовский филиала МосУ МВД России, 2021.

САМООЦЕНКА БУДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ирхин В.Н., Подрез А.И.

НГУ «Физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Россия, г. Санкт-Петербург
irhin@bsu.edu.ru, alinapodrez@yandex.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования самооценки будущими специалистами в сфере физической культуры интереса к здоровьесориентированной деятельности. Цель исследования – выявить уровень интереса будущих специалистов в сфере физической культуры к здоровьесориентированной деятельности.

Ключевые слова: здоровьесориентированная деятельность, интерес, будущие специалисты в сфере физической культуры.

Одним из ключевых приоритетов российской системы образования является обеспечение здоровья обучающихся, чему в немалой степени призваны содействовать уроки физической культуры. Однако, как показывает массовая практика, учителя физической культуры, чаще всего, основной миссией урока видят повышение физической подготовленности учащихся, отодвигая вопросы воспитания у них заботливого отношения к своему здоровью на второй план. Подчинение уроков физкультуры только сугубо дидактическим или даже тренировочным целям нередко ведет к тому, что после окончания школы выпускники оказываются беспомощными в решении задач сохранения и укрепления своего здоровья средствами физической культуры. Выход из обозначенной социально-педагогической проблемы видится в подготовке будущих специалистов в сфере физической культуры к здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности, как виду педагогической деятельности, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья учащихся [1].

Ключевым компонентом такой подготовленности специалистов, наряду с теоретической и технологической, выступает мотивационная подготовленность и, в первую очередь, интерес, рассматриваемый в психологии (А.Н. Леонтьев) в качестве избирательного, эмоционально положительного отношения личности к объекту или явлению, и побуждающее человека к активности [2]. Интерес студентов возникает на основе потребности, актуализируется в условиях новизны, способствует возбуждению их любопытства в вопросах обеспечения здоровья учащихся, познанию специфики здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности и т.д. В тоже время отсутствие интереса (или его незначительное проявление) указывает на неготовность будущего специалиста в сфере физической культуры к здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности.

С целью выявления сформированности интереса будущих специалистов в сфере физической культуры к здоровьесориентированной профессионально-педагогической деятельности, в сентябре-октябре 2024 года на базе НГУ им. П.Ф. Лесгафта был проведен анкетный опрос, в котором приняло участие 250 студентов очной и заочной форм обучения.

Как показал анкетный опрос, будущие специалисты в сфере физической культуры ведущую свою задачу при обучении учащихся видят в формировании у них знаний и умений в сфере физической культуры (Рис. 1 и 2).



Рисунок 1 – Ранжирование по значимости студентами-заочниками первостепенных задач, стоящих перед учителем физической культуры в профессиональной деятельности

При этом треть заочников (32,5% опрошенных) ставят такую задачу на второе место, в то время как у очников (23% анкетированных) вопросы здоровья учащихся занимают лишь третье место, уступая задачам формирования знаний и умений (1 место- 41% респондентов) и формирования мотивации учащихся к занятиям физической культурой (2 место- 27% респондентов). В определенной степени, это можно объяснить **большим субъектным жизненным опытом** студентов заочного отделения по сравнению со студентами очного отделения.

Не случайно в своей профессиональной подготовке студенты хотели бы освоить, в первую очередь, вопросы формирования знаний и умений учащихся в сфере физической культуры – 108 (43,2% респондентов); во-вторую -формирования мотивации учащихся к

занятиям физической культурой – 65 (26% опрошенных) и только в третью очередь – сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся – 58 (23,2% опрошенных).



Рисунок 2 – Ранжирование по значимости студентами-очниками первостепенных задач, стоящих перед учителем физической культуры в профессиональной деятельности

Однако для себя лично 93,2 % студентов отметили, что им нравится изучать вопросы сохранения, укрепления и формирования здоровья человека (совсем не нравится – 0,4% опрошенных; не нравится – 0,8% и безразлично – 5,2% респондентов). О валеологических предпочтениях студентов свидетельствуют данные таблицы.

Как видно из таблицы, студенты в основном проявляют неподдельный интерес к вопросам здоровья и ЗОЖ человека. Однако подавляющее большинство из них – 86,8%, в профессионально-педагогическом плане сориентированы лишь на здоровьесберегающую деятельность. Треть опрошенных считает, что готовы вести работу в области сохранения здоровья обучающихся. Все это соответствует гигиенической, узконаправленной образовательной парадигме с ее ведущей идеей сохранения здоровья. Современный вектор развития педагогики здоровья предполагает целостный подход к воспитанию здорового человека (физический, психический и социальный компоненты) в контексте целостной здоровьесориентированной профессиональной деятельности (решение триединой задачи по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся). Однако к такой деятельности, как считает 91,2% респондентов, они недостаточно готовы.

Таблица – Анализ результатов изучения предпочтений студентов в сфере здоровья и ЗОЖ

Вопросы. Нравится ли Вам:	Нравится (% от опрошенных)	Безразлично – (% от опрошенных)	Не нравится (% от опрошенных)	Совсем не нравится (% от опрошенных)
1. Читать научно-популярную литературу об открытиях в области психофизической саморегуляции человека	66%	25,5%	8%	0,8%
2. Давать советы знакомым о способах укрепления здоровья средствами физической культуры	84%	12,8%	2,4%	0,8%
3. Проявлять интерес к теории и практике здорового питания	91,2%	8%	0,4%	0,4%
4. Интересоваться причинами и способами закаливания организма	67,2%	29,2%	2,4%	1,2%
5. Интересоваться вопросами водно-питьевого режима человека, занимающегося спортом	84,8%	13,6%	1,2%	0,4%
6. Вести ЗОЖ и пропагандировать его ценности	87,2%	12,4%	0%	0,4%
7. Интересоваться информацией об использовании человеком дыхательных техник во время занятий физической культуры:	80%	17,2%	2%	0,8%

Итак, опрос показал, что у студентов есть выраженный интерес к вопросам здоровья и ЗОЖ человека вообще; значительная часть из них сориентирована на решение задач сохранения здоровья учащихся; однако проявляется недостаточное понимание и интерес к здоровьесориентированной профессиональной деятельности. Данное обстоятельство актуализирует необходимость разработки и реализации модели и методики формирования в условиях вузовского обучения готовности будущих специалистов в сфере физической культуры к здоровьесориентированной профессиональной деятельности.

Литература

1. Здоровьесориентированная профессионально-педагогическая деятельность как условие и способ обеспечения здоровья учащихся // Реализация ФГОС как условие повышения качества образования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 65-летию ОГАОУ ДПО «БелИРО» Белгород, 16-17 мая 2019 года – С. 233-235.
2. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М., 1971–137 с.

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В США НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ирхина И. В., Никитин А.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург
irhina@bsu.edu.ru, Nikitin_nnvs@mail.ru

Аннотация. На примере Академии спорта США (United States Sports Academy) анализируется система подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта на основе использования информационных технологий. Раскрывается своеобразие использования адаптивной системы управления образованием - Connexus (Pearson), а также облачной платформы единого входа (SSO) под названием Microsoft Azure.

Ключевые слова: подготовка специалистов; сфера физической культуры и спорта; США; информационные технологии

Разворачивающаяся на наших глазах информационная революция в мире в сочетании с тенденцией глобализации, самым непосредственным образом меняет и систему образования, превращая ее в универсальную цифровую образовательную среду, в которой решается комплекс взаимосвязанных образовательных, культурно-просветительских, научно-исследовательских, коммерческо-производственных, досугово-развлекательных и иных задач. Не случайно страны-лидеры пятого технологического уклада (США, Китай, Южная Корея, Сингапур, Япония и др.) вкладывают колоссальные средства в развитие информационных образовательных технологий, в том числе в плане подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. В этой связи вызывают несомненный интерес вопросы изучения зарубежного опыта, в первую очередь США, который в настоящее время является безусловным мировым лидером в онлайн-образовании, накопив солидный опыт подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта на основе использования информационных технологий.

В США существует большое количество электронных платформ, предоставляющих электронное обучение. Так, большой популярностью пользуется, разработанная в Великобритании, адаптивная система управления образованием под названием Connexus (Pearson).

Pearson Connexus дает возможность объединить в интернете студентов, преподавателей и образовательный контент, что обеспечивает, во-первых, гибкость и индивидуализированность обучения, во-вторых, его непрерывность, в-третьих, адаптировать обучение к интересам, потребностям обучающихся, представляющих различные виды спорта [3].

По мнению Т. В. Сухановой, «преподаватели могут создавать свой курс; добавлять, редактировать и настраивать элементы для оценки деятельности студентов; обсуждать с ними учебные проблемы; добавлять задания, ссылки, прикреплять файлы, видео, опросы, тесты, проекты; вести журнал» и т.п. [2].

Известно, что ведущим учебным заведением в США, осуществляющим подготовку будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта (в том числе бакалавров, магистров и докторов) на основе информационных технологий, является Академия спорта США (United States Sports Academy - USSA) [1].

Как отмечает Н.И. Николаева, United States Sports Academy широко использует облачную платформу единого входа (SSO) в рамках интеграции кампусного кафе под названием Microsoft Azure, которая известна как Windows Azure [1]. Она является общедоступной платформой облачных вычислений, предоставляющей ряд облачных сервисов для вычислений, хранения и создания сетей. В зависимости от потребностей студентов и преподавателей осуществляется управление данными и их хранение. Преимущества использования Microsoft Azure заключается в том, что она обладает повышенной гибкостью, интегрированностью конвейерной доставки, безопасностью, способностью к аварийному восстановлению и скорости обслуживания. Платформа является экономически эффективной и широко используется различными ИТ-компаниями для улучшения инфраструктуры. По сути, Azure - это огромная коллекция сетевого оборудования и серверов, на которых выполняется сложный набор приложений, широко распространенных в United States Sports Academy. Эти приложения обеспечивают настройку и эксплуатацию виртуализированного программного и аппаратного обеспечения в кратчайшие сроки.

Еще одним направлением, является использование информационных технологий для спортивного менеджмента, осуществляющегося в рамках подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Преимущества применения информационных технологий заключается в том, что здесь широко используется программное обеспечение для работы с базами данных во время подготовки и проведения спортивных соревнований, в которых участвуют студенты, в частности, данные о:

- планировании мероприятия;
- процессе подготовки к нему;
- составе участников соревнования (списки команд, информация о конкретных спортсменах);
- судьях и сотрудниках;
- наладке оборудования;

- полученных результатов и т.д.

Вместе с тем, система позволяет в он-лайн режиме следить за ходом соревнований, включать студентов в процесс обсуждения его хода и результатов. Такое программное обеспечение для управления спортивным соревнованием используется в учебных целях для подготовки спортивных менеджеров.

Из вышесказанного легко понять ценность использования ИТ-инструментов для организации соревнований и в целом о системе подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта на основе информационных технологий.

Итак, широкое использование в США информационных технологий в ходе подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта позволяет решать комплекс задач; переводя характер деятельности студентов на творческий уровень; формировать исследовательские компетенции обучающихся, в частности, обучать умению обрабатывать информацию; интенсифицировать образовательный процесс; гибко его адаптировать под потребности и запросы студентов; активизировать познавательную деятельность юношей и девушек; усиливать межпредметные связи.

Литература

1. Николаева Н.И. Академия спорта США / Н.И. Николаева // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 12. - С. 63-64.
2. Суханова Т.В. Развитие цифровых образовательных ресурсов в зарубежных странах (США, Великобритания, Китай, Бразилия, Германия). Обзор // Ценности и смыслы. 2021. № 4 (74). С.38–73.
3. Connexus [Электронный ресурс]. URL: <https://cpa.lms.pearsonconnexus.com/>.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОТБОРА СТУДЕНТОВ В СТУДЕНЧЕСКИЕ СБОРНЫЕ КОМАНДЫ ПО ФИДЖИТАЛ СПОРТУ

Кауфман К.А., Маликов А.Ю., Посохова Т.В.

ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»

Россия, г. Москва

ks.kaufman13@gmail.com, _cheraev25@yandex.ru, postv1957@mail.ru

Аннотация. Статья анализирует особенности отбора студентов в команды по фиджитал спорту, а также организацию учебно-тренировочного процесса. На основе исследования, проведенного среди 150 студентов, выявляются ключевые критерии успешного отбора, включая физическую и ментальную подготовку. Обсуждается влияние участия в командах на развитие навыков, таких как командная работа и самодисциплина. В статье также предлагаются рекомендации для образовательных учреждений по интеграции фиджитал спорта в учебный процесс. В работе будут обсуждены современные тенденции в развитии этого вида спорта, приведены примеры успешных практик и даны рекомендации для образовательных учреждений.

Ключевые слова. Фиджитал спорт, киберспорт, учебно-тренировочный процесс, отбор студентов, командная работа, Игры Будущего, физическая подготовка.

Введение. В последние годы технологичные виды спорта, такие как фиджитал спорт, становятся всё более популярными среди студентов. Этот вид спорта представляет собой гибрид физической активности и виртуального взаимодействия, что делает их привлекательными для молодежи, выросшей в цифровую эпоху. Участие в таких командах не только способствует развитию физических и игровых навыков, но и улучшает социальные и коммуникативные качества студентов.

Актуальность темы заключается в том, что с ростом интереса к фиджитал спорту образовательные учреждения начинают осознавать необходимость интеграции данной дисциплины в учебный процесс. Это требует разработки системного подхода к отбору студентов в команды и организации учебно-тренировочного процесса.

Цель данной статьи – рассмотреть особенности отбора студентов в студенческие сборные команды по фиджитал спорту, а также проанализировать методы построения учебно-тренировочного процесса.

Технологичные виды спорта, такие как киберспорт и фиджитал спорт, на протяжении последних нескольких лет привлекают внимание как студентов, так и образовательных учреждений. Фиджитал спорт, который объединяет физические и цифровые элементы, набирает популярность благодаря своей уникальности и возможности привлечь более широкую аудиторию.

С учётом растущего интереса к фиджитал спорту, важно рассмотреть конкретные примеры дисциплин, которые находят отклик у студентов и позволяют им развивать как физические, так и цифровые навыки. Эти примеры не только иллюстрируют принцип фиджитал спорта, но и подчёркивают его преимущества для комплексного образования.

CS2 + Лазертаг это соревнование, где команды начинают игру в мире Counter-Strike 2 (CS2). Здесь игроки соревнуются в виртуальном пространстве, координируя действия, разрабатывая тактику и планируя ходы. А после виртуального сражения участники надевают оборудование для лазертага и перемещаются на реальное поле, где их ждёт физическая версия сражения.

NBA 2K + Баскетбол 2x2. В этом формате игроков ждёт настоящее погружение в мир баскетбола – виртуального и реального. Сперва они соревнуются в NBA 2K, популярной видеоигре, где управляющие движениям виртуальных игроков, тренируют стратегическое мышление, планируя ходы и прокачивая навыки. После окончания виртуального матча спортсмены выходят на настоящую баскетбольную площадку, где играют 2 на 2, применяя отработанные тактики в реальном времени.

FIFA + Минифутбол 5x5. Этот вид фиджитал спорта начинается с цифрового футбольного матча в игре FIFA, где участники управляют командами, разрабатывают

схемы, планируют атаки и защищаются. Игра в FIFA позволяет детально продумать тактические ходы, распределить роли игроков и попробовать нестандартные стратегии в условиях виртуального матча. После цифрового этапа команды переходят к реальной игре в формате минифутбола 5 на 5. Здесь они могут применить идеи и стратегии, отработанные в FIFA, уже на настоящем поле.

Just Dance – это цифровой танцевальный симулятор, где участники должны следовать движениям на экране, повторяя ритм, пластику и скорость танца. Танцевальный этап в Just Dance готовит участников к соревнованию, помогая выучить движения и потренировать координацию. После цифрового этапа игроки переходят к реальной танцевальной дуэли, где уже нет подсказок на экране, и вся их подготовка проходит проверку в живом исполнении. Здесь важны как физическая подготовка, так и умение запоминать движения и адаптироваться к живому ритму.

Фиджитал спорт здесь служит не только для проверки игровых навыков, но и требует выносливости, ловкости и командной работы, которую можно испытать вживую.[1] Такой переход от виртуальной игры к физической помогает увидеть, как стратегические замыслы воплощаются в жизни и как они адаптируются к реальным условиям

Также одним из перспективных направлений является проект «Игры Будущего», который поддерживает внедрение фиджитал формата в образовательный процесс. «Игры Будущего» стали одним из ключевых событий в мире спорта и технологий в 2024 году. Именно в рамках подготовки к «Играм Будущего» Минобрнауки России инициирован проект «Фиджитал образование».

Выбор образовательной программы:

156 ответов

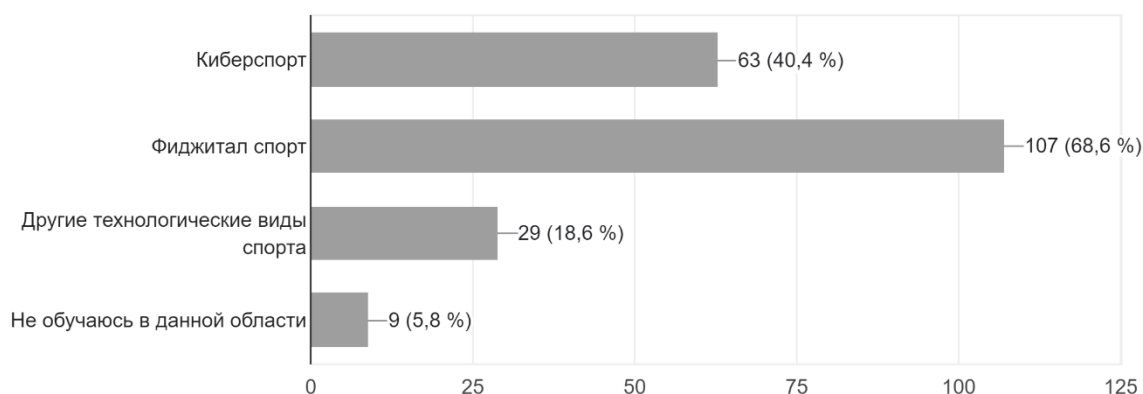


Рисунок 1 – Выбор образовательной программы

Проект также служит важной образовательной платформой, помогая студентам и молодёжи подготовиться к профессиональной деятельности. Он учит молодых людей адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям и использовать цифровые технологии для достижения целей, что важно в современном мире.

Было проведено исследование, в котором более 150 студентов из разных вузов, активно занимающихся киберспортом или фиджитал спортом, проходили опрос.

Диаграмма показывает, что большинство респондентов предпочитает фиджитал спорт, что говорит о его высокой популярности. Киберспорт тоже востребован – около 40% выбрали его. Это говорит о значительном интересе к фиджитал и кибер программам, которые совмещают цифровые и физические активности. Вероятно, участники видят в этом формате сочетание современных технологий и спорта, что делает их особенно привлекательными для молодёжи.

Как вы считаете, на каком основании студенты должны быть отобраны в сборные команды (выберите все подходящие варианты):

156 ответов

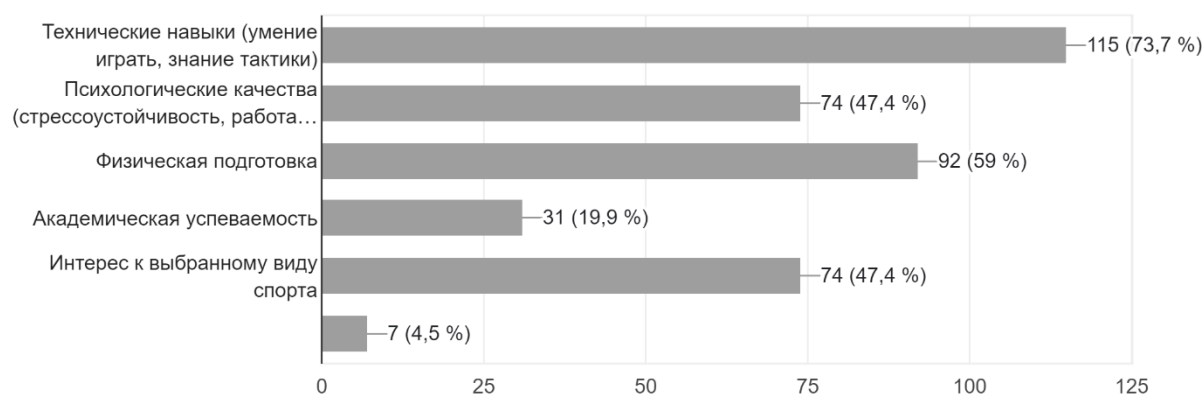


Рисунок 2 – Критерии отбора в команды.

Диаграмма показывает, что при отборе в спортивные команды студенты делают упор на профессиональные и физические навыки, а также на психологическую устойчивость. Это показывает, что практическое мастерство и понимание игры считаются ключевыми для успешного участия в команде. «Академическая успеваемость» и другие критерии имеют меньшее значение, что отражает специфику фиджитал и киберспорта, где навыки и личные качества играют ведущую роль. Фиджитал спорт – совокупность теории и практики. Участники проходят этапы как опираясь на тактику, так и подключая уже свою физическую подготовку. [2]

Полученные результаты исследования свидетельствуют, что процесс отбора студентов в команды по киберспорту и фиджитал спорту требует применения

комплексных методов и подходов. Основными критериями являются технические навыки, уровень физической подготовки и способность к командной работе.

Успешные отборочные мероприятия включают многоуровневые тестирования, которые помогают выявить сильные стороны каждого студента и определить их оптимальную роль в команде. Например, в некоторых университетах проводятся предварительные соревнования, в ходе которых оцениваются как игровые навыки, так и личные качества участников.

Эффективный учебно-тренировочный процесс для студентов, занимающихся фиджитал спортом, включает несколько ключевых компонентов:

Физическая подготовка: Регулярные физические тренировки помогают поддерживать общую выносливость и концентрацию, что критично в условиях соревнований.

Ментальная тренировка. Важным аспектом является работа с психоэмоциональным состоянием студентов. Техники управления стрессом, развития концентрации и командного духа помогают игрокам на соревнованиях.

Теоретическая подготовка. Студенты должны изучать стратегии и тактики, анализировать игры и разрабатывать собственные подходы к победе.

По итогам проведённого исследования мы готовы представить вам рекомендации для высших учебных заведений, которые помогут отбирать и готовить студенческие команды:

- Создать многоуровневые программы отбора, включающие оценку как игровых, так и личностных навыков;
- Разрабатывать учебные программы, ориентированные на ментальную и физическую подготовку студентов;
- Обеспечить доступ к современным технологиям и программному обеспечению, которые помогут в тренировочном процессе;
- Поддерживать инициативы студентов по организации турниров и мероприятий, что поможет развивать их лидерские качества и навыки управления.

Эти меры помогут создать эффективную систему поддержки студентов, занимающихся киберспортом и фиджитал спортом, и повысят качество образовательного процесса.

Заключение. Фиджитал спорт становится важным элементом студенческой жизни, предлагая уникальную комбинацию физической и ментальной нагрузки. Этот вид спорта привлекает внимание как студентов, так и образовательные учреждения, что подтверждает необходимость их интеграции в учебные программы.[3] Современные вузы осознают, что участие студентов в таких направлениях развивает навыки, которые могут пригодиться в их будущей профессиональной жизни – самодисциплину, стрессоустойчивость, навыки командной работы и стратегическое мышление.

Комплексный подход к отбору студентов, основанный на оценке их технических, физических и психоэмоциональных качеств, позволяет формировать сильные студенческие команды. Учебно-тренировочный процесс, включающий физическую подготовку, ментальные тренировки и стратегический анализ, обеспечивает сбалансированное развитие и позволяет избежать выгорания.

Фиджитал спорт может стать эффективным инструментом для подготовки студентов к будущей профессиональной жизни, а его интеграция в учебный процесс поможет вузам формировать современные и мотивирующие образовательные программы.

Литература

1. Манжелей И.В. Перспективы развития фиджитал-спорта в элективной среде университета / И.В. Манжелей, Е.А. Черепов, А.В. Матяш // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24, № 3. – С. 115-124.
2. Ковзалов, Н. С. Перспективы применения фиджитал-спорта в системе высшего образования как интеграции физической культуры и информационных технологий / Н. С. Ковзалов, Г. Г. Алексанян. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 184-187. – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114130/> (дата обращения: 01.11.2024).
3. Галицын С.В. Перспективы развития фиджитал-спорта на студенческом уровне / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.Д. Попов, Г.Р. Волошин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8(222). С. 87–91.
4. Косьмина, Е.А. Становление фиджитал спорта / Е.А. Косьмина, О.Н. Гураль // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Ю.Т. Ревякина, Томск, 24–25 марта 2023 года / Отв. редактор А.Н. Вакурин. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2023. – С. 61–64.
5. Инновации и научно-техническое творчество молодежи. 20-21 апреля 2022 г : материалы конференции / RU. – Новосибирск: СибГУТИ, 2022. – 1323 с.
6. Седов И. А. Продвижение фиджитал-спорта в области физической культуры: сборник трудов конференции. / И. А. Седов, А. Д. Щербина // Цифровая трансформация образования: актуальные проблемы, опыт решения : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. (Волгоград, 23 нояб. 2023 г.) / редкол.: Т. К. Смыковская [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2023. – С. 47-49.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Клименко Б.А., Третьяков А.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

Аннотация. Высокие нагрузки, гиподинамия и другие негативные стороны профессиональной деятельности в образовательных организациях ведут к возникновению нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Также появляется риск появления избыточного веса, депрессий, нервно-психических расстройств. Перечисленные проблемы характерны для специалистов, связанных с интеллектуальной деятельностью, к ним относятся преподаватели образовательных организаций. В молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии компенсируются естественными резервами

организма, а в более зрелом возрасте они начинают проявляться и усугубляться. Одним из средств, способствующих снижению негативных последствий, являются регулярные занятия физической культурой. В связи с чем была предложена цель исследования – проанализировать взаимосвязь уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности. Исследование было организовано и проведено на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие преподаватели различных кафедр. Участники исследования условно были разделены на группы по характеру учебной деятельности (теоретическая, практическая), а также по половому признаку. Возраст участников исследования составлял 40 – 45 лет. В общей сложности в исследовании приняло участие более 30 преподавателей. Проведение исследования с целью оценки взаимосвязи уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности, позволило выявить, что большая роль в поддержании общей работоспособности отводится двигательной активности и физической подготовленности. Несмотря на возраст, поддержание высокой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности позволяет преподавателям компенсировать негативные стороны образовательного процесса высшей школы и поддерживать достаточный уровень работоспособности длительное время.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, физическая подготовка, образовательные организации, преподаватели.

Введение. Проблема сохранения и поддержания здоровья педагогов различных образовательных организаций является острой. Ведь с каждым годом возрастают физические и психические нагрузки. Преподаватели помимо выполнения профессиональных обязанностей должны справляться с рядом «домашних» забот. Успешность решения разнообразных задач, предъявляемых современным обществом и инновационной образовательной средой, зависит от уровня их работоспособности [1, 2, 3]. Она в свою очередь зависит во многом от уровня двигательной активности и уровня функциональной готовности систем организма [6, 7, 8].

Высокие нагрузки, гиподинамия и другие негативные стороны профессиональной деятельности в образовательных организациях ведут к возникновению нарушений в состоянии опорно-двигательного аппарата, работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем [6, 7]. Также появляется риск появления избыточного веса, депрессий, нервно-психических расстройств. Перечисленные проблемы характерны для специалистов, связанных с интеллектуальной деятельностью, к ним относятся преподаватели образовательных организаций [4, 5].

В молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии компенсируются естественными резервами организма, а в более зрелом возрасте они начинают проявляться и усугубляться [9, 10]. Одним из средств, способствующих снижению негативных последствий, являются регулярные занятия физической культурой [1, 2].

В связи, с чем была предложена цель исследования – проанализировать взаимосвязь уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности.

Организация и методы исследования. Исследование было организовано и проведено на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие преподаватели различных кафедр. Участники исследования условно были разделены на группы по характеру учебной деятельности (теоретическая, практическая), а также по половому признаку. Возраст участников исследования составлял 40 – 45 лет. В общей сложности в исследовании приняло участие более 30 преподавателей.

Для оценки двигательной активности применялись шагомеры. С помощью шагомеров измерялся объем двигательной активности в течение учебного дня, на протяжении учебной недели. Определение уровня физической подготовленности осуществлялось с помощью контрольных упражнений: челночный бег 10×10 метров, подтягивания у мужчин, наклоны из положения лежа в течение 1 минуты у женщин, наклон из положения стоя. Дополнительно проводилась проба Руфье для оценки физической работоспособности. Психологическая работоспособность оценивалась с помощью тестирования на компьютерном комплексе КПФК «Психомат». Выполнялись корректурная проба и тест на сложение.

Результаты исследования и их описание. Проведение исследования началось с анализа двигательной активности преподавателей. Участникам исследования были предложены шагомеры, которые измеряли количество сделанных шагов в течение рабочего дня. Полученные результаты представлены на рисунке. Самое большое количество шагов было сделано мужчинами, проводящие практические занятия. При этом количество шагов получилось больше условной нормы в 10000 шагов. Такая же тенденция прослеживается и у женщин. Можно отметить, что большой объем двигательной активности оказывает положительное влияние на физическое состояние человека [9], но излишне высокая двигательная активность будет способствовать формированию усталости и перегрузке всех систем организма.

Низкий объем двигательной активности отмечен у преподавателей, проводящих теоретический курс дисциплин. Так самое маленькое количество шагов было сделано женщинами данной категории. Их количество было в два раза меньше, чем у представительниц, проводящих практические занятия. Такая же тенденция отмечена и у мужчин. Как у мужчин, так и у женщин данной категории объем двигательной активности не превышает условную норму в 10000 шагов. Что указывает на недостаточность двигательной активности в течение рабочего дня.

Дальнейшее проведение исследования включало в себя измерение уровня физической подготовленности преподавателей. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности преподавателей

Упражнение	Практическая деятельность		Теоретическая деятельность	
	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Челночный бег, сек	28,4±3,8	30,6±4,1	30,5±5,2	34,1±4,9
Подтягивания, кол-во раз	15,6±1,4		8,4±1,1	
Пресс за 1 минуту, кол-во раз		35,4±3,9		21,6±2,7
Наклон из положения стоя, см	5,4±0,5	8,7±0,8	-10,4±1,3	2,3±0,6

Большое значение для поддержания высокой работоспособности специалистов играет уровень физической подготовленности, на это указывают исследования многих ученых [2, 7, 8, 9]. Оценка скоростных способностей и координации оценивались с помощью челночного бега 10×10 метров. Лучшие результаты были отмечены у мужчин и женщин, проводящих практические занятия. Их результаты соответствуют оценке отлично. Результаты в данном упражнении преподавателей, проводящих теоретические занятия, соответствует оценке удовлетворительно. Оценивая силовые способности, были выполнены мужчинами подтягивания из виса на перекладине, а женщинами наклоны из положения лежа в течение 1 минуты. Уровень силовых способностей оказался выше у педагогов, проводящих практические занятия. В гибкости также результаты были лучше у педагогов-практиков.

Для оценки уровня работоспособности преподавателей были предложены тестовые задания. Так физическая работоспособность оценивалась с помощью пробы Руфье, а психологическая работоспособность оценивалась с помощью корректурной пробы и теста «Сложение чисел». Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Уровень работоспособности преподавателей

Упражнение		Практическая деятельность		Теоретическая деятельность	
		Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
Проба Руфье, усл. ед.		6,9±1,2	7,6±1,5	13,5±3,2	12,9±3,4
Корректурная проба	Средний темп ответов, сек	3,22±0,13	3,11±0,11	3,64±0,15	3,57±0,14
	Успешность, %	98,5±0,3	99,5±0,1	95,0±1,2	97,4±0,8
Сложение чисел	Средний темп ответов, сек	3,55±0,11	3,21±0,12	3,78±0,17	3,48±0,15
	Успешность, %	97,4±0,8	98,6±0,5	94,1±3,1	96,3±2,8

Проводя анализ результатов шагометрии и физической подготовленности, можно уверенно утверждать, что физическая работоспособность педагогов-практиков будет выше. Это подтверждается результатами пробы Руфье. У мужчин и женщин, проводящих практические занятия, показатели пробы соответствуют верхнему уровню оценки «хорошо», приближаясь к «отлично». У другой категории преподавателей результаты соответствуют нижнему уровню оценки «удовлетворительно». Что указывает на недостаточную работу сердечно-сосудистой системы организма педагогов-теоретиков.

Проводя тестирование на КПФК Психомат, были отмечены лучшие результаты у преподавателей, проводящих практические занятия. Они быстрее справились с заданием и с наименьшим количеством ошибок. Лучшее время и результативность в тестовых заданиях было у женщин. Данный обстоятельство указывает на способность быстро концентрировать и распределять внимание, а также точно принимать решение.

Заключение. Проведение исследования с целью оценки взаимосвязи уровня двигательной активности, физической подготовленности преподавателей высшей школы с их уровнем работоспособности, позволило выявить, что большая роль в поддержании общей работоспособности отводится двигательной активности и физической подготовленности. Несмотря на возраст, поддержание высокой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности позволяет преподавателям компенсировать негативные стороны образовательного процесса высшей школы и поддерживать достаточный уровень работоспособности длительное время.

Результаты исследования демонстрируют необходимость поддержания оптимальной двигательной активности на протяжении рабочего времени и выполнения регулярных физических нагрузок для сохранения работоспособности и здоровья.

Литература

1. Асанова З.Р., Курбединов Р.Я., Эбубекиров Ф.С. Формирование убеждений в значимости занятий физической культурой у будущих педагогов // Вестник педагогических наук. 2021. № 2. С. 153-157.
2. Борисов А.А., Никулин Л.В., Подколзин Ф.В., Салькова Д.В. Экспериментальная программа по физической подготовке научно-педагогического состава вузов системы МТО // Актуальные проблемы военно-научных исследований. 2020. № 7 (8). С. 417-427.
3. Глухенький А.Н., Глухенькая Н.М. Обучение и развитие преподавателей кафедры: комплексный подход (на примере кафедры физической культуры и спорта) // Перспективы науки. 2020. № 10 (133). С. 88-91.
4. Дадов А.В. Формирование профессиональной компетентности педагогических кадров по физической подготовке в системе образовательных организаций МВД России // Проблемы в российском законодательстве. 2021. Т. 14. № 5. С. 87-90.
5. Карданов А.К. Роль профессиональной компетентности преподавателя физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1-1. С. 176-182.

6. Кручинина К.С., Ларин А.Н., Ленев Ю.А. Формирование здоровьесберегающей компетенции преподавателей военного вуза в системе повышения квалификации // Мир образования - образование в мире. 2022. № 3 (87). С. 103-111.

7. Минникаева Н.В., Тюкалова С.А., Апарина М.В., Колесникова Н.В., Седнев А.В. Формирование физического здоровья студентов вуза средствами физического воспитания // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 3. С. 24.

8. Савченко С.В., Тарасова С.В. Роль физической культуры и спорта в формировании личности будущего учителя // Аллея науки. 2022. Т. 2. № 5 (68). С. 100-102.

9. Славко А.Л., Чаплыгина А.Д. Физическая подготовка как средство формирования стрессоустойчивости у обучающихся образовательных организаций системы МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2020. № 2. С. 118-120.

10. Шулаков А.В., Скворцова С.О., Русаякина А.В. Условия формирования способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности будущего специалиста в процессе реализации ВФСК ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 388-393.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

Клименко С.С., Алексеев Н.А., Домрачева Е.Ю.

Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
Академия управления МВД России, г. Москва
klimeshkin2008@mail.ru, katya260688@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие и особенности учебно-воспитательного процесса физической подготовки курсантов и слушателей в вузах МВД России, а также проводится анализ планирования данного учебного процесса.

Ключевые слова: физическая подготовка, учебно-воспитательный процесс, планирование, воспитание, курсанты и слушатели.

Физическая подготовка занимает ключевое место в учебном процессе курсантов образовательных учреждений МВД России. Организация процесса физической подготовки является сложной задачей и имеет ряд особенностей. Для того, чтобы подробно разобраться в поставленной тематике, необходимо дать определение учебно-воспитательному процессу физической подготовки, рассмотреть цели и задачи этого процесса, а также специфику данного процесса.

Учебно-воспитательный процесс физической подготовки в вузах МВД России – это организованная система обучения и воспитания, направленная на развитие физических качеств, формирование профессионально важных навыков и умений, а также воспитание морально-волевых качеств курсантов и студентов для успешного выполнения ими профессиональных обязанностей сотрудников органов внутренних дел. Организация учебного процесса по физической подготовке представляет собой использование определённых элементов и условий, направленных на обеспечение обучения и воспитания курсантов и слушателей, проведения учебных занятий, тренировок в секциях по различным видам спорта.

Планирование учебного процесса позволяет наметить перспективы процесса обучения курсантов и слушателей в контексте физической и психологической подготовки, чтобы в полной мере использовать средства и формы этой работы. Планирование, как процесс должно основываться на научном подходе, который предполагает:

- выбор инструментов и методов, которые максимизируют качество обучения и физические показатели;
- учёт объективных особенностей воспитания двигательных навыков, физических, специальных и психологических качеств.

Эффективное планирование учебного процесса в свою очередь обеспечивается:

- связью физической подготовки с общими задачами образовательной системы вуза;
- систематичностью обучения физической подготовке;
- сочетанием и взаимосвязью различных форм физической подготовки.

Для того, чтобы в полной мере отразить всю специфику учебно-воспитательного процесса физической подготовки, стоит отметить цели и задачи, которые ставятся перед ним. Так, например, на наш взгляд, первостепенной целью, которая должна достигаться при организации такого процесса будет развитие физических качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональных обязанностей. К ним как правило относят силу, ловкость, выносливость и координацию. Помимо этого, сюда можно отнести и воспитание у курсантов морально-волевых качеств, что также будет способствовать в дальнейшем их успешной службе в рядах МВД. Нельзя не отметить и такую важную задачу, как формирование профессионально значимых навыков и умений у курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России. Это является одной из главных целей в учебно-воспитательном процессе физической подготовки, так как хорошо развитых физических качеств зачастую бывает недостаточно для выполнения своих обязанностей. Именно поэтому при организации учебного процесса, большое значение уделяется обучению боевым приемам борьбы, приемам задержания правонарушителя и другим аспектам физической подготовки, направленным на развитие служебных навыков.

Говоря о специфике организации такого процесса стоит отметить тот факт, что при обучении курсантов физической подготовке происходит совмещение теории и практики. То есть, теоретические занятия по физической подготовке сочетаются с практическими занятиями, в ходе которых курсанты осваивают необходимые навыки. Также, важной особенностью учебно-воспитательного процесса можно назвать необходимость высокой дисциплины и соблюдение субординации со стороны курсантов. Именно в этой особенности отражается воспитательная функция процесса физической подготовки в

вузах МВД. Помимо этого, необходимо отметить то, что учебный процесс по физической подготовке имеет прикладную направленность и совмещает в себе различные методы и способы обучения курсантов. Так, на наш взгляд в физической подготовке могут применяться как практические, так и демонстративные методы, суть которых заключается в наглядной демонстрации того или иного приема или упражнения. Помимо этого, нередко на практике используется и словесный метод обучения, то есть теоретическое объяснение выполнения задания или беседа с курсантами на поставленную тему. Большое значение также придаётся научно-исследовательской работе, проводимой на кафедре физической подготовки, которая должна продвигать и сближать практику физического обучения и воспитания курсантов и слушателей с требованиями образовательного процесса.

Подводя итог данной работе, стоит сказать, что физическая подготовка является основной составляющей в подготовке будущих сотрудников полиции. При реализации поставленных перед ней целей и задач, она осуществляет не только учебную, но и воспитательную функцию. А также имеет свою уникальную специфику.

Литература

1. Афов А.Х. Значимость физической подготовки в профессиональной деятельности работников органов внутренних дела правовые принципы использования физической силы. / В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции, 2017. – 19-24 с.
2. Бокий А.Н. Специфика организации учебно-воспитательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Современные проблемы науки и образования, 2015. № 4. – 22-27 с.
3. Броев А.Х. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России. / В сборнике: Взаимодействие науки и общества: проблемы и перспективы / Сборник статей международной научно-практической конференции, 2016. – 76-78 с.
4. Губжиков А.Х., Современный подход к совершенствованию физической подготовки слушателей и курсантов в системе МВД России. // Современный учёный, 2017. Т.1. №1. – 75-78 с.
5. Доттуев Т.И. Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД. // В сборнике: Развитие научных направлений в современных условиях, 2017. – 29-32 с.

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Кнутарев А.В., Дыбов В.Е., Дыбова Н.И.

Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
Белгородский педагогический колледж, Россия, г. Белгород
v.e._90@mail.ru, bpk.2009@yandex.ru

Аннотация. В настоящей статье рассматривается важность пропаганды занятий физической культуры, в частности – гиревым спортом и ведения здорового образа жизни среди курсантов образовательных организаций МВД России. Мы уверены, что

популяризация гиревого спорта среди обучающихся способствует укреплению их физических, психических, а также социальных качеств личности.

Ключевые слова: курсанты образовательных организаций МВД России, гиревой спорт, физическая культура, здоровый образ жизни.

Неоспорим тот факт, что занятия физической культурой выступают одним из самых доступных и эффективных средств поддержания здоровья человека. Гиревой спорт представляет собой одно из направлений физической культуры, которое активно используется в системе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России. Данный вид спорта является эффективным средством для развития физических качеств курсантов, а также поддержания их общего уровня здоровья, что, безусловно, необходимо для их дальнейшей служебной деятельности.

Гиревой спорт – циклический вид спорта, в основе которого лежит подъем гирь максимально возможное число раз за отведенный промежуток времени в положении стоя. Для достижения спортсменом высокого результата необходимы систематизированные тренировки, направленные, в первую очередь, на увеличение силы и выносливости. Этот спорт набирает все большую популярность среди мирового сообщества и, в частности, в нашей стране организовывается множество соревнований различного уровня. Помимо этого, гиревой спорт является одним из элементов кроссфита, что делает его еще более популярным.

Стоит отметить, что гири являются одним из древнейших спортивных снарядов для отягощения на силовой тренировке. Появление гири относится еще к Древней Греции, когда для тренировок первых олимпийцев подобные изделия изготавливались из камня. Появление металлических спортивных гирь в России произошло в 18 веке, и их форма не зря напоминает пушечное ядро с ручкой. По версии некоторых историков, появление такого снаряда для физических занятий было обусловлено необходимостью тренировок быстроты заряжания пушек.

К сожалению, на сегодняшний день большая часть курсантов образовательных организаций МВД России не уделяет должного внимания физической культуре в целом, а также в их деятельности преобладает сидячий образ жизни в силу необходимости подготовки к учебным занятиям, проведения свободного времени за компьютером, смартфоном и так далее. Помимо этого, острой проблемой остается наличие вредных привычек (курение, употребление алкогольной продукции). Безусловно, данные факторы приводят к заметному снижению физических характеристик молодых людей, снижению их уровня здоровья. Все это может приводить к существенному снижению общих

характеристик здоровья, развитию алкоголизма и наркомании, снижению общего уровня нравственности.

Одним из основных положительных эффектов гиревого спорта является укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие силы, гибкости, выносливости, а также хорошей координации движений. Спортсмены, занимающиеся гиревым спортом, часто тренируются с использованием различных техник и методик тренировок, которые помогают им развивать профессиональные навыки. Гиревой спорт включает выполнение таких упражнений как рывок гири, толчок гири от груди, толчок гири по длинному циклу [1].

Помимо этого, регулярные занятия гиревым спортом способствуют развитию концентрации и стрессоустойчивости, что особенно важно для качественного и полного усваивания учебной программы образовательных организаций МВД России, а также повышения результатов в учебе.

В целях эффективного внедрения гиревого спорта как элемента физической подготовки курсантов МВД России необходимо учитывать и сопутствующие этому направлению факторы, такие как: Наличие у преподавателей физической подготовки специальных умений и навыков для организации тренировочного процесса с гирями; Организация индивидуального подхода к каждому курсанту, учет его физических возможностей, разработка индивидуальной тренировочных программ с постепенным прогрессом нагрузок от большего к меньшему; Отслеживание результатов и физических показателей курсантов образовательных организаций МВД России, регулярное отслеживание общего уровня здоровья обучающихся и так далее.

Помимо этого, некоторыми исследователями отмечается, что основными особенностями упражнений с гирями (особенно рывков) является повышенная нагрузка на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, превышающая нагрузки в тяжелой атлетике и других силовых упражнениях [2].

Это обуславливает необходимость рассматривать данный факт как риск получения травм при занятиях упражнениями с гирями, в этой связи, необходимо укреплять позвоночник обучающихся при занятиях другими видами физической активности в ходе проведения занятий по физической подготовке.

Физические упражнения существенным образом укрепляют организм, а также положительно влияют на здоровье сердца [3].

В связи с этим, популяризация занятий гиревым спортом, а также ведения здорового образа жизни в целом среди курсантов МВД России является особенно важным направлением, особенно в условиях тяжелой геополитической обстановки [4]. Рассмотрим некоторые способы популяризации данного направления.

1. Проведение регулярных информационных занятий на тему профилактики различных заболеваний, важности соблюдения здорового образа жизни, а также увлечений занятий физической культурой в свободное время;

2. Совершенствование материально-технической базы образовательных организаций МВД России по улучшению спортивных залов, расширения спортивного инвентаря и так далее;

3. Повышение учебного времени гиревому спорту на занятиях по физической подготовке;

4. Организация соревнований между курсантами МВД России внутри высшего учебного заведения, между образовательными организациями МВД России на российском уровне и так далее;

5. Приглашение на занятия по физической подготовке известных спортсменов в целях увеличения мотивации курсантов занятием гиревым спортом и ведения здорового образа жизни в целом;

6. Организация сотрудничества со спортивными федерациями по гиревому спорту.

Таким образом, подводя итог настоящей работе, стоит отметить, что популяризация гиревого спорта в образовательных организациях МВД России позволит существенно повысить физическую подготовленность курсантов, а также развить некоторый «тренд» ведения здорового образа жизни, что существенно облегчит прохождение дальнейшей службы молодым специалистам.

Литература

1. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. №7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-girevym-sportom-na-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy> (дата обращения: 30.10.2024).

2. Горская И. Ю., Акимочкина Н. К., Мартынова А. С. Современное состояние разных аспектов подготовки в гиревом спорте (по данным обзора зарубежных публикаций) // Современные вопросы биомедицины. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-raznyh-aspektov-podgotovki-v-girevom-sporte-po-dannym-obzora-zarubezhnyh-publikatsiy> (дата обращения: 30.10.2024).

3. Белоногова С. В., Авад Э. О. М. О., Володько О. А. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы // E-Scio. 2023. №8 (83). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-razvitie-serdechno-sosudistoy-sistemy> (дата обращения: 30.10.2024).

4. Дыбов, В. Е. Некоторые аспекты тренировочного процесса начинающих гиревиков / В. Е. Дыбов, Д. А. Жилиева, А. П. Власов // Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Волгоград, 21 июня 2023 года. Том Выпуск 6. – Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. – С. 82-87.

РОЛЬ СПОРТА В УКРЕПЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Комарова И.Г., Павличенко В.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
pavlychenko0610@gmail.com, komarova70@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена роли спорта в укреплении физического и функционального здоровья студентов в условиях современного общества. В ней рассматриваются ключевые аспекты, влияющие на здоровье молодежи, а также выявляются проблемы и барьеры, с которыми сталкиваются студенты в процессе занятий спортом. Обоснована необходимость физической активности для поддержания здоровья и повышения качества жизни. В условиях стресса и высокой умственной нагрузки, характерных для студенческой жизни, спорт становится важным инструментом для поддержания баланса и повышения качества жизни.

Ключевые слова: спорт, здоровье, студенты, физическая активность, функциональное здоровье, современное общество, психоэмоциональное состояние.

В последние десятилетия наблюдается рост интереса к физической активности и спорту в целом, особенно среди молодежи. В условиях современного общества, где студенты сталкиваются с высокими требованиями к учёбе и жизни, физическая активность становится важным фактором, способствующим укреплению здоровья. Понимание роли спорта в жизни студентов позволяет разработать более эффективные программы по их физическому воспитанию и улучшению качества жизни. Данная статья посвящена изучению роли спорта в укреплении физического и функционального здоровья студентов в условиях современного общества.

Гиподинамия, или малоподвижный образ жизни, является одной из основных причин ухудшения здоровья студентов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 80% подростков не занимаются спортом в достаточной мере, что приводит к негативным последствиям для здоровья, включая ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и нарушения обмена веществ. Спорт является одним из основных факторов, способствующих поддержанию физического здоровья. Регулярная физическая активность помогает снизить риск развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и ожирение [1]. Согласно исследованиям, студенты, которые занимаются спортом, имеют более низкие показатели заболеваемости и лучшую физическую форму, чем их сверстники, не занимающиеся спортом [2].

Физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает обмен веществ и общее самочувствие таблица 1 [3]. Важным аспектом является также то, что занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, что особенно актуально в условиях повышенного стресса и нагрузки на организм [4].

Таблица 1 – Влияние спорта на здоровье

Параметры здоровья	Влияние спорта	Примечания
Сердечно-сосудистая система	Укрепление сердечной мышцы, улучшение кровообращения	Снижение риска заболеваний
Иммунная система	Повышение иммунитета	Устойчивость к инфекциям
Психоэмоциональное состояние	Снижение уровня стресса и тревожности	Улучшение настроения

Не менее важным является влияние спорта на психоэмоциональное состояние студентов. В условиях высокой умственной нагрузки и стресса, характерных для учебного процесса, физическая активность помогает снизить уровень тревожности и депрессии. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают общее настроение и самочувствие [5].

Спорт способствует развитию выносливости, гибкости и силы, что крайне важно для молодой аудитории, которая часто подвергается стрессам и перегрузкам. Спорт также способствует развитию навыков саморегуляции и управления эмоциями, что важно для успешной социализации и адаптации в современном обществе. Участие в командных видах спорта помогает студентам развивать навыки сотрудничества и коммуникации, которые необходимы в профессиональной деятельности [6].

Государство играет важную роль в популяризации спорта среди молодёжи. Открытие фитнес-центров, проведение крупных студенческих соревнований и молодёжных игр, а также внедрение системы ГТО («Готов к труду и обороне») способствуют повышению интереса к физической активности. Однако для достижения более значительных результатов необходимо разработать новые программы, которые будут лучше соответствовать потребностям студентов.

Существует прямая связь между физической активностью и академической успеваемостью студентов. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, получают более высокие оценки и лучше справляются с учебной нагрузкой [7]. Физическая активность улучшает когнитивные функции, такие как память, внимание и способность к обучению, что способствует более эффективному усвоению материала [8].

Кроме того, занятия спортом могут служить отличным способом снятия стресса после напряжённых учебных дней, что также положительно сказывается на успеваемости [9].

Несмотря на очевидные преимущества, многие студенты сталкиваются с препятствиями, которые мешают им активно заниматься спортом. Это может быть нехватка времени, низкая мотивация или отсутствие доступных спортивных объектов [4]. Эти проблемы требуют внимания со стороны образовательных учреждений и общества в целом.

Для повышения уровня физической активности студентов необходимо создать условия, способствующие занятиям спортом. Это включает в себя доступ к спортивным площадкам, организацию спортивных мероприятий и программ, направленных на привлечение молодежи к активному образу жизни [5].

Современные тенденции в спорте среди молодежи демонстрируют рост интереса к различным видам физической активности, включая фитнес, командные виды спорта и экстремальные виды. Такое разнообразие позволяет каждому студенту выбрать наиболее подходящий для себя вид спорта, что способствует увеличению общей физической активности среди молодежи [10].

Для борьбы с гиподинамией и ожирением следует предлагать доступные и привлекательные виды спорта. Прогулки на велосипеде, роликах, занятия йогой, походы и плавание могут стать отличной альтернативой традиционным спортивным дисциплинам. Также важно внедрять программы, которые сочетают нагрузки и отдых, помогая студентам находить баланс между учебной и физической активностью.

Важно отметить, что образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании спортивной культуры среди студентов. Внедрение спортивных программ и мероприятий в учебный процесс способствует мотивации студентов к занятиям спортом и активному образу жизни [11].

Для повышения уровня физической активности студентов в образовательных учреждениях предлагается внедрение следующих рекомендаций:

- Разработка обязательных программ физического воспитания, включающих различные виды спорта.
- Организация спортивных мероприятий и соревнований на уровне учебных заведений.
- Создание условий для занятий спортом в свободное от учёбы время, включая открытые спортивные площадки и тренажёрные залы.
- Информирование студентов о пользе физической активности для здоровья и учебного процесса.

Подводя итог, можно утверждать, что спорт играет ключевую роль в укреплении физического и функционального здоровья студентов в условиях современного общества. Регулярная физическая активность не только способствует улучшению здоровья, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние и академическую успеваемость. Важно, чтобы образовательные учреждения осознавали эту значимость и создавали условия для активного участия студентов в спортивной жизни.

Литература

1. Баранов И. П. Влияние физической активности на здоровье студентов. Физическая культура и здоровье. – 2021.
2. Громова Е. В. Спорт и здоровье: современные аспекты. Научный журнал по физической культуре. – 2020.
3. Коваленко Н. А. Спортивные достижения молодежи: социальные и психологические аспекты. Социология спорта. – 2020.
4. Лавров В. С. Спорт как средство социализации молодежи. Спортивные исследования. – 2019.
5. Петрова Е. Н. Интеграция физической активности в образовательный процесс. Образование и здоровье. – 2021.
6. Смирнова Т. А. Влияние физической активности на успеваемость студентов. Научный журнал студенческой науки. – 2022.
7. Федоров Р. Н. Спорт и здоровье: как физическая активность влияет на успехи в учебе. Здоровье и спорт. – 2023.
8. Шевченко А. М. Психологические аспекты физической активности у студентов. Психология и спорт. – 2021.
9. Яковлева Л. И. Физическая активность и успеваемость: взаимосвязь и влияние. Образование и спорт. – 2019.
10. Зайцева Н. С. Эндорфины и их влияние на психоэмоциональное состояние. Научные статьи по психологии. – 2020.
11. Сидорова О. А. Тенденции в молодежном спорте: вызовы и возможности. Спорт в современном мире. – 2022

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Кондратенко П.П., Коренева А.П., Корнев П. В., Коренева М.С.

Белгородский индустриальный колледж, Россия, г. Белгород
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1322248@bsu.edu.ru, waxpol@yandex.ru, koreneva@bsu.edu.ru

Аннотация. С переходом образовательных учреждений на дистанционное обучение в ответ на глобальные вызовы, изменился и подход к организации физической культуры. Дистанционные формы обучения требуют новых методов, подходов и технологий для эффективного обеспечения физической активности студентов. В статье рассматриваются методы и формы физического воспитания в условиях дистанционного обучения, выявляются особенности организации и проведения уроков физкультуры с использованием цифровых платформ, а также оцениваются возможные преимущества и ограничения данной формы обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание, методы обучения, физическая активность, цифровизация, онлайн-уроки.

В последние десятилетия наблюдается значительное развитие технологий, включая внедрение цифровых образовательных платформ. Пандемия COVID-19, СВО и другие глобальные вызовы современности ускорила этот процесс, трансформировав традиционные формы обучения в дистанционные. На этом фоне возникла необходимость в адаптации системы физического воспитания, которая традиционно предполагает активное участие учащихся в занятиях, к условиям дистанционного обучения.

Физическая культура, как важнейшая составляющая образовательного процесса, также должна быть интегрирована в электронные и онлайн-форматы обучения. Задача образовательных учреждений и педагогов состоит в том, чтобы сохранить физическую активность и мотивацию учащихся к занятиям спортом в условиях ограничений, вызванных социальной изоляцией и переходом на дистанционное обучение. Рассмотрим ключевые методы и формы физического воспитания, используемые в условиях дистанционного обучения [2].

Переход на дистанционное обучение влечёт за собой ряд проблем в сфере физического воспитания. Одной из главных проблем является ограниченная возможность педагогов контролировать физическую активность учащихся. В традиционных формах занятий физической культурой педагог может непосредственно наблюдать за выполнением упражнений, корректировать ошибки, а также мотивировать учеников. В условиях дистанционного обучения многие из этих возможностей исчезают или ограничиваются. Другой проблемой является доступность пространства и оборудования для физических упражнений у учащихся. Не все семьи могут предоставить соответствующие условия для занятий спортом, что снижает эффективность обучения. Кроме того, дистанционное обучение приводит к снижению уровня физической активности учащихся в целом, что, в свою очередь, может ухудшить их здоровье и снизить мотивацию к регулярным занятиям [3].

Современные методы и формы физического воспитания в дистанционном обучении позволяют адаптировать систему физического воспитания и осуществлять процесс обучения.

Одним из наиболее распространённых методов физического воспитания в условиях дистанционного обучения являются онлайн-уроки. Педагоги проводят занятия по видеосвязи с использованием таких платформ, как Zoom, Сферум, Яндекс Телемост, Google Meet и других. Преимущество такого подхода заключается в том, что учитель может контролировать процесс выполнения упражнений, демонстрировать правильную технику и вносить коррективы в режиме реального времени. Однако этот метод требует от учащихся наличия интернета и соответствующего оборудования. К примеру, педагог может предложить ученикам выполнить разминку, после чего перейти к обучению выполнению отдельных упражнений, таких как бег на месте, прыжки, отжимания и растяжка. Все эти действия могут быть объяснены и показаны учителем на экране, а также оценены по видеозаписи.

Другим методом является предоставление учащимся индивидуальных заданий с отчетом о проделанной работе. Педагог заранее разрабатывает программу упражнений,

которую ученики выполняют самостоятельно, записывают видео- или фотоотчеты о выполнении упражнений и отправляют на проверку. Важно, чтобы задания были разнообразными и включали как кардионагрузку, так и упражнения на гибкость, силу и координацию. Примером такого метода может быть задание, предложенное учащимся на неделю, которое включает в себя утреннюю зарядку, силовые тренировки (например, отжимания), кардиоупражнения (например, прыжки со скакалкой или бег), а также занятия на растяжку. Выполнение задания подтверждается отправкой видеоотчетов [4].

С развитием технологий и приложений для мобильных устройств появилась возможность использовать специализированные приложения для занятий спортом, такие как MyFitnessPal, Nike Training Club, Strava, Mi Fitness и другие. Эти приложения позволяют следить за прогрессом, ставить цели и получать рекомендации по выполнению упражнений. Преимуществом этих платформ является их доступность, а также возможность интеграции с носимыми устройствами (фитнес-браслетами и часами). Использование мобильных приложений позволяет школьникам выполнять упражнения на развитие силы или выносливости, следить за своим прогрессом и получать обратную связь от преподавателя через чат или видеозвонки. Вместо проведения онлайн-уроков в прямом эфире преподаватель может создавать и размещать видео с тренировками, которые ученики могут просматривать и повторять в удобное для них время. Это позволяет значительно расширить спектр предлагаемых тренировок, включая не только традиционные упражнения, но и занятия йогой, пилатесом, танцами и другими видами активности. Учитель записывает серию видеоуроков, которые включают различные комплексы упражнений для разных групп мышц. Ученики могут выполнять упражнения по записям и делиться своими результатами в чатах или социальных сетях [4].

Процесс обучения в дистанционном формате имеет как преимущества, так и в большей степени недостатки. Основными преимуществами дистанционного физического воспитания является гибкость процесса обучения. Учащиеся могут заниматься в удобное для них время, что особенно важно для школьников и студентов с нестабильным графиком. Благодаря онлайн-платформам и мобильным приложениям физическая активность становится более доступной. Дистанционное обучение позволяет использовать разные форматы занятий: видеоуроки, фитнес-программы, индивидуальные и групповые тренировки.

Необходимо сказать о недостатках в процессе дистанционного обучения физической культуре. Одним из основных недостатков является отсутствие личного контроля педагога. Педагоги не могут наблюдать за выполнением упражнений в режиме реального времени, что может привести к неправильному выполнению техники и

травматизму учащихся. Неравные условия не маловажный недостаток дистанционного формата обучения. Не все учащиеся имеют доступ к необходимому оборудованию или месту для занятий физкультурой. Отсутствие живого общения с педагогом может снизить мотивацию учащихся, особенно тех, кто не привык заниматься физической активностью самостоятельно [3].

Тем не менее видны и перспективы развития физического воспитания в условиях дистанционного обучения. Будущее физического воспитания в условиях дистанционного обучения связано с интеграцией новых технологий, таких как виртуальная реальность, дополненная реальность и геймификация. Эти технологии могут значительно улучшить качество и доступность занятий физкультурой, а также повысить мотивацию учащихся к регулярным тренировкам. Виртуальная реальность (VR) может стать перспективным инструментом для создания иммерсивных тренировок, которые обеспечат учащимся полноценное ощущение «настоящего» занятия. Геймификация может мотивировать учеников заниматься физкультурой с помощью игровых механик, например, начисления баллов за выполнение упражнений или участие в виртуальных соревнованиях.

Дистанционное обучение привнесло в систему физического воспитания множество новых вызовов и возможностей. Внедрение современных технологий и использование онлайн-платформ позволяет сохранить физическую активность студентов в условиях дистанционного обучения. Несмотря на определенные сложности, дистанционные формы обучения могут быть не менее эффективными, чем традиционные методы, если правильно организовать процесс и подобрать соответствующие инструменты.

Литература

1. Артемова Н. В., Иванова А. П. (2021). Методы и формы физической культуры в условиях дистанционного обучения. Журнал физического воспитания и спорта, 12(3), 45-53.
2. Петров, И. С. (2020). Цифровизация физического воспитания в образовательных учреждениях: возможности и вызовы. Современные тенденции в образовании и воспитании, 5(2), 124-130.
3. Иванова, В. И. (2022). Использование онлайн-платформ для организации уроков физкультуры в школьной системе. Педагогика и образование в цифровую эпоху, 7(4), 67-73.
4. Фролова Л. М., Орлова С. С. (2021). Технологии дистанционного образования в физическом воспитании школьников. Журнал инновационных педагогических технологий, 8(1), 15-20.
5. Кузнецова, Т. В., & Волкова, Л. Н. (2020). Физическая культура и спорт в условиях дистанционного обучения: проблемы и перспективы. Физическая культура и спорт в России, 6(1), 34-40.
6. Самсонова, И. Л. (2021). Мобильные приложения и онлайн-платформы в обучении физкультуре в школе. Цифровизация образования: вызовы и решения, 4(3), 22-28.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Коренева М.С., Белоусова И.Н., Коренева А.П., Коренев П.В.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
Белгородский индустриальный колледж, Россия, г. Белгород
koreneva@bsu.edu.ru, belousova_i@bsu.edu.ru; 1322248@bsu.edu.ru , waxpol@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрено, как цифровые технологии влияют на развитие физической культуры в образовательных учреждениях, какие преимущества они предоставляют и с какими проблемами сталкиваются педагоги и ученики при их внедрении.

Ключевые слова: цифровые технологии, информационные технологии, физическая культура, образование.

В последние десятилетия цифровые технологии проникли во все сферы жизни, включая образование и физическую культуру. Развитие информационных технологий открывает новые возможности для преподавания и тренировки, предоставляя новые инструменты для анализа, мониторинга и контроля физической активности учащихся.

Одним из самых распространенных цифровых инструментов, используемых в физической культуре, являются фитнес-трекеры и мобильные приложения для отслеживания физической активности. Эти устройства могут измерять количество шагов, пульс, сожженные калории и другие параметры, позволяя ученикам и преподавателям отслеживать уровень активности.

Одни из популярных технологий применяемые в настоящее время являются:

- Фитнес-браслеты и умные часы, которые позволяют в реальном времени отслеживать активность учащихся на уроках и домашних тренировках.
- Мобильные приложения, которые помогают ученикам самостоятельно планировать и анализировать свои тренировки, а также делиться результатами с учителем.

Цифровые технологии позволяют проводить уроки физической культуры в гибком формате с использованием видеоуроков. Это особенно актуально в условиях дистанционного обучения, когда дети могут заниматься физической культурой дома под руководством преподавателя через видеосвязь.

Основными преимуществами виртуальных тренировок можно отметить:

- Возможность демонстрации правильной техники выполнения упражнений.
- Доступ к урокам ведущих спортсменов и тренеров через образовательные платформы.
- Гибкость в выборе времени и места для тренировок.

Геймификация физической культуры — это внедрение игровых элементов в процесс занятий спортом. Использование цифровых технологий для создания игровых заданий или соревнований способствует мотивации учащихся.

Примерами применения геймификации являются:

- Онлайн-платформы для соревнований между классами или школами с отслеживанием результатов в реальном времени.
- Игровые элементы на уроках (например, виртуальные соревнования, эстафеты через мобильные приложения).

Использование технологий анализа данных позволяет учителям персонализировать занятия для каждого ученика. Цифровые платформы собирают информацию о физической активности учеников и могут предлагать индивидуальные планы тренировок на основе их уровня подготовки и физических возможностей.

Используются аналитические инструменты:

- Специальные программы для анализа и отслеживания прогресса, которые могут предлагать индивидуальные программы для улучшения результатов.
- Автоматическая адаптация упражнений и заданий на основе текущих данных о физическом состоянии ученика.

Необходимо отметить преимущества использования цифровых технологий в физической культуре. Цифровые технологии способствуют увеличению вовлеченности и мотивации учащихся к занятиям спортом. Использование гаджетов, приложений и игровых элементов делает процесс более увлекательным и привлекательным для современных школьников, привыкших к взаимодействию с технологиями

Цифровые инструменты позволяют учителям создавать программы, адаптированные под индивидуальные особенности учеников. Это особенно важно для детей с разными уровнями физической подготовки или особенностями здоровья. Например, учащиеся могут получать персональные рекомендации по тренировкам в зависимости от их физического состояния.

Технологии дают возможность учителям контролировать результаты учащихся, анализировать их прогресс и своевременно корректировать программу занятий. Это особенно важно для планирования и обеспечения эффективности учебного процесса. Учителя могут оперативно отслеживать, как часто ученики тренируются, какие результаты показывают, и где им необходимо уделить больше внимания.

Цифровые технологии позволяют ученикам заниматься спортом не только в школе, но и за ее пределами. Видеоуроки и тренировки в приложениях делают занятия физической культурой доступными для выполнения в любом месте и в любое время. Это

особенно важно для учащихся, которые по разным причинам не могут посещать школу или традиционные секции.

Так же необходимо сказать о проблемах внедрения цифровых технологий. Не все образовательные учреждения располагают необходимыми ресурсами для внедрения цифровых технологий в уроки физической культуры. Это может быть связано как с отсутствием оборудования (фитнес-трекеров, проекторов, компьютеров), так и с недостатком финансирования для закупки современных устройств.

Не все учителя физической культуры готовы использовать современные технологии в процессе обучения. Для успешного внедрения цифровых инструментов требуется дополнительное обучение и повышение квалификации педагогов. Многие учителя, особенно старшего поколения, могут испытывать трудности с освоением новых технических средств.

Существует опасение, что чрезмерное использование цифровых технологий может привести к снижению общей двигательной активности учащихся, если они будут тратить больше времени на взаимодействие с гаджетами, чем на активные физические упражнения. Важно находить баланс между использованием технологий и традиционными формами физической активности.

Некоторые ученики могут использовать цифровые устройства не по назначению, что приводит к отвлечению от учебного процесса. Это требует от учителей дополнительных усилий по контролю за дисциплиной и правильным использованием цифровых технологий в классе.

Важно отметить перспективы развития цифровых технологий в физической культуре с учетом стремительного развития технологий. Физическая культура в образовательных учреждениях продолжит активно интегрировать цифровые инструменты. В будущем возможны продвижения в разработке образовательных платформ для физической культуры, которые позволят ученикам проходить индивидуальные программы тренировок и получать обратную связь от учителя в режиме онлайн.

Произойдут улучшения технологий анализа данных, которые смогут более точно предлагать индивидуальные программы для каждого ученика, учитывая его физические возможности и здоровье.

Осуществится разработка технологий виртуальной реальности, которые позволят проводить уроки физической культуры в формате VR, что обеспечит еще большую гибкость и вовлеченность учащихся в процесс обучения.

В заключении можно сказать, что цифровые технологии оказывают значительное влияние на развитие физической культуры в образовательных учреждениях. Они помогают повысить мотивацию учащихся, индивидуализировать процесс обучения и предоставить новые инструменты для контроля и анализа физической активности. Однако успешное внедрение этих технологий требует решения ряда проблем, таких как недостаточная техническая оснащенность и подготовка учителей. В перспективе цифровизация физической культуры обещает стать важным шагом к улучшению здоровья и физической активности учащихся, обеспечивая современный подход к образовательному процессу.

Литература

1. Иванова, Е. П. Цифровизация образования: вызовы и перспективы в сфере физической культуры. М.: Просвещение, 2021.
2. Кузнецов, А. В. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников. Журнал «Физическая культура и спорт», 2020.
3. Петров, С. И. Геймификация как метод мотивации на уроках физической культуры. Журнал «Педагогика и спорт», 2022.
4. Смирнов, В. А. Персонализация учебного процесса с использованием цифровых технологий. М.: Наука и образование, 2023.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Корнилов А.Н., Федоров А.В.

МБУО Центр образования №15 «Луч», Россия, г. Белгород
sanekgek3@yandex.ru, andrei12937@mail.ru

Аннотация. Развитие сферы физической культуры и спорта в современном мире неразрывно связано с внедрением передовых технологических решений. Цифровые технологии оказывают значительное влияние как на образовательную составляющую, так и на тренировочный процесс. Эффективное внедрение дистанционных образовательных технологий в практику различных видов спорта имеет огромный потенциал для развития и улучшения тренировочного процесса. Они предоставляют возможность тренерам, педагогам и спортсменам планировать и контролировать подготовку, а также отслеживать и корректировать их общую двигательную активность.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, дистанционные образовательные технологии, внеурочная деятельность, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка учащихся.

Актуальность исследуемой проблемы. В современных социально-политических условиях в приграничных регионах стало ясно, что без использования дистанционных образовательных технологий невозможно обеспечить качественный образовательный и тренировочный процесс. Внедрение таких технологий в практику спортивной подготовки различных видов спорта имеет не только функцию сбора, систематизации и хранения

информации, но также позволяет планировать и контролировать различные аспекты подготовки спортсменов, а также отслеживать и корректировать их двигательную активность.

В последние десятилетия были проведены множество научных исследований, посвященных использованию дистанционных образовательных технологий в области физической культуры и спорта. Однако, несмотря на это, данная проблема все еще остается недостаточно исследованной. Большинство изученных работ посвящены использованию этих технологий в процессе обучения будущих специалистов в данной сфере, а не в процессе спортивной подготовки [2, 3].

Цель нашего исследования заключается в обосновании применения дистанционных образовательных технологий в тренировочном процессе групп учащихся посещающих дополнительные внеурочные занятия, включающие различные виды спорта, в том числе тяжёлую атлетику.

Мы предположили, что использование таких технологий может значительно улучшить результаты тренировок и способствовать более эффективному освоению техники тяжелой атлетики, а также повысить общую физическую подготовку и мотивацию учащихся к самостоятельным занятиям.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения Центра образования №15 «Луч» г. Белгорода с участием учащихся 6–7 классов. В ходе исследования, проведенного в течение учебного года 2022-2023, были обнаружены новые способы использования дистанционных образовательных технологий в тренировочном процессе учащихся, занимающихся дополнительными внеурочными занятиями, включающими различные виды спорта, в том числе тяжелую атлетику.

Первый этап исследования был посвящен поиску эффективных методов применения дистанционных образовательных технологий для тренировки учащихся. Было выяснено, что использование онлайн-платформ и видеоуроков позволяет учащимся получать качественные инструкции и демонстрации упражнений, что способствует их лучшему усвоению и пониманию техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике.

На втором этапе исследования была разработана специальная программа занятий для группы учащихся посещающих дополнительные внеурочные занятия спортивно-оздоровительной направленности. Эта программа включала в себя комплексы упражнений, направленных на общую физическую подготовку [1, 4]. Кроме того, был разработан лекционный материал, который предназначался для изучения техники

выполнения упражнений тяжелой атлетики. Для проведения практических и теоретических занятий была использована информационно-коммуникационная платформа «Сферум». Это современный инструмент, который позволяет эффективно организовать обучение и взаимодействие между учащимися и преподавателями.

Третий этап исследования представлял собой апробацию разработанной программы на протяжении пяти месяцев, с января по июнь 2023 года. В этом этапе приняли участие 20 юношей в возрасте 12-13 лет, которые посещали дополнительные внеурочные занятия спортивно-оздоровительной направленности.

На практическом занятии по физической подготовке, которое состоит из трех частей, уделяется особое внимание разминке и разогреву мышц. Подготовительная часть занятия длится около 10-15 минут и включает общую разминку всего тела, с акцентом на разминку мышц спины, ног и рук. Особое внимание также уделяется разогреву коленных суставов, чтобы предотвратить возможные травмы.

Основная часть занимает примерно 30-40 минут и включает различные упражнения, которые можно выполнять как в зале, так и в домашних условиях. Некоторые из них включают сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания в высоту, приседания в ножницах и прыжки из положения глубокого приседа. Для отработки рывковой техники используется палка вместо штанги, и включает упражнения, такие как протяжка рывковым хватом, подрывы из положения полуприседа, жим широким хватом из-за головы и рывок. Также проводятся упражнения для отработки толчковой техники с использованием палки, включающие медленную тягу с подрывом, приседания с палкой на груди, швунг, толчок с груди и толчок. Для укрепления мышц ног проводятся прыжки на месте.

Заключительная часть занимает около 10-15 минут и включает разбор занятия и методические рекомендации по правильному выполнению упражнений.

Одной из важных задач было определить, насколько замотивированы участники занятий в условиях дистанционного обучения. Для этого был использован опросник Реана, который был представлен в виде онлайн-формы на платформе «Google Forms». Этот тест позволяет оценить, какие мотивы в большей степени влияют на поведение юных спортсменов: желание достичь успеха или избежать неудачи. Выбор между этими двумя вариантами во многом определяет уровень требовательности, которую учащиеся предъявляют к себе. Некоторые из них могут ставить перед собой сложные задачи, стремясь достичь значительного успеха, в то время как другие предпочитают более скромные цели, чтобы избежать разочарования.

Также в рамках исследования было проведено тестирование уровня общей физической подготовки с использованием платформы «Сферум». В ходе тестирования были использованы несколько базовых упражнений, таких как сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъемы туловища (пресс) и приседания.

Тестирование состояло из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного.

Подготовительный этап длился около 15-20 минут и включал в себя небольшой лекционный материал об истории, современном состоянии и основах техники тяжёлой атлетики, а также разминку и растяжку, чтобы подготовить мышцы к более интенсивным упражнениям.

Основной этап продолжался около 30 минут и включал выполнение основных нормативов для измерения силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости. Тренировочный процесс начался с упражнений по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Каждый учащийся выполнял это задание в течение определенного времени, по очереди. Цель состояла в том, чтобы сделать максимальное количество повторений за 30 секунд. После этого мы перешли к следующему упражнению - подъему туловища, то есть работе с прессом. Ученику необходимо было занять удобное положение, закрепить ноги, и выполнить как можно больше повторений за одну минуту. И, наконец, последнее упражнение - приседания. Здесь также требовалось выполнить максимальное количество повторений, но уже за 30 секунд.

Заключительный этап занимал около 10 минут и представлял собой растяжку и расслабление после тренировки, а также оценку результативности.

Для оценки теоретических знаний правильности выполнения техники тяжелоатлетических упражнений был проведен тест с использованием интернет-платформы «Google Forms». В этом тесте участникам предлагалось выбрать правильный вариант из двух предложенных. Для каждого этапа упражнения было представлено два фото, и участникам необходимо было выбрать фото, на котором показано правильное выполнение этого занятия. При выборе своего ответа участники должны были объяснить, почему они считают, что второе фото содержит ошибки. Однако следует отметить, что проверка правильности техники осуществлялась только на уровне теоретических знаний, так как весь материал был представлен в дистанционном формате. Это означает, что участники могли только оценить правильность выполнения упражнений на основе предоставленных фотографий и своих знаний. Такой подход к проверке техники выполнения упражнений имеет свои ограничения.

Результаты исследования и их обсуждение. Первые контрольно-педагогические испытания начали проводиться с начала второго полугодия 2022-2023 учебного года, так как из-за политической обстановки все очные занятия в нашем регионе перешли в дистанционный формат. После анализа результатов тестирования, было обнаружено, что у многих учащихся наблюдалась низкая мотивация к самостоятельной учебе. Большинство из них сомневались в эффективности дистанционного обучения и не представляли, как можно освоить базу тяжелоатлетических упражнений, не посещая спортивный зал. Согласно данным опроса, проведенного с использованием опросника Реана, 42,5% учащихся испытывали страх неудачи при самостоятельных занятиях, 40% имели тенденцию избегать неудач, а всего лишь 17,5% проявляли стремление к достижению успеха.

Результаты тестов общей физической подготовки дали невысокие показатели, что можно объяснить низким уровнем подготовки участников. В связи с этим, при проведении тестов на знание правильной техники тяжелоатлетических упражнений были допущены ошибки, поскольку участники не имели достаточных знаний об основах рывковой и толчковой техники для объективной оценки выполнения упражнений. В течение пяти месяцев занятий группа проявила большой интерес к дистанционным методам обучения и активно занималась тренировками. Для проведения исследования были использованы следующие методы:

- 1) изучение теоретических основ тяжелоатлетических упражнений с помощью проведения лекционных занятий на информационно-коммуникационной платформе «Сферум»;
- 2) практические занятия с использованием дистанционной методики тренировок на информационно-коммуникационной платформе «Сферум»;
- 3) тестирование знаний правильной техники выполнения классических упражнений с использованием интернет-сервиса «Google Forms».

В мае 2023 года были проведены повторные контрольно-педагогические испытания для оценки эффективности программы занятий тяжелой атлетикой, разработанной и апробированной для группы учащихся посещающих дополнительные внеурочные занятия оздоровительной направленности.

Результаты испытаний продемонстрировали значительное увеличение показателей общей физической подготовленности по каждому из тестов. Это говорит о том, что применение дистанционных образовательных технологий в тренировочном процессе позволило ученикам заметно улучшить свои физические навыки и способности (Таблица).

Таблица – Динамика уровня общей физической подготовленности учащихся в ходе исследования

№	Норматив	Средние значения по наблюдаемым показателям (кол-во раз)	
		в начале исследования	в конце исследования
1	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.	16	20
2	Подъем туловища за 1 мин.	32	42
3	Приседание за 30 сек.	20	25

Анализ результатов тестирования, которое оценивало теоретические знания правильности выполнения основных упражнений, позволил сделать несколько важных выводов. Во-первых, участники исследования освоили основы техники рывка и толчка, и теперь у них появилось ясное представление о правильном выполнении этих движений. В результате, количество ошибок в группе значительно снизилось с 58% до 18%.

Однако, не только технические навыки оказались в фокусе исследования. Мы также обратили внимание на мотивацию участников и ее изменения в процессе. И вот что мы обнаружили: во время педагогического исследования мотивация занимающихся выросла на 75,5%. Это весьма важный результат, так как высокая мотивация играет ключевую роль в достижении успеха в любом деле.

Кроме того, мы провели опрос с помощью теста Реана, чтобы оценить степень стремления участников к самостоятельным занятиям. Исходные данные показали, что лишь 17,5% ребят имели выраженное стремление к достижению успеха. Однако, после применения разработанной методики, это число значительно возросло до 88%. Это говорит о том, что участники стали более замотивированными и нацеленными на достижение своих целей.

Таким образом, на основе полученных данных можно сделать вывод о том, что нами была разработана эффективная методика, в которой применялись дистанционные образовательные технологии в тренировочном процессе групп учащихся посещающих дополнительные внеурочные занятия, включающие различные виды спорта, в том числе тяжёлую атлетику.

Заключение. В ходе исследования наша команда разработала и апробировала программу дистанционных занятий для учащихся посещающих дополнительные внеурочные занятия спортивно-оздоровительной направленности, включающие различные виды спорта, в том числе тяжёлую атлетику. Одним из ключевых аспектов этой программы является активное использование цифровых образовательных технологий в тренировочном процессе. Мы обнаружили, что такой подход значительно повышает мотивацию спортсменов к самостоятельным занятиям. Благодаря использованию

цифровых инструментов, учащиеся получают доступ к различным обучающим материалам, видеоурокам и тренировочным планам. Это помогает им лучше понять технические аспекты тяжелой атлетики и значительно улучшить свои навыки.

Литература

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для. – вузов / Л.С. Дворкин Москва : Юрайт, 2019. – 335 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – Москва : Академия» 2013. – 288 с.
3. Петров, П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / П.К. Петров. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.
4. Тушер, Ю.Л. Тренировочные нагрузки на начальном этапе подготовки начинающих тяжелоатлетов 16-17 лет : дис. ... канд. пед. наук / Тушер Юрий Ласлович. – Москва, 2006. – 122 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Кравцов В.В.

Белгородский государственный технологический
университет им В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород
victor12345crav@gmail.com

Аннотация. В статье даны рекомендации по вовлечению студента к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой. Даны ряд рекомендаций.

Ключевые слова: студент, упражнения, самостоятельные занятия, самоконтроль, спортивные состязания.

В рамках учебного процесса БГТУ имени В. Г. Шухова физическая культура и спорт занимают центральное место, способствуя формированию у молодежи стойкой мотивации заниматься спортом и вести активный образ жизни на протяжении всей жизни. В университете внедрены современные методы и формы организации физического воспитания, среди которых утренняя зарядка, спортивные мероприятия, занятия физической культурой во время учебных занятий, турниры и соревнования, а также работа со спортивными секциями и кружками. [1]

Актуальной проблемой на сегодняшний день является интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательную практику, направленную на интеграцию физической культуры в жизнь студентов. Комплекс ГТО способствует повышению физической активности молодежи, формируя интерес к спорту и заботе о здоровье, что в конечном итоге открывает новые горизонты для физического совершенствования в зрелом возрасте. [2]

С началом специальной военной операции 24 февраля 2022 года увеличился спрос на индивидуальные занятия по физической культуре в условиях дистанционного обучения, особенно в приграничных регионах (Белгородская, Курская, Брянская области), где введен режим ЧС. В связи с угрозой обстрелов учебные заведения перешли на дистанционное обучение, что требовало от студентов выполнения индивидуальных заданий по физкультуре.

Индивидуальные занятия могут проводиться по программам, созданным преподавателем, либо по личному желанию студента. Продолжительность самостоятельных занятий может меняться (до одного года) и направлено на достижение определенных целей. Например, студенты с проблемами здоровья стремятся улучшить физическое состояние, заниматься спортом, чтобы восстановить здоровье, развивать физические способности и повышать уровень спортивной квалификации.

Реализация самостоятельных тренировок зависит от персонализированной цели – будь то ускорение бега, работа над выносливостью, или использование аэробных упражнений для поддержания формы. В качестве примера, ежедневные занятия могут включать утренние зарядки, выполненные по индивидуально составленной программе, учитывающей прогрессивные нагрузки, систематичность и цикличность. Для достижения требуемого уровня физической подготовки рекомендуется использовать разнообразные формы физической активности – общеоздоровительные, общие физические, специальные, направленные на развитие различных физических качеств и моторных навыков. Особое внимание стоит уделить рациональному использованию спортивного инвентаря – как специализированного, так и подручного – и разнообразным методам тренировки, включая упражнения с собственным весом и партнерские занятия.

Следует учитывать, что такая программа может включать в себя кросс-тренинг, который включает в себя различные циклические, функциональные и аэробные упражнения с высоким уровнем восстановления и адаптации организма. Программы рассчитываются в зависимости от индивидуальных особенностей, научных принципов, требований к физической подготовке. Они должны основываться на семидневном цикле занятий, обязательно с минимальным количеством 3-х занятий в неделю длительностью 90-120 минут.

Начальная нагрузка во время тренировок должна быть низкой, чтобы не вызывать чрезмерной усталости или дискомфорта, что позволяет формировать положительный опыт от занятий. Нагрузка должна иметь цикличность и постепенное увеличение объема и интенсивности.

Адаптация нагрузки может осуществляться путем увеличения продолжительности, увеличения количества повторов, изменения внешнего сопротивления и амплитуды движения. Содержание занятий определяется на основе самочувствия, состояния здоровья, требований образовательной программы и прочих факторов. Самоконтроль осуществляется через систему методов, позволяющих контролировать физическое состояние и здоровье, а также оценивать эффективность тренировочного процесса.

Необходимость контроля здоровья позволяет создать оптимальный режим физической активности, учитывающий индивидуальные особенности. К параметрам самоконтроля могут относиться: самооценка состояния здоровья, качество сна, режим питания, изменения в весе и интенсивность болевых ощущений.

Измерение частоты сердечных сокращений (пульса) является важным показателем саморегуляции тренировки. Пульс может значительно увеличиваться во время сильных физических нагрузок, а затем возвращаться в норму в течение 30-50 минут после окончания нагрузки. Эффективность работы сердца можно определить, проводя специальные тесты: измерение пульса в состоянии покоя и после перехода в вертикальное положение. Разница в значениях дает оценку сердечно-сосудистой устойчивости: 0-12 ударов – оптимальный вариант; 13-18 – нормальный диапазон для неопытного человека; 18-25 – недостаток физической подготовки; более 25 – указывает на переутомление или наличие болезни. Систематические улучшения в спортивных результатах являются показателем успеха самоконтроля студента.

Регулярное ведение дневника самонаблюдений, фиксирующего все параметры самоконтроля, весьма важно для эффективного контроля состояния здоровья и оптимизации нагрузки в процессе тренировок. Например, если по методике пульсового контроля определяется резкое ухудшение состояния сердечно-сосудистой системы, сопровождающееся такими симптомами как бессонница и потеря аппетита, необходимо снизить уровень физической нагрузки и обратиться за консультацией к врачу. Важно отметить, что организованное медицинское сопровождение индивидуальных занятий спортом является важным аспектом формирования у подростков высокой физической культуры, обеспечивая безопасное и эффективное развитие.

Спортивные мероприятия в вузах являются неотъемлемой частью воспитательного процесса, положительно влияя на физическое развитие и здоровье студентов. Соревнования в вузах способствуют активному вовлечению студентов в занятия физической культурой и спортом, что, в свою очередь, повышает их физическую подготовленность. Спортивная культура и организованные соревнования вовлекают студентов в активную практику физической активности, формируют здоровый образ

жизни, популяризируют физическую культуру и спорт. Соревновательный процесс стимулирует профессиональный рост спортсменов и поддерживает их физическую форму, а также предоставляет возможность оценки уровня подготовки в различных аспектах: физическом, техническом, тактическом и морально-волевом.

Опыт России и зарубежных стран показывает, что подготовка к Олимпийским играм должна строиться на базе высших учебных заведений. В каждом вузе разрабатывается календарь спортивных мероприятий, который утверждается ректором и включает в себя план организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий. В БГТУ имени В.Г. Шухова проводятся традиционные спортивно-массовые мероприятия, такие как «Дни знаний», «Кубок дружбы», и первенства среди студентов по различным видам спорта. Кроме того, университет регулярно организует спартакиады по шестнадцати видам спорта. В последние годы в университете проходят спортивные мероприятия под названием «Зарядка с чемпионами», на которых выступают выдающиеся спортсмены России и СНГ, включая мастеров спорта и мастеров спорта международного класса, которые достигли успехов на всероссийских и международных соревнованиях. [2]

Таким образом, активное вовлечение студентов в занятия физкультурой и спортом, а также организация спортивных мероприятий и самостоятельных тренировок является важной задачей нашего образовательного учреждения.

Литература

1. Крамской С.И.: О реализации оздоровительной программы в условиях технических вузов. (С.И. Крамской, И.А. Амельченко Высшее образование в России (научно-педагогический журнал) - М.- 2014. №3-С. 94-96.
2. Григорьев О.А., Стеблецов Е.А., Лототенко А.В.: Состояние самостоятельной физической подготовки студентов к сдаче ВФСК ГТО XIII Международная научная конференция: сб. статей, Белгород, 25-26 апр. 2017 г.: в 2 ч. / Белгородский Государственный Технологический Университет Белгород: издательство БГТУ, 2017- 41-С. 92-97.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Крамской С.И., Бондарь Е.А. Пилипенко Е.А.
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, Белгород
Белгородский государственный аграрный университет
им. В.Я. Горина, Россия, Белгород

Аннотация. В статье приведены основные причины ухудшения состояния здоровья студентов специального учебного отделения. Представлены направления, которые ведут к оздоровлению организма в целом с помощью двигательной активности и психологической поддержки. При этом рассмотрены особенности проведения учебных занятий как очно, так и дистанционно. На практических занятиях преподаватели

повышают мотивацию к рациональным занятиям двигательной активностью, опираясь на природную биомеханику на фоне психологической поддержки. Студентам, занимающимся самостоятельно в домашних условиях, даются рекомендации по самоконтролю за общефизической подготовкой.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, очные и дистанционные занятия, двигательная активность, психологическая помощь, оздоровление.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ослаблены различными заболеваниями [4, 5]. Поэтому практические и теоретические занятия в специальном учебном отделении (СУО) решают задачи:

- постепенного укрепления здоровья, повышения уровня умственной и физической работоспособности;
- минимизация функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- воспитание, в пределах возможного, основных физических качеств, обучение основным профессионально-прикладным двигательным умениям и навыкам;
- повышение мотивации к самостоятельным занятиям двигательной активностью с помощью осознанной необходимости применения средств физической культуры и психологической поддержки;
- повышение иммунитета с помощью дыхательных двигательных действий, самоконтроля;
- все приведенные направления будут эффективны при целостном, осознанном применении оздоровительных средств.

Следует отметить, что результаты многочисленных исследований доказали, что люди с хроническими заболеваниями, чаще простуживаются, заражаются вирусными инфекциями. Широкое использование медикаментов в массовом масштабе снизило иммунитет. Это привело к рождению детей со слабой иммунной системой [1, 2].

К снижению активности иммунной системы привело также загрязнение человеком окружающей среды. Поэтому необходимо формировать у молодежи индивидуальную активность, направленную на заботу о своем здоровье.

Нельзя обойти молчанием увеличение количества студентов с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата. При этом, опасность заключается в том, что происходит смещение внутренних органов с последующим ослаблением организма. Необходимо восстанавливать естественную целостную биомеханику движений, потому что она заложена в нашем организме. Не все знают и не осознают этого, поэтому либо мало двигаются, либо перегружают себя.. И только при возникновении боли, человек вспоминает, что у него находится внутри тела [2].

Чтобы студенты СУО осознанно относились к двигательной активности, им необходима психологическая поддержка. В Белгородском ГАУ им. В.Я. Горина работает такая служба, которая проводит психологические исследования со студентами в этой области. Результаты исследований показали:

- Психологическая поддержка студентов осуществляется в рамках деятельности психологической службы. Сотрудники психологической службы наблюдают за состоянием студентов, особенно на этапе адаптации студентов - первокурсников [3]. В свою очередь у студентов СУО есть ряд психологических особенностей. А именно:

1. Использование медицинского диагноза в качестве отговорки при мотивационных беседах студентов с преподавателями («вторичная выгода»).

2. Гиперкомпенсация - Стремление к высоким достижениям, установка высокой планки, без учета своих физических данных.

3. Неосознанное отношение к своему здоровью (незнание своего диагноза), беспечность по отношению к своим физическим качествам.

4. Высокий уровень тревожности не только в силу внешних причин, но и в силу особенностей характера, на который влияет установленный диагноз.

Психологи разработали для специального учебного отделения (СУО) программу по повышению мотивации у студентов к двигательной активности.

Мотивация студентов к занятиям оздоровительной двигательной активностью:

1. Для юношей показать все возможности, физической привлекательности, положительных изменений в организме.

2. Привести примеры из жизни спортсменов - параолимпийцев.

3. Напомнить о комплексе неполноценности А. Адлера.

4. Вести дневник достижений - сравнивать себя менее подготовленного с собой более физически развитым.

5. Девушкам необходимо развивать женственность для осознания своей женской силы.

Особое внимание необходимо уделить комплексу неполноценности. Понятие о комплексе неполноценности впервые введено австрийским психотерапевтом Альфредом Адлером в 1907 году. Комплекс неполноценности включает в себя: - неуверенность в себе; - неадекватность; - низкая само эффективность; - низкая самооценка; - уязвимость.

Преодолению комплекса неполноценности помогают: - занятия физической двигательной активностью дают необходимый импульс уверенности в себе; - для этого следует сосредоточиться на том, что может сделать наше тело и как оно себя чувствует, но

не на том, как оно выглядит; - найти социальную поддержку - общение с друзьями, с семьей, такая поддержка имеет решающее значение для повышения самооценки; - то, как человек думает о себе, является ключевым аспектом самооценки [6].

Учебные занятия на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова в настоящий момент в осеннем семестре проводятся очно и дистанционно. Определенная часть студентов занимается очно в спортивных залах, бассейне, другая часть дистанционно. В специальном учебном отделении преподаватели ведут как общеразвивающую, так и коррекционную подготовку студентов. Коррекционная программа включает в себя разнообразные дыхательные практики, индивидуальные методики по укреплению опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяется укреплению позвоночника, начиная с шейного отдела до копчика. Кроме того, предлагаются упражнения и массаж стоп при плоскостопии.

Осознанное выполнение программы оздоровления значительно повышает заинтересованность студентов в занятиях направленной двигательной активностью. Студенты, занимающиеся дистанционно, ведут самоконтроль за пульсом трижды - в начале занятия, в середине и конце занятия. Преподаватели корректируют работу студентов, так, например, в специальном учебном отделении пульс не должен превышать 160 уд/мин. Студенты также присылают видео своих самостоятельных занятий.

Большое внимание уделяется психологической поддержке как в очном, так и в дистанционном режимах. Преподаватели повышают мотивацию студентов к занятиям оздоровительной двигательной активности.

Заключение. Программа учебных занятий состоит как из общеразвивающих упражнений, так и из коррекционной работы. Грамотная психологическая поддержка студентов повышает осознанность в систематических занятиях двигательной активностью и снижает остроту переживания комплекса неполноценности, как в очном, так и дистанционном режимах. Все это способствует общему оздоровлению и повышает физическую и умственную работоспособность студентов.

Литература

1. Крамской С.И. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям оздоровительной физической культурой /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова //Сб. статей XVI Междунар. науч. конф. «Физическое воспитание в высших учебных заведениях», Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. - ч. 1. -С.140-145.
2. Крамской С.И. Целостное применение оздоровительных средств двигательной активности студентов специального учебного отделения /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амелеченко //Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей XX Междунар. науч. конф., Белгород: Изд-во БГТУ, 2024. - С. 288-292.
3. Пилипенко Е.А. Современные социально-психологические аспекты адаптации студентов-первокурсников технологического и аграрного университетов. /Е.А. Пилипенко //Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития: Матер.

II Междунар. науч.- практ. конф. по физической культуре, спорту и туризму. Красноярск, 15-16 сентября 2023 г. Отв. За выпуск М.А. Ермакова.-Красноярск, Изд-во:Сиб.Федеральный ун-т физической культуры, 2023. - С. 704-708.

4. Формирование здоровья студентов: монография /С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь и др.; под ред. проф. С.И. Крамского. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. - 128 с.

5. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» для студентов вуза: учебное пособие /С.И. Крамской, И.А. Амельченко и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. - Изд-во: БГТУ, 2022. - 236 с.

6. Интернет - источник. <https://www.b17.ru/article/579474/>. 2024. 30.10.

АНАЛИЗ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Куликов И.А., Манин О.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Россия, г. Белгород

Аннотация. Мотивация играет ключевую роль в достижении поставленного результата. На мотивацию влияет интерес к выполняемой деятельности. Сформированная мотивация к занятиям физической культурой является ключевым моментом в ее эффективности. Поэтому выявление направлений в формировании устойчивой мотивации является актуальным. Проблематика исследования заключается в низком интересе к занятиям физической культурой, ухудшающемся состоянии здоровья.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при организации и реализации занятий по физической культуре и элективных дисциплин по физической культуре.

Ключевые слова: мотивация, интерес, занятия физической культурой, физическая подготовленность.

Мотивация является ведущим фактором, влияющим на достижения результатов. Мотивация – это психологический процесс, который инициирует, направляет и поддерживает поведение, направленное на достижение определенных целей. Он включает в себя внутренние и внешние факторы, которые стимулируют, направляют и поддерживают действия и усилия человека. Мотивацию разделяют на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация: она исходит изнутри человека и обусловлена личным интересом, удовлетворением или удовольствием, получаемым от деятельности. Например, вы можете заняться хобби ради радости, которую оно приносит, или овладеть новым навыком для личностного роста [1, 3, 4].

Внешняя мотивация: она включает в себя внешние факторы, влияющие на поведение, такие как вознаграждение, признание или стремление избежать негативных последствий. В качестве примеров можно привести работу за зарплату, учебу, чтобы получать хорошие оценки, или физические упражнения, чтобы соответствовать определенному размеру одежды [1, 3, 4].

Мотивация — это динамичный и сложный феномен, который может сильно различаться у разных людей и с течением времени. Она играет решающую роль в формировании поведения, влияя не только на то, что люди делают, но и на то, сколько усилий они вкладывают в свою деятельность и насколько настойчивы они перед лицом трудностей [4, 5].

В процессе исследования мотивации был проведен опрос студентов первых курсов. Для чего им задали следующий вопрос «Что вы желаете достичь в процессе занятий физической культурой». В опросах приняли участие как девушки, так и юноши. У юношей ответы распределились следующим образом (рис.1).

Как видно из результатов опроса у юношей основным мотивом является улучшение форм тела и следующим мотивом пообщаться со сверстниками. Мотив улучшить формы тела является стремление внешне выглядеть привлекательно. Но мотив улучшить состояние здоровья находится в иерархии 5 наравне с мотивом развить физические качества. В процессе бесед со студентами, респонденты указали, что состояние их здоровья не волнует, так как проблем со здоровьем нет. Когда появятся, тога и будут искать средство избавления от заболевания.

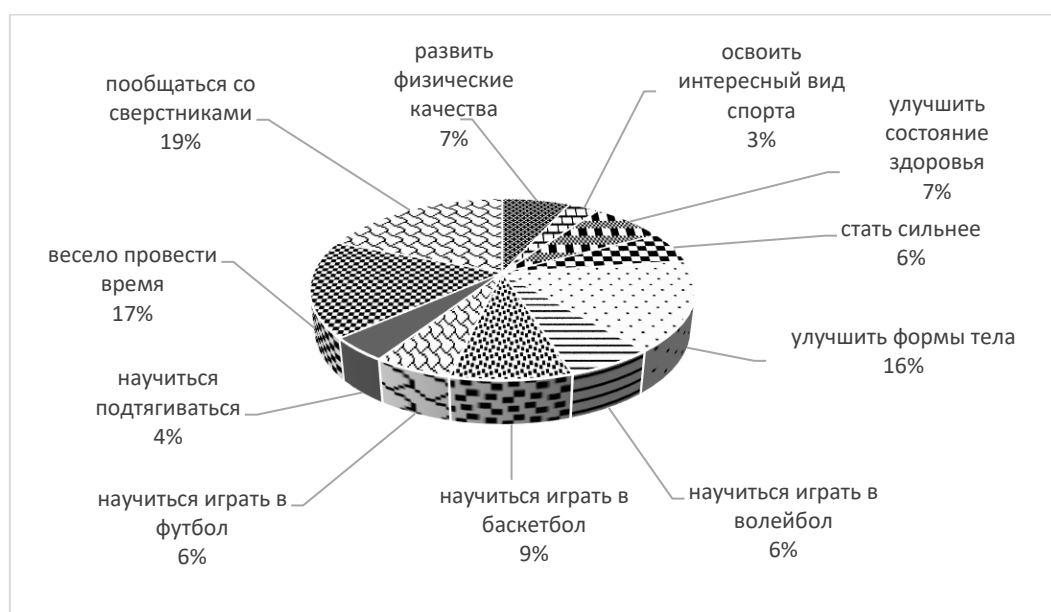


Рисунок 1 – Распределение ответов о стимуле к занятиям физической культурой у юношей

Выявленная ситуация указывает на несформированную базу знаний о влиянии физической культуры на состояние здоровья.

Результаты опроса представлены на рисунке 2.

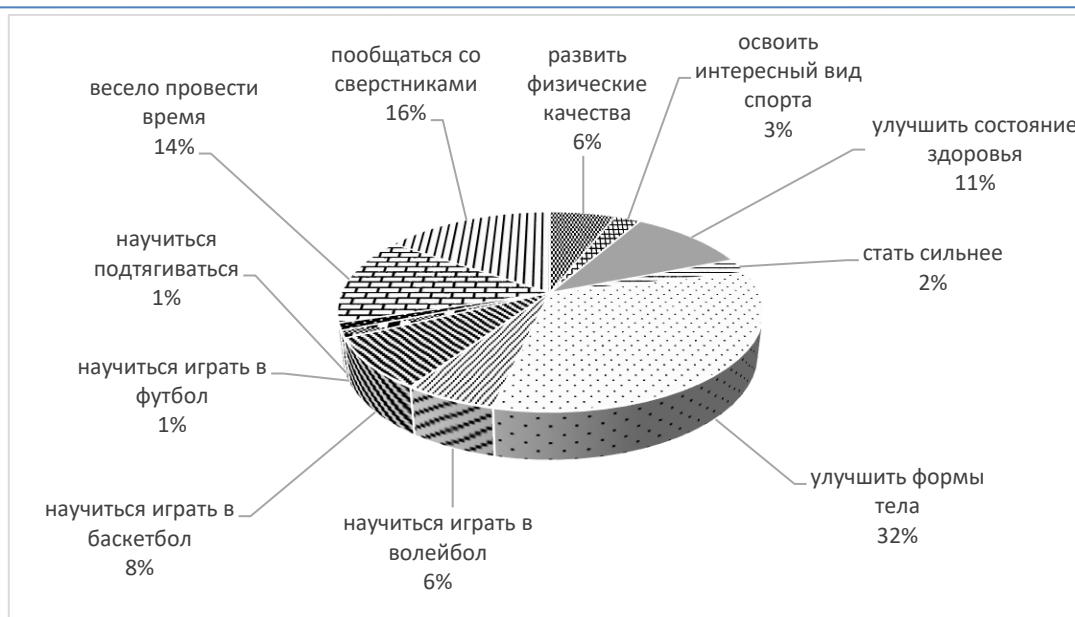


Рисунок 2 – Распределение ответов о стимуле к занятиям физической культурой у девушек

У девушек ведущим мотивом является улучшить формы тела и следующим мотивом является мотив пообщаться со сверстниками.

Из результатов опроса видно, что улучшение состояния здоровья не является ведущим у девушек и юношей. Так же развить физические качества не является ведущим у юношей и девушек. В процессе с девушками выяснилось, что их ситуация со здоровьем волнует, но на данном этапе она не стоит на первом месте. Так же проблема с физической подготовленностью их не волнует, так как с их слов сильными должны быть мужчины. А они должны быть женственными.

Выявленная ситуация с мотивами указывает, необходимо формировать мотивы к укреплению состояния здоровья и улучшения показателей физической подготовленности, так как от их состояния зависит профессиональная реализация и отчасти решение личных вопросов [2, 4].

Проблематика формирования мотивов заключается не только в недостаточной работе педагогов по физической культуре, она заключается гораздо глубже. Необходимо, что бы в средствах массовой информации рекламировали здоровый образ жизни, хороший уровень физической подготовленности и состояние здоровья. Требуется создания культа физической культуры как эффективного и безопасного средства оздоровления и формирования физической подготовленности, в том числе и ку предстоящей трудовой деятельности.

Необходимо, чтобы родители понимали необходимость хорошего уровня физической подготовленности и состояния здоровья и акцентировали на данном внимание.

В процессе исследования авторы пришли к следующим выводам:

Мотивация — это фундаментальный компонент успеха. Она не только побуждает к действию, но и поддерживает его за счет настойчивости, повышает производительность и стимулирует инновации. Развивая сильное чувство мотивации, люди могут преодолевать трудности, достигать своих целей и добиваться личностного и профессионального роста. Поэтому развитие и поддержание мотивации имеет решающее значение для любого человека, стремящегося к успеху в любой области, что совпадает с данными [1, 3, 4].

Необходимо сделать акцент в формировании мотивации на необходимости совершенствования уровня физической подготовленности и влиянии его на профессиональную реализацию.

Так же необходимо, чтобы молодежь осознавала необходимость постоянного совершенствования уровня физической подготовленности и реализовала данный мотив через систему организованных и самостоятельных занятий.

Литература

1. Егоров, Д. Е. Мотивация как фактор эффективности занятий в дистанционном формате / Д. Е. Егоров, Е. Д. Егорова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта, тенденции развития в современных условиях : Сборник статей XIV международной научно-практической конференции, Москва, 10–11 июня 2021 года / Редколлегия: В.А. Никишкин, Н.Н. Бумарскова, С.И. Крамской. Том Выпуск 14. – Москва: Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет, 2021. – С. 98-101.
2. Коломийченко, Е. В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / Е. В. Коломийченко // Северо-кавказский психологический вестник. – 2010. – Т. 8, № 4. – С. 11-15.
3. Крамской, С. И. Мотивация как фактор эффективности дистанционного обучения в вузе элективными дисциплинами по физической культуре и спорту / С. И. Крамской, И. А. Амелеченко, Д. Е. Егоров // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-1. – С. 215-220.
4. Хрущ, О. И. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности / О. И. Хрущ // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 3. – С. 145-150.

ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Кулиничев А.Н., Лазарев А.А.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Россия, г. Белгород

kulinichev.andrei@yandex.ru, toxan-92@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные методы физической подготовки сотрудников ОВД. Понимание важности принципов организации физической

подготовки позволит повысить уровень профессиональной готовности сотрудников полиции к выполнению служебных задач. Рассмотрены основные методические рекомендации по повышению эффективности физической подготовки сотрудников на различных этапах усвоения.

Ключевые слова. Сотрудники полиции, принципы физической подготовки сотрудников ОВД.

Актуальность: Изучение принципов организации процесса физической подготовки сотрудников полиции способствует разработке научно-обоснованных методических рекомендаций и программ физической подготовки, учитывающие специфику служебной деятельности и индивидуальные особенности каждого сотрудника ОВД.

Цель исследования: Рассмотреть основные принципы, на которых основывается организация процесса физической подготовки, выявить недостатки и пути их решения.

Организация и методы исследования: согласно целям исследования строилась организация исследования. Методы составили диалектический метод познания, а также системно-структурный, сравнительно-правовой, логико-теоретический и частно-научные методы изучения социально правовых явлений. Для достижения объективности результатов исследования данные методы применялись комплексно.

Современная реальность диктует необходимость постоянного совершенствования деятельности государственных органов, функционирующих в правоохранительной сфере. Это связано с находящейся на высоком уровне преступности, а также с большим количеством ежегодно совершаемых административных правонарушений. Стоит отметить, что одним из государственных органов, чья деятельность непосредственно связана с предупреждением, выявлением, раскрытием и расследованием преступлений и административных правонарушений, является полиция России. Полиция предназначена для защиты жизни и здоровья, прав и свобод граждан от преступных и иных противоправных посягательств, собственности, охраны общественного порядка и обеспечения общественной безопасности. С учетом стоящих перед полицией России задач, а также большого количества ежедневно совершаемых противоправных деяний, следует сказать о необходимости наличия у сотрудников полиции всех необходимых навыков, умений, профессиональных компетенций, от уровня владения которыми зависит результативность деятельности соответствующих органов.

Процесс подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел РФ является сложной, многоаспектной системой взаимосвязанных элементов, каждый из которых нацелен на становление у будущего сотрудника полиции того или иного качества или умения, необходимое ему для успешного выполнения стоящих перед ним задач. В перечень таких умений можно включать, например, понятия и основы организации

учетно-регистрационной дисциплины, правил документооборота, уверенные знания законодательных положений, регулирующих те или иные общественные отношения, в том числе знания уголовного, уголовно-процессуального и административного законодательства РФ. Кроме этого, немаловажным аспектом выступает специально-прикладная подготовка: тактические навыки, уверенное владение огнестрельным оружием, умение эффективно и правомерно применять специальные средства и физическую силу и т.д. Таким образом, процесс подготовки кадров полиции является системой взаимосвязанных разделов знаний, который в совокупности позволяют добиться становления высококвалифицированного специалиста в области правоохранительной деятельности.

Важно отметить, что в ходе специально-прикладной подготовки немаловажным аспектом выступает физическая, которая нацелена на формирование профессиональных компетенций сотрудника полиции, связанных с физической и психологической готовностью к несению службы, а также с умением правомерно и эффективно применять боевые приемы борьбы, физическую силу в ходе выполнения оперативно-служебных задач. В рамках таких занятий обучающиеся развивают свои физические и морально-волевые качества, учатся бороться с внешними травмирующими факторами, адаптироваться к сложной складывающейся обстановке. Физические упражнения, выполняемые обучающимися на занятиях по физической подготовке, помимо прочего, положительно сказываются на состоянии их соматического и психологического здоровья, улучшают функционирование органов и систем человека. Кроме того, посредством физических занятий улучшается интеллектуальная работоспособность, память, мышление, стабилизируется морально-психологическое состояние. Таким образом, физическая подготовка является неотъемлемой частью процесса подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел РФ за счет оказания значительного положительного влияния на становление профессиональных компетенций будущего сотрудника полиции[1].

Залогом успешной реализации образовательных программ по физической подготовке выступает правильная ее организация. Правильно организованный процесс физической подготовки сотрудников полиции должен основываться на определенных принципах, который представляют собой основополагающие, исходные начала, на которых основывается построение отдельных образовательных методик и процесс обучения в целом. Среди таких принципов можно выделить следующие: нормативная регламентация; научность; практическая направленность; моделирования и иные. Кроме этого, некоторые принципы можно отнести к категории дополнительных, то есть тех,

которые могут быть включены в процесс физической подготовки при определенных условиях[2].

Во-первых, физическая подготовка в органах внутренних дел РФ должна быть организована в соответствии с требованиями законодательных и подзаконных актов, в частности, МВД России, что соответствует принципу нормативной регламентации. В настоящий момент, организация подготовки кадров, в том числе, по направлению физической подготовки, регламентируется Приказом МВД России от 2 февраля 2024 года №44 «Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел РФ»[3]. Данным актом устанавливаются нормативные требования к организации физической подготовки, в том числе, ее содержание, порядок обучения боевым приемам борьбы и т.д.

Во-вторых, образовательные методики, реализуемые на занятиях по физической подготовке, должны быть обоснованы с научной точки зрения, при этом отвечать требованиям практической направленности. Это связано с тем, что после обучения сотрудник полиции непосредственно приступает к выполнению своих служебных обязанностей, которые могут быть сопряжены с применением физической силы при пресечении противоправных действий, обеспечением личной безопасности. Именно поэтому физическая подготовка, чтобы быть эффективным средством формирования профессиональных компетенций, должна быть научно и практически обоснована, а также нацелена на применение приобретенных обучающимися навыков непосредственно в ходе практической деятельности в территориальных органах МВД России. Кроме того, при организации физической подготовки необходимо соблюдать принцип синтеза теоретических положений в области физической культуры и спорта и практического опыта, полученного сотрудниками полиции в ходе реализации служебных задач. Анализ практики применения физической силы сотрудниками оперативных подразделений, а также подразделений по охране общественного порядка может быть положен в основу построения образовательных методик, направленных на усвоение обучающимися тех или иных навыков.

В-третьих, важным принципом организации физической подготовки является активное использование моделирования реальных практических ситуаций в рамках учебных занятий. Создание обстановки, максимально приближенной к реальной ситуации, позволяет наиболее эффективно выявлять существующие пробелы обучающихся в специально-прикладной и общефизической подготовке, разрабатывать новые методы и приемы, тактические аспекты применения боевых приемов борьбы. Кроме того, воссоздание реальных практических условий поможет обучающимся успешнее усвоить

навыки, отработать их в различных обстановках, сделать для себя определенные заметки, отметить особенности[4].

В-четвертых, некоторые принципы организации могут носить характер необязательных, которые могут применяться при необходимости. В рамках данного исследования к таким принципам можно отнести принцип индивидуализации программ подготовки. Например, если в ходе обучения ударной техники, часть учебного подразделения владеет ей на достаточно высоком уровне (например, обучающиеся, имеющие спортивные разряды и звания по боксу, кикбоксингу, рукопашному бою и т.д.), то целесообразно использовать дифференцированный подход в целях повышения результативности занятий. Данный подход предполагает разделение группы на части, для каждой из которых задание будет отличаться степенью сложности. Такой подход позволит более эффективно повысить навыки обучающихся.

Результаты исследования и их обсуждение: выделены основные принципы физической подготовки сотрудников полиции, а также принципы, которые необходимо добавить для повышения эффективности деятельности сотрудников ОВД при выполнении оперативно-служебных, боевых и иных задач.

Заключение: Резюмируя вышесказанное, представляется целесообразным отметить, что физическая подготовка является обязательным элементом подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел. Ее организация при обучении сотрудников полиции должна быть основана на определенных принципах, например, научности, практической направленности, моделирования и т.д., в целях повышения результативности такой подготовки и становления высококвалифицированных специалистов в области правоохранительной деятельности, физически, тактически и психологически готовых к применению физической силы в реальных оперативно-служебных ситуациях.

Литература

1. Баркалов, С.Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач / С.Н., Баркалов // Наука. – 2020. – №8(33). – С. 45-52.
2. Моськин, С.А. Обучение двигательным действиям и воспитание психофизических качеств курсантов /С.А., Моськин // Наука. – 2020. – №4(29). – С. 68-72.
3. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года №44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 08.09.2024. – Текст: электронный.
4. Малиновский, А.В. Использование метода ситуационного моделирования на занятиях по профессиональной прикладной физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / А.В., Малиновский, О.В. Красилов, С.В. Мананников // Вестник экономической безопасности. 2020. – №3. – С. 384-389.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Кутергин Н.Б., Кутергина А.Н., Першин А.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, Россия, г.
Белгород
Kutergin-nb@rambler.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос физической подготовки студентов как важной части физического воспитания, развитие двигательных навыков и умений, которые могут быть применены в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студенты, упражнения, физическая активность, физические качества, занятия, тренировки, физическое воспитание.

Физическое воспитание в вузах направлено на подготовку компетентных специалистов с гармонично развитым телосложением. Оно включает в себя развитие физических качеств, средствами физических упражнений. Важно обеспечивать гармоничное развитие всех качеств, чтобы избежать односторонней специализации и пренебрежения остальными[1].

Цели физической подготовки включают укрепление здоровья, общее физическое развитие, развитие специфических физических качеств, повышение уровня физических возможностей организма, развитие двигательных навыков, предотвращение негативных последствий отсутствия физической активности[9].

Занятия должны быть спланированные, разделенные на три части, подготовительную, основную и заключительную. Упражнения доступные, по принципу "от простого к сложному"[4].

Особое внимание следует уделять точности движений, сохранению устойчивости и формированию правильной осанки. Регулярные занятия способствуют повышению работоспособности, улучшению самочувствия и качества движений. В заключительной части занятий рекомендуется использовать упражнения на растягивание и расслабление для восстановления мышц и снятия усталости[3].

Современный образ жизни, с преобладанием сидячей работы за компьютером, неизбежно подводит людей к множеству разнообразных заболеваний. В такой ситуации особенно важно выбрать наиболее эффективный вариант физической активности. И вот тут на сцену выходит бег, который доступен практически каждому. Однако, насколько полезным может быть бег для нашего организма?[10]. Существует множество исследований, как отечественных, так и зарубежных, которые доказывают пользу этой формы тренировки. Они указывают на многочисленные положительные эффекты, которые бег оказывает на организм. Однако стоит помнить, что бег не является чудо -

лекарством, способным излечить любые заболевания. Конечно, он способен укрепить ваше физическое состояние и поддерживать общую форму тела[11]. Однако, для качественного изменения жизни, необходим комплексный подход к поддержанию здоровья. Помимо регулярных тренировок, необходимо также правильно питаться, соблюдать режим работы и отдыха, вести здоровый образ жизни[2].

Систематические занятия физическими упражнениями, не только спортом, но и академическими занятиями, положительно влияют на развитие физических качеств и умственную работоспособность студентов. Разнообразные упражнения способствуют быстрому созданию новых движений, а параллельное проведение специальной прикладной физической подготовки эффективно развивает профессионально важные качества[5].

Особое внимание следует уделять использованию средств академических занятий, таких как циклические нагрузки большого объема и незначительной интенсивности, которые способствуют улучшению аэробной выносливости студентов и значительно повышают эффективность физического воспитания[6].

Необходимо учитывать, что каждый обучающийся это индивидуальность, и к нему нужен индивидуальный подход. Только тогда мы сможем достичь максимальных результатов в учебно-тренировочных процессах. При физической подготовке студентов преподавателю важно учитывать пол, уровень активности, заинтересованность и физическое развитие каждого студента[12]. Только индивидуальный подход позволит привить любовь к физической культуре и развить способности, таланты и склонности каждого студента. Также, результаты физического воспитания зависят не только от заинтересованности преподавателя, но и от активности студентов и их стремления к развитию как физического, так и умственного[7]. Физическая подготовка предполагает овладение различными двигательными навыками и умениями, которые могут быть применены в будущей профессиональной деятельности. Цель физического воспитания - обеспечить гармоничное развитие личности, включая ее физические и личностные аспекты. Физическая культура формирует не только физические способности, но и моральные качества, и силу воли. Качественные результаты в обучении зависят от усилий преподавателя по обучению и стремлению студентов к усвоению новых знаний, умений и их совершенствованию[8].

Литература

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Воротник А.Н. Спортивно-педагогические технологии поэтапного повышения уровня физической подготовленности курсантов. Белгород, 2012.
2. Буянов В.Н., Переверзева И.В. Физическая культура и спорт. Ульяновск: УлГТУ, 2011. 310 с.

3. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. и др. Физическая культура студента / В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2000. 385 с.
4. Замчевская Е.С., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.2021. № 1. С.23-28.
5. Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Тенденции развития науки и образования. 2020. № 59-4. С. 17-19.
6. Коруковец А.П., Кутергин Н.Б. Влияние физических нагрузок на организм студента. В сборнике: Физическое воспитание и спорт высших учебных заведениях. Сборник статей XVI Международной научной конференции. Белгород, 2020. С. 133-139.
7. Кутергин Н.Б., Ткаченко А.И., Кулиничев А.Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр. Физическое воспитание студентов.2013. № 6. С. 30-33.
8. Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов. Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2011. № 1 (17). С. 49-50.
9. Смирнова М.П., Титова Е.Б. Организация занятий оздоровительной физической культурой. Молодежь-науке - XI. Актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса.- Материалы молодежной научно-практической конференции. Сочи РИЦ ФГБОУ ВО «СГУ, 2020».
10. Тарасенко А.А., Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Некоторые методические приемы повышения боевой подготовленности сотрудников отряда специального назначения на занятиях по физической подготовке. Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2014.№ 1 (23). С. 19-22.
11. Тарасенко А.А., Кутергин Н.Б., Рябушенко А.А. Рукопашный бой как средство подготовки специальных подразделений МВД России к боевым действиям в условиях ограниченного пространства. Учебное пособие. Белгород / 2011.
12. Физразвитие. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.fizravvitiie.ru/>

ПОВЫШЕНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЦИФРОВЫХ ИНСТРУМЕНТОВ

Макаров А.А.

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, г. Санкт-Петербург,
a.makarov@lesgaft.spb.ru

Аннотация. В статье рассматривается практика применения отдельных цифровых инструментов при работе на семинарских занятиях по дисциплине научно-методическая деятельность и их влияние на повышение познавательной активности будущих специалистов в сфере физической культуры.

Ключевые слова: познавательная активность, студенты, физическая культура и спорт, цифровые инструменты

В настоящий момент проблема повышения познавательной активности студентов становится все актуальнее и связано это в первую очередь с активным развитием компьютерных и информационно-коммуникационных технологий. Обусловлено это тем, что в современности появилось множество новых факторов, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на познавательную активность человека. В

качестве примера можно привести компьютеры. За последние несколько десятилетий стационарные компьютеры в нашей стране появились практически в каждом доме, не только в крупных городах, но и в сельской местности, позволяя людям искать и обмениваться информацией, слушать музыку, смотреть фильмы, играть в игры. Будет влияние компьютера на познавательную активность положительным или отрицательным в данном случае определяет сам пользователь. Обучающийся может использовать информацию, найденную в интернете, чтобы подготовить хороший доклад, при этом получив необходимые знания и сформировав определенные профессиональные компетенции, а может, особо не задумываясь над материалом, скопировать все по первой попавшейся ссылке, тем самым сэкономив свое личное время, чтобы поиграть с друзьями в игры.

Принято считать, что познавательная активность развивается из естественной потребности человека в новых впечатлениях и знаниях [3]. Высокий уровень познавательной активности положительно сказывается на процессах самоорганизации и самоуправления [2]. В отличие от школьников, получающих общее образование, которое является обязательным, студенты предоставлены сами себе. Невозможно в полной мере овладеть профессией при снижении познавательной активности [1], неизбежно происходит формализация учебной деятельности, наблюдаются проблемы с посещаемостью, что в свою очередь ведет к низкому уровню овладения знаниями, плохо сформированным профессиональным умениям и навыкам.

Одним из перспективных путей решения данной проблемы может являться использование цифровых инструментов в образовательном процессе. Потенциал цифровых инструментов для повышения уровня познавательной активности будущих специалистов заключается в том, что преподаватели вузов достаточно давно пользуются компьютером, проекторами, интерактивными досками и другим оборудованием в процессе представления учебного материала [5]. При этом студенты сами активно используют в процессе образования и самообразования различные цифровые технологии, зачастую на более высоком уровне, чем преподаватель. На сегодняшний день существует огромное количество различных цифровых инструментов и ресурсов [4], которые можно использовать в образовательном процессе для формирования знаний, умений и навыков, основной задачей педагога становится грамотное применение этих инструментов, ведь от компетенций педагога зависит компетенция будущих специалистов [6].

Объектом исследования являлся педагогический процесс, организованный в рамках проведения семинарских занятий по дисциплине “научно-методическая деятельность”, предметом – познавательная активность студентов на семинарских занятиях по

дисциплине. В качестве субъектов исследования выступали студенты 3 курса бакалавриата различных спортивных направлений подготовки.

В качестве методов исследования были выбраны анализ научной литературы, опрос обучающихся и педагогическое наблюдение. Выбор обусловлен необходимостью субъективной оценки познавательной активности всеми сторонами образовательного процесса.

Исследование проводилось на базе ВУЗа НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, в процессе реализации учебной дисциплины “научно-методическая деятельность”, непосредственно на семинарских занятиях. В исследовании приняло участие 4 группы студентов бакалавриата различных направлений спортивной подготовки. Состав групп – от 12 до 31 человека, при этом в результатах исследования не учитывались данные по студентам, не посещающим занятия в рамках основного курса по разным причинам (наличие справок о длительной болезни, наличие индивидуального графика и т.д.).

Для освоения дисциплины «научно-методическая деятельность» был выбран набор цифровых инструментов, которые могли быть полезны для более полного погружения в материал и раскрытия определенных тематик занятия в соответствии с технологической картой дисциплины. В качестве примера можно привести следующие разделы дисциплины: знакомство с нормативно-правовой базой в области образования в физической культуре и спорта, использование методов исследования, поиск и обработка информации, составление библиографического списка и т.д. Ниже представлены конкретные цифровые инструменты с краткой характеристикой и порядком их использования.

Знакомство с нормативной документацией осуществлялось посредством справочной правовой платформы КонсультантПлюс. Данная платформа была выбрана потому, что содержит всю необходимую нормативно-правовую базу, необходимую для будущего специалиста по физической культуре и спорту. Материал всегда актуализирован, а с правками и предыдущими редакциями документов можно ознакомиться.

Основным цифровым инструментом, используемым для оценки хода освоения дисциплины, являлась система Moodle. Процесс обучения при этом осуществлялся не в дистанционном формате, а в смешанном. Платформа использовалась для проведения рубежного и промежуточного контроля в форме тестирования, что позволяло производить моментальное оценивание знаний, информирование обучающихся о количестве полученных баллов и уделить больше времени работе над ошибками. Дополнительно студенты могли ознакомиться с технологической картой дисциплины, изучить материалы лекций и семинарских занятий, изучать рекомендуемую литературу в электронном формате и взаимодействовать с преподавателем посредством личных сообщений.

В процессе занятий также применялся цифровой инструмент Online Test Pad. Данный сервис использовался для составления кроссвордов, опросников и создания тестирований. Сервис является бесплатным, но требует предварительной регистрации, однако предоставляет значительно больше разнообразия в инструментах, чем другие сервисы без регистрации. Тематические кроссворды позволяли не только проверить знания изученного материала, но также способствовать развитию креативного мышления и творческого подхода у обучающихся.

На занятиях, посвященных освоению навыков библиографического поиска и работы со списком литературы, использовалась поисковая платформа Академия Google. Данный инструмент является бесплатным и позволяет осуществлять поиск по научным публикациям. Основными преимуществами является поиск информации сразу по многим научным электронным библиотекам (elibrary, cyberleninka и т.д.), а также другим сетевым научным издательствам и специализированным сайтам. Можно отметить быструю работу платформы, возможность в один клик открыть полнотекстовый вариант статьи (при наличии в базах) и оформить цитирование источника в форматах ГОСТ, MLA и APA. Присутствует возможность сортировки и поиска похожих статей.

Оценка уровня познавательной активности на занятии производилась посредством устного опроса. Обучающимся были заданы вопросы на тему отношения к использованию цифровых инструментов на занятии, заинтересованности в работе, возникающих эмоциях, самооценке собственного труда. Было выявлено, что 82% всех опрошенных позитивно относятся к применению цифровых инструментов в рамках освоения учебных дисциплин. 73% респондентов отметили, что занятия, проводимые с использованием цифровых инструментов, были интереснее обычных и помогали формировать положительный эмоциональный фон - 61%. Также опрашиваемые достаточно высоко оценивали результаты самостоятельной деятельности на таких занятиях.

Педагогическое наблюдение использовалось для дополнительной оценки познавательной активности обучающихся. Использование данного метода позволило подтвердить общую положительную динамику. Критериями оценки во время наблюдения были выбраны: проявление интереса к изучаемому материалу; проявление активности в обсуждении; настроение занимающихся. Было отмечено, что на занятиях с применением цифровых инструментов студенты меньше отвлекались от выполняемых заданий, задавали большее количество вопросов по материалам занятия, что может говорить о более высокой заинтересованности относительно занятий без применения цифровых инструментов. В обсуждение учебного материала было вовлечено большее количество студентов, особенно из числа тех, кто обычно не проявлял инициативы, при этом

коммуникация происходила не только между преподавателем и студентами, но и между собой. Эмоциональный фон на занятиях также был положительным.

В заключении можно сделать вывод о том, что применение цифровых инструментов в рамках семинарских занятий курса дисциплины «научно-методическая деятельность» позволило повысить познавательную активность студентов путем формирования заинтересованности в учебном процессе и получении позитивных эмоций. Данные полученные в ходе исследования являются универсальными и могут быть использованы в рамках курсов по другим дисциплинам.

Также необходимо помнить, что познавательная активность является одним из важнейших факторов у студентов на пути к профессиональному становлению, как будущего конкурентоспособного специалиста на рынке труда, поэтому необходимо поддерживать этот показатель не только в рамках обучения с применением цифровых инструментов и технологий, но и без их использования.

Литература

1. Бахаева Т.Н. Познавательная активность студентов как детерминанта профессиональной компетентности будущих специалистов // Вестник торгово-технологического института. – 2010. – №. 2. – С. 11-16.
2. Ледовская О.А. Средства и методы развития познавательной активности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях по легкой атлетике в вузе // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2024. – №. 3. – С. 243.
3. Маловичко Д.А. Познавательная активность как компонент творческого саморазвития школьника // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2010. – №. 1. – С. 86-90.
4. Панюкова С.В. Цифровые инструменты и сервисы в работе педагога // Учебно-методическое пособие. Москва: Про-Пресс. – 2020.
5. Танцура Т.А. Потенциал современных цифровых технологий в обучении иностранному языку студентов высшей школы // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – №. 4 (89). – С. 295-297.
6. Ярова Т.В., Калинкина В.В. Цифровая трансформация образования в России: каким должен быть преподаватель в цифровую эпоху // Педагогическое образование и наука. – 2021. – №. 2. – С. 92-95.

ПОВЫШЕНИЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Маликов А.Ю., Зубков К.А., Гончаров Ю.Н.

ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет»

Россия, Москва

chepaev25@yandex.ru, zubckovcyrill@yandex.ru, goncharov13@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме снижения интереса студентов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях. В работе представлены результаты комплексного исследования, направленного на выявление основных причин потери интереса, анализ последствий этого явления и разработку эффективных стратегий для повышения интереса. Рассмотрены негативные последствия снижения физической активности для здоровья, академической успеваемости и будущей

профессиональной деятельности студентов. Предложен комплекс мер по повышению интереса к занятиям физической культурой, включающий модернизацию учебных программ, индивидуализацию подхода, использование современных технологий и создание эффективной системы мотивации. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях и формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, здоровый образ жизни, учебные программы, современные технологии в образовании, академическая успеваемость.

Введение. В современном обществе всё больше беспокоит тенденция снижения физической активности среди молодёжи, особенно среди студентов. [12].

Физическая культура является не только учебной дисциплиной, но и важным элементом здорового образа жизни и гармоничного развития личности [18]. Несмотря на очевидные преимущества физической активности для здоровья и общего благополучия, многие студенты теряют к ней интерес. Это обстоятельство требует глубокого изучения, а также разработки действенных методов, которые могли бы стимулировать студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура представляет собой важный аспект общей культуры общества, направленный на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование двигательных навыков [4, 8]. В контексте высшего образования она выполняет двойную функцию: выступает как учебная дисциплина и как важный компонент формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Теория мотивации в спорте и физической культуре подчеркивает, что интерес к занятиям формируется под воздействием как внутренних (личностных), так и внешних (социальных) факторов. Глубокое понимание этих факторов является основой для создания эффективных стратегий, направленных на повышение интереса студентов к физической активности и улучшение их общего уровня физической подготовки [5, 10].

Цель данного исследования заключается в выявлении факторов, способствующих снижению интереса студентов к занятиям физической культурой в учебных заведениях, а также в разработке эффективных мер, которые могли бы его повысить, учитывая современные тенденции и новейшие технологии.

Методы исследования. В рамках данного исследования был проведен онлайн-опрос студентов четырех московских университетов: Московского политехнического университета (МПУ), Российского государственного аграрного университета — Московской сельскохозяйственной академии имени К.А. Тимирязева (РГАУ-МСХА), Московского государственного технического университета имени Баумана (МГТУ) и

Московского авиационного института (МАИ). Опрос проводился с использованием структурированной анкеты, охватывающей различные аспекты отношения студентов к занятиям физической культуры.

Обсуждение результатов исследования. В опросе приняло участие 218 студентов московских университетов в возрасте от 18 до 24 лет (табл. 1).

Таблица 1 – Распределение респондентов по вузам и полу

Вуз	Всего	Юноши	Девушки
МПУ	62	24	38
РГАУ-МСХА	55	18	37
МГТУ	53	19	34
МЭИ	48	15	33
Сумма	218	76	142

Анализ результатов исследования показал, что возраст студентов и уровень образования (бакалавриат, магистратура) не оказывают существенного влияния на их интерес к занятиям физической культурой.

По результатам опроса, регулярные занятия физической культурой (не менее 2-3 раз в неделю) практикуют 54,2% юношей МПУ, 63,1% юношей РГАУ-МСХА, 47,3% юношей МГТУ и 53,3% юношей МЭИ. Среди девушек этот показатель несколько ниже: 44,7% в МПУ, 45,9% в РГАУ-МСХА, 44,1% в МГТУ и 39,3% в МЭИ (рис. 1).

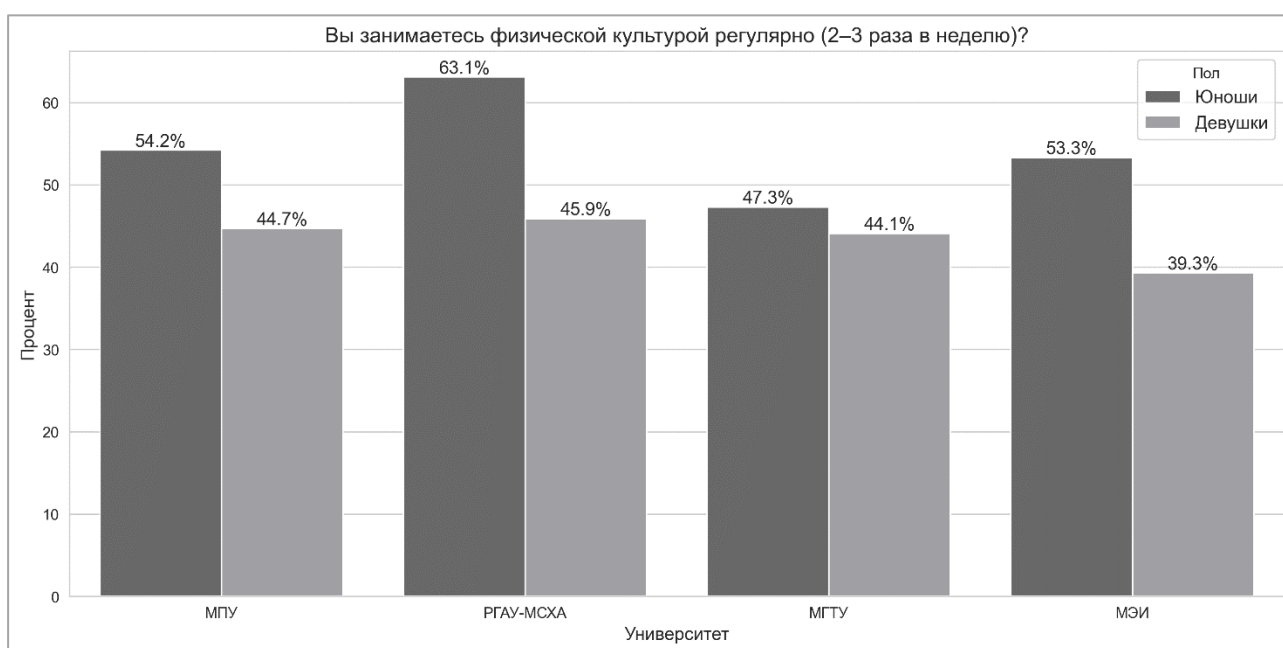


Рисунок 1 – Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой (%)

Во всех представленных вузах количество юношей, регулярно занимающихся спортом, значительно превышает аналогичный показатель среди девушек. Это соответствует общей тенденции, согласно которой мужчины традиционно более активны физически. Самый высокий процент спортсменов среди юношей наблюдается в РГАУ-МСХА — 63,1%. Возможно, это связано с тем, что вуз специализируется на сельском хозяйстве, что способствует формированию более активного образа жизни у студентов.

Были выявлены основные причины нераспространенности физической культуры среди студентов четырех московских вузов: МПУ, РГАУ-МСХА, МГТУ и МЭИ. Каждый студент мог выбрать несколько причин, по которым он не любит физическую активность в университете. (рис. 2)

Нехватка времени — это одна из самых актуальных проблем, с которой сталкиваются студенты, и её влияние заметно варьируется в зависимости от учебного заведения. Так, в МГТУ с этой проблемой сталкиваются 79,2% студентов, а в МЭИ — 72,9%. В РГАУ-МСХА этот показатель составляет 54,5%, а в МПУ — 50%. Это может быть связано с высокой учебной нагрузкой и необходимостью совмещать учебу с работой [9].

Ещё одной важной причиной является отсутствие мотивации. В МЭИ и РГАУ-МСХА высокие показатели — 58,3% и 58,2% соответственно. В МГТУ с этой проблемой сталкиваются 52,8% студентов, а в МПУ — 45,2%.

Неудобное расписание занятий физкультурой вызывает ещё большее количество жалоб. В РГАУ-МСХА эту проблему отмечают 49,1% студентов, в МГТУ — 39,6%, в МЭИ — 37,5%, а в МПУ — лишь 24,2%. Это свидетельствует о больших успехах МПУ в составлении расписаний.

Что касается однообразия упражнений на занятиях физкультурой, то здесь мнения студентов также различаются. В МПУ эту проблему ощущают 30,6% студентов, в РГАУ-МСХА — 27,3%, в МЭИ — 22,9%, а в МГТУ — 22,6%. Это может говорить о том, что в учебных планах или методах преподавания физической культуры есть возможность для более разнообразного подхода.

Недостаточная материально-техническая база является наименее значимой проблемой для всех вузов, но всё же здесь наблюдаются некоторые различия. В МГТУ и МПУ эту проблему отмечают 11,3% студентов, в РГАУ-МСХА — 10,9%, а в МЭИ — всего 6,2%. Разница в 5,1% указывает на то, что обеспеченность вузов необходимым оборудованием и помещениями для занятий физической культурой не так сильно варьируется.

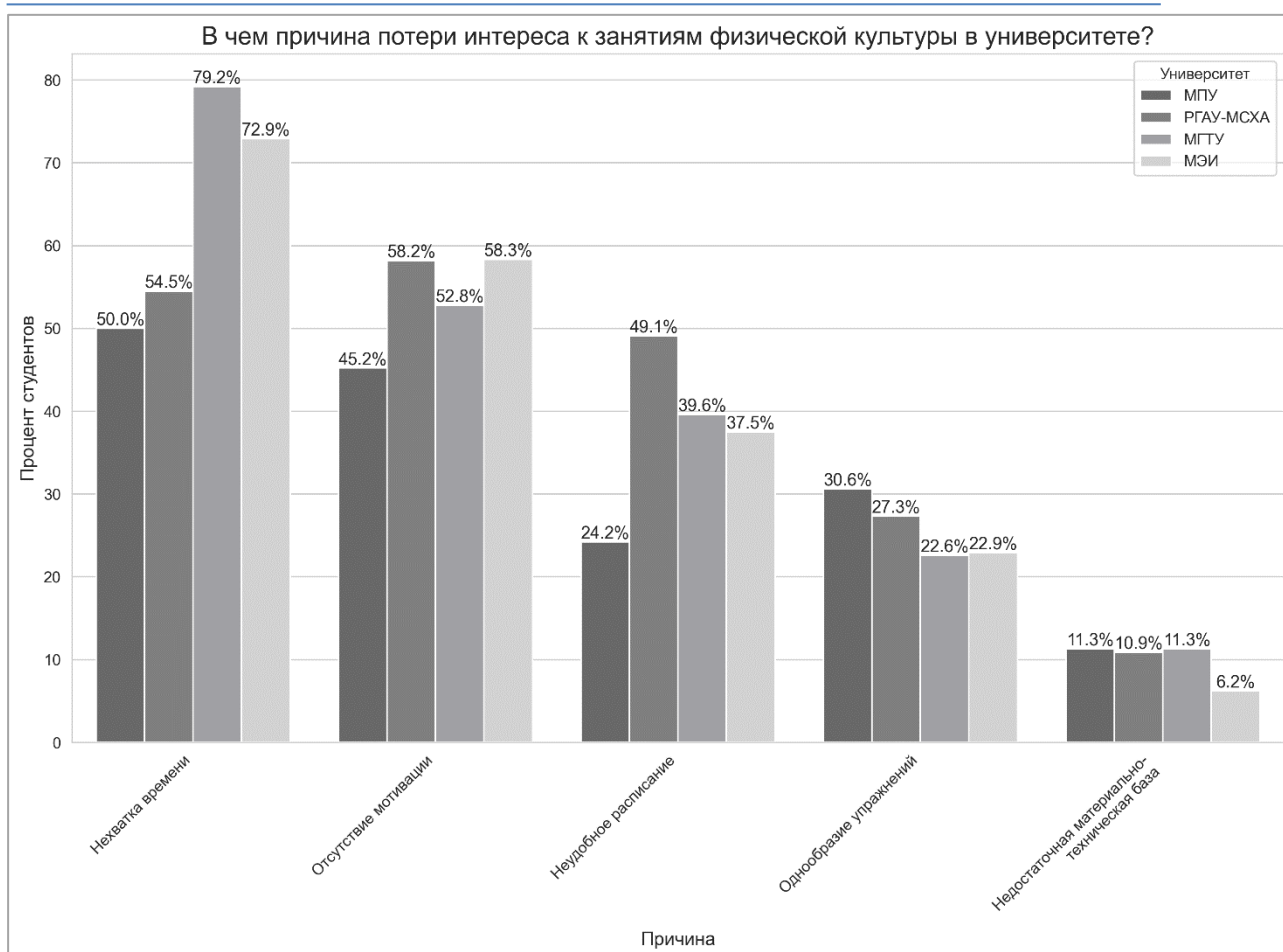


Рисунок 2 – Причины потери интереса к занятиям физической культуры в университете (%)

Последствия снижения физической активности среди студентов. Сниженная физическая активность среди студентов может привести к ряду негативных последствий, затрагивающих как физическое, так и психическое здоровье молодых людей.

Исследования показывают, что недостаточная двигательная активность является одним из ключевых факторов риска развития хронических заболеваний и снижения общего уровня здоровья. У студентов с низким уровнем физической активности наблюдается повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа и метаболического синдрома [6–7].

Кроме того, сниженная физическая активность негативно влияет на опорно-двигательный аппарат, приводя к ослаблению мышечной системы, снижению гибкости и координации движений. Это, в свою очередь, может привести к нарушениям осанки, болям в спине и суставах, а также повышенному риску травматизма в повседневной жизни [4, 11].

Важно отметить, что недостаточная физическая активность оказывает существенное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Исследования показывают, что у малоподвижных студентов чаще наблюдаются симптомы депрессии,

тревожности и стресса. Кроме того, сниженная физическая активность может негативно сказываться на когнитивных функциях, включая память, внимание и способность к обучению [1, 9, 15].

В долгосрочной перспективе, сниженная физическая активность в студенческие годы может привести к формированию устойчивых нездоровых паттернов поведения, которые сохранятся и во взрослой жизни. Это, в свою очередь, может негативно сказаться на качестве жизни, профессиональной деятельности и социальной активности человека в будущем [7].

Комплекс мер по повышению интереса к занятиям физической культурой среди студентов включает в себя модернизацию учебных программ с внедрением инновационных подходов и актуальных форм двигательной активности. Важным аспектом является персонализация физической активности через разработку индивидуальных программ подготовки с использованием современных технологий. Внедрение элементов геймификации и интеграция информационных технологий, таких как виртуальная реальность и интерактивные фитнес-программы, способствуют повышению мотивации студентов.

Развитие спортивной инфраструктуры и организация массовых спортивных мероприятий создают благоприятные условия для регулярных занятий и формирования культуры здорового образа жизни. Создание и поддержка студенческих спортивных клубов позволяет учитывать разнообразие интересов учащихся [19]. Интеграция физической культуры в общеобразовательный процесс через междисциплинарные курсы повышает ее значимость в контексте будущей профессиональной деятельности [1].

Повышение квалификации преподавателей, создание системы мотивации и поощрения студентов, развитие волонтерского движения в сфере спорта, а также проведение информационно-просветительской работы дополняют комплекс мер, направленных на формирование устойчивого интереса к физической культуре. Реализация данного комплекса позволит создать привлекательную среду для занятий физической культурой, учитывающую современные тенденции и потребности студенческой молодежи.

Заключение. Проблема потери интереса к занятиям физической культурой среди студентов является комплексной и требует системного подхода к ее решению. Результаты проведенного исследования показывают, что основными причинами этого явления являются недостаток мотивации, нехватка времени, однообразие занятий, социальные факторы и проблемы со здоровьем.

Предложенные пути решения проблемы направлены на создание более привлекательной и адаптированной к потребностям современных студентов системы

физического воспитания в учебных заведениях. Важно отметить, что успешная реализация этих мер требует совместных усилий администрации образовательных учреждений, преподавателей физической культуры, студенческих организаций и самих студентов.

Повышение интереса студентов к занятиям физической культурой не только улучшит их здоровье и физическую форму, но и положительно скажется на их академической успеваемости, психологическом состоянии и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Андреев, В. И. Педагогика высшей школы: инновационно-прогностический курс / В. И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2013. – 500 с. – ISBN 978-5-93962-598-7.
2. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2016. – 240 с. – ISBN 978-5-406-05081-1.
4. Горелов, А. А. Физическая культура: учебник для вузов / А. А. Горелов. – Москва: Юрайт, 2020. – 191 с. – ISBN 978-5-534-13104-4.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 444 с. – ISBN 978-5-222-21762-7.
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7.
7. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 252 с. – ISBN 978-5-222-21871-6.
8. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2019. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-8450-8.
9. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия
10. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-5284-7.
11. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с. – ISBN 978-5-278-00833-0.
12. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Юрайт, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483-8.
13. Переверзев, В. А. Физическая культура: учебное пособие / В. А. Переверзев, Е. С. Григорович, К. Ю. Романов; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – ISBN 978-985-06-2446-2.
14. Петрова, В. И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Петрова, А. Ю. Петров, А. Н. Сорокин. – Москва: КНОРУС, 2016. – 304 с. – ISBN 978-5-406-04671-5.
15. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-14056-5.
16. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 19-е изд., стер. – Москва: Академия, 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-5.
17. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва: КНОРУС, 2017. – 376 с. – ISBN 978-5-406-04951-8.

18. Столяров, В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография / В. И. Столяров. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 704 с. – ISBN 978-966-8708-91-9.

19. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. – Москва: Юрайт, 2020. – 424 с. – ISBN 978-5-534-02483.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Марченко С.В., Скибина Е.В., Горбатенко Г.О.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 49»

Россия, г. Белгорода

swet0306@mail.ru, lena.skibina.81@bk.ru, invadj@gmail.com

Аннотация. Статья предназначена для учителей физической культуры общеобразовательных школ, включает в себя проблемы сохранения и укрепления детей, методы проведения оздоровительных упражнений для формирования здоровьесберегающей среды на уроках физической культуры.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, урок физической культуры, здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии, здоровье.

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а уровень сохранения и укрепления здоровья школьников находится в тесной взаимосвязи от оптимального режима двигательной активности. Физические упражнения благоприятно воздействует на рецептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстраполярную системы. Дети, школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечнососудистой и дыхательной систем [1, с. 64].

Следует отметить, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов. Во время выполнения физических упражнений значительно повышается уровень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы. Возникшие в них очаги возбуждения способствуют угасанию тех механизмов, которые являются причиной патологического процесса. Иначе говоря, болезненный очаг, как бы блокируется, и нарушенные функции в результате нормализуются.

Прежде всего, следует помнить, что использование физических нагрузок не должно рассматриваться как временная компания, определённый курс лечения, а как постоянный жизненный фактор.

Школьнику должна быть привита любовь самостоятельно дополнительно, систематически работать над своим физическим развитием от одного до двух раз в неделю, а также желание и упорство неукоснительно выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, а также желательное закаливание. Лишь в этом случае происходит значительное улучшение его здоровья и физического состояния, даже если в начальной стадии имелись нарушения жизненных функций и заболевания.

Очень важно, как проводятся уроки в начальном звене. Именно там закладывается «школа» движений. То, как в дальнейшем будет складываться отношение к физкультуре, будет ли потребность в движениях и желание заниматься, зависит от первых шагов. Уроки в начальном звене проводятся в игровой форме, так как игра является ведущей формой деятельности в этом возрасте. В среднем звене важно установить контакт с учениками и в этом помогает диалог, как форма воспитания через общение. А уже в старшем школьном возрасте приоритетным становится самостоятельность, уважение к которой помогает влиять на выбор стиля жизни.

Одним из важных составляющих сохранения и укрепления здоровья ребенка являются уроки физической культуры – основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, а также умственной и физической работоспособности, формированию правильной осанки, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных различными заболеваниями.

Сегодня современная школа с ее учебной нагрузкой во многом ущербно влияет на состояние не только соматического, но и психического здоровья. В своей работе мы основываемся на современные психолого-педагогические теории, воспитания и развития личности, которые используют активные методы обучения и воспитания. Принципы деятельностного и личностного подходов заключаются в том, что ученик овладевает способами использования богатств, накопленных человечеством в области телесного и духовного совершенствования.

На современном этапе развития образования мы улучшаем ситуацию по оздоровлению детей с помощью перехода от авторитарных, групповых подходов в физическом воспитании учащихся к личностно-ориентированным методам обучения и воспитания, базирующихся на индивидуальных возможностях. Лично-ориентированный подход в системе физического воспитания стал для нас нормой в своей работе. Практика испытывает потребность в разработке методик проведения уроков, носящих научно обоснованные, апробированные традиционные и нетрадиционные средства и методы физического воспитания. Мы стараемся направить свою работу на сохранение и

укрепление здоровья учащихся, где реализуем здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Благодаря правильному подбору комплексов упражнений мы последовательно воздействуем на различные группы мышц и это с учетом возрастных особенностей. Стараемся максимально увеличить плотность урока, поднять на новый уровень интерес учащихся к предмету и стимулировать оздоровительный процесс. Это происходит благодаря введению в урок таких систем как, атлетическая гимнастика, степ – аэробика и т.д. На уроках частично присутствуют элементы релаксации, это позволяет эффективнее добиваться результатов физического совершенствования.

Для самостоятельных домашних занятий, рекомендуем детям посильные и безопасные упражнения в домашних условиях. Например: комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики, упражнения для формирования осанки, а также теоретические основы закаливания организма. Ведь домашние задания – это одна из самых эффективных форм физического воспитания, позволяющая реально охватить самостоятельными занятиями каждого школьника. Однако при использовании домашних заданий сталкиваешься с немалыми трудностями, и, пожалуй, главная из них – организация контроля за их выполнением.

Каждому ребенку предстоит долгая, и счастливая жизнь. Успех в ней зависит и от его талантов, и от волевых способностей. Таланты предопределены генетически, а волевые способности – качества развиваемые. Физическая культура развивает их больше всего. Физическая культура была, есть и будет универсальным средством оздоровления [2, с. 27]. И главное для нас, учителей физической культуры - править ученику привычку к регулярным и самостоятельным занятиям физической культурой и спортом на основе необходимых для этого знаний и здорового образа жизни. И здесь работа безусловно будет совместно не только с учителем физической культуры, но и с родителями, учителями других дисциплин, тренерами, потому, что без них немислимо физическое и нравственное здоровье человека. К сожалению, проблем в решении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей остается очень много. Только сообща, объединив усилия (учитель + ученик + родители), можно подготовить психически, физически развитого, социальноадаптированного человека, подойти к созданию в школе здоровьесохраняющих и здоровьеукрепляющих условий обучения.

Литература

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
2. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе» М., АРКТИ, 2006 г.

БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ОРИЕНТИР ДЛЯ УЧАЩИХСЯ?

Мельников В.Л., Уракчинцева Г.В.

Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет
Республика Казахстан, г. Уральск
melnikovvladimir@mail.ru, urakchintseva@mail.ru

Аннотация. В статье дается оценка биологического возраста учителей физической культуры Западно-Казахстанской области. Проведена оценка состояния различных систем организма с помощью инструментальных методов, а также метода функциональных проб. Выявлено состояние различных систем организма относительно биологического возраста. Установлено достоверное различие между паспортным и биологическим возрастом учителей физической культуры данного региона Казахстана.

Ключевые слова: биологический возраст, паспортный возраст, функциональное состояние, уровень физической подготовленности, личный пример.

В условиях социально-экономических и политических преобразований в любой стране особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта - приоритетное направление социальной политики государств.

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Это лучшая "погремушка", которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный "клей", который способен склеить всю нацию воедино, что не удастся ни религии, ни тем паче политикам [3].

В научно-педагогических исследованиях [1] все чаще обращается внимание на проблемы становления экзистенциальной сферы человека, что соответственно приводит к решению важных проблем, связанных с воспитанием подрастающего поколения. В этой связи значимость роли педагога в формировании личности становится неоспоримой. Вместе с тем тезис о том, что самым действенным методом воспитания является личный пример, становится доминирующим в отношении педагога и обучаемого.

Роль учителя физического воспитания в формировании гармонично развитой личности и, в частности, физического совершенства подрастающего поколения достаточно высока. Он является своего рода ориентиром, которому стараются подражать и быть похожими его воспитанники. Именно поэтому уровень физической подготовленности и, как следствие, состояние функциональных систем организма педагога должны определяться соответствием паспортного и биологического возраста.

Проведено исследование биологического возраста 24 учителей физической культуры. Возраст педагогов варьировал от 29 до 56 лет. Из них 14 человек мужского и 10 человек женского пола.

Оценка биологического возраста участников исследования определялась посредством шести тестовых испытаний. Каждое из них позволяло определить состояние соответствующих функциональных систем организма. Так измерение артериального давления свидетельствовало о состоянии сердечно-сосудистой системы. Проведенная проба Генчи дала представление об анаэробных возможностях испытуемых. Проба Ромберга свидетельствовала о функциональном состоянии вестибулярной сенсорной системы. Выполнение теста на гибкость (наклон вперед из положения стоя) дало возможность судить о состоянии нервно-мышечного аппарата. Были использованы также тестовые испытания с применением физической нагрузки. В частности, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, а также двадцать приседаний за тридцать секунд с последующим измерением частоты сердечных сокращений сразу после нагрузки и через одну минуту после восстановления.

Полученные результаты были сопоставлены со значениями каждого из шести показателей с соответствующими значениями биологического возраста [5]. Полученные эмпирические значения были подвергнуты статистической обработке.

В таблице 1 представлены значения артериального давления, соответствующие биологическому возрасту. Результаты нашего исследования свидетельствуют, что средний показатель артериального давления в группе составил по систолическому давлению $124 \pm 2,1$, а по диастолическому - $77 \pm 1,7$ миллиметров ртутного столба. Сопоставляя полученные результаты, с данными представленными в таблице, получаем значение биологического возраст педагогов - 44 года.

Таблица 1 - Значение артериального давления в соответствие с биологическим возрастом

А/Д	Возрастные показатели (лет)												
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Систолическое	105	108	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
Диастолическое	65	68	70	73	75	78	80	83	85	88	90	93	95

Проведенная оценка состояния вестибулярной сенсорной системы с помощью пробы Ромберга показала, что ее значение в исследуемой группе составило $15 \pm 2,3$ секунды.

Сопоставление данного результата со значениями биологического возраста (Таблица 2) свидетельствует, что по этому показателю биологический возраст находится в пределах 55 лет.

Таблица 2 – Значения пробы Бондаревского в соответствие с биологическим возрастом

Название теста	Возрастные показатели (лет)												
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Ромберга (секунды)	40	33	30	28	25	20	17	15	10	8	7	5	3

Результаты исследования анаэробных возможностей с помощью пробы Генчи свидетельствуют, что полученные значения соответствуют 44 годам биологического возраста и составляют $29 \pm 2,1$ секунды (Таблица 3).

Таблица 3 – Значения пробы Генчи в соответствие с биологическим возрастом

Название теста	Возрастные показатели (лет)												
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
Генчи (секунды)	42	40	38	35	32	30	28	25	23	21	19	18	15

Аналогичным образом было проведено сопоставление значений остальных трех показателей со значениями биологического возраста. Затем было определено среднее значение биологического возраста по всем шести показателям. На рис. 1 представлено значение биологического и паспортного возраста учителей физической культуры по результатам исследования. Представленные данные свидетельствует, что значение биологического возраста выше паспортного на 8,2 года, причем различие достоверно ($P < 0,05$).

Подобный факт отражает не только уровень функционального состояния педагогов физической культуры, но и как следствие уровень их физической подготовленности. В исследовании [4] показано, что биологический возраст граждан, выполнивших нормативы Президентских тестов на Президентский уровень готовности меньше паспортного на 20 лет, на Национальный – 10 лет, Начальный – 5 лет. Результаты данного исследования свидетельствуют, что физическая подготовленность учителей физической культуры не соответствует требованиям Президентских тестов.

Исследования многих авторов посвящены проблеме значимости личного примера педагога в деле воспитания подрастающего поколения. Так [2] считает, что лучшие учителя, в этом отношении, предъявляют к себе строгие требования. Само собой понятно, что внешность и культура поведения только в том случае является фактором, определяющим авторитет учителя, когда они свойственны ему, наряду с другими положительными качествами его как учителя и воспитателя.

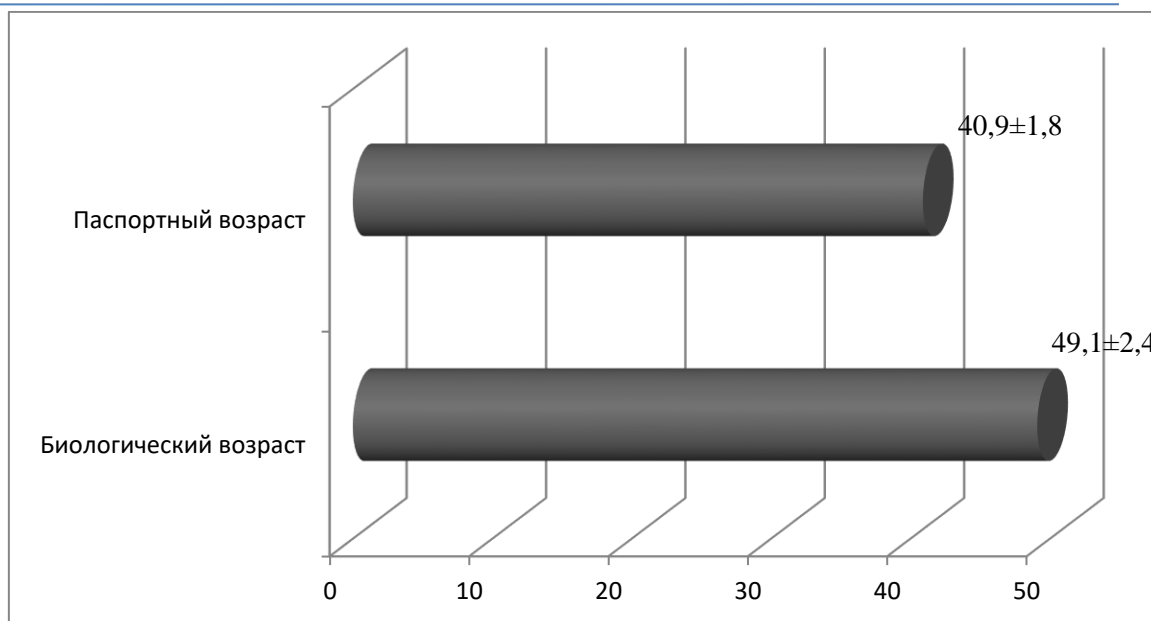


Рисунок 1 – Значение паспортного и биологического возраста учителей физической культуры

Литература

1. Гагарина К.Е. Роль учителя в духовно-нравственном воспитании подрастающего поколения. // Молодой ученый.-2011.-№3 (26). –Т.2. С. 110-115.
2. Каратыгина Е.В. Роль и влияние личного примера учителя в процессе воспитания. Педагогический авторитет учителя. материалы Междунар. науч. конф. (г. СанктПетербург, декабрь 2016).— СПб.: Издательский дом «Свое издательство», 2016.—С 113-115.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. //Теория и практика физической культуры. 2001. №4. С 11-15.
4. Мельников В.Л., Медресов Б.А. Здоровье человека как показатель его физической подготовленности // Вестник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института педагогики и психологии высшего образования. 2022 № 3(3). С. 52-57.
5. Биологический возраст [Электронный ресурс] // Режим доступа <https://angiocode.ru/articles/biological-age> (дата обращения: 05.10.2023)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мельниченко Д.В., Юраго О.Л.

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
melnichenkodr@gmail.com, jurago_ol@grsu.by

Аннотация. В статье раскрыта значимость физической культуры как учебной дисциплины, ее влияние на здоровье студентов, а также на формирование их личностных и социальных качеств. Подчеркивается необходимость внедрения новых технологий и методов для повышения интереса к физической культуре среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, университет, студент, здоровье.

Физическая культура – это уникальная форма социальной активности, удовлетворяющая физические и психические потребности человека посредством целенаправленных физических упражнений, приобретения и использования соответствующих знаний и умений, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

В высших учебных заведениях физическая культура, как и другие дисциплины, является самостоятельным учебным предметом, что позволяет решать проблемы, связанные с формированием общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста. Приобщая студентов к активной двигательной активности, физическая культура дает специальные знания о роли физической активности в здоровье, здоровом образе жизни, роли физических упражнений в труде и отдыхе, способствует всестороннему самовыражению личности [1].

В настоящее время образ жизни большинства студентов малоподвижный и отсутствие регулярных занятий физическими упражнениями повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшения психического здоровья и ослабления опорно-двигательного аппарата, осанки, нарушения суставов, мышечная слабость, а также может ухудшиться успеваемость, снизится внимательность и умственная работоспособность [2]. Поэтому для студентов очень важно участие в занятиях по физической культуре, поскольку благодаря ее влиянию повышается естественная сопротивляемость организма вредному воздействию окружающей среды, обеспечивается иммунитет на высоком уровне, улучшается обмен веществ и кровообращение. нормализуется артериальное давление, повышаются сила и выносливость.

Также хотелось бы подчеркнуть, что немаловажной ролью дисциплины «Физическая культура» заключается и в участии в развитии личности студента. Физическая культура личности проявляется по трем основным направлениям:

1. Формирует способность к личностному развитию, демонстрируя ориентацию личности на самого себя, исходя из своего социального и духовного опыта. Это стремление способствует творческому росту и самосовершенствованию.

2. Физическая культура служит основой самостоятельного и активного самовыражения будущего специалиста, позволяя ему проявлять творческие способности при использовании методов физической культуры в своей профессиональной деятельности.

3. Выражает творческую установку личности, которая проявляется в отношениях, возникающих в процессе физического, спортивного, профессионального и социального воспитания, то есть «на других». Чем разнообразнее и обширнее сеть общения человека, тем богаче становятся ее индивидуальные проявления [3].

Физическая культура является не только эффективным средством защиты и укрепления физического развития, здоровья студентов, основы общения, проявления общественной активности, организации и проведения свободного времени, но и оказывает важное влияние на другие аспекты жизни человека: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, профессиональную деятельность, на структуру нравственных и

интеллектуальных характеристик, эстетические идеалы и ценностные ориентации. Физическая культура открывает широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «Я».

Однако в большинстве случаев студенты недостаточно интересуются «Физической культурой» или не могут полноценно заниматься по состоянию здоровья. В связи с этим необходимо внедрение новых технологий и методов в образовательный процесс по «физической культуре». Все эти технологии основаны в соответствии с новыми тенденциями:

- Здоровьесберегающая, основана на балансе статических и динамических нагрузок, направленных на сохранение здоровья и на совмещение физической культуры с системой общего образования. Одним из важнейших принципов демонстрируемой технологии является создание психологически здоровой атмосферы, в которой комфортно себя чувствуют все студенты, независимо от физической подготовки и индивидуальных особенностей.

- Спортивно-ориентированная, ориентирована на личность, способности, желания и возможности студента. Эта технология предоставляет множество возможностей для обучения студентов ценностям физической культуры, исходя из их задатков, личных взглядов, потребностей, интересов, уровня физического развития и здоровья. Студентов планируется объединять в схожие учебно-тренировочные группы, которые идентичны по интересам, потребностям, уровню подготовленности и другим индивидуальным характеристикам.

- Дифференцированная технология обучения в физической культуре направлена на целенаправленное физическое развитие за счет совершенствования индивидуальных способностей личности. В основу ТДФО включены педагогические технологии, которые обеспечивают дифференцированное обучение двигательным навыкам, развитие физических качеств, формирование теоретических знаний и методических навыков, а также управление образовательным процессом для достижения физического совершенствования. Обучение двигательным действиям предполагает использование сложных методов с последующей дифференциацией: детали техники выделяются и классифицируются по уровню сложности, а затем собираются в зависимости от физической подготовленности студентов, чтобы обеспечить более качественное выполнение упражнений.

- Интерактивное обучение заключается в создании комфортной среды обучения, в которой студент может почувствовать свою успешность и интеллектуальное совершенство, что делает весь процесс обучения продуктивным. Этот метод основан на активном восприятии информации: испытывая положительные эмоции, человек легче формирует «карты восприятия», которые оказываются более качественными. Интерактивные технологии стимулируют эмоции и осознанность, развивают творческое мышление [4].

Инновации в физической культуре сегодня актуальны, поскольку увеличивается процент студентов с какими-либо ограничениями по здоровью и не интересующихся, скептически относящихся к физической культуре. По этим причинам возникает необходимость внедрения новых технологий и методов в дисциплину с учетом индивидуальных характеристик студентов.

Литература

1. Физическая культура // официальный ресурс Министерства образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: https://www.mspu.by/files/ffk/fizich_kultura.pdf – Дата доступа: 23.10.2024.
2. Влияние сидячего образа жизни на здоровье опорно-двигательного аппарата // ЕЛАМЕД [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elamed.com/vse-o-lechenii/vliyanie-sidyachego-obraza-zhizni-na-zdorove-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> – Дата доступа: 25.10.2024.
3. Физическая культура студента // Физическая культура. Чикуров А.И. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaja-kultura-chikurov-a-i/1-2-fizicheskaja-kultura-studenta> – Дата доступа: 23.10.2024.
4. Инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры в вузе // Научный аспект. Сучков С.Л., Краснобаева А.В. [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://na-journal.ru/1-2019-gumanitarnye-nauki/1473-innovacionnye-i-sovremennye-podhody-k-organizacii-zanyatii-fizicheskoy-kultury-v-vuze> – Дата доступа: 23.10.2024.

ОСОБЕННОСТИ ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Мигунова Е.И., Попов А.В., Иляхина О.Ю.

БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
Академии управления МВД России, Россия, г. Москва

Аннотация. Профессия полицейского во все времена считалась тяжелой, требующей эмоциональных и физических сил. Это обусловлено нестабильным графиком, постоянным взаимодействием с лицами, резко негативно настроенными в отношении сотрудников полиции, огромным объемом бумажной работы и др.

Ключевые слова: курсанты, огневая подготовка, образовательные организации, МВД РФ, приемы и правила.

Лица, выбирающие для себя такую профессию, обладают определенным набором личных психологических качеств, а также физических показателей. Однако профессиональная компетентность будущего сотрудника формируется во время обучения, в ходе которого он приобретает необходимые знания и навыки.

Образовательные организации системы МВД России реализуют различные направления подготовки сотрудников полиции, рассчитанные на различные промежутки времени – от нескольких месяцев до нескольких лет.

В настоящее время в образовательных организациях наметилась тенденция увеличения доли поступающих на службу женского пола. Как показывает практика, женщины успешно справляются с должностными обязанностями сотрудника полиции.

Женщины более внимательны и аккуратны в работе с документами, грамотно выстраивают коммуникацию с гражданами, а также, безусловно, находят общий язык с несовершеннолетними лицами. Мужчины справляются с этими задачами гораздо тяжелее и менее качественно.

Кроме того, женщины в связи с историческими событиями, довольно долго не могли получить доступ к профессиям, занимаемым мужчинами. В связи с этим, образовательные учреждения довольно долго не производили обучение женщин. Однако когда этот процесс начался, стало ясно, что практика ведения образовательного процесса с девушками составила иной подход, чем с мужчинами.

Наиболее заметна данная разница на занятиях по физической и огневой подготовке, где требуется физическая сила. Такая разница обуславливается физиологическими особенностями в строении тела мужчин и женщин.

Стрельба из оружия представляет собой сложное двигательное действие, предъявляющее высокие требования не только физическим, но и психологическим возможностям сотрудника полиции. Требования нормативов и выполнения упражнений по огневой подготовке одинаковы для мужчин и женщин, при этом сам процесс обучения должен учитывать гендерные различия сотрудников, нивелируя их недостатки и используя достоинства.

Так, одной из наиболее распространенных ошибок среди женщин является «ожидание выстрела», что обуславливается наличием страха перед звуком выстрела и отдачей оружия. Впоследствии это формирует защитную реакцию организма и мышцы рук будут спазмироваться при каждом выстреле, что негативно скажется на результатах стрельбы, а также на состоянии психологической готовности к стрельбе.

Для преодоления данной проблемы необходимо осуществлять медленное, продуманное нажатие на спусковой крючок, концентрируясь при этом на движениях своих рук. При этом можно проговаривать все осуществляемые действия. Данное упражнение довольно полезно отрабатывать на рабочем месте в тире, предназначенном для отработки действий во время стрельбы вхолостую.

Полезным методом является «холостые-боевые». Руководитель стрельб чередует холостые и боевые патроны так, чтобы стреляющий не понимал, когда именно произойдет выстрел. Обычно после того, как оружие несколько раз уйдет вниз из-за резкого движения рук, но при этом выстрела не произойдет из-за холостых патронов, то следующие разы, уже с боевыми патронами руки будут крепко удерживать оружие, а ожидания выстрела не будет.

Еще одной причиной вышеупомянутой ошибки являются слабые руки, неспособные крепко держать оружие. Отметим, что среди мужчин такой проблемы отмечается, что обусловлено физиологическими особенностями: мужская мускулатура по сравнению с женской обладает большей силой, но меньшей гибкостью.

Для того, чтобы сформировать крепкий хват, необходимо удерживать оружие в безопасном направлении продолжительное количество времени – от 5 до 10 минут, для появления мышечной памяти.

Кроме того, женщины, не справляясь с волнением, часто дергают спусковой крючок, не успевая прицелиться. При такой проблеме важно тренироваться с оружием с неснаряженным магазином, тщательно изучить все детали механизма, понять, как работает каждая из них. Это позволит справиться с волнением и вести качественную прицельную стрельбу.

При осуществлении стрельбы, проработке нормативов, особенно касающихся сборки и разборки оружия, необходимо делить «сложные» действия на много «простых».

Также отметим, что женщины при стрельбе придают большее значение второстепенным факторам, таким, как выстрелы других участников, которые, по сути, не оказывают никакого влияния на стрельбу каждого из участников по отдельности. Чаще всего с такой проблемой сталкиваются курсанты женского пола, недавно поступившие на обучение, поскольку ранее они вряд ли сталкивались с подобными звуками. В свою очередь мужчины не придают значения подобным факторам, они больше заинтересованы в результатах собственной стрельбы.

Итак, женщины более склонны поддаваться эмоциям, что может негативно повлиять на качество ведения прицельного огня, однако, это не значит, что женщины неспособны хорошо стрелять, что доказывает большое количество кандидатов, а также мастеров спорта пулевой стрельбы среди женщин.

Более того, эти женщины замещают должности преподавателей по огневой подготовке в образовательных организациях системы МВД России, что позволяет им успешно делиться своим опытом в процессе воспитания и формирования профессиональной компетенции сотрудников, поступивших на службу.

Вместе с тем, женщины обладают большей гибкостью, развитой мелкой моторикой и боковым зрением. Это позволяет успешно вести стрельбу по нескольким мишеням, оценивать обстановку, в том числе и в ситуации возникновения необходимости применения огнестрельного оружия в условиях действительности. Кроме того, женщины успешно справляются с разборкой, чисткой и сборкой оружия.

Итак, независимо от своей гендерной принадлежности, сотрудник полиции должен быть физически и психологически готов к применению огнестрельного оружия в реальных условиях служебной деятельности, быть уверенным в правомерности своих действий и способным осуществить применение огнестрельного оружия даже в экстремальной ситуации.

Подводя итог вышесказанному, огневая подготовка выступает одной из основополагающих составляющих профессиональной компетентности сотрудника полиции. В любых условиях он должен быть готов к правомерному применению огнестрельного оружия.

Решающая роль в формировании данной готовности принадлежит преподавателям по огневой подготовке. Их главная задача – найти индивидуальный подход к каждому обучающемуся, учитывая при этом его гендерную принадлежность.

Так, в силу физиологических и психологических особенностей мужчин и женщин, тактика работы с представителями каждого пола будет отличаться. Женщинам необходимо акцентировать внимание на удержании оружия и плавном нажатии на хвост спускового крючка, что нарабатывается постоянными упражнениями.

Немаловажную роль имеет и психологическая готовность: женщины гораздо больше нервничают и поддаются эмоциям при стрельбе, нежели мужчины. Систематические повторения действий с оружием, проговаривание каждого из них будет способствовать формированию уверенности.

Отметим, что необходимо продолжать исследование особенностей обучения женщин – сотрудниц полиции, что позволит многократно повысить качество обучения, а также полноценно реализовать потенциал сотрудниц полиции.

Литература

1. Глушков, А. А. Особенности учета гендерных признаков сотрудников ОВД при обучении по дисциплине «Огневая подготовка» / А. А. Глушков, Ю. М. Гусев // Инновационные методики формирования спортивно-технических и прикладных двигательных навыков: Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 31 июля 2020 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2020. – С. 36-39.

2. Смолев, С. М. Гендерные особенности курсантов высших учебных заведений Федеральной службы исполнения наказаний, влияющие на процесс обучения стрельбе из пистолета Макарова / С. М. Смолев, А. Л. Раннева // Актуальные проблемы совершенствования огневой подготовки в уголовно-исполнительной системе: Сборник материалов Международного научно-практического семинара, Рязань, 26 марта 2020 года / Под общей редакцией С.М. Смолева. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2020. – С. 82-85.

3. Фишер, И. В. Роль психологических установок при обучении женщин стрельбе из табельного оружия / И. В. Фишер, Т. А. Фишер // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2020. – Т. 25, № 4(83). – С. 446-451.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Миронова Т.А., Иванова О.В., Тюрин И.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
г. Белгород, Россия

Аннотация. Уровень развития тех или иных физических качеств (способностей) у спортсмена во многом предопределяет его спортивную квалификацию и успешность выступлений на соревнованиях. В художественной гимнастике одним из наиболее значимых физических качеств являются координационные способности. Без высокого уровня развития данного физического качества невозможно быстрое формирование новых двигательных действий и навыков. При занятиях в спортивных секциях по хореографии, художественной гимнастике девушки достаточно часто сталкиваются с данной проблемой. В данной статье раскрыты особенности развития координационных способностей девушек старших классов средствами художественной гимнастики.

Ключевые слова: координационные способности, девушки старших классов, художественная гимнастика, физическая культура.

Художественная гимнастика является одним из наиболее сложных видов спорта с точки зрения содержания спортивных элементов, насыщенности программ и развития физических качеств. Большое количество спортивных элементов, выполняемых в разном темпе и сочетании, стремление к постоянному совершенствованию соревновательных программ приводит к тому, что уже с раннего возраста к спортсменам этого вида спорта предъявляются достаточно высокие требования, как в физической, так и технической подготовленности.

Одними из наиболее важных физических качеств, для художественной гимнастики являются координационные способности [7]. На значимость развития координационных способностей указывают многие научные исследования российских и зарубежных авторов, которые утверждают, что чем выше уровень развития координационных способностей у человека, тем быстрее и качественнее он осваивает новые, неизвестные ему двигательные действия, быстрее происходит преобразование двигательного умения в навык [1, 4, 6, 8]. При недостаточном уровне развития координационных способностей затруднен как процесс обучения, так и совершенствования новых двигательных элементов. При высоком уровне развития координационных способностей выше вероятность положительного переноса двигательного навыка.

Таким образом, приоритетное развитие координационных способностей, занимающихся художественной гимнастикой, будет способствовать более качественному процессу тренированности.

Девушки старших классов по своим анатомо-физиологическим и психологическим особенностям во многом схожи с взрослыми людьми. Одним из мотивов занятий физическими упражнениями является эстетическая привлекательность как самого процесса,

так и результата, который они хотят получить. В поисках средств двигательной активности, которые помогут им улучшить свою внешнюю привлекательность, скорректировать телосложение и т.д. они приходят в различные фитнес-центры, спортивные залы и секции. Не имея специализированных знаний, часто сталкиваются с проблемой подбора оптимальных видов и форм двигательной активности для достижения искомого результата. Начав заниматься в групповых занятиях, сталкиваются со сложностями, обусловленными низким уровнем развития физических способностей, в том числе координационных, недостаточной базой двигательных действий и т.д. Подобные ситуации могут привести к тому, что занятия прекращаются и девушки, боясь выглядеть слабыми, стесняясь своей неловкости уходят из той или иной группы. Не все тренеры в фитнес-центрах обладают достаточной базой знаний, умений и навыков, которая позволяет быстро устранить все недочеты и неточности. В данной ситуации целесообразным является использовать опыт развития физических качеств, накопленный в других видах спорта, в частности в художественной гимнастике при развитии координационных способностей.

В ходе аналитического исследования было высказано предположение о том, что эффективность изучения новых двигательных действий будет выше, если предварительно акцентировать внимание на развитии координационных способностей. Таким образом, основной целью исследования была разработка эффективной методики по развитию координационных способностей у девушек старшего школьного возраста, занимающихся в группах физической подготовки. Учитывая то, что координационные способности достаточно многогранное понятие, включающее в свое содержание значительное количество не связанных между собой форм проявления, представляется необходимым акцентирование внимания на развитии именно тех форм проявления координационных способностей, которые свойственны художественной гимнастике. Иными словами, при подборе средств развития координационных способностей, мы руководствовались необходимостью включения в тренировочные комплексы упражнений, по структуре приближенных к элементам соревновательной деятельности [4, 6].

В ходе предварительного контрольного испытания, использован метод попарной выборки, который позволил нам сформировать 2 группы по 10 девушек, которые приняли участие в педагогическом эксперименте. Результаты в экспериментальной и контрольной группах статистически не отличались и были примерно равны.

На основе анализа литературы была разработана методика, которая применялась на протяжении 3 месяцев.

Музыкальные разминки: - шаг польки и беговые упражнения; - вальсовый шаг и упражнения на гибкость. Упражнения на согласование движений рук и ног: - стойка на

носок, руки вперед, глаза закрыты, правая рука показывает «класс», левая «викторию» смена форм рук (20 раз); - стойка на одной ноге, руки вперед, на правой руке соприкасаются большой и указательный палец, на левой большой и мизинец, одновременно на двух руках начинаем соединять большой с остальными пальцами.

Упражнения, направленные на развитие ориентации в пространстве:

- 2 прыжка «жете» и поворот в зацеп (повторить на обе ноги);
- «вертолет», «вертолет», поворот в «аттитюд», «вертолет», прыжок «жете - прогнувшись»;
- смена последовательности элементов в программе (прогон в правильной последовательности, затем в обратной).

Упражнения, направленные на развитие владением телом в пространстве:

- связки движений тела из эстетической гимнастики (волна с расслаблением, круговое движение, взмах) все в обе стороны.

Отличительной особенностью экспериментальной методики были разработанные нами комплексы упражнений, которые включали в свое содержание упражнения танцевального характера, направленные на развитие различных сторон координационных способностей, а также применение данных комплексов два раз в течение одного тренировочного занятия, в начале основной части и в конце основной части занятия (на фоне утомления). Таким образом достигался эффект применения упражнений как без предварительного утомления, так и на фоне усталости.

По истечению трех месяцев занятий с помощью экспериментальной методики, нами было проведено итоговое тестирование испытуемых, с помощью примененных ранее контрольных испытаний. Необходимо отметить положительную динамику в результатах у испытуемых как контрольной, так и экспериментальной групп. Но в это же время более значимые изменения в анализируемых показателях зафиксированы у девочек экспериментальной группы.

Анализируя результаты, полученные по итогам контрольного тестирования, обращает на себя внимание то обстоятельство, что показатели, продемонстрированные девочками экспериментальной группы значительно выше аналогичных показателей девочек контрольной группы. Зафиксированы статистически значимые улучшения результатов как по сравнению с исходными данными, так и в сравнении с результатами девочек контрольной группы.

В контрольном испытании «Ласточка» у испытуемых экспериментальной группы отмечается статистически достоверное улучшение результатов как в сравнении с итоговым результатом, так и в сравнении с результатами девочек контрольной группы. При этом результаты в данном тесте у девочек экспериментальной группы изменились с

14,8 сек до 18,2 сек. За аналогичный период времени в контрольной группе данный показатель изменился с 15,1 сек до 16,4 сек.

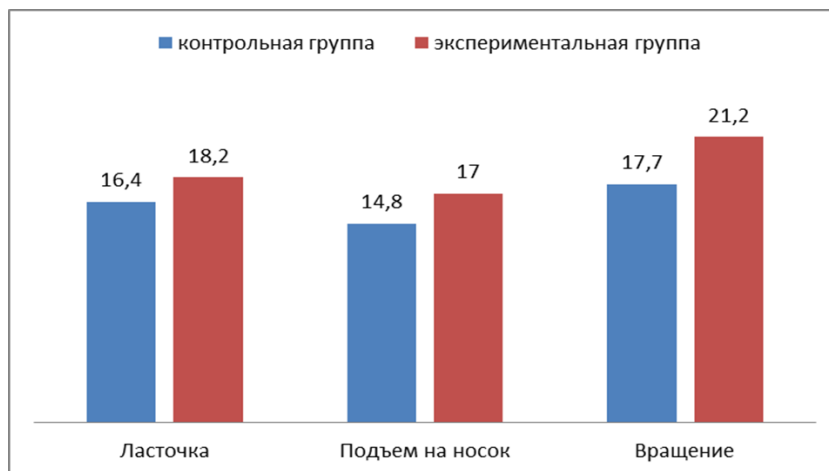


Рисунок – Показатели в контрольных испытаниях по итогам эксперимента

В контрольном испытании «Подъем на носок» у испытуемых экспериментальной группы отмечается статистически достоверное улучшение результатов как в сравнении с итоговым результатом, так и в сравнении с результатами девочек контрольной группы. При этом результаты в данном тесте у девочек экспериментальной группы изменились с 13,6 повторений до 17 повторений. За аналогичный период времени в контрольной группе данный показатель изменился с 13,2 повторений до 14,8 повторений.

В контрольном испытании «Вращение» у испытуемых экспериментальной группы отмечается статистически достоверное улучшение результатов как в сравнении с итоговым результатом, так и в сравнении с результатами девочек контрольной группы. При этом результаты в данном тесте у девочек экспериментальной группы изменились с 16,1 сек до 21,2 сек. За аналогичный период времени в контрольной группе данный показатель изменился с 16,6 сек до 17,7 сек.

Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что разработанная методика показала свою высокую эффективность. Данные выводы подтверждены математическим анализом результатов. Девочки экспериментальной группы значительно улучшили координационные способности. Учитывая универсальность разработанных комплексов упражнений, простоту методики в воспроизведении, она может быть рекомендована для применения в тренировочном процессе девочек различных возрастов. В свою очередь высокий уровень развития координационных способностей позволит достаточно быстро и качественно осваивать новые двигательные действия.

Литература

1. Германов Г. Н. Темпы прироста показателей физического развития, функциональной и двигательной подготовленности школьников в различные периоды возрастного развития / Г.Н. Германов, И.В. Машошина, Г.А. Васенин // Культура физическая и здоровье. – 2014. – Т. 51. – №4. – С. 81-87.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Люйк Л.В. Развитие координационных способностей у студентов на уроках физкультуры методом круговой тренировки / Л.В. Люйк, В.А. Солодяников, Л.Г. Львова // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 143-148.
4. Малозёмов О.Ю. К актуальности развития координационных способностей, обучающихся в вузе / О.Ю. Малозёмов, И.В. Науменко, М.П. Боярских, А.В. Исакова // Теория и практика современной науки. 2020. № 2 (56). С. 364-369.
5. Миронова Т.А. Скоростно-силовая подготовка акробатов 7-8 лет / Т.А. Миронова, А.А. Коник, Я.В. Иваненко // Инновационные подходы в методике образовательного процесса материалы международной научно-методической конференции. 2018. С. 147-151.
6. Серикова Ю.Н. Оценка уровня координационных способностей студентов неспортивного вуза / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // Теория и практика физической культуры. 2019. № 8. С. 39-41.
7. Серикова Ю.Н. Координационные способности: определение, основные подходы к изучению, современные средства и методы развития / Ю.Н. Серикова, В.А. Александрова, А.Ю. Нечаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 6 (160). С. 224-231.
8. Щербин Д.В. Развитие координационных способностей у курсантов средствами гимнастических упражнений / Д.В. Щербин, А.А. Коник, С.И. Горелкин // Мотивация обучающихся в процессе профессиональной подготовки материалы международной научно-методической конференции. 2019. С. 162-167.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Никитенко В.Ю., Николаева Е.С.

Белгородский государственный национальный
Исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1362329@bsu.edu.ru, nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. Развитие скоростно-силовых способностей заключается не только в достижении спортивных целей, но и в улучшении общего физического состояния ребенка, что способствует его здоровью и жизнедеятельности. Физическое развитие в этом возрасте имеет долгосрочное значение, так как закладывает основу для дальнейшего укрепления здоровья и формирования жизненно важных навыков.

Ключевые слова: физическая культура, мышечная масса, скоростно-силовые способности, физическое состояние, школьная программа, тренировки.

Развитие скоростно-силовых способностей у детей 11-13 лет является одной из ключевых задач физической культуры в школьной программе. Этот возрастной период совпадает с началом полового созревания, что оказывает значительное влияние на физическое развитие детей и требует индивидуального подхода к тренировкам.

Скорость и сила, как основополагающие физические качества, играют важную роль в формировании двигательных умений и навыков, а также в достижении высоких спортивных результатов.

Период 11-13 лет считается оптимальным для развития скоростно-силовых способностей. В это время происходит значительный рост мышечной массы и улучшение нервно-мышечной координации, что создает благоприятные условия для эффективного тренинга.

Методы и средства, направленные на развитие данных качеств, требуют учета особенностей возраста, связанных с изменениями в физическом и психологическом состоянии ребенка, вызванными началом полового созревания.

Психологическая составляющая тренировки также имеет большое значение. Создание атмосферы дружелюбия и поддержки в группе способствует развитию командного духа и укреплению социальной связи между детьми. Поощрение за достижения и хвалебная поддержка за прогресс помогают формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, что способствует устойчивой мотивации к занятиям спортом и ведению активного образа жизни.

Скоростно-силовые способности играют важную роль в физическом развитии детей и включают в себя такие ключевые компоненты, как скорость и сила. Эти физические качества являются основными для координации, баланса, быстроты реакции и общей физической выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей способствует не только успешным спортивным достижениям, но и улучшению физической активности в повседневной жизни ребенка.

Анатомо-физиологические особенности детей 11-13 лет определяют специфику их физического развития в период полового созревания. Согласно исследованиям, в этом возрасте наблюдается активный рост мышечной массы и улучшение координации [5]. Однако необходимо учитывать индивидуальные различия в темпах развития, что требует персонализированного подхода в учебном процессе. У мальчиков в этот период особенно заметен рост мышечной силы, в то время как у девочек эти изменения выражены менее ярко. Также улучшается нервно-мышечная координация, что помогает детям эффективнее осваивать новые двигательные навыки.

Особенности физического развития детей 11-13 лет включают:

1. Ускоренный рост мышечной массы. В этот период активно развиваются скелетные мышцы, что способствует увеличению силы и мощности.

2. Повышение нервно-мышечной координации. Совершенствование нервной системы позволяет лучше контролировать движения, повышая точность и скорость выполнения упражнений.

3. Увеличение силовых показателей. Рост мышечной силы обусловлен как увеличением мышечной массы, так и повышением эффективности нервно-мышечных связей.

4. Развитие скоростных показателей. Повышение скорости движений связано с улучшением работы нервной системы и увеличением мышечной массы.

Физическая активность в школьном возрасте оказывает влияние на общее физическое развитие детей, в том числе на развитие скоростно-силовых качеств. Как показывают данные исследований регулярные занятия физической культурой укрепляют мышечную и костную силу, а также сердечно-сосудистую системы, что очень важно для здоровья подростков [1].

Развитие скоростно-силовых способностей у детей 11-13 лет на занятиях физической культуры способствует укреплению их физического и психологического здоровья. Индивидуализированный подход к тренировкам, использование разнообразных методов и средств позволяет эффективно развивать эти качества. Кроме того, занятия физической культурой формируют у детей привычку к активному образу жизни, что в дальнейшем положительно сказывается на их здоровье и физической подготовке.

Необходимо использовать для эффективного развития скоростно-силовых способностей у детей 11-13 лет разнообразные методы и подходы, которые учитывают анатомо-физиологические особенности возраста, обеспечивают комплексное развитие силы и скорости, а также стимулируют интерес к занятиям физической культурой. Эти способности можно успешно развивать с помощью различных методик, направленных на улучшение физических качеств и повышение общей физической подготовленности [6].

Методы развития скоростно-силовых способностей

1. Силовые тренировки

Силовые упражнения являются основным методом для увеличения мышечной силы у детей. Согласно исследованиям, упражнения с собственным весом, такие как отжимания, приседания и подтягивания, являются безопасными и эффективными для детей, так как снижают риск травм [4]. Также может использоваться минимальный дополнительный вес, что позволяет обеспечить прогрессию в тренировочном процессе. Упражнения включают: Приседания, Отжимания, Подтягивания, Жим штанги лежа, Становая тяга.

2. Специальные упражнения на развитие скорости

Для повышения скорости широко применяются спринтерские тренировки, интервальные занятия и игровые формы, которые включают в себя элементы, требующие

быстрой реакции и перемещений [4]. Игры, такие как эстафеты и командные соревнования, не только способствуют развитию скорости, но и стимулируют интерес детей к занятиям, повышая мотивацию к участию.

Примеры упражнений: Спринт, Прыжки в длину и высоту, Метание мяча.

3. Комбинированные тренировки

Комбинирование силовых и скоростных упражнений в одной тренировке позволяет максимально эффективно развивать скоростно-силовые способности. Например, высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) способствуют одновременному увеличению силы и скорости, что подтверждается исследованиями [2]. Включение этих методик в программу обучения демонстрирует улучшение как силовых, так и скоростных показателей у детей.

Средства и методики для развития скоростно-силовых способностей. Разнообразные средства и методы позволяют адаптировать тренировочные программы к возрастным особенностям детей и эффективно развивать как силу, так и скорость:

- Скоростно-силовые упражнения: прыжки с отягощением, метание тяжёлого мяча, спринт с ускорением. Эти упражнения развивают способность одновременно проявлять силу и скорость.
- Игровые упражнения: игры с мячом, эстафеты и подвижные игры включают элементы бега, прыжков и метания, что позволяет развивать скоростно-силовые качества в увлекательной форме [5].

Периодизация тренировочного процесса. Грамотное планирование тренировок с учетом биоритмов и периодов восстановления играет важную роль в обеспечении эффективного развития детей. Стоит обратить внимание на необходимости периодизации тренировочного процесса, что включает правильное распределение нагрузки и учёт временных интервалов для восстановления. Это помогает предотвратить перетренированность и способствует более устойчивому прогрессу [3].

Результаты и формы контроля. Контроль за развитием скоростно-силовых способностей осуществляется с помощью различных тестов, таких как тесты на максимальную силу и скорость передвижения. Регулярное тестирование позволяет отслеживать динамику физического развития детей и адаптировать тренировочный процесс в соответствии с их индивидуальными потребностями. Это обеспечивает более точное и объективное понимание прогресса каждого ребёнка [7].

Следовательно, развитие скоростно-силовых способностей у детей требует комплексного и систематического подхода, включающего разнообразные методы и формы работы. Игровые формы, функциональные тренировки, специальные упражнения и

грамотная периодизация позволяют достичь гармоничного физического развития, укрепить здоровье и повысить интерес детей к занятиям физической культурой.

Особое внимание следует уделять интеграции теоретических знаний с практическими навыками. Осознанное выполнение упражнений позволяет детям лучше понимать, как развиваются их физические качества. Постепенное увеличение нагрузки и разнообразие тренировочных методов не только развивают физические способности, но и формируют психологические качества, такие как настойчивость, уверенность в своих силах и дисциплина.

Школьный возраст, особенно период с 11 до 13 лет, является наиболее благоприятным для развития всех двигательных качеств. В это время наблюдается интенсивный рост и развитие организма, что делает особое внимание к развитию скоростно-силовых способностей чрезвычайно важным. Высокий уровень их развития играет ключевую роль при достижении успехов в различных видах спорта.

Процесс развития скоростно-силовых качеств происходит неравномерно и отличается между мальчиками и девочками. У девочек особенно интенсивный рост этих качеств наблюдается в возрасте 9-13 лет, и достигнутый уровень подготовленности сохраняется практически до окончания школы. У мальчиков же развитие этих способностей более равномерно распределяется в течение всего школьного возраста.

Средства и методы, используемые для развития скоростно-силовых способностей, также варьируются в зависимости от возраста. В младшем школьном возрасте применяются упражнения, требующие быстрых и кратковременных перемещений, такие как упражнения с скакалкой, эстафеты и ловля мяча. В среднем школьном возрасте фокус смещается на скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания, ускорения в беге и метания.

Таблица 1 – Применение экспериментальных комплексов упражнений

Показатель	Исходный уровень	Уровень через 7 месяцев	Прирост	Примечания
Сила (приседания с собственным весом)	30 кг	40 кг	+10 кг	Улучшение показателей сила и выносливость
Быстрота (разминка - 30 м)	5,5 сек	4,8 сек	-0,7 сек	Увеличение скоростных показателей
Прыжковая способность (прыжок в высоту)	50 см	60 см	+10 см	Прогресс в взрывной силе и координации
Координация (тест на ловкость)	15 сек	12 сек	-3 сек	Улучшение координации и общих физических навыков
Выносливость (тест на 1 км)	6:00 мин	5:30 мин	-30 сек	Повышение общей физической активности и выносливости

При выборе методов и средств тренировки необходимо использовать дифференцированный подход, основанный на индивидуальной оценке уровня физической подготовленности детей в каждой возрастной группе. Это позволяет избежать перегрузок и оптимизировать тренировочный процесс, делая его максимально эффективным для каждого ребенка.

Применение экспериментальных комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста, показало значительный прирост физических показателей (табл.1). По результатам контроля, проведенного в течение семи месяцев, наблюдалось улучшение показателей силы, гибкости и скорости, что подтверждает эффективность подобного подхода в развитии двигательных способностей школьников.

Таким образом, развитие скоростно-силовых способностей у детей 11-13 лет на занятиях физической культурой является многокомпонентным процессом, требующим использования разнообразных методов и учета индивидуальных особенностей детей. Это не только способствует их физическому совершенствованию, но и формирует у них устойчивую мотивацию к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Литература

1. Баранова Н. Влияние физической активности на здоровье подростков // Журнал спортивной медицины. 2021. Т. 5, № 2. С. 45-52.
2. Громова Т. Интервальные тренировки в развитии скоростно-силовых качеств // Физическая культура и спорт. 2020. Т. 6, № 1. С. 15-20.
3. Никифоров А. Н. Периодизация тренировочного процесса для детей // Физическая культура в школе. 2020. Т. 3, № 2. С. 18-22.
4. Петров М. А. Методика развития скоростно-силовых способностей // Спортивная педагогика. 2019. Т. 8, № 1. С. 13-17.
5. Свиридова Н. Ю. Игровые технологии в физическом воспитании детей // Научный вестник спорта. 2021. Т. 1, № 1. С. 105-109.
6. Седов Т. И. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств у подростков // Спортивный журнал. 2016. Т. 7, № 4. С. 16-22.
7. Федоров Ю. А. Контроль физического развития детей: новые подходы // Современные тенденции в спортпедагогике. 2022. Т. 4, № 1. С. 65-70.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Никифорова И.В. Бовинова Г.В.

МБДОУ Детский сад № 6 «Карусель», Россия, г. Белгород
nikiforova-23@inbox.ru, gala.bovinova@yandex.ru

Аннотация. Данная статья посвящена актуальной проблеме охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Отмечается, что использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности.

Ключевые слова: дошкольник, дошкольная образовательная организация, здоровье, здоровый образ жизни, игровые здоровьесберегающие технологии.

Цель современного дошкольного образования является обеспечение не только педагогического, но и здоровьесберегающего эффекта, так как проблема сохранения здоровья детей в настоящее время не теряет своей актуальности, и более того имеет тенденцию к нарастанию.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день, является проблема воспитания детей дошкольного возраста здоровыми. Здоровье – это физическое и социальное благополучие человека (по Уставу ВОЗ), это одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как происходит воспитание и обучение детей в условиях дошкольной образовательной организации, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении дальнейшей жизни. Поэтому важно воспитать детей здоровыми и физически развитыми в столь ответственный период дошкольного детства.

В условиях реализации ФГОС ДО и ФОП ДО, педагогам дошкольных организаций приходится искать новые подходы, идеи и методы в педагогической деятельности, которые были бы интересны дошкольниками и эффективно решали задачи по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Работая с детьми с общим недоразвитием речи, наш выбор был сделан в пользу комплексного использования игровых здоровьесберегающих технологий.

Игровые здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые регулярно осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога в условиях дошкольной образовательной организации. Цель данных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФОП ДО, в МБДОУ детский сад № 6 «Карусель» г. Белгорода педагоги используют различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические: проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.;

- физкультурно-оздоровительные: проведение подвижных игр, спортивные мероприятия процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.

В нашем детском саду педагоги применяют игровые здоровьесберегающие технологии в различных видах деятельности, которые представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

В каждой группе дошкольного учреждения созданы оптимальные педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация различных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей игровым оборудованием (игрушками, играми, игровыми упражнениями и дидактическими пособиями, в том числе нетрадиционными, сделанными педагогами). Данная работа осуществляется комплексно, в течение всего времени нахождения воспитанника в образовательном учреждении и строится в соответствии с тематическим календарным планированием.

Для сохранения психического здоровья, создания психологического комфорта детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций. С этой целью воспитатели проводят упражнения на релаксацию, организуют специально подобранные игровые упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма под спокойную классическую музыку (П.И.Чайковский, С.В.Рахманинов, звуки природы). Сочетание музыки и упражнений создает хорошее настроение и активизирует работу мозга, так как ритм мелодии совпадает с биоритмами нервной системы.

Яркость замысла, простота и занимательность, возможность действовать сообща, активно двигаться привлекают дошкольников в подвижных играх. Педагоги проводят подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного занятия, организуют двигательную деятельность детей на прогулке, а также в групповой комнате в перерывах между занятиями (игры малой, и средней степени подвижности). Игры подбирают в соответствии с индивидуальными возрастными особенностями детей, местом и временем её проведения. По мере утомляемости детей во время занятий организуют физкультминутки, различные динамические паузы длительностью 2-5 мин., включают элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, что также способствует профилактике утомления, снятию напряжения.

Технологии обучения здоровому образу жизни – это, в первую очередь, технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей дошкольного возраста. Цель данной технологии - формирование осознанного отношения ребенка к

своему здоровью и ценности жизни человека, накопление знаний о компонентах здоровья и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. С этой целью планируют занятия из серии «Здоровье от А до Я». Проведение занятий валеологической направленности с применением нетрадиционных методов и приемов способствует повышению интереса детей к получению валеологических знаний, формированию чётких представлений о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своем здоровье.

Используя современный подход к системе оздоровления и развития детей, воспитатели используют игровую квест-технологию, которая является для ребят наиболее привлекательной, естественной формой познания мира, своих возможностей. Квест – это игры, в которых детям-игрокам необходимо выполнять задания, искать различные предметы, находить им применение, разговаривать с различными персонажами в игре, решать головоломки. Такие квест-игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребенка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией, что является основным требованием ФГОС ДО. Главное преимущество квест-технологии в том, что такая форма организации образовательной деятельности ненавязчиво, в игровом, занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов у детей.

В ходе реализации коррекционной работы с детьми с ОНР, регулярно специалисты дошкольного учреждения и педагоги проводят артикуляционную гимнастику - игровые упражнения, способствующие тренировке органов артикуляции (губы, язык, нижняя челюсть), необходимые для правильного звукопроизношения.

С недавнего времени в ходе коррекционно-развивающей работы используют технологию биоэнергопластики для развития мелкой моторики и уровня речевого развития дошкольников с общим недоразвитием речи. При этом активно применяют технологию музыкального воздействия (музотерапия).

Немаловажным условием эффективного применения здоровьесберегающих игровых технологий в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья в дошкольном учреждении является оформление предметно-пространственной развивающей среды. Среда, окружающая детей в детском саду должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них, быть не просто развивающей, но и развивающейся. [3, с.72]. Предметная среда нашего сада представляет гибкую систему, способную к корректировке и развитию. Педагоги проявляют творчество и мастерство, изготавливают дидактические игры, инвентарь, спортивные игровые пособия, тренажёры, оформляют уголки культуры здоровья, которые повышают интерес к двигательной деятельности, культуре здоровья,

повышают результативность работы по формированию валеологических знаний и представлений. Наполнение развивающих уголков широко представляет собой потенциальный компонент здоровьесберегающей педагогической технологии, которая укрепляет детское физическое и психическое здоровье, а процесс обучения становится более доступным, увлекательным и, как следствие, эффективным.

В детском саду разработан комплексный план закаливающих мероприятий. Педагоги систематически проводятся различные мероприятия по закаливанию, используя нетрадиционное физкультурное оборудование и пособия. Например, проснувшись, дети, проходят по профилактическим дорожкам здоровья (дорожки с пуговицами, палочками, камушками, шнуры различной толщины, «тактильные тапочки»). Для проведения физкультурных досугов, праздников, развлечений, также имеются необходимые атрибуты, реквизиты, оборудование, картотеки сценариев. На спортивной площадке установлено игровое поле, где малыши могут играть в футбол, волейбол, баскетбол.

Таким образом, каждая из применяемых нами технологий имеет оздоровительную направленность, а используемые в комплексе игровые здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у дошкольников привычку к здоровому образу жизни. Результат использования игровых здоровьесберегающих технологий педагогами нашего детского сада - снижение заболеваемости детей. Высокая посещаемость свидетельствует о должном уровне работы по охране жизни и здоровья детей.

Каждый педагог – это творец технологии, даже если имеет дело с заимствованиями, ведь применение технологии невозможно без творчества. Для педагога, научившегося работать на технологическом уровне, всегда будет главным ориентиром познавательный процесс в его развивающемся состоянии.

Литература

1. Бадичко, Н.И. Использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста / Н.И.Бадичко // Молодой ученый. - 2019. - № 17. - С. 206-208. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/255/58405/> (дата обращения: 13.04.2024). – Текст : электронный.
2. Барыкина, Т.Н. Укрепление здоровья детей дошкольного возраста в современных условиях образования /Т.Н.Барыкина [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://e-science.ru/item-work/2023-0125/> (дата обращения: 12.04.2024г.). – Режим доступа свободный. – Текст : электронный.
- 3.Лаврентьева Т.В. Организация предметной среды и позиция воспитателя//Дошкольное воспитание.-1995.-№ 6
4. Павлова, М.А. Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2021. – 216 с. – Текст : непосредственный.
5. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психического и физического здоровья дошкольников / Г.Е. Прохорова. – Спб.:Питер, 2019. – 138 с. – Текст : непосредственный.
6. Рылова, Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды в ДОО: автореферат кандидатской дис. - Кемерово: КГУ. – 2022. – 203 с.

ВНЕДРЕНИЕ ПИЛАТЕСА В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Обелевский А.А., Гущина К.М.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно, Беларусь
cucher2003@mail.ru, karislavaworks@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается такая система упражнений, как пилатес, в качестве одного из важных направлений в физическом воспитании студентов. Выявление причин, почему пилатес подходит для учебной программы студентов, является целью исследования.

Ключевые слова: пилатес, физическая культура, учебный процесс, здоровое тело, физическая активность.

В условиях современного мира, характеризующегося высоким уровнем стресса и малоподвижным образом жизни, важность физической активности становится особенно актуальной. Одним из направлений физической активности, которое набирает популярность в последние годы, является пилатес. Данный метод тренировки, разработанный Джозефом Пилатесом в начале 20 века, сочетает в себе элементы гимнастики, йоги и танца, направленные на развитие гибкости, силы и контроля над телом.

Пилатес основывается на нескольких ключевых принципах, таких как концентрация, контроль, центрирование, плавность движений, точность и дыхание. Внедрение пилатеса в программу физической культуры может стать эффективным инструментом для повышения уровня физической активности и уровня заинтересованности посещать занятия в учебном заведении.

Стоит обратить внимание на то, что физическая культура в жизни студентов имеет многогранное значение. Она не только способствует поддержанию физической формы, но и играет важную роль в формировании социальных навыков, улучшении психоэмоционального состояния и повышении академической успеваемости.

Актуальность исследования «Внедрение пилатеса в программу физического воспитания студентов» обусловлена необходимостью адаптации образовательных программ к современным требованиям здоровья и физического развития молодежи. Студенты, активно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более высокую продуктивность в учебе, лучше справляются с нагрузками и стрессами, что делает внедрение пилатеса в учебный процесс особенно актуальным.

Важно ознакомиться с преимуществами пилатеса и его особенностями. Как отметили авторы статьи «Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов» В. Д. Иванов, З. И. Матина: благодаря пилатесу происходит значительное укрепление мышечного корсета, улучшается баланс и координация тела, снижается

уровень стресса. Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, - формирование здорового, активного, спортивного тела. К сожалению, под влиянием социальных сетей . [1]

Без сомнений можем утвердить, что упражнения, которые выполняют студенты в учебных заведениях, также поддерживают тонус мышц и спасают студентов от стресса и малоподвижного образа жизни. На государственном уровне большое внимание уделяется разработке и реализации программ по оздоровлению нации. И для успешной реализации программ, направленных на повышение уровня физического развития и активный образ жизни, необходимым условием является потребность человека в двигательной активности. К сожалению, у современного студента двигательная активность ничтожно мала.[2] Однако, такое направление как пилатес, сейчас на пике популярности в социальных сетях. Именно это подогревает интерес у студентов к данной системе упражнений. Важно отметить, что в сети «Интернет» также набирает популярность «культ здорового спортивного тела», который, несомненно, притягивает внимание молодёжи. Такая платформа, как TikTok, позволяет находить единомышленников и заниматься любимым делом.

В процессе поиска научной литературы замечаем, что тема «Система пилатес» достаточно популярна. Однако, как и в любом труде, нам важен результат. Внедрение в программу физического воспитания пилатеса имеет ряд положительных черт. Одна из главных- доступность. Для пилатеса не нужно покупать большое количество оборудования, чтобы студенты приходили и занимались с удовольствием, ведь одними из ключей к результату являются желание и опытный наставник рядом. Как упоминалось выше, пилатес доступен для студентов с различной степенью физической подготовки. Соответственно, студенты могут ставить перед собой различные цели. Например, развитие гибкости тела, работа с дыханием, сохранение мышечной массы тела и тому подобное. Психологические аспекты занятий пилатесом также заслуживают особого внимания. Занятия пилатесом помогают студентам не только укрепить физическое здоровье, но и улучшить свое психоэмоциональное состояние. Исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, повышают настроение и общее качество жизни. Пилатес, с его акцентом на дыхание и концентрацию, может стать отличным способом для студентов справляться с учебным стрессом и улучшать свою эмоциональную устойчивость. Это особенно актуально в условиях современного образовательного процесса, где студенты часто испытывают высокие нагрузки и стрессовые ситуации.

В заключение, внедрение пилатеса в программу физической культуры для студентов представляет собой многообещающий подход, который может значительно улучшить физическое и психологическое состояние обучающихся. Пилатес, как система упражнений, способствует развитию осознанности, концентрации и внутреннего контроля, что является важным моментом для студентов в условиях современного образовательного процесса. Адаптация пилатеса для различных возрастных групп и уровней подготовки позволяет сделать его доступным для всех студентов, а правильная техника выполнения упражнений минимизирует риск травм и повышает эффективность тренировок.

Литература

1. Иванов Валентин Дмитриевич, Матина Заля Имамтдиновна Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-pilates-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov> (дата обращения: 09.10.2024).
2. Морозова, Л.В. Инновационный подход в организации занятий для студентов специальной медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Л.В. Морозова, Л.А. Кирьянова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 128-135.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Павличенко В.В., Комарова И.Г.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
pavlychenko0610@gmail.com, komarova70@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются процессы формирования ценностных ориентаций и потребностей в здоровом образе жизни среди студенческой молодежи с использованием средств физической культуры. Подчеркивается значимость физической активности как фактора, способствующего не только физическому развитию, но и формированию социальных и нравственных ценностей. Особое внимание уделяется роли образовательных учреждений в создании условий для активного вовлечения студентов в занятия спортом и физической культурой.

Ключевые слова: формирование ценностей, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, физическая культура, образовательные учреждения, социальные ценности.

В современном обществе все большее внимание уделяется здоровому образу жизни, особенно среди молодежи. Студенческая молодежь, как активная и целеустремленная часть общества, играет важную роль в формировании ценностных ориентаций, связанных со здоровьем. Основным инструментом для достижения этой цели являются средства физической культуры, которые способствуют не только физическому развитию, но и формированию нравственных и социальных ценностей.

Ценностные ориентации охватывают убеждения, установки и поведение, которыми руководствуются люди при принятии решений и оценке своего опыта [1]. В этом контексте физическая культура становится жизненно важным элементом, предлагающим студентам не только физическую пользу, но и возможность культивировать ценности, способствующие здоровому образу жизни.

Физическая культура относится, убеждениям и ценностям, связанным с физической активностью, спортом и общим состоянием здоровья. Занятия физической культурой развивают у студентов чувство общности и принадлежности, повышают самооценку, способствуют командной работе и дисциплине [2]. Более того, это служит противовесом малоподвижному образу жизни, часто связанному с учебными нагрузками, и помогает снизить стресс и тревожность [3].

Физическая культура играет решающую роль в привитии учащимся важности здорового образа жизни. Регулярная физическая активность связана с многочисленными преимуществами для здоровья, включая улучшение состояния сердечно-сосудистой системы, улучшение психического состояния и повышение успеваемости [4]. Физическая культура, в свою очередь, не только развивает физические качества, но и формирует такие ценности, как командный дух, дисциплина, ответственность и стремление к самосовершенствованию. Участие в спортивных мероприятиях и командных играх способствует развитию социальной активности, что важно для формирования молодежного сообщества (таблица).

Таблица – Критерии влияния физической культуры на индивидуальное развитие студентов

Критерии	Описание
Дисциплина	Участие в спортивных мероприятиях способствует укреплению самодисциплины и ответственности
Социальная ответственность	Формирование чувства принадлежности к команде и уважение к здоровью окружающих
Мотивация к здоровью	Студенты развивают потребность в поддержании физической активности и здорового образа жизни
Командный дух	Занятия в группах способствуют развитию навыков сотрудничества и взаимопомощи
Личностное развитие	Физическая культура способствует развитию лидерских качеств и уверенности в себе
Знания о здоровье	Обучение основам здорового образа жизни, включая правильное питание и отказ от вредных привычек
Психологическая устойчивость	Спорт помогает справляться со стрессом и развивает навыки преодоления трудностей
Культурные ценности	Формирование уважения к традициям и культуре физической активности и спорта

Ценностные ориентации необходимы для управления поведением, влияют на личный и академический успех и формируют стремления к будущему. Они включают в себя заботу о здоровье, социальную ответственность и уважение к себе и другим. Эти ориентации развиваются под влиянием различных факторов, включая семью, сверстников и образовательные учреждения [5]. Интегрируя физическую культуру в систему образования, школы могут помочь учащимся сформировать и усвоить позитивные ценностные ориентации, которые ведут к выбору более здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя такие аспекты, как правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и психологическое благополучие. Формирование ценностей ЗОЖ у студентов происходит через осознание важности здоровья как основного ресурса для успешной жизни. Этого можно достичь с помощью образовательных программ, семинаров и тренингов, которые акцентируют внимание на роли физической активности в повседневной жизни.

Потребность студентов в физической активности можно рассматривать с разных точек зрения. Во-первых, физическая активность помогает справляться со стрессом, который часто сопровождает учебный процесс. Во-вторых, регулярные занятия спортом улучшают общее состояние здоровья, способствуют повышению работоспособности и улучшению настроения.

Чтобы эффективно внедрять физическую культуру в жизнь учащихся, образовательные учреждения должны применять многогранный подход:

1) Разработка учебных программ: университеты должны включать комплексные программы физического воспитания, которые поощряют различные формы физической активности, от традиционных видов спорта до альтернативных занятий фитнесом [6]. Это гарантирует, что учащиеся смогут найти занятие, которое им по душе.

2) Внеклассные мероприятия: поощрение участия в спортивных клубах и фитнес-группах может помочь учащимся наладить социальные связи и вести физически активный образ жизни вне класса [7].

3) Информационно-просветительские кампании: университеты могут организовывать мастер-классы и семинары, посвященные пользе физической активности и правильного питания, способствуя формированию культуры осведомленности учащихся о здоровье [8].

4) Образцы для подражания: преподаватели должны служить образцами для подражания, демонстрируя приверженность физической подготовке и здоровому образу жизни [9]. Их влияние может вдохновить студентов на принятие подобных ценностей.

Приобщение к здоровому образу жизни с помощью физической культуры имеет далеко идущие преимущества для студентов. Физически активные студенты часто демонстрируют более высокий уровень концентрации, лучшие навыки управления временем и повышенную эмоциональную устойчивость [10]. Кроме того, социальные взаимодействия, поддерживаемые командными видами спорта и групповыми мероприятиями, способствуют развитию навыков межличностного общения и чувства сопричастности, которые имеют решающее значение для общего благополучия [11].

Несмотря на очевидные преимущества, широкому внедрению здорового образа жизни среди учащихся препятствует ряд проблем. К ним относятся нехватка времени, отсутствие доступа к медицинским учреждениям и недостаточная поддержка со стороны сверстников и семьи [12]. Для устранения этих препятствий образовательные учреждения должны предоставить достаточные ресурсы и создать благоприятную среду, в которой приоритетное внимание уделяется здоровью и благополучию.

Образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании ценностных ориентаций и потребностей молодежи в здоровом образе жизни. Важно, чтобы в учебные планы включались занятия физической культурой, программы по здоровому питанию и психологии здоровья. Такие инициативы способствуют формированию культуры здоровья среди студентов.

Таким образом, можно подвести итог: формирование ценностных ориентаций и потребностей студенческой молодежи в здоровом образе жизни средствами физической культуры, является важной задачей современного общества. Комплексный подход, включающий образовательные инициативы, поддержку со стороны образовательных учреждений, активное вовлечение студентов в организацию и участие в спортивных мероприятиях, направленных на популяризацию физической активности и здорового образа жизни, таких как спортивные праздники, конкурсы, дни здоровья. Все это позволит повысить уровень физической активности и укрепит ценностные ориентиры молодежи в отношении здоровья. Только совместными усилиями можно создать здоровое и активное поколение, готовое к вызовам современности.

Литература

1. Американский альянс за здоровье, физическое воспитание, отдых и танцы. Руководящие принципы учебной программы по физическому воспитанию. – 2015.
2. Джонсон Л. «Польза физической активности для психического здоровья». Обзор психологии здоровья. – 2020. – Т. 14, № 2. – С. 123-135.
3. Дуайер Т. «Физические упражнения и психическое здоровье». Австралийский семейный врач. – 2015. – Т. 44, № 8. – С. 581-585.
4. Эйм Р. М., Янг Дж. А., Харви Дж. Т. «Социальная поддержка и участие в спорте». Спортивная медицина. – 2013. – Т. 43, № 4. – С. 421-434.

5. Глисон М., Бишоп Н. «Барьеры на пути к физической активности у подростков». Журнал педиатрического здравоохранения. – 2019. – Т. 33, № 2. – С. 217-225.
6. Кан А. «Физическая активность и академическая успеваемость». Обзор педагогической психологии. – 2017. – Т. 29, № 2. – С. 245-267.
7. Мартенс Р. «Успешный коучинг». – Шампейн, Иллинойс: Кинетика человека, 2012.
8. Морроу Дж. Р., Нейлор П. Дж. «Внеклассные занятия и благополучие учащихся». Международный журнал школьного здоровья. – 2015. – Т. 2, № 1. – С. 1-10.
9. Рокич М. Природа человеческих ценностей. – Нью-Йорк: Free Press, 1973.
10. Смит А. «Роль физического воспитания в школах». Журнал образовательных исследований. – 2018. – Т. 112, № 5. – С. 543-556.
11. Шварц С. Х. «Обзор теории ценностей Шварца». Коммуникационные исследования. – 2012. – Т. 39, № 4. – С. 616-625.
12. Центры по контролю и профилактике заболеваний. Физическая активность молодежи: роль школ. – 2018.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ВАЖНЫЙ СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР РАЗНОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА

Панов Е.В., Тациян А.А.

Сибирский юридический институт МВД России, Россия, г. Красноярск
Ростовский юридический институт МВД России
Донской государственный технический университет
Россия г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема современных школьников - формирование осознанности потребности в здоровье. Именно физическая культура формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Ключевые слова: школьник, учащийся, физическая культура, здоровье обучающихся, воспитание культуры здоровья.

Спорт предполагает физические нагрузки и навыки, предполагает соревновательность и развивает соревновательное сознание. Школьники могут получать удовольствие от соревнований, участвуя в спортивных мероприятиях или организуя их. Школьное образование, являясь основным содержанием основного образования, играет важную роль в общем развитии детей. Например, дошкольное образование может улучшить обучение физическим навыкам. Таким образом, это важно для содействия всеобщему социальному образованию, а эффективное школьное образование может стимулировать интерес учащихся к обучению и заложить прочную основу для их общего роста. Неудивительно, что исследования в области школьного образования привлекли внимание всего мира.

С увеличением внимания к физкультуре она стала жизненно важной для развития всесторонних качеств учащихся. Физкультура стала обязательным курсом школьного образования в соответствии с требованиями качественного образования, и ее важность проявляется главным образом в следующих аспектах. Во-первых, это необходимая

гарантия улучшения физических качеств школьников. Физкультура подходит для тренировки тела учащихся и позволяет им дать отдых мозгу и глазам от тяжелой школьной работы.

Физические упражнения создают здоровое телосложение. Во-вторых, физкультура – это эффективный способ обострить духовную волю учащихся. Это позволяет им преодолевать трудности посредством практики и учиться здоровой конкуренции. В-третьих, физкультура улучшает моральные качества учащихся. На курсах физкультуры многие моральные качества, такие как солидарность и взаимовыручка, тонко усваиваются учащимися посредством практики [5].

Физические навыки – это способность учащихся выполнять физические движения на курсах физкультуры и во время физических упражнений. Такие навыки отражают влияние курсов преподавания физкультуры и здоровья, главным образом, с точки зрения физических способностей учащихся. Этот аспект важен, поскольку физические и двигательные навыки являются важными факторами в достижении других целей обучения. Кроме того, физические навыки также являются основным содержанием курсов физкультуры.

Существует множество классификаций спортивных навыков, обычно делящихся на шесть категорий. Первый – скоростно-силовой тип, такой как бег, атлетика и метание. Второй — выносливость в виде спортивной ходьбы, бега на длинные дистанции и плавания. Третий – гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание.

Четвертое — тип противостояния: теннис, настольный теннис и бадминтон.

Эти категории физических навыков основаны на типе физической функции учащегося, и педагогам необходимо четко понимать это для эффективного обучения [4].

Физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни ребенка в школе. Это помогает поддерживать детей в форме и активности. Физическое воспитание состоит из различных видов спорта и мероприятий.

Физическое воспитание – один из предметов в каждой школе, который положительно влияет на психическое и физическое здоровье ребенка. Вот несколько преимуществ физической активности для общего благополучия детей.

1) Улучшение успеваемости. Одним из важнейших аспектов физического воспитания в школе является то, что оно помогает ребенку лучше успевать в учебе. Физическое воспитание помогает ребенку сохранять активность в течение дня. Это помогает сконцентрироваться и сосредоточиться в школе и после нее. Физическая активность включает в себя различные виды спорта и игры, которые помогают учащимся лучше учиться и добиваться успехов не только в учебе, но и в жизни.

2) Снижает стресс. Регулярные физические упражнения и физическая активность помогают снизить физиологический стресс. Когда дети регулярно играют, плавают, бегают и т. д., это положительно влияет на психическое здоровье ребенка [2].

3) Навыки взаимодействия. Детская площадка — лучший друг ребенка. Несколько часов занятий физкультурой положительно влияют на общее самочувствие ребенка. Помимо взаимодействия в классе, школьники знакомятся друг с другом во время курса физического воспитания, что помогает им улучшить свои навыки взаимодействия и социализироваться. Урок физкультуры в школе – отличный способ развить командный дух, коммуникативные навыки, управленческие навыки и лидерские качества.

4) Формирование характера и дисциплины. На уроках физкультуры в школе учащиеся изучают дисциплину, поскольку она воспитывает у них навыки построения команды и навыки управления группой. Благодаря занятиям спортом и групповым занятиям учащиеся учатся уважать мнение друг друга, честную игру и командный дух. Таким образом, физическое воспитание играет важную роль в жизни ребенка.

5) Помогает в умственном развитии. Физическое воспитание – это не физическое тело и форма, а скорее поддержание психического состояния в соответствии с физическим существом. Важность физического воспитания напрямую связана с умственным развитием человека, поскольку физические упражнения и задания улучшают настроение и повышают уровень гормона счастья (дофамина), что позволяет оставаться счастливыми и здоровыми физически и умственно.

6) Способствует фитнесу и физическому росту. Постоянное участие в физической деятельности, например, в спорте и других играх, способствует общему развитию физической формы ребенка. Регулярное занятие физическими упражнениями способствует наращиванию мышечной массы, гибкости и общему физическому росту. Регулярность и последовательность помогают способствовать лучшему физическому развитию.

7) Разрушает монотонность. Курсы физического воспитания в школах разработаны таким образом, чтобы способствовать общему развитию учащихся. Несколько часов уроков физкультуры разрушают монотонность и помогают ученикам оставаться бодрыми до конца занятий в школе. Изменение обстановки позволяет учащимся в равной степени сосредоточиться на предмете. Разнообразие и отказ от монотонности помогают ученикам работать с большей энергией и мотивацией.

8) Культурное развитие. Еще одним важным моментом физического воспитания является то, что оно дает возможность узнать о различных культурах и традициях. Занятия по физическому воспитанию дают им возможность взаимодействовать с различными культурными группами посредством различных видов спорта и занятий.

Таким образом, культурное развитие становится одним из основных направлений, помогающих школьникам расти.

На уроке физкультуры учащиеся отрываются от однообразия и получают возможность высвободить лишнюю энергию, которая заставляет их скучать, отвлекаться на другие занятия, не обращать внимания на уроке [1].

После выполнения физической активности мозг активизируется, и это помогает учащимся быть более сосредоточенными на уроке и улучшить свою память и способность запоминать информацию. Таким образом, улучшаются познавательные способности учащихся.

Так, замечено, что школьники, занимающиеся физической активностью, имеют более высокую успеваемость, что повышает их успеваемость.

В физкультуре учащихся учат важности физической активности в повседневной жизни и тому, как она влияет на их образ жизни и здоровье. Занятия физкультурой предназначены не только для упражнений, они также включают в себя другие виды деятельности, такие как спорт, танцы и различные другие физические занятия для развития ребенка. Помимо этих мероприятий, даются знания о питании, здоровых привычках и индивидуальных потребностях [3].

Физическая активность помогает уменьшить или улучшить способность справляться с психическими расстройствами, такими как депрессия, стресс и тревога.

Школьники получают возможность снять стресс и очистить свой разум. Это помогает им справляться со всеми трудными ситуациями в повседневной жизни и в школе. Таким образом, физкультура пропагандирует здоровый образ жизни среди школьников и улучшает их успеваемость, тем самым объясняя важность физкультуры для здоровья.

Литература

1. Бежанян М.П., Нанайцева И.Ф. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников. Наука-2020. 2022; 4(58): 191-198.
2. Медведь Т.О., Тациян А.А. Адаптивная физическая культура и спорт в контексте физического воспитания в дошкольных образовательных организациях / Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса / Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию факультета физической культуры. Шуя, 2024. С. 37-40.
3. Панов Е.В., Тациян А.А., Цукур А.Е. Влияние сидячего образа жизни на состояние здоровья традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации национального проекта "здоровье нации". Цигун: наука, образование, здоровье./ Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры. 2023. С. 243-247.
4. Стратович А.С. Спорт – основа психического и физического здоровья человека в информационном обществе // Актуальные исследования. 2019. №3 (3). С.187.

СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Панова Т.В.

МБДОУ детский сад №57, Россия, г. Белгород
mdou57@beluo31.ru

Аннотация. В статье дана характеристика психологически безопасной образовательной среды в дошкольном учреждении, приведены результаты мониторинга психологической безопасности образовательной среды ДОУ с позиции педагогов и уровня готовности педагогов к реализации инновационных программ, направленных на обеспечение безопасности детей, определены задачи повышения социально-психологической компетенции педагогов, детей и родителей по вопросам психологической безопасности.

Ключевые слова: безопасность, психологически безопасная образовательная среда, дошкольники, мониторинг психологической безопасности.

В группе задач физического воспитания детей, определённых Федеральной образовательной программой дошкольного образования, выделяются: «... охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств, ... обеспечение безопасности воспитанников» [5, с.18]. Два последние года, так сильно изменивший нашу жизнь и превративших Белгород в прифронтовой город, актуализировали проблему обучения детей основам ценностного отношения к окружающему миру, к самому себе, к формированию культуры личной безопасности и создания безопасной образовательной среды.

Безопасному поведению дошкольников обучали всегда. Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева Р.Б. Стеркина [1], Л.Л. Тимофеева [4], анализируя исторический аспект проблемы, ссылаются на К.Д. Ушинского, который в середине XIX писал, что образование уменьшает число опасностей, угрожающих нашей жизни, уменьшает число причин страха, помогает измерить опасность и определить ее последствия. Реализация указанных выше задач предполагает создание образовательной среды, обеспечивающей физическую и психологическую безопасность дошкольников. «Психологическая безопасность является условием, способствующим развитию психологически здоровой личности. Повышение уровня психологической безопасности способствуют личностному развитию и гармонизации психического здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса», - отмечает Л.А. Регуш [3, с.36.].

Потребность в безопасности для человека является базовой, это - потребность в защищённости, уверенности, стабильности и комфорте, зависимости, отсутствии страха, тревоги и хаоса. В пирамиде потребностей А. Маслоу они располагаются над

физиологическими потребностями (в пище, воде, сне) и в такой же степени важны для человека. В случае опасности, отмечал А.Маслоу: «Они могут быть факторами, почти исключительно организующими поведение, мобилизующими на службу себе все силы организма, и в этом случае мы с полным основанием может определить организм в целом как механизм, стремящийся к безопасности» [2, с.65]. Длительное пребывание в чрезвычайных ситуациях, когда потребность в безопасности у детей не удовлетворяется, приводит к повышенной тревожности, неврозам и другим заболеваниям. Роль педагогов дошкольного учреждения и родителей состоит в том, чтобы создать все условия для смягчения стрессовой ситуации, насколько это возможно, чтобы показать детям, что они защищены, с ними всегда будут близкие люди, они ни при каких условиях не останутся одни.

Обеспечить такую психологическую безопасность для детей должна образовательная среда, которую Л.А. Регуш характеризует так: «Психологически безопасной средой можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней; высокие показатели индекса удовлетворённости взаимодействием и защищённости от психологического насилия» [3, с.36].

Это становится возможным, если:

- в группе создана комфортная, доброжелательная атмосфера, все участники образовательных отношений проявляют доверие друг к другу, внимание и уважение, готовы оказать психологическую поддержку, заботу о безопасности каждого;

- дети и взрослые чувствуют себя принятыми и значимыми; в межличностных отношениях не допускаются: неприятие и критика, оскорбления и унижение достоинства, обвинения, угрозы, игнорирование, принуждение делать что-то против желания;

- воспитанники активно взаимодействуют с материальной и социальной образовательной средой, основываясь на принципе «хочу, могу, делаю», но не ущемляя потребности других;

- педагоги владеют технология воспитания культуры безопасности дошкольников, а дети обучены навыкам социального взаимодействия, т.е. они стараются понять ситуацию, признают индивидуальные отличия сверстников, понимают необходимость принимать во внимание точку зрения другого, умеют управлять эмоциями, знают способы решения конфликтных ситуаций, владеют навыками поведения в чрезвычайной ситуации.

Мониторинг психологической безопасности образовательной среды для педагогов (33 респондента) на основе эксперецс-диагностики Л.А. Регуш, А.В. Орловой показал следующие результаты, представленные на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты мониторинга психологической безопасности образовательной среды ДООУ с позиции педагогов. (Количество респондентов в %).

Анализ полученных данных позволяет констатировать, что по шкале защищённости 21% педагогов на высоком уровне и 60% на среднем уровне чувствуют себя защищёнными от унижений и оскорблений со стороны администрации и коллег, в коллективе никогда их не высмеивают, не унижают, не угрожают, так не принято поступать в нашем коллективе. Педагоги со средним уровнем защищённости отмечали, что чувствуют недоброжелательное отношение со стороны некоторых коллег, а 19% педагогов с низким уровнем защищённости считают, что они подвергаются давлению со стороны администрации и некоторых коллег, 2 человека из этой подгруппы убеждены, что их игнорируют.

По шкалам психологического комфорта и удовлетворённости образовательной средой данные объединены, как рекомендуют авторы методики. 33% педагогов на работу идут с радостью, чувствуют себя значимой личностью, получают удовольствие от взаимодействия с коллегами, они уверены, что при профессиональных затруднениях всегда получают помощь и поддержку от администрации и коллег, их успехи всегда будут отмечены. Близки к ним и 60% педагогов, выделенных в подгруппу со средним уровнем удовлетворённости, но они не так уверены в себе, как респонденты подгруппы с высоким уровнем. Они не всегда могут убедительно высказать свою точку зрения, но считают, что в дошкольном учреждении происходит много важных, интересных и профессионально значимых событий, которые способствуют росту мастерства. 7% педагогов считают, что их профессиональные заслуги недооцениваются.

Кроме этого была выявлена готовность педагогов ДООУ к внедрению инноваций в деятельность по созданию психологически безопасной среды в ДООУ по шкале С.Ю. Степанова. В диагностике принимали участие все педагоги – 33 человека. Результаты представлены в диаграмме на рис. 2.

Анализ результатов показывает, что 36% педагогов понимают важность деятельности в образовательной области «Физическое развитие», связанной с обеспечением безопасности детей и стремятся к освоению инновационных технологий, называют современные парциальные программы, ориентируются в особенностях

технологий их реализации. Эти педагоги позитивно настроены, умеют видеть перспективу в инновационной технологии, готовы преодолевать трудности.

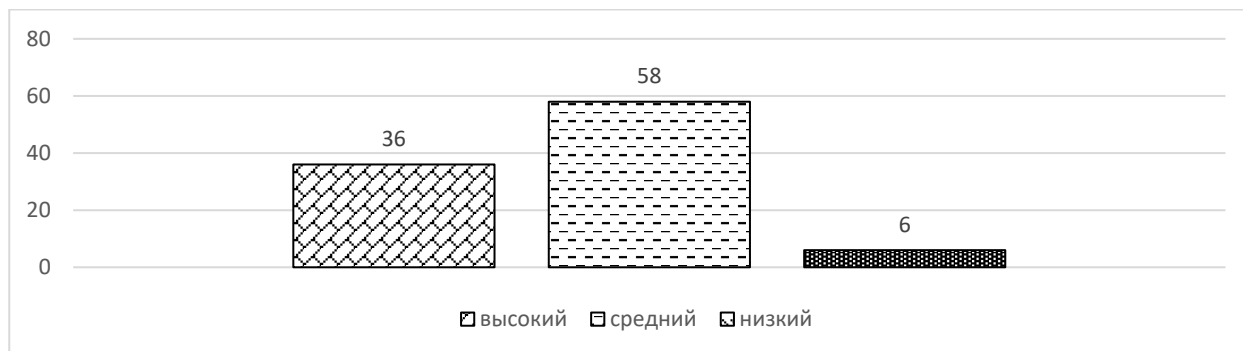


Рисунок 2 – Уровень готовности педагогов к реализации инновационных программ, направленных на обеспечение безопасности детей. (количество респондентов в %)

У 58% педагогов средний уровень готовности к внедрению инновационных технологий воспитания культуры безопасности детей. Как правило, они работают по технологиям, которые рекомендует руководство ДОУ, рады, если есть готовые конспекты, сценарии. Они не безразличны к результатам, старательно выполняют требования, которые предлагает технология и формируют у детей необходимые навыки безопасного поведения, но инициативу проявляют редко. Для них более значима привычная, спокойная, размеренная работа по привычной технологии, но нововведениям они не сопротивляются.

6% педагогов показали низкий уровень. Это неуверенные в своих способностях педагоги, они боятся ошибок, не хотят быть хуже других, а лучше не получается, их личные цели и цели творческой деятельности не согласуются. К инновационным технологиям воспитания культуры безопасности детей относятся насторожено. Им необходима методическая поддержка, помощь в организации психологически безопасной образовательной среды и обучения детей адекватному поведению в нестандартных ситуациях.

Учитывая результаты диагностики усилия администрации ДОУ были сосредоточены на психологической профилактике, психологическом консультировании, психологической поддержке, социально-психологическом обучении всех участников образовательных отношений, методической поддержке педагогов. Основной задачей на данном этапе являлось повышение социально-психологической компетенции педагогов, детей и родителей по вопросам психологической безопасности. Осуществлялась работа дифференцировано в групповых и индивидуальных формах. Наиболее эффективными формами для педагогов стали научно-практические семинары и мастер-классы, групповые дискуссии, мозговые штурмы по проблемам создания психологически безопасной образовательной среды в группах и внедрению программы воспитания культуры

безопасности дошкольников. На основе анализа современных программ «Безопасность» по критериям: полезности, реализуемости, контролируемости было принято решение о включении в основную образовательную программу ДОО парциальной программы Л.Л. Тимофеевой «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет», которая сейчас успешно реализуется в дошкольном учреждении.

Литература

1. Авдеева Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей. ФГОС – СПб.: Детство-Пресс, 2021. – 144 с.
2. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. - СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
3. Регуш Л.А. Педагогическая психология. 2-е изд., доп. / Л.А. Регуш, А.В. Орлова. – СПб.: Питер, 2020. – 496 с.
4. Тимофеева Л.Л. Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет. Парциальная программа. – СПб.: Детство-Пресс, 2021. -160 с.
5. Федеральная образовательная программ дошкольного образования, М.: Гном, 2023. – 296 с.

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВА

Погосова И.С.

Государственный университет по землеустройству, Россия, г. Москва

Аннотация. Подготовка специалистов в стенах вуза являлось и остается актуальным. Проблематика заключается в низком интересе к физической культуре у современной молодежи и низком уровне физической подготовленности. В стенах учебного заведения подготовка к профессиональной деятельности ведется в том числе и на кафедре физического воспитания. Одним из эффективных средств в подготовке к предстоящей трудовой деятельности является спортивная игра «Волейбол». Полученные в ходе исследования результаты имеют практическое значение и могут быть использованы при организации учебного процесса элективных дисциплин по физической культуре в учебных заведениях различного уровня.

Ключевые слова: студенты, игровая деятельность, волейбол, физическая подготовленность, командная работа, профессионально важные качества.

Спортивная игра «Волейбол» пользуется большой популярностью у всех возрастов. Соревнования по волейболу собирают полные трибуны болельщиков, играющих в волейбол, можно наблюдать на пляжах, на спортивных площадках и во дворах.

Волейбол эффективен для воспитания физических и психических качеств, он так же эффективен как средство снятия психологического напряжения и формирования умения командной работы [4, 5, 6].

На первый взгляд может показаться, что занятия волейбола не имеют прямого отношения к землеустройству, но они могут принести специалисту по землеустройству ряд важных воздействий, результатом которых станет повышение эффективности профессиональной деятельности специалиста по землеустройству. Данные занятия будут

способствовать формированию необходимого объема навыков и качеств, которые имеют решающее значение для профессионального и личностного развития человека, работающего в сфере землеустройства.

Занятия волейболом как командный вид спорта способствует формированию умения работы в команде и способствовать формированию навыков сотрудничества. Управление земельными ресурсами часто предполагает взаимодействие с различными заинтересованными сторонами, такими как государственные учреждения, частные землевладельцы, экологические группы и члены сообщества. Волейбол, являясь командным видом спорта, подчеркивает важность сотрудничества и слаженной работы для достижения общей цели [3, 4, 7]. Это отражает совместные усилия, необходимые в проектах по управлению земельными ресурсами, где профессионалы должны полагаться на эффективную коммуникацию и командную работу для достижения успеха.

Так же игровая деятельность в том числе и в волейбол способствует развитию стратегического мышления и умения решения проблем. В волейболе игроки должны предугадывать действия соперника, планировать стратегию своей команды и адаптироваться к меняющимся ситуациям на площадке [2, 4, 5]. Аналогичным образом, в сфере управления земельными ресурсами специалисты должны мыслить стратегически, решая такие сложные вопросы, как планирование землепользования, распределение ресурсов, охрана окружающей среды и разрешение конфликтов между различными землепользователями. Способность быстро оценивать ситуацию и принимать решения в критической ситуации является важнейшим навыком в обеих областях.

Процесс игры подразумевает общение, взаимодействие, что способствует развитию коммуникативных навыков [1, 2, 5]. Эффективная коммуникация важна как в волейболе, так и в управлении земельными ресурсами. На площадке игроки должны общаться четко и эффективно, чтобы координировать действия и избегать путаницы. В сфере управления земельными ресурсами специалистам приходится взаимодействовать с различными группами, часто переводя техническую информацию для неспециалистов, ведя переговоры с заинтересованными сторонами и следя за тем, чтобы все были на одной волне в отношении политики и практики землепользования.

Игровая деятельность, в том числе и в волейбол способствует развитию физических качеств и положительно влияет на психическое здоровье [1, 6, 7]. Специалисты по землеустройству часто работают на открытом воздухе, что может быть сопряжено с физическими нагрузками, особенно при проведении полевых работ в отдаленных или труднопроходимых районах. Занятия волейболом могут помочь улучшить общую физическую форму, выносливость и координацию, что полезно при работе в полевых

условиях. Кроме того, регулярные физические нагрузки, способствующие укреплению психического здоровья, такие как снятие стресса и улучшение концентрации внимания, могут способствовать более эффективному принятию решений и выполнению работы.

Динамика игры, необходимость адаптации тактики игры к тактике соперника способствуют формированию адаптивности у играющих [1, 2, 5]. Как в волейболе, так и в землеустройстве приходится сталкиваться с неожиданными вызовами. В волейболе матчи могут принимать неожиданные повороты, что требует от игроков быть стойкими и быстро адаптировать свои стратегии. В землеустройстве специалистам часто приходится решать непредвиденные проблемы, такие как стихийные бедствия, изменение экологических норм или конфликты между землепользователями. Развитие жизнестойкости и адаптивности с помощью занятий спортом может помочь специалистам по управлению земельными ресурсами сохранять спокойствие и эффективность в сложных ситуациях.

Для победы в игре у играющим необходимо развить лидерство и ответственность. В волейболе часто приходится брать на себя ответственность за выполнение игровых ролей, таких как подающий, спайкеринг или либеро, каждая из которых вносит свой вклад в общий успех команды [3, 5].

Аналогичным образом специалист по землеустройству может выполнять руководящие функции, такие как управление проектами или разработка политики, где подотчетность и лидерство играют ключевую роль. В процессе занятий волейболом совершенствуются профессионально важные качества, среди которых необходимо выделить следующие: научив людей подавать пример, мотивировать других и брать на себя ответственность за результаты своих усилий.

Необходимость дисциплины способствует формированию у игроков тайм-менеджмента. Совмещение занятий волейболом с рабочими обязанностями требует хороших навыков тайм-менеджмента. Тайм менеджмент может быть использован в профессиональной деятельности специалиста по землеустройству, где необходимо совмещать работу на местах, офисные задачи, встречи с заинтересованными сторонами и подготовку отчетов. Умение эффективно распоряжаться временем может привести к повышению производительности и результативности проектов по управлению земельными ресурсами.

В процессе исследования автор пришел к ряду выводов. Хотя занятия волейбола не могут напрямую обучать техническим навыкам управления земельными ресурсами, они могут развить целый ряд профессионально важных навыков — умение работать в команде, коммуникацию, стратегическое мышление, настойчивость, целеустремленность, лидерство и физическую подготовленность, — которые очень важны для работы специалиста по управлению земельными ресурсами.

Занятия волейболом или другими командными видами спорта могут способствовать развитию различных навыков, способствующих как личному, так и профессиональному росту в области управления земельными ресурсами.

Литература

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с
2. Волейбол в системе физического воспитания технических вузов : учеб. пособие для студентов вузов региона / Рос. Федерация М-во путей сообщ., ГОУ ВПО "Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. МПС России", Каф. "Физ. воспитание и спорт" ; [М. И. Зятьковская и др.]. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2004.
3. Волейбол в учебном процессе для студентов технического вуза / А. П. Коруковец, С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Д. Е. Егоров. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет, 2018. – 89 с.
4. Корнишина, А. М. Волейбол как средство развития психофизических качеств студентов вузов / А. М. Корнишина, Ю. В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки : Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции, Самара, 07 марта 2019 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. – С. 370-373.
5. Романов, В. М. Волейбол в вузе : учебное пособие / В. М. Романов, О. И. Ерофеева ; В. М. Романов, О. И. Ерофеева ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Уфимский гос. авиационный технический ун-т. – Уфа : Уфимский гос. авиационный технический ун-т, 2006. – 90 с. – ISBN 5-86911-621-X.
6. Тюрина, Т. И. Волейбол как средство физического воспитания студентов вуза / Т. И. Тюрина, П. А. Бессмертнов // Global Science and Innovations: Central Asia (см. в книгах). – 2021. – Т. 8, № 1(12). – С. 117-120.
7. Целесообразность организации элективных курсов по физическому воспитанию в вузах на основе волейбола / А. А. Рожнов, Л. В. Жилина, М. О. Воробьева, Д. А. Ткач // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13, № 4-1. – С. 741-747. – DOI 10.34670/AR.2023.99.33.089.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Пожидаева И.Л., Тащиян В.А.

Медицинской реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания с курсом
медико-социальной экспертизы
Ростовский государственный медицинский университет
Россия, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В работе рассматривается важность самоконтроля во многих видах спорта, включая спортивные результаты, согласно которому спортсмены должны контролировать свои импульсы и поведенческие тенденции для оптимизации спортивных результатов. Например, спортсменам необходимо заставлять себя упорно работать во время напряженных физических упражнений, несмотря на желание уменьшить усилия, чтобы облегчить дискомфорт, связанный с достижением оптимальных результатов.

Ключевые слова: Самоконтроль, спортсмены, саморегуляция, самоконтроль, здоровье, спортивные результаты, физическое развитие.

Самоконтроль определяется как способность преодолевать доминирующие тенденции реагирования и управлять ими, чтобы регулировать свои эмоции и поведение. Демонстрация высокого уровня самоконтроля полезна для широкого спектра адаптивного

поведения; включая те, которые связаны с достижениями, выполнением задач, межличностным функционированием и здоровьем.

Примером важности самоконтроля в условиях тренировок является то, что люди должны регулярно проявлять самоконтроль, чтобы упорно заниматься тренировками в тренажерном зале для достижения личных целей в области физической подготовки. Однако важно различать самоконтроль и саморегуляцию.

Саморегуляция считается общим термином, охватывающим автоматические и неосознанные процессы регуляции, тогда как самоконтроль классифицируется как особая форма саморегуляции, при которой человек прилагает преднамеренные и сознательные усилия для контроля над собой [1].

Способность проявлять самоконтроль различается у разных людей, а также в разных ситуациях внутри одного и того же человека. Высокий уровень самоконтроля был связан с различными благоприятными моделями поведения, важными для оптимальных спортивных результатов, включая приверженность тренировкам.

Что касается точки зрения на самоконтроль, современные исследования подтверждают мнение о том, что первоначальное проявление самоконтроля при выполнении одной задачи ухудшает выполнение последующей, казалось бы, несвязанной задачи, также требующей самоконтроля. Этот феномен, получивший название «эффект истощения эго», вызвал множество дискуссий в литературе.

Несмотря на продолжающиеся споры вокруг эффекта истощения эго, было создано несколько теоретических моделей, объясняющих, почему нарушения самоконтроля наблюдаются во множестве контекстов деятельности, включая спорт и физические упражнения. Первая из них, силовая модель самоконтроля, предполагает, что люди обладают ограниченным центральным ресурсом самоконтроля, который может истощиться после периода приложения усилий по самоконтролю.

Хотя эта точка зрения «ограниченных ресурсов» получила эмпирическую поддержку, также было оспорено доказательствами, демонстрирующими, что снижение производительности после предшествующих усилий по самоконтролю не наблюдается, когда участники были адекватно мотивированы, используя такие методы, как предоставление стимулов и предложение выбора. Следовательно, возникли сомнения в том, что неспособность самоконтроля может быть связана с одним универсальным ресурсом, который истощается.

Альтернативным объяснением является модель смещения приоритетов; что позволяет предположить, что первоначальное напряжение самоконтроля приводит к смещению фокусов внимания и мотивации, в результате чего желание проявлять

дополнительный самоконтроль для достижения отдаленных целей (т.е. оптимальной производительности) снижается, а желание уступить заманчивой ближайшей цели (т.е. уменьшение дискомфорта) увеличивается.

Эти принципы также согласуются с точкой зрения, основанной на альтернативных издержках, согласно которой люди сопоставляют выгоды от выполнения конкретной задачи с ее издержками.

Чтобы обеспечить эмпирическую поддержку теоретических моделей самоконтроля, исследователи обычно применяют «парадигму последовательных задач», чтобы изучить влияние усилий самоконтроля на последующую, предположительно несвязанную задачу, также требующую самоконтроля [2].

В рамках этой парадигмы экспериментальное состояние (напряжение самоконтроля) требует от участников выполнения двух задач, требующих самоконтроля. И наоборот, условие контроля (отсутствие самоконтроля) требует от участников проявления самоконтроля только во время второго задания на выполнение. Часто используемые задачи самоконтроля требуют от участников сопротивления импульсам или искушениям, создаваемым инстинктивными и хорошо изученными реакциями.

Пагубное влияние усилий по самоконтролю на последующее выполнение физических задач было подтверждено при выполнении упражнений на выносливость на велосипеде, задачи, основанные на навыках и простые задачи на физическую выносливость. Это было подтверждено недавними аналитическими данными, демонстрирующими, что предшествующие усилия по самоконтролю ухудшают последующую физическую работоспособность.

Однако важно отметить, что эти предыдущие исследования объединили исследования, изучающие влияние напряжения самоконтроля и умственной усталости на последующую физическую работоспособность, несмотря на предположения о том, что между этими двумя конструкциями существуют явные различия [3].

Понимание механизмов, лежащих в основе влияния самоконтроля на последующую физическую работоспособность, важно для более полного понимания того, как и почему самоконтроль влияет на работоспособность, а также для разработки конкретных целевых вмешательств, направленных на смягчение эффектов.

Предложенные на сегодняшний день механизмы вытекают из двух ранее упомянутых ключевых теорий самоконтроля, однако доказательства существования этих механизмов ограничены и противоречивы. Например, поддержка модели смещения приоритетов была продемонстрирована с помощью предположений о том, что различия в

первоначальном восприятии боли и мотивации приводят к количественным изменениям в фокусах мотивации и внимания, что объясняет неудачи в самоконтроле.

И наоборот, измерения мотивации, эмоций и внимания не опосредовали взаимосвязь между усилием самоконтроля и выполнением физических задач [4].

Физическое развитие является одним из важных показателей состояния здоровья и функциональных возможностей спортсменов и спортсменок. Она определяется степенью развития основных тканей организма, формой, размерами и строением тела. Физическое развитие определяют внешним осмотром, антропометрическими измерениями и другими методами.

Таким образом, задачами самоконтроля являются:

- научить более внимательно относиться к собственному здоровью;
- привить необходимые навыки в области личного здоровья;
- научить приемам самонаблюдения во время занятий физической культурой;
- научиться фиксировать и оценивать полученную информацию;
- научить использовать информацию самоконтроля для определения уровня физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья.

Таким образом, регулярное ведение дневника позволяет во время индивидуальных занятий определять средства и методы, эффективность занятий, оптимальное планирование интенсивности двигательной активности и отдыха.

Помимо своего воспитательного значения, этот вид самоконтроля может также научить более осознанно относиться к занятиям физической культурой, соблюдать правила личного здоровья, учебы, труда, быта и отдыха. Кроме того, самоконтроль необходим для предотвращения различных травм и предотвращения заболеваний.

Литература

1. Иванов В.Д., Ярушин С.А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 427-433.
2. Серпер С.А. Итоги педагогического эксперимента по внедрению элементов гимнастики йогов в подготовку бакалавров профиля «физическая культура и спорт» // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2 (27). С. 221-224.
3. Славинский Н.В., Служителев А.В., Брянцева А.Р. Роль физической культуры в разрешении проблем здоровья человека // Тенденции развития науки и образования. 2021. № 79-3. С. 129-133.
4. Харьковская А.Г., Ильницкая Т.А., Сень С.В., Кузнецова З.В. Инновационные оздоровительные и реабилитационные технологии проведения практических занятий по дисциплине «элективные курсы по физической культуре и спорту» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2 (192). С. 349-352.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВАЛИДНОСТИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОГО ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ БОЛЕВОГО ПОРОГА У КИКБОКСЕРОВ 8-10 ЛЕТ

Пойдунов А.А.

Спортивно-патриотическая школа «Патриот», Россия, г. Белгород
E-poidunov81@mail.ru

Аннотация. Представлены результаты эмпирического исследования валидности авторского диагностического комплекса, предназначенного для оценивания уровня болевого порога у детей 8-10 лет, начинающих заниматься кикбоксингом. Данные собраны с помощью анализа специальной литературы, обследования начинающих кикбоксеров с применением авторского диагностического комплекса, Вербальной шкалы оценки боли (ВШОБ), Модифицированной лицевой шкалы оценки боли (МЛШОБ). Полученные данные обработаны методами математической статистики. Параметрические показатели обследования юных кикбоксеров были преобразованы в непараметрические показатели (баллы). Затем проводился корреляционный анализ Спирмена преобразованных данных с непараметрическими показателями, полученными с помощью шкалы ВШОБ и МЛШОБ, которые тоже предназначены для оценки болевых ощущений. Результаты исследования свидетельствуют о том, что между значениями болевого порога, выявленными с помощью авторского диагностического комплекса и полученными с помощью двух оценочных шкал существует выраженная корреляционная зависимость. Полученные данные доказывают валидность разработанного авторского диагностического комплекса и его пригодность для оценки уровня болевого порога у кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксинг, болевой порог, юные спортсмены, диагностический комплекс, валидность разработанной методики.

Введение. В ударных спортивных единоборствах в последние годы замечена тенденция - большой отсев мальчиков, прошедших предварительный отбор и занимающихся в течение первых трех лет. По наблюдениям тренеров это обусловлено рядом факторов социального, психологического, а также наследственного характера [1,4,5]. Одним из наиболее значимых факторов является изнеженность детей и их боязнь физической боли. Поэтому некоторые тренеры стараются в первую очередь отбирать для занятий тех, кто не боится боли и проявляет смелость. При этом иногда в отборе и на этапе начальной подготовки юных кикбоксеров совершаются ошибки, в результате теряются способные ребята, имеющие явную спортивную перспективу. Отмечается также, что и для состоявшихся спортсменов высокого класса переживание боли также актуально, как и для начинающих спортсменов-кикбоксеров [3,6].

Для более точной оценки уровня болевого порога у желающих заниматься кикбоксингом в Спортивно-патриотической школе «Патриот» г.Белгорода был разработан авторский диагностический комплекс. Однако, его применение требовало предварительной проверки, испытания, утверждения, как надежного и адекватного измерительного инструментария. Актуальность данного исследования заключается в

получении и изложении эмпирических материалов, необходимых для доказательства валидности разработанного диагностического комплекса.

Цель исследования - определить валидность разработанного авторского диагностического комплекса, предназначенного для оценки уровня болевого порога у кикбоксеров 8-10 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании помимо изучения данных специальной литературы, наблюдений, применялся авторский диагностический комплекс для оценки болевого порога у кикбоксеров (включающий в себя иппликатор И.И. Кузнецова, а также тонометр с манжетой, резиновой трубкой, монометром, грушей для накачивания воздуха в манжету), Вербальная шкала оценки боли (ВШОБ), Модифицированная лицевая шкала оценки боли (МЛШОБ), методы математической статистики. Способ применения диагностического комплекса следующий: на плечо испытуемому накладывается иппликатор, а сверху на него манжета и дальше все действия похожи, как при обычном измерении кровяного давления: измеряющий накачивает грушей давление через трубку в манжету. Давление иглок иппликатора начинают сильнее давить на кожу плеча испытуемого и постепенно начинают причинять возрастающую боль. Испытуемый терпит, сколько сможет, но в определенный момент просит остановить процедуру. В ту же секунду замеряется конечный результат по монометру в мм рт ст. Шкалы применялись в соответствии с имеющимися рекомендациями [4,5].

Поскольку результаты измерения болевого порога с помощью разработанного диагностического комплекса получены в виде параметрических показателей, а результаты измерения боли с помощью шкал - в виде непараметрических единиц (баллов), то для расчетов валидности диагностического комплекса понадобилось преобразовать параметрические единицы в непараметрические, что иногда допускается рекомендациями математической статистики.

Преобразование параметрических данных измерения уровня болевого порога у юных кикбоксеров в непараметрические показатели (условные единицы -тоже в баллы) показано в таблице ниже.

После проведения процедуры преобразования исходных данных измерения уровня болевого порога производилось непосредственное определение степени валидности разработанного диагностического комплекса с помощью корреляционного анализа Спирмена. Исследование проводилось на базе Спортивно-патриотической школы «Патриот», г. Белгорода.

Результаты исследования и их обсуждение. По данным изучения литературы под «валидностью» всего исследования или отдельного метода, инструментария исследования понимается обычно пригодность исследования или метода для решения конкретных задач познания, полное соответствие избранной задаче исследования, адекватность, точность исследования [2].

Проведенное измерение уровня болевого порога у кикбоксеров 8-10 лет с помощью авторского диагностического комплекса показало, что среди испытуемых чаще встречаются дети с низкими и средними показателями и реже с высокими и очень высокими. Чтобы продолжить дальнейшие расчеты, с помощью разработанной таблицы (находится ниже) был произведен перевод параметрических данных в непараметрические (условные баллы).

Таблица – Преобразование параметрических показателей уровня измерения болевого порога у кикбоксеров 8-10 лет в непараметрические

Показатели уровня болевого порога (мм рт ст)	Качественная оценка уровня болевого порога	Оценка уровня болевого порога в баллах
От 201 и выше	Очень высокий	5
От 151 до 200	Высокий	4
От 101 до 150	Средний	3
От 51 до 100	Низкий	2
От 0 до 50	Очень низкий	1

После проведения расчетов коэффициента корреляции Спирмена между значением болевого порога, выявленным с помощью авторского диагностического комплекса и показателем болевого порога, полученным с помощью Вербальной шкалы оценки боли (ВШОБ), была обнаружена выраженная корреляция на уровне $r_s = -0,656$. Еще более высокая корреляция оказалась между измерениями уровня болевого порога с помощью авторского диагностического комплекса и измерениями с помощью Модифицированной лицевой шкалы оценки боли (МЛШОБ) – она была на уровне $r_s = -0,671$.

При анализе причины отрицательной корреляции между указанными выше показателями было установлено, что это обусловлено разницей между субъективными воображаемыми ощущениями испытуемых и объективным точным измерением боли с помощью диагностического комплекса. При этом чем сильнее болевое воздействие с помощью предложенного комплекса, тем больше разница с показателями, полученными с помощью примененных шкал.

Вместе с тем, как при расчете коэффициента корреляции с первой шкалой, так и со второй шкалой выявлена закономерность и корреляционная связь, которая убедительно свидетельствует о наличии выраженной валидности предлагаемого

диагностического комплекса, что служит достоверным и достаточным основанием для его широкого применения при необходимости определять уровень болевого порога у кикбоксеров.

Выводы. В ходе исследования была обнаружена необходимость преобразования параметрических данных, полученных после применения разработанного авторского диагностического комплекса для выявления уровня болевого порога у начинающих кикбоксеров, в непараметрические, что в дальнейшем обеспечивало корректность проводимых вычислений.

Полученные результаты расчетов коэффициента корреляции Спирмена между данными измерения уровня болевого порога у кикбоксеров с помощью шкал ВШОБ, МЛШОБ и результатами измерения болевого порога у тех же детей с помощью разработанного диагностического комплекса выявили отрицательную корреляцию на уровне более 0,600, что свидетельствует о достаточно выраженной средней связи между показателями и подтверждает валидность предлагаемого диагностического комплекса.

Результаты проведенного исследования дают основания считать, что разработанный диагностический комплекс можно использовать для оценки уровня болевого порога не только у юных кикбоксеров, но и для самых разных возрастных категорий спортсменов, занимающихся кикбоксингом и другими видами спортивных единоборств, где высока вероятность получения травм и сильных болевых ощущений.

Литература

1. Бакулев С.Е. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутривидовой ориентации / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, В.А. Чистяков // Вестник спортивной науки. 2011. - №2. - С.35-39. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=16757262>
2. Гессманн Х.-В., Шеронов Е.А. Валидность психологического теста / Х.-В. Гессманн, Е.А.Шеронов // Современная зарубежная психология. 2013. - № 4. - С.20-31.
3. Маликова Л.А. Профессиональная специфичность и особенности переживания боли у профессиональных спортсменов с травмами конечностей / Л.А. Маликова, Н.В. Яковлева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. - № 2. - С. 99-107. DOI: <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2020-15-2-99-107>
4. Пойдунов А.А. К вопросу о первичном отборе в боксе / А.А. Пойдунов, Ю.Б. Никифоров, А.В. Творонович // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. - № 176. - С. 139-145. DOI: <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2018-23-176-139-145>
5. Пойдунов А.А. Оценка способности юных кикбоксеров переносить физическую боль / А.А.Пойдунов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т.23. - № 174. - С. 84-90. DOI: <https://doi.org/10.20310/1810-0201-2018-23-174-84-90>
6. Caizzi G., Coviello M., Franchini A., Riefoli F., Palmiotto F., Moretti B. Post-traumatic instability of the first metatarsophalangeal joint: a novel surgical technique of capsular reconstruction in a young kickboxer // Med Glas (Zenica). 2023. - №20 (1). DOI: <https://doi.org/10.17392/1505-22>

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Пономарев Д.А., Горина Д.И., Носков И.С., Хоменко Д.А., Першин В.Л.

МБОУ СОШ № 40, МБОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 45

Россия, г. Белгород

Timhomenko@mail.ru

Аннотация. В статье описана физкультурно-оздоровительная работа в школе, которая играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни обучающихся. В условиях современного общества, где повышается уровень стресса и снижается физическая активность, её значимость невозможно переоценить. Регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению физического здоровья детей, повышая их иммунитет и устойчивость к различным заболеваниям. Физкультура развивает важные психоэмоциональные качества, такие как способность к командной работе, дисциплину и настойчивость. В процессе спортивной деятельности дети справляются с трудностями, что положительно сказывается на их самооценке и уверенности в себе. Кроме того, физкультурно-оздоровительная работа способствует гармоничному развитию личности.

Ключевые слова: физические упражнения, саморегуляция, спортивно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительная работа, внутришкольные соревнования, Спартакиада, педагогический коллектив, физическое воспитание, гармоничное развитие личности.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у обучающихся. В современных условиях, когда молодёжь все чаще сталкивается с различными заболеваниями, связанными с малоподвижным образом жизни, необходимость внедрения систематических занятий физической культурой и спортом становится особенно актуальной. Одной из основных задач физкультурно-оздоровительной работы является развитие физической активности среди школьников, что способствует укреплению здоровья, повышению иммунитета и улучшению общей физической подготовленности. Важно, чтобы занятия физкультурой были не только обязательными, но и интересными, что позволяет формировать у детей положительное отношение к спорту и физической активности. К тому же, физкультурно-оздоровительная работа способствует социализации детей, формирует навыки командной работы и взаимопомощи. Занимаясь спортом, дети учатся преодолевать трудности, достигать целей и ценить успех не только личный, но и командный. Занятия спортом помогают формировать навыки саморегуляции, что важно для создания позитивного отношения к образованию в целом. Роль и место физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе трудно переоценить, ведь они являются основой здорового будущего подрастающего поколения [4, 5].

Несмотря на ключевую роль уроков физкультуры в образовательном процессе, основную задачу по вовлечению обучающихся в регулярные занятия физическими упражнениями выполняют внеклассные спортивные и оздоровительные мероприятия. В

последние годы данные активности развились и обогатились новыми, эффективными подходами, способствующими улучшению физического состояния детей, повышению их работоспособности, а также формированию осознания важности физической культуры и спорта в повседневной жизни. Основным приоритетом является то, что физкультурно-оздоровительные мероприятия должны быть доступны для всех школьников. Массовая физкультурная работа позволяет администрации школ, классным руководителям и учителям организовывать активные занятия в рамках учебного дня, включая утреннюю зарядку, физкультурные паузы и активные перемены [10].

Учителя физической культуры активно организуют соревнования, ежемесячные дни здоровья и спорта, назначают судей. Проведение спортивных праздников, конкурсов и соревнований является основой воспитательного процесса в школе, начиная с первого класса. Календарь массовых физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно утверждается педагогическим советом, что имеет важное значение для воспитательных планов классных руководителей (рисунок).



Рисунок – День здоровья

Задача спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий заключается в популяризации физической культуры и спорта, приглашении школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, а также в подведении итогов физкультурно-спортивной деятельности и организации активного отдыха. Основной формой такой работы в школах является Спартакиада. Ученики с

удовольствием принимают участие в мероприятиях, которые побуждают их заниматься спортом на постоянной основе. Спартакиады выступают эффективным инструментом для продвижения физической культуры и спорта среди молодёжи.

Внутришкольные соревнования охватывают различные виды спорта и проводятся в течение учебного года, принимая во внимание климатические условия и учебную программу по физическому воспитанию. Эти мероприятия не только составляют часть внеклассной спортивной работы, но и вызывают у обучающихся высокий интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом вне учебного времени. Важно, что хорошо организованные соревнования в рамках Спартакиады способствуют укреплению здоровья школьников, их физическому развитию и подготовке. Школа является главным центром таких организационных мероприятий, предоставляя ребятам возможность участвовать в состязаниях.

Организаторам школьных спортивных мероприятий следует учитывать, что любое вовлечение учеников в соревнования должно основываться на предварительной спортивной подготовке. Только при таком условии соревнования смогут принести пользу обучающимся. Обязательным фактором является наличие медицинского обслуживания на данном мероприятии.

Ключевым критерием успешного проведения Дня здоровья становится количество участников. Поэтому важное внимание уделяется вовлечению школьников и их активному участию в запланированных мероприятиях. Ученики, временно освобожденные от занятий физкультурой по указанию врача, также присутствуют на мероприятиях, что способствует эффективному применению их знаний и навыков в будущем, а также улучшает уровень учебной и внеурочной физкультурной работы в школе. Несмотря на то, что некоторые школьники (по состоянию здоровья) не принимают участие в соревнованиях и игровых активностях, они помогают учителям физической культуры и классным руководителям в проведении мероприятий.

Современные требования к образованию требуют интеграции физической культуры с другими предметами, что позволяет обучающимся осознать значимость здоровья и активного образа жизни. В конечном итоге, грамотная организация физкультурно-оздоровительной работы способствует формированию не только здорового поколения, но и социально ответственных граждан, способных к активной жизни и реализации своих потенциалов.

Для достижения эффективных результатов в физкультурно-оздоровительной работе, необходимо привлечь к этому процессу родителей. Вовлечение семьи в спортивную деятельность формирует у детей мотивацию и позитивное отношение к

физической культуре. Совместные занятия спортом, участие в конкурсах и соревнованиях укрепляют связи между поколениями и создают атмосферу поддержки и доверия [3].

Также важным аспектом является использование современных технологий в обучении физической культуре. Внедрение интерактивных методик, различных приложений и гаджетов позволяет сделать занятия более интересными и увлекательными. Это привлекает внимание молодёжи, делая физическую активность частью их повседневной жизни. Внедрение программ по здоровому образу жизни, охватывающих правильное питание, режим дня и активный отдых, способствует не только физическому развитию, но и формированию ответственного отношения к своему здоровью. Таким образом, система физкультуры в школе помогает развить у школьников не только физические качества, но и навыки, необходимые для успешной адаптации в современном обществе [1, 2, 9].

Вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в учебных заведениях подчеркивают разнообразие подходов и методик в этой сфере. Такая работа требует значительных усилий со стороны педагогического коллектива, особенно от учителей физической культуры. Поэтому основным акцентом в проведении физкультурных и спортивных мероприятий должно быть активное и заинтересованное участие самих школьников. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна носить стихийный характер и происходить без контроля. Данные акции необходимо проводить под надзором руководства школы и учителей физкультуры, причём во внедрении этих мероприятий должен участвовать весь педагогический состав. Тем не менее, эта деятельность будет более эффективной, если она будет тесно связана с внешкольными формами физического воспитания, в которые вовлечены сами ученики.

Литература

1. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) – М.: «Теория и практика физич. культуры», 2002. – 270 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Предисл. Н.А. Агаджанян. – М.: RETORIKA – А, 2001. – 560 с.
3. Зыкун, Ж.А. Инновационные программные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Ж.А. Зыкун. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 45 (387). – С. 296-298. – URL: <https://moluch.ru/archive/387/85220/>
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Ливина Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гум. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.
5. Куинжи Н.Н. Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139 с.
6. Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников: для медицинских и педагогических работников, образовательных учреждений, лечебно-профилактических учреждений, санитарно-эпидемиологической службы – М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000. – 152 с.

7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – Триада-Фарм. – 2002. – 114 с.

8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

9. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: Пособие для врачей / М-во здравоохранения Рос. Федерации, Науч. центр здоровья детей РАМН, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков; [В.Р. Кучма и др.]. – Москва, 2002. – 69 с.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОВЛАДЕНИЯ ПРИЕМАМИ И ПРАВИЛАМИ СТРЕЛЬБЫ КУРСАНТАМИ ВУЗОВ МВД РФ

Попов А.В., Чернявская А.Д., Иляхина О.Ю.

БелЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород

Академии управления МВД России, Россия, г. Москва

Аннотация. Сотрудник полиции в современном мире должен подходить под высокие квалификационные стандарты. Полицейский должен соответствовать всем требованиям, будь то теория, либо же практика. Юридическая составляющая службы в полиции важна, но недостаточна. Компетентный сотрудник обязан совмещать в себе 2 основополагающих компонента для добросовестной службы в органах внутренних дел: теория и практика.

Ключевые слова: курсанты, огневая подготовка, образовательные организации, МВД РФ, приемы и правила.

Вопросы о важности и значимости огневой подготовки курсантов МВД отпадают после первого занятия. Огневая подготовка в специализированных учебных заведениях МВД обращает на себя пристальное внимание и занимает основное место в подготовке кадрового состава.

Причина этого очевидна: грамотное обращение с оружием обеспечит не только личную безопасность сотрудника, но и его окружающих людей. А также позволит оперативно и качественно решать поставленные задачи по охране общественного порядка.

Конечно, не стоит односторонне говорить о применении сотрудником огнестрельного оружия, возможно в будущей профессиональной деятельности полицейский никогда не применит его на практике. Но не будем забывать о стрельбах, проводимых среди личного состава территориальных отделов и образовательных организаций.

Говоря об изучаемой теме, стоит отметить, что и сегодня среди ученых-теоретиков и практиков не утихают дебаты об отношении психологических и физических аспектов к овладению приемами и способами стрельбы. Данный вывод обуславливается в первую очередь интересом к человеку как субъекту различных правоотношений.

Так, Л. М. Вайнштейн[1] акцентирует внимание на том, что при переходе от стрельбы по экрану к стрельбе по мишени перед новичком возникают новые психологические трудности, связанные с появлением точки прицеливания. Возникает стремление более точному наведению оружия, контролю просвета между вершиной мушки и нижним обрезом яблока мишени, выжиму спуска в момент наиболее точного совмещения ровной мушки с точкой прицеливания. Все это вытесняет из сознания новичка контроль рабочих процессов, и с этим следует бороться.

В итоге, сотрудник полиции, который не приобрел навыки профессионального обращения с оружием, не может соответствовать тем стандартам и требованиям, о которых мы говорили ранее. То есть, полицейский не сможет выполнять свои основные задачи, предусмотренные Федеральным законом «О полиции». В связи с этим, обучение в ВУЗах МВД РФ огневой подготовке и психологическое отношение к ней должны носить первостепенный характер.

Отталкиваясь от приведенных тезисов, стоит отметить, что проблемы усвоения теоретических аспектов и освоения практических нормативов огневой подготовки остаются и этому предшествуют некоторые факторы: психические; физические.

Говоря о первой категории факторов, стоит обратиться к О.А. Воронцовой[2], которая в своем исследовании отметила некоторое разделение психических факторов на: эстетическую составляющую, психологическую и гносеологическую.

В научной литературе очень редко можно заметить исследование проблемы эстетической составляющей, именно то, как человек относится к оружию и видит его. В большинстве случаев, оно представляется как некий атрибут мужественности, романтизируя его. Но те субъекты, которые имеют представление о работе с оружием, не будут односторонне говорить о том, что оружие придает человеку некий статус безнаказанности. В сформировавшемся представлении сотрудника полиции табельное оружие является средством обеспечения выполнения боевых и оперативно-служебных задач, а также источником повышенной опасности, к которому нельзя халатно относиться.

Исходя из приведенного анализа, мы понимаем, что в специальной литературе не хватает исследований о понимании оружия как источника повышенной общественной опасности и не допущения романтизации его применения.

Далее разберем немаловажную составляющую психического фактора – психологическую составляющую.

Приходя на службу в ОВД, многие сталкиваются с тем, о чем ранее не догадывались: фобии, страхи, психологические барьеры при обращении с оружием. «Новички» испытывают чрезвычайный стресс при виде оружия, предполагая, что к чему оно может

привести (причинение вреда себе или окружающим, самопроизвольные выстрелы, поломка оружия и др.). В результате чего мы получаем некомпетентного сотрудника полиции, у которого патологический страх не только применения, а даже вида оружия.

Данный контингент лиц необходимо вычислять на начальном этапе обучения, проводить различные мероприятия по искоренению проблемы (разъяснение значения и функции оружия, необходимость его применения, основы безопасного обращения и другое). Данные мероприятия должны проводиться, как и преподавателя огневой подготовки в соответствующих условиях, так и компетентными психологами в комфортной обстановке.

И последняя составляющая психического фактора – это гносеология (познание).

Данная проблема заключается в том, что ВУЗы МВД имеют в большинстве случаев гуманитарную направленность, исходя из чего, создаются некоторые трудности со стрелковым делом. А трудности заключаются в том, что для правильного освоения навыков, правил и приемов стрельбы необходимо полное знание материальной части оружия (ГТХ, принцип работы оружия и его частей, процессы производства выстрелов, внутренняя и внешняя баллистика и многое другое).

Но материальная часть изучения оружия тесно связана с такими предметами как: физика, химия и даже математика. В конце концов, многие аспекты остаются неизведанными и непонятными для курсантов и слушателей, которые всегда были далеки от технических дисциплин. В данном случае необходимо увеличить время на изучение всех тонкостей материальной части и ее отношения с практической составляющей, донести курсантам о важности ее изучения для дальнейшего успешного обучения.

Таким образом, мы приходим к выводу, что сотрудники полиции, имеющие высокие показатели психологической готовности к службе обладают развитыми способностями к выполнению всевозможных оперативно-служебных задач.

Говоря о психических факторах, не стоит забывать о второй группе - физические факторы.

К данной группе стоит отнести уровень физической подготовки сотрудника, реакции его организма на резкие изменения окружающей среды и воздействие обстановки при производстве выстрела.

Физиологические особенности сотрудника напрямую связаны с обращением и действием оружия при производстве выстрела. Созданы специальные упражнения и нормативы для обучения курсантов и оттачивания уже приобретенных навыков.

Упражнения направлены на то, чтобы сотрудники умели безопасно и законно обращаться с оружием. Что касается нормативов, то они предназначены для оттачивания

приобретенных навыков, и требуют слаженности действий, соблюдения алгоритма и последовательности.

Важно учитывать особенности каждого обучающегося, ведь они могут нести свои отпечатки на усвоение материала и его применение. К таким особенностям относятся: слабые кисти и пальцы рук, неуверенная «шаткая» стойка, моргание при производстве выстрела и другое.

Преподаватель обязан выявлять такие подобные физиологические особенности, довести курсантов к соответствию минимальным требованиям, необходимым для дальнейшего обучения, и стремиться к скорейшему устранению данных особенностей.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, приходим к некоторым выводам:

1) необходимо более точно и детально рассматривать эстетическую сторону огневой подготовки и ее влияние на обучающихся этому делу. Не стоит допускать идеализации и романтизации оружия, необходимо прорабатывать эту сторону с позиции необходимости;

2) стоит обратить внимание на малое количество часов работы курсантов с психологами. Чаще всего страхи при обращении с оружием заложены необоснованно, но они имеют место быть. В таком случае, считаем необходимым внедрить больше занятий с психологами на темы огневой подготовки;

3) также, обратим внимание на то, чтобы курсанты уделяли больше внимания материальной части в рамках самостоятельной подготовки. Не всегда есть время на практических занятиях объяснять принципы работы оружия и производства выстрела с точки зрения технических наук. Но при грамотной подаче материала и объяснении курсанты должны самостоятельно уметь разбираться в данной сфере.

4) Что касается физической подготовки, то здесь необходимо сделать упор на самостоятельную подготовку. Внедрение эспандеров, упражнения на реакцию, силовые комплексы должны присутствовать регулярно в жизни обучающегося.

Литература

1. Л.М. Вайнштейн Оружие — пистолет: учеб.-метод. пособие по стрельбе из пистолета. М., 1998. С. 36. - текст – непосредственный.
2. О.В. Воронцова Применение и использование боевого ручного стрелкового, служебного и гражданского огнестрельного оружия. М., 2020 с. 12. – текст – непосредственный.
3. Е.Ю. Домрачёва, О.Ю. Иляхина, А.В. Дорохова Огневая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: теория и практика // Эпоха науки. 2020. № 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ognevaya-podgotovka-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii-teoriya-i-praktika> // текст - электронный (дата обращения: 22.11.2022).
4. Федеральный закон "О полиции" от 07.02.2011 N 3-ФЗ // текст – непосредственный.

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Попова С.А., Воронков А.В., Школина Т.И.
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1190625@bsu.edu.ru;, voronkov@bsu.edu.ru, shkolina@bsu.edu.ru

Аннотация. В исследовании предпринята попытка разработать и экспериментально обосновать методику для комплексного развития силы и гибкости у студенток средствами фитнеса. В качестве основных средств в тренировке использовались силовые упражнения с весом собственного тела и с дополнительным отягощением на такие мышечные группы, как грудные мышцы, мышцы спины, рук, ног и брюшного пресса. Силовые упражнения выполнялись методом круговой тренировки. Постепенно продолжительность выполнения упражнения на каждой станции увеличивалась от 20 до 40 секунд, а пауза отдыха уменьшалась от 40 до 20 секунд. В заключительной части фитнес тренировки выполнялись семь упражнений на растягивание, каждое продолжительностью 60 секунд. Данная методика оказалась эффективной как для развития силовых и скоростно-силовых способностей девушек студенческого возраста, так и для развития гибкости. Во всех испытаниях наблюдаются достоверные улучшения показателей тестирования. ($P < 0,05$). При этом в тестах, являющихся испытаниями комплекса ГТО среднегрупповые результаты по окончании эксперимента стали соответствовать золотому знаку отличия.

Ключевые слова: физическая подготовка студенток, физическая подготовка средствами фитнеса, подготовка к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Введение. С 2014 года в России активно внедряется комплекс ГТО. Этот комплекс включает разнообразные испытания, которые оценивают основные физические качества. Чтобы успешно пройти тесты ГТО, необходимо развивать такие качества, как выносливость, сила, гибкость и скорость [2]. Поэтому становится важным правильно выбрать программу тренировок для гармоничного физического развития.

Фитнес-индустрия предлагает разнообразные формы двигательной активности, подходящие для современного общества. Есть направления, ориентированные на развитие выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и силовых показателей. Однако существующие виды фитнеса обычно не обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, необходимую для выполнения норм комплекса ГТО [1].

В настоящее время существует мало разработанных и представленных фитнес-программ для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО. Это определяет актуальность нашего исследования, в котором мы попытались разработать и экспериментально обосновать методику для комплексного развития силы и гибкости у студенток средствами фитнеса.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 12 студенток в возрасте от 18 до 25 лет. Мы разработали методику, включающую различные

средства и методы для развития силы, скоростно-силовых способностей, общей и силовой выносливости и гибкости.

В экспериментальной группе для улучшения силовых возможностей использовались различные упражнения с весом собственного тела и внешним сопротивлением. Упражнения выполняются в формате круговой тренировки, что также способствует развитию силовой выносливости [3].

В нашем эксперименте мы использовали групповые занятия, в которых решили использовать два направления: силовое и стрейчинг.

Был разработан комплекс из 6 упражнений для основных мышечных групп (спины, груди, ног, пресса). В качестве упражнений на разных тренировках использовались различные варианты отжиманий и подтягиваний, всевозможные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, различные варианты приседаний и выпадов. Упражнения на разных тренировках менялись, но неизменным оставалось их сочетание. Одно упражнение для мышц груди, за ним следовало упражнения для ног, за ним упражнение для мышц брюшного пресса, далее упражнение, воздействующее на мышцы спины, потом снова для развития мышц ног и далее для мышц брюшного пресса. Участники выполняли упражнения по очереди на разных станциях в определённой последовательности. Метод круговой тренировки повышает плотность занятия, так как участники одновременно выполняют упражнения и регулируют нагрузку в соответствии со своими возможностями. В зависимости от индивидуальных особенностей в силовой подготовленности женщин, участвующих в эксперименте, использовались различные варианты облегчения или усложнения при выполнении силовых упражнений. В отжиманиях менялась высота опоры, а в подтягиваниях высота перекладины. В приседаниях и выпадах вес отягощения, в качестве которого использовались гантели и бодибары.

На протяжении первых двух месяцев девушки выполняли упражнения в течение 20 секунд, после чего следовал отдых на 40 секунд. Затем они повторяли этот цикл для всех 6 упражнений, а между кругами делали перерыв на две минуты.

По мере улучшения физической формы участников, время отдыха между упражнениями сокращалось, а продолжительность их выполнения увеличивалась. Со второго по четвёртый месяц упражнения выполнялись в течение 30 секунд, а отдых между ними составлял также 30 секунд. С пятого по шестой месяц отдых сократился до 20 секунд, а время выполнения упражнений увеличилось до 40 секунд.

Заключительная часть тренировки была посвящена развитию гибкости. Так как силовая часть включала работу с мышцами спины, груди и ног, важно было уделить

внимание растяжке этих групп мышц. Учитывая подготовку к нормативам ГТО, где один из тестов - наклон вперёд из положения стоя, акцент сделали на растяжку мышц задней поверхности бедра. Комплекс состоял из 7 упражнений, каждое из которых выполняли в течение минуты: 10 секунд на принятие позы, 30 секунд на удержание, 10 секунд на возвращение в исходное положение и 10 секунд отдыха между упражнениями.

Результаты исследования. В таблице представлены результаты тестирования в экспериментальной группе. Из таблицы мы видим, что изменения в экспериментальной группе значительно превышают прирост в контрольной группе.

Таблица – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования студенток, участвующих в эксперименте (n=12)

Тесты	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	P
	M±m	M±m		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14**±1,4	20***±1,5	2,8	<0,05
Подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)	11*±1,9	19***±1,5	3,2	<0,05
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	14**±1,8	21***±1,5	2,9	<0,05
Поперечный шпагат (см)	22±1,8	15±2,1	2,5	<0,05
Мост (см)	70±2,1	64±1,5	2,3	<0,05
Выкрут (см)	60±1,5	55±0,9	2,8	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту (кол-во раз)	32*±2,4	45***±3,6	2,9	<0,05

Условные обозначения:

- норматив, включенный в комплекс ГТО;

*** - результат соответствует золотому знаку отличия комплекса ГТО;

** - результат соответствует серебряному знаку отличия комплекса ГТО;

* - результат соответствует бронзовому знаку отличия комплекса ГТО.

Из таблицы видно, что во всех испытаниях наблюдаются достоверные улучшения показателей тестирования. (P<0,05).

При этом в тестах, являющихся испытаниями комплекса ГТО среднегрупповые результаты по окончании эксперимента стали соответствовать золотому знаку отличия. Надо отметить, что упражнения для оценки силовых способностей и для оценки гибкости являются обязательными для получения знака отличия комплекса ГТО.

Вывод. Проведённый нами эксперимент подтвердил эффективность комплексного развития силовых способностей и гибкости у девушек студенческого возраста в ходе

групповых занятий фитнесом, если при составлении методики занятий будут учитываться требования комплекса ГТО.

Об этом свидетельствует достоверный прирост показателей в экспериментальной группе как в испытаниях, отражающих силовые и скоростно-силовые способности, так и в показателях гибкости.

Литература

1. Григорьев В.И. Фитнес – культура студентов: теория и практика [Текст] : учеб. пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина – С.П.б.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Утверждены приказом Минспорта России от «22» февраля 2023 г. № 117 // Режим доступа: <https://user.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>
3. Саитов Р.М. Функционально-круговая тренировка в оздоровительном фитнесе / Р.М. Саитов, Т.С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. – № 12. – 2013. – С. 51-54.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

Рыльский С.В., Лучин Д.Ю., Рыльский Н.С.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород

Академия машиностроения имени Ж.Я.Котина, Россия, г. Санкт-Петербург

Rilskiy@bsu.edu.ru", 964944@bsu.edu.ru, 1585605@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профессионально – прикладной физической подготовки студентов.

Ключевые слова: студенты, физические качества, физическая подготовка, физический труд.

В последние годы в условиях современного высокотехнологичного производства всё более возрастают требования к состоянию здоровья и уровню психофизической подготовки специалистов разных профессий и соответственно к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) в стенах учебных заведений. Вместе с тем имеются данные о низком состоянии здоровья, недостаточном уровне физической работоспособности в процессе трудовой деятельности разных контингентов. Ежегодно наблюдается снижение уровня развития физических и психических способностей студентов, их адаптивных возможностей, отклонения в физическом развитии, повышение количества хронических заболеваний, снижение интереса к занятиям физическими упражнениями.

Обнаружено отсутствие у студентов элементарных представлений о требованиях, которые предъявляет выбранная ими профессия к состоянию здоровья, двигательной подготовленности и работоспособности. По мнению специалистов (Л.П. Матвеев,

В.П. Полянский, 1996) ухудшилась работа по профессионально-прикладной физической подготовке молодежи.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – разновидность специальной физической подготовки, нацеленной на психофизическую подготовку человека к профессиональному труду (это отдельный вид подготовки). Занятия различными видами спорта откладывают отпечаток на функциональную подготовленность, степень овладения различными двигательными умениями и навыками. Поэтому, если будущая профессия студента требует повышенной выносливости, то для ППФП выбираются виды спорта: бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах, если труд связан с напряжением зрительного анализатора, то освоите виды спорта, тренирующие микромышцы глаза (настольный теннис, большой теннис, бадминтон), будущим геологам необходимо хорошее владение элементами спортивного туризма и альпинизма, гидрологам – гребля и плавание и т.д.

Между тем, многочисленные исследования по прикладной тематике, начиная с 60-х годов текущего столетия убедительно раскрывают огромный ценностный потенциал физической культуры в процессе обучения студентов, как в личном, так и в профессиональном отношении. Особо актуально решение проблемы ППФП для вузов, выпускающих специалистов с ярко выраженными специфическими требованиями к физической подготовленности, в частности, рабочих с тяжелым физическим трудом, таким как на предприятиях машиностроения, металлургического производства. Вопрос о специальной направленности физического воспитания студентов работающих на тяжелых производствах, не является новым. Однако в последние годы в условиях внедрения новых современных технологий значительно изменился профиль деятельности представителей данных профессий, предъявив повышенные требования к их психофизической подготовленности [2].

В программе дисциплины «Физическая культура», ППФП студентов является одним из основных требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (федеральный компонент). Для ее выполнения в примерной программе предусмотрены теоретические, практические (включая методико-практические и учебно-тренировочные) и контрольные разделы по ППФП. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре включают все три раздела программы, выполняя связующую и координирующую функцию.

Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу по физической культуре являются: отдельные дисциплины легкой атлетики,

плавание, спортивные игры, лыжная подготовка, и упражнения профессионально-прикладной подготовки. Средства ППФК, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, должны включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы и гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развития качеств силы, выносливости, быстроты, гибкости и координации. При этом используются упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности. ППФП органически связана со всеми основными направлениями учебной дисциплины «Физическая культура», использует ее средства, формы и методы. Она непосредственно опирается на общефизическую подготовку студентов, и дополняет ее. При этом соотношение между ними может варьироваться в зависимости от будущей специальности студентов [1].

Поэтому поиск средств и методов повышения эффективности ППФП студентов-геологов с учетом возросших требований к освоению профессии и отражающих специфику их будущей трудовой деятельности является актуальной проблемой. Одним из направлений её решения может стать привлечение видов спорта специально-прикладной направленности, освоение которых позволит с минимальными затратами-и в более короткое время обеспечить повышение уровня развития профессионально важных физических и психических качеств, овладение трудовыми навыками, укрепление здоровья, сформировать, интерес и потребность к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью. Такими видами спорта для студентов машиностроительного колледжа выступают прикладное плавание, скалолазание, легкая атлетика, тяжелая атлетика, современные фитнес-технологии, атлетизм.

Наибольший удельный, вес в профессионально прикладной подготовке будущих студентов машиностроительного колледжа, как наиболее близкое по своей структуре к основным движениям и физическому воздействию к осваиваемой профессии будет являться силовая подготовка, различные ее проявления, такие как силовая выносливость, статическая сила, выносливость, координационные способности.

Литература

1. Михайлов, Б. А. Туризм и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессий. – СПб.: Изд-во С.- Петерб. Ун-та. 2001.- 160с.
2. Могучева, А. В. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов-геологов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. 2011. – 26 с.

СПОРТ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ: ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Сак П.Р., Товстыка У.Е., Вашкевич В.И.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
polya.sak@gmail.com

Аннотация. В статье описывается влияние спорта и физической культуры на здоровье и эмоциональное состояние студента. В статье также рассматривается связь между регулярными занятиями спортом и снижением симптомов депрессии и тревожности. Авторы анализируют механизмы, лежащие в основе этого эффекта, включая выброс эндорфинов, улучшение самооценки и повышение уровня стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, переутомление, физические упражнения, спорт, депрессия, эмоциональное состояние.

Все мы понимаем, что регулярные физические занятия крайне важны для поддержания здоровья, однако все больше фактов свидетельствует о том, что даже незначительная физическая нагрузка способна положительно влиять на настроение и уменьшать уровень тревоги. Считается, что физическая активность может также помочь в профилактике серьезных психических расстройств, включая депрессию. Наиболее радует тот факт, что заниматься спортом могут люди любого возраста и физического состояния!

Спорт – составная часть физической культуры — комплексы физических упражнений (плавание, гимнастика, борьба, спортивные игры и т. п.), имеющие целью развитие и укрепление организма; средство и метод физического воспитания. Спорт — это не только физическая активность, но и мощный инструмент для борьбы с тревожностью, особенно среди студентов. В условиях современных реалий, когда учёба и социальные обязательства накладывают свой отпечаток на психоэмоциональное состояние, занятия физической культурой становятся аккумулятором положительных эмоций и источником психологической стабильности.

Около 75-90 % обращений к врачу связаны с заболеваниями, вызванными стрессом. Спорт помогает справиться со стрессом. Физические упражнения вызывают в организме выброс эндорфинов – химических веществ в мозге, которые снимают боль и стресс. Они также снижают уровень гормонов стресса, кортизола и адреналина.

Исследования показали, что ежедневные физические упражнения в течение 20-30 минут помогают людям чувствовать себя спокойнее. Это спокойствие сохраняется и через несколько часов после тренировки.

Исследование норвежских подростков показало, что те, кто занимался командными видами спорта, реже курят сигареты и употребляют каннабис во взрослом возрасте. Исследователи из Кореи рекомендовали использовать спорт, чтобы помочь подросткам бороться с интернет-зависимостью.

Упражнения могут помочь при серьезных психических заболеваниях, таких как шизофрения. Они улучшают некоторые симптомы шизофрении, включая потерю мотивации и трудности с мышлением, но менее эффективны при других симптомах, например, галлюцинациях [1].

Умственная работоспособность в меньшей степени ухудшается под влиянием неблагоприятных факторов, если в этих условиях надлежащим образом выполнять физические упражнения. Оптимальный уровень физической тренированности обеспечивает сохранение группы показателей высшей нервной деятельности, в частности, устойчивости функций второй сигнальной системы. Все студенты вузов, два раза в год, а именно во время экзаменов, пребывают в длительном эмоциональном стрессе, что является фактором риска. Поскольку умственное переутомление схоже с заболеванием, ему нужно больше времени для восстановления.

К наиболее эффективным средствам восстановления организма после утомления и переутомления относятся: выполнение простейших физических упражнений, смена вида и рода деятельности, правильное питание, поддержание строгого гигиенического образа жизни. К средствам физической культуры можно отнести любую двигательную нагрузку, начиная с прогулки, пробежки, выполнением элементарного комплекса физических упражнений и заканчивая регулярными занятиями в спортивном или тренажерном зале. К средствам физической культуры также относятся рекреационные ресурсы природы и гигиенические факторы. На студентов благоприятно влияет малая и средняя физическая нагрузка с применением кругового и равномерного методов тренировки [2].

Спорт формирует не только физическую силу, но и уверенность в себе, что особенно важно в переходный период студенческой жизни. Командные виды спорта развивают социальные навыки и чувство принадлежности к коллективу, что позволяет бороться с одиночеством и изоляцией. Физическая активность способствует расслаблению и улучшению качества сна, что имеет значительное значение в борьбе с тревожными состояниями и депрессией. Студенты, которые регулярно занимаются спортом, демонстрируют лучшую устойчивость к стрессу и становятся более открытыми в общении. Постоянные физические тренировки не только способствуют улучшению физической формы и внешнего вида, но также могут повысить

самооценку. Учащиеся, вовлеченные в спорт, часто испытывают большую уверенность в своих способностях, что положительно сказывается на их взаимодействии с окружающими и социальной активности. Физическая активность активизирует кровообращение, способствует улучшению функционирования мозга и когнитивных способностей, таких как память и внимание. Это особенно актуально для студентов, которые сталкиваются с большим количеством информации и высокой учебной нагрузкой.

Занятия спортом или физической активностью способствуют увеличению скорости обмена веществ, а также укрепляют и поддерживают на должном уровне механизмы, отвечающие за метаболизм и энергетический обмен в организме, что также приводит к улучшению психоэмоционального состояния индивида.

Однако влияние физической активности выходит за рамки лишь оздоровительных эффектов. У людей, которые регулярно занимаются физической культурой, продолжительные физические нагрузки способствуют улучшению психической, интеллектуальной и эмоциональной устойчивости, особенно в условиях длительной умственного или физического напряжения. Адекватные физические нагрузки положительно сказываются на психоэмоциональном состоянии студентов, помогая активизировать защитные механизмы организма.

Напомним, что по рекомендации ВОЗ, здоровым взрослым людям необходимо заниматься спортом 150 минут в неделю при умеренной интенсивности или 75 минут при высокой интенсивности.

Физическая культура имеет важное значение в жизни учащегося, оказывая благотворное воздействие на его эмоциональное состояние. Тем не менее, стоит учитывать меру и подбирать вид физической активности с учетом личных потребностей и предпочтений. Правильно организованные занятия спортом не только войдут в учебный процесс, но и станут важным средством для достижения гармонии между телом и духом. Это позволит студенту эффективно справляться с нагрузками учебной жизни и поддерживать свое эмоциональное здоровье.

Литература

1. WebMD Editorial Contributors [Электронный ресурс] // Benefits of Sports for Mental Health URL: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health> (дата обращения 28.10.2024)
2. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – Новосибирск, 2019. – №8-1. – С. 51-56.

РАЗВИТИЕ ТОЧНОСТИ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ (НА ПРИМЕРЕ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ)

Саласин А.Ю., Яковлев В.А., Разумова О.С.

МБОУ «Лицей №10» Россия, г. Белгород

salasin.artem@mail.ru, yakovlev_seva96@mail.ru, oks.razumowa2016@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена развитию броска в качестве основного технического элемента в баскетболе. Для развития точности данного приёма был использован определённый план занятия, который включал в себя различные виды бросков. Основу методики составлял контрастно-сближаемый принцип. После проведения эксперимента были даны рекомендации для проведения учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: баскетбол, развитие точности броска, тренировочный процесс.

Баскетбол является командным видом спорта, который представляет высокие требования, как к групповому, так и к индивидуальному мастерству спортсмена. Прежде всего, это связано с тем, что со временем возрастает интенсивность и темп в баскетболе.

Отмечается, что для результативного участия игрока на площадке он должен владеть на высоком уровне всеми техническими приёмами при игре в баскетбол, одним из самых важных является бросок в корзину. Точность попаданий в баскетболе имеет важнейшее значение, так как от результативности попаданий зачастую зависит результат игры [1].

В проведении исследования приняли участие школьники в возрасте 15-16 лет (8-9 класс) МБОУ «Лицей №10», города Белгорода в количестве 10 человек

Тренировочные занятия баскетболом в школьной секции проводились под руководством учителя физической культуры, 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Для определения результатов и динамики изменения были использованы следующие тесты:

Тест № 1 – Прыжок в высоту (сантиметры).

Тест № 2 – Штрафные броски.

Тест № 3 – Результативность бросков с различной дистанции (разработанный).

Структура тренировочного занятия имела классическую форму, но в ходе тренировочного процесса при каждом занятии испытуемые экспериментальной группы выполняли серии бросков после разминки. За основу в методике совершенствования броска в экспериментальной группе был использован контрастно-сближаемый принцип. Для этого была использована следующая серия выполнения бросков:

- 10 разминочных бросков в кольцо без отягощения;
- 5 контрольных бросков в кольцо для корректировки ошибок в технике;

- 5 контрольных бросков для корректировки техники броска с использованием отягощения (в парах);
- выполнение 10 бросков с отягощением (4 серии);
- 5 контрольных бросков для корректировки техники броска с использованием отягощения (в парах);
- 5 заключительных контрольных бросков по кольцу без отягощения.

В качестве отягощения игроки использовали манжеты для рук по 1 кг. Дальность броска по кольцу в экспериментальной группе подбиралась индивидуально, исходя их силовых возможностей баскетболиста [2]. Главным фактором для выполнения броска с выбранной дистанции являлось не изменить структуру движения броска в целом и отдельных его фаз. Изначально подбиралось небольшое расстояние до кольца, затем оно увеличивалось [3].

Контрольная же группа выполняла броски с различных точек, опираясь на программный материал.

По окончанию педагогического эксперимента были выявлены изменения в физической и технической подготовке спортсменов контрольной и экспериментальной группы школьной секции.

Проанализируем динамику показателей в прыжках в высоту у юных спортсменов контрольной и экспериментальной группы (Табл. 1). Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Данные в тесте «прыжок в высоту» у юных спортсменов контрольной и экспериментальной группы, (см)

Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Контрольная	42,3	43,1
Экспериментальная	42,1	44,2

Проведем анализ результатов в тесте по технической подготовке юных спортсменов (Табл. 2). Результаты тестирования точности штрафных бросков по кольцу.

Таблица 2 - Данные в тесте «10 штрафных бросков» спортсменов контрольной и экспериментальной группы, (к-во попаданий)

Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Контрольная	4,4	5,0
Экспериментальная	4,4	5,4

Таблица 3 - Показатели результативности броска юных баскетболистов контрольной и экспериментальной группы, (к-во попаданий)

Броски	Название группы	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
Ближняя дистанция	Экспериментальная	5,5	6,5
	Контрольная	5,4	6,0
Средняя дистанция	Экспериментальная	3,8	4,7
	Контрольная	3,6	4,1
Дальняя дистанция	Экспериментальная	2,5	3,7
	Контрольная	2,3	2,7

Полученные результаты в данном тесте, позволяют сделать вывод, что в экспериментальной группе с ближней дистанции показатель увеличился на 1 результативный бросок, в контрольной группе на 0,6. При бросках со средней дистанции в экспериментальной группе количество попаданий увеличилось на 0,9 попаданий, а в контрольной на 0,5. С дальней дистанции был выявлен наибольший прирост в экспериментальной группе, количество попаданий увеличилось на 1,2 попаданий. В контрольной же группе произошло наименьшее увеличение показателей, результат увеличился на 0,4 попадания.

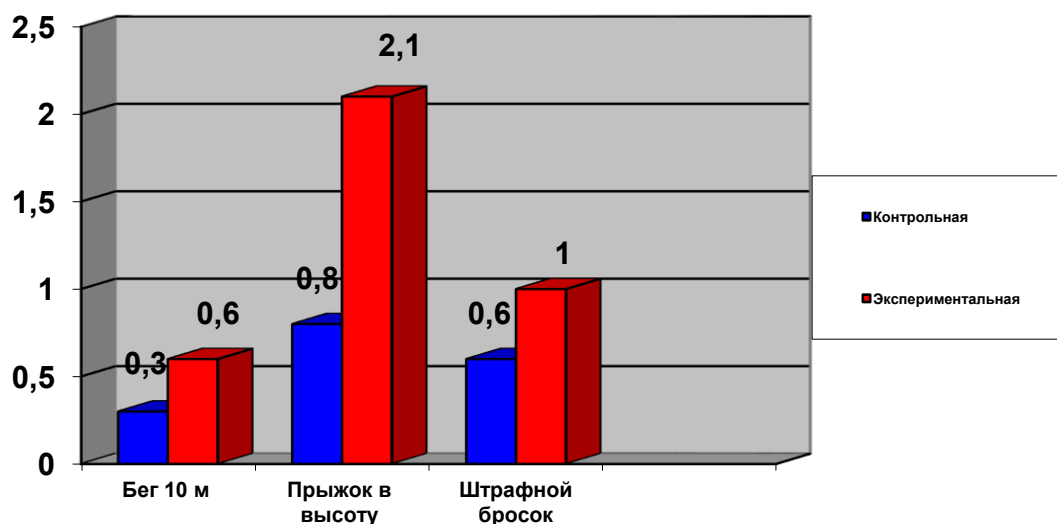


Рисунок 1 – Динамика показателей в тестировании контрольной и экспериментальной группы

Анализируя полученные данные по окончанию эксперимента, при помощи метода математической статистики, можно сделать вывод, что наибольший прирост в различных показателях был обнаружен у экспериментальной группы. В тесте «бег 10 метров» результат увеличился на 0,6 секунды. В контрольной группе были выявлены менее значительные улучшения, т.к. данная группа занималась по общепринятой программе. Улучшение в данном тесте составило 0,3 секунды.

Наибольший прирост в экспериментальной группе оказался в тесте «прыжок в высоту», результативность составила 2,1 сантиметра. В контрольной группе результат увеличился на 0,8 сантиметра.

В тесте «штрафной бросок» среднегрупповой результат экспериментальной группы баскетболистов увеличился на 1 попадание, а в контрольной группе спортсменов на 0,6 попаданий.

По окончании эксперимента, при помощи математической статистики, можно сказать, что применение разработанной методики, которая была направлена на совершенствование броска одной рукой от плеча у юных баскетболистов школьной секции, показала значительную эффективность в экспериментальной группе.

Литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>

2. Виленская, Т. Е. Теория и методика физического воспитания: оздоровительные технологии физического воспитания младших школьников: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 285 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10215-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/517227>

3. Коджаспирова, Г. М. Педагогика: учебник для вузов / Г. М. Коджаспирова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 711 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14492-5. — URL: <https://urait.ru/book/pedagogika-511015/> — Текст : электронный.

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/514967>

ТЕХНОЛОГИЯ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС» ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Сиденко О.С., Трушинская Ю.Н.

ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж», Россия, г. Белгород
osidenkog@gmail.com, msjulinik@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается применение дистанционного обучения в системе среднего профессионального образования по предметам профессионального цикла на отделении физической культуры. Рассматриваются условия осуществления данной образовательной технологии и специфика взаимодействия педагога и обучающихся.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, профессиональное образование, система образования, музыкально-ритмическое воспитание, фитнес технологии.

Современное образование переживает бурный период трансформации, движимый стремительным развитием технологий и постоянно меняющимися условиями. Дистанционное обучение прочно вошло в жизнь образовательных учреждений всех уровней – от курсов повышения квалификации для учителей до программ получения высшего образования. Его применение распространяется на все сферы образовательной деятельности: основную учебную программу, внеурочные занятия, инклюзивное образование и работу с одаренными детьми [4].

Гибкость дистанционного обучения позволяет адаптироваться к различным обстоятельствам, таким как карантинные меры, экстремальные погодные условия или чрезвычайные ситуации.

Ярким примером последнего стал 2022-2023 учебный год в Белгородской области, где в связи с геополитической обстановкой и военными действиями на Украине губернатор принял решение о переводе всех школ приграничных районов на дистанционное обучение.

Это решение затронуло и Белгородский педагогический колледж, который оперативно перешёл на онлайн-платформы <https://lesson.belpedcol.ru/> и <https://sferum.ru/>.

Переход на дистанционное обучение поставил перед преподавателями отделения физической культуры новые вызовы, особенно перед теми, кто ведёт практические дисциплины, такие как физическая культура, музыкально-ритмическое воспитание, гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, плавание.

Возник закономерный вопрос: возможно ли эффективное преподавание спортивных дисциплин в дистанционном формате, и если да, то, как обеспечить качество обучения, сравнимое с очным? Ответ на этот вопрос многогранен и требует комплексного подхода.

При анализе многих электронных ресурсов (РЭШ, Открытый класс, Я иду на урок физкультуры, Открытый урок, ФизкультУра и др.), было выявлено, что, несмотря на

активное развитие информационных технологий, дистанционное образование в преподавании физической культуры не имеет готовых решений [3].

Традиционные методы обучения, основанные на непосредственном взаимодействии преподавателя и студента, здесь неприменимы. Преодоление вызовов дистанционного обучения в сфере физической культуры требует использования разнообразных цифровых инструментов и методик.

В связи с этим у педагогов возникло множество вопросов:

- какая главная задача в области физического воспитания при дистанционном обучении?

- какая структура занятий должна быть при дистанционном обучении?

- как мотивировать учащихся к физической активности в домашних условиях и, какое наполнение занятий должно быть?

При попытках ответить на данные вопросы, пришли к выводу, что, скорее всего при дистанционном обучении главной задачей будет являться не проведение полноценного практического занятия, а мотивирование обучающихся к двигательной активности в домашних условиях.

В связи с этим педагогами был разработан алгоритм действий, для создания, обучающего контента по предмету «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» раздел музыкально-ритмическое воспитание:

1. Были определены темы, которые возможно изучить в условиях дистанционного формата обучения;

2. Подготовлены обучающие видео, в исполнении самих преподавателей (собственный пример, намного лучше любого учебника);

3. Созданы профили в социальных сетях с группами обучающихся.

4. Собраны другие методические материалы для работы на уроке: презентации, карточки с заданиями, музыкальные композиции.

В качестве педагогической технологии для проведения занятий была выбрана модель «Перевернутый класс» [1]. Суть данной модели состоит в том, что с новым материалом, презентациями, тематическими видеороликами студенты знакомятся дома, просматривая подготовленный педагогом контент в Интернете, а традиционное домашнее задание выполняется на следующий день во время урока, через видеоконференцию на платформе <https://sferum.ru/>.

Другими словами, основные учебные действия в данной технологии поменялись местами: то, что было классной работой, осваивается в домашних условиях, а то, что было домашним заданием, становится предметом рассмотрения во время урока.

В данной технологии при использовании ее в формате дистанционного обучения есть как плюсы, так и минусы [2].

Плюсы «перевернутого урока»:

1. Индивидуальный подход и обратная связь. На обычном уроке преподаватель объясняет новый материал всей группе, при дистанционной форме обучения общается отдельно с каждым.

2. Модель позволяет просматривать один и тот же материал столько раз, сколько необходимо обучающемуся.

3. На занятии будут разобраны все сложные вопросы.

4. Преподаватель может организовать учебную деятельность так, чтобы найти задание для всех обучающихся группы.

5. Освобождает учебные часы на совместную практическую работу.

6. Модель «перевернутого урока» можно применять для возрастной категории обучающихся 7-17 лет.

Минусы: модель «перевернутого обучения» не работает в том случае, если обучающийся не заинтересован в самостоятельном добывании знаний или недостаточно мотивирован вообще.

Таким образом, дистанционное обучение при преподавании спортивных дисциплин – сложная, но решаемая задача. Успешная реализация требует от преподавателей творческого подхода, использования современных технологий и разработки эффективных методик.

Несмотря на трудности, дистанционное обучение позволяет расширить доступ к качественному образованию, адаптироваться к изменяющимся условиям и обеспечить непрерывность учебного процесса в самых разных обстоятельствах, доказывая свою эффективность и перспективность в современном мире.

Дальнейшее развитие дистанционного обучения в сфере физической культуры будет зависеть от постоянного совершенствования технологий, разработки новых методик обучения и активного сотрудничества преподавателей, разработчиков образовательных платформ и самих студентов. Внедрение систем виртуальной реальности и дополненной реальности, например, может значительно повысить эффективность и интерактивность дистанционного обучения в этой области.

Литература

1. Виноградова Л.И. Образовательная модель «Перевернутый класс» или «перевернутое обучение» МОО СВ - [Электронный ресурс]. - <http://www.moosv.ru/pages.php?pageid=5981>

2. Ищенко А. «Перевернутый класс» – инновационная модель обучения // Учительская газета. Независимое педагогическое издание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ug.ru/method_article/876

3. Презентации онлайн – обзор сервисов, примеры, инструкции: shcool26.blogspot.ru/2013/10/blog-post.html

4. Система дистанционного обучения: суть и задачи. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gb.ru/blog/sistema-distantsionnogo-obucheniya/>

ИГРА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Скибина Е.В., Караулова А.В., Марченко С.В.

МБОУ СОШ № 49

Россия, г. Белгорода

a.iazutina@mail.ru, lena.skibina.81@bk.ru, swet0306@mail.ru

Аннотация. Игра является самым эффективным способом познания мира, особенно у ребенка. Игра позволяет сделать учебу более легкой не только для малышей, но и для учеников старшей школы, и даже для взрослых. И применять игру в качестве метода обучения совсем несложно и реально. В игре обучение гораздо легче и приятнее.

Ключевые слова: игра, ребенок, физическое воспитание, игровое обучение, игровой метод.

«...ребенок должен играть,
даже когда делает серьезное дело.

Вся его жизнь – это игра.»

А.С. Макаренко

Игра является самым эффективным способом познания мира, особенно у ребенка. И чем она увлекательнее и разнообразнее, тем больше запомнит и усвоит ребенок.

Игра – это не только забава для детей или способ приятно провести досуг, с ее помощью ребенок изучает новое и полезное в жизни, осваивает науки, запоминать сложные понятия. Игровое обучение позволяет сделать учебу более легкой не только для малышей, но и для учеников старшей школы, и даже для взрослых. И применять игру в качестве метода обучения совсем несложно и реально. В игре обучение гораздо легче и приятнее.

Как способ физического воспитания подвижная игра даёт возможность развивать и совершенствовать движения, упражняться в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, ползании, метании, ловле и т.д. Разнообразные движения активизируют дыхание, улучшают кровообращение и обменные процессы, повышают жизненный тонус.

В качестве средства умственного воспитания подвижная игра активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас, обогащает речь детей.

В рамках нравственного воспитания в подвижных играх дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, контролировать свои поступки и

поведение. В игре воспитываются доброжелательность, отзывчивость, стремление к взаимопомощи, организованность.

В контексте воспитания творческой личности в подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира, дети познают красоту движений, их образность, овладевают поэтической, образной речью, развивают чувство ритма.

В рамках трудового воспитания дети изготавливают игровые атрибуты, умеют располагать и убирать их в определённой последовательности, совершенствуют двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности

Основным видом деятельности человека является игра. Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает соответствующие особенности игры, то есть то, что отличает её в методическом отношении (особенности организации деятельности занимающихся, руководство игрой, другие педагогически существенные признаки) от других способов воспитания [3, с.191].

При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применён к любым физическим упражнениям при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями данного метода. Игры во внеурочной деятельности применяются на каждом занятии. Они применяются в водной части урока как элемент сосредоточения внимания, для закрепления построений и перестроений, навыков, для закрепления формирования правильной осанки, при изучении навыков лазанья и перелезания. Это такие игры как «Перелет птиц», «Обезьянка», «Ходим в «шляпах», «Переправа с грузом на голове». Также игра является эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений. Существует много легкоатлетических упражнений, проводимых в игровой форме «Перепрыгни ручей», «Меткие метания», «Догнать переднего», они доставляют детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Благодаря проведению игр на открытом воздухе, достигается и оздоровительный эффект.

Способность и умение включаться в игру не связана с возрастом ребенка, но в каждом возрасте игра имеет свои особенности.

При использовании игр во внеурочной деятельности мы придерживаемся следующего алгоритма деятельности.

Выбор игры происходит прежде всего исходя из целей занятия, а также возрастных возможностей учащихся и конечно их физической подготовленности.

Далее следует оборудование и оснащение игровой площадки. В зависимости от игры выбираем место, оборудование, которое должно быть безопасным и удобным для учащихся.

Предложение игры детям. Главная задача в предложении игры заключается в возбуждении интереса к ней, в такой постановке вопроса, когда совпадают и цели воспитания и желания ребенка. Игру мы объясняем кратко и точно, непосредственно перед ее началом. В объяснение входит название игры, рассказ и её содержание, объяснение основных и второстепенных правил, в том числе роли играющих, объяснение игровых аксессуаров.

Распределение на команды это один из волнующих моментов игры. Ребята хотят играть с более сильными игроками, ведь задача победить и тут важно придерживаться принципа равенства. Обычно мы класс делим на две команды, равными по физической подготовленности детей. Для игр, в которых требуются капитаны, водящие, учитываем какая роль особенно полезна ученику, так, чтобы роль позволяла неавторитетным укрепить авторитет, неактивным - проявить активность, недисциплинированным - стать организованным. Стараемся следить за тем, чтобы не проявлялось зазнайство, превышение власти командных ролей над второстепенными ролями [4, с.480].

В зависимости от развития игровой ситуации, игру можно усложнить. Если на занятии присутствуют дети, освобожденные по медицинским показаниям, то мы рекомендуем привлечь ребят в качестве судей, в жюри.

В заключение игры мы обязательно подводим итоги и определяем победителя.

Главное правило при проведении игры – это уважение к личности ребёнка, не убить интерес к игре, а стремиться развивать его.

Конфуций писал: «Учитель и ученик растут вместе». Игровые технологии позволяют расти как ученикам, так и учителю и добиваться более высоких результатов. Применение игровых форм на уроке физической культуры – это эффективное средство для повышения мотивации учащихся к учебной деятельности, таким образом, можно сделать вывод, что применение игровых.

Во внеурочной деятельности в начальных классах активно используем народные игры, такие как: «Поймай рыбку», «Гуси – лебеди», «Знамя», «Салки».

Одной из наиболее любимых игр является «У медведя во бору», «Охотники и утки», «День и ночь» и другие. Все эти игры мы используем как начальный этап при развитии ловкости, выносливости, быстроты реакции. Итогом нашей работы является проведение спортивных праздников и «Веселых стартов», где применяются все полученные навыки.

Как показала наша практика, применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности и в более старшем возрасте. Каждому возрасту соответствует свой набор игр и игровых упражнений. Конечно, есть исключения, но это довольно редкий случай в нашей практике.

Результатом широкого применения игровых технологий на занятиях стало изменение отношения к предмету физическая культура. Обучающиеся всех возрастов, в

работе с которыми регулярно используются подвижные игры, посещают не только внеурочные занятия, но и уроки физкультуры с удовольствием и с большим желанием.

Литература

1. Арагофская, Э. И. Физиология и физкультура [Текст] / Э. И. Арагофская, В. Д. Резанова. – Москва: Просвещение, 2002. – 215 с.
2. Вавилова, Е. Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать [Текст] / Е. Н. Вавилова. – Москва: Просвещение, 2003. – 174 с.
3. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва: Просвещение, 1991. – 191 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: «Академия», 2001. – 480 с.

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Смотров Д.В., Воронков А.В., Варламов Д.Г., Мелентьева Н.В.
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 47» г. Белгорода
1323023@bsu.edu.ru, voronkov@bsu.edu.ru, dmitryvar70@gmail.com,
melenteva.tasha@mail.ru

Аннотация. В исследовании в процессе внеурочной деятельности с юношами 16-17 лет были организованы занятия атлетизмом, в рамках которых, помимо силовых способностей, развивались такие качества как скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. Основная часть занятия в контрольной группе предполагала использование исключительно силовых упражнений. Ученики выполняли 10 силовых упражнений по три подхода в каждом. В экспериментальной группе основная часть занятия состояла из двух частей различной направленности. Первая часть была силовой. На каждом занятии в экспериментальной группе выполняли 6 силовых упражнений по два подхода в каждом. Вторая половина основной части занятия предполагала использование средств и методов, направленных на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей. В разные дни это могли быть эстафеты, бег на короткие дистанции (до 30 метров) на скорость, различные подвижные или спортивные игры, для развития общей выносливости использовался равномерный медленный бег. Об эффективности экспериментальной методики силовой подготовки юношей 16-17 лет свидетельствуют достоверные положительные изменения в экспериментальной группе в испытаниях для определения собственно-силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости ($P < 0,05$).

Ключевые слова: силовая подготовка юношей, физическое воспитание старшеклассников, подготовка к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Введение. Анализ специальной литературы говорит о том, что юношам в старшем школьном возрасте целесообразно большое внимание уделять развитию силовых способностей. Это объясняется тем, что данный возраст является сенситивным периодом для развития этих качеств [3].

Есть исследования, которые говорят о том, что под действие силовых тренировок в секции тяжелой атлетики у юношей происходит масса положительных изменений в развитии: укрепляются кости, увеличивается объем мышечной ткани, формируется правильная осанка, в значительной степени повышаются показатели силовых способностей [2].

Если мы проанализируем «Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», то действительно увидим, что наибольшее количество испытаний в комплексе для юношей шестой возрастной ступени (16-17 лет) предполагают оценку силовых способностей. Так, для определения силы и силовой выносливости комплекс предполагает 3 упражнения: «подтягивания из виса на высокой перекладине», «рывок гири 16 кг», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Кроме того для оценки скоростно-силовых способностей в этом возрасте рекомендуется выполнять такие упражнения как «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» [1].

Учитывая то обстоятельство, что современный «комплекс ГТО является программной и нормативной основой физического воспитания в России» [4], можно считать, что действительно в старшем школьном возрасте юношам основное внимание надо уделять развитию силовых способностей.

Однако, наряду с уже перечисленными испытаниями для оценки силовых способностей, к обязательным испытаниям для юношей 16-17 лет относятся спринтерский бег (на 60 или на 100 метров), бег на выносливость 3 км, и тест для оценки гибкости («наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье») [1].

Таким образом, возникает противоречие: с одной стороны для юношей 16-17 лет наиболее привлекательными формами физической культуры являются те, которые способствуют росту показателей силы, например атлетизм, а с другой стороны, для гармоничного развития необходимо уделять должное внимание, помимо силы, таким физическим качествам как скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. В связи с этим мы сформулировали цель исследования: организовать в процессе внеурочной деятельности с юношами 16-17 лет занятия атлетизмом, в рамках которых, помимо силовых способностей, будут развиваться такие качества как скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость.

Организация и методы исследования. В ходе нашего исследования две группы школьников 16-17 лет занимались атлетизмом в рамках внеурочной деятельности. В контрольную и экспериментальную группу входило по 9 человек. Занятия проходили 3 раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам.

Основная часть занятия в контрольной группе предполагала использование силовых упражнений. Школьники выполняли 10 упражнений на каждом занятии. При этом использовался метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений. Вес отягощений подбирался таким образом, чтобы максимальное количество повторений, выполняемых без излишнего натуживания, в одном подходе было от 8 до 12. В каждом упражнении выполнялось по три подхода, с отдыхом между подходами от одной до двух минут. Продолжительность отдыха зависела от объема мышц, задействованных в упражнении, индивидуальной реакции ученика на нагрузку. В ходе занятий с контрольной группой решалась по сути одна задача – повышение показателей собственно-силовых способностей старшеклассников.

Основная часть занятия в экспериментальной группе состояла из двух частей различной направленности. Обе части по продолжительности составляли 30 минут. Первая часть была силовой. В качестве основной задачи в этой части было развитие собственно-силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей в экспериментальной группе использовались упражнения из пауэрлифтинга, школьной программы и упражнения для мышц брюшного пресса. На каждом занятии в экспериментальной группе выполняли 6 силовых упражнений по два подхода в каждом.

Вторая половина основной части занятия предполагала использование средств и методов, направленных на развитие выносливости, скоростных и координационных способностей.

При этом содержание этой части в различные дни недели было разным. Так, в понедельник использовались всевозможные эстафеты, бег на короткие дистанции (до 30 метров) на скорость. В среду использовались различные подвижные или спортивные игры. В пятницу для развития общей выносливости использовался равномерный медленный бег. Скорость бега подбиралась таким образом, чтобы частота сердечных сокращений была в диапазоне 140-150 ударов в минуту.

Результаты исследования. Чтобы оценить достоверность изменений в каждой группе, мы сравнили результаты тестирования до и после эксперимента (таблицы 1 и 2).

Из таблицы 1 мы видим, что в контрольной группе достоверные положительные изменения за время эксперимента произошли в испытаниях, отражающих собственно-силовые способности, силовую выносливость и гибкость ($P < 0,05$).

В то же время в контрольной группе достоверные отрицательные изменения за время эксперимента произошли в беге на 3 км, показателе общей выносливости ($P < 0,05$).

Следовательно, методика силовой подготовки, используемая в контрольной группе эффективна для роста собственно-силовых способностей и силовой выносливости, но отрицательно влияет на показатели общей выносливости.

Таблица 1 – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в контрольной группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m	X±m		
Приседание со штангой на плечах,(кг)	72,7±3,8	92,7±4,4	3,6	< 0,05
Становая тяга штанги, (кг)	92,7±4,9	107,1±3,7	2,4	< 0,05
Жим штанги лежа, (кг)	48,3±3,9	59,4±3,6	2,3	< 0,05
Бег 60м, (сек.)	8,9±0,1	8,8±0,1	0,9	> 0,05
Челночный бег 3x10, (сек)	7,8±0,1	7,7±0,1	0,5	> 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	224,0±6,4	229,5±6,3	0,7	> 0,05
Подъем туловища, (кол-во раз за 60 сек)	48,0±1,5	55,7±1,1	4,3	< 0,05
Подтягивания в висе, (кол-во раз)	7,2±1,2	11,6±1,5	2,2	< 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	16,6±1,4	21,5±1,2	2,3	< 0,05
Бег 3000м, (мин. сек.)	14.15±0.14	14.45±0.15	2,4	< 0,05
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, (см)	+4±0,4	+8,0±0,6	4,2	< 0,01

Из таблицы 2 мы видим, что в экспериментальной группе достоверные положительные изменения произошли в испытаниях для определения собственно-силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости ($P < 0,05$).

Таблица 2 – Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	X±m	X± m		
Приседание со штангой на плечах,(кг)	71,0±3,8	88,8±3,8	3,5	< 0,05
Становая тяга штанги, (кг)	89,9±4,3	103,8±3,7	2,5	< 0,05
Жим штанги лежа, (кг)	46,9±3,6	56,9±3,3	2,3	< 0,05
Бег 60м, (сек.)	8,9±0,1	8,7±0,1	2,2	< 0,05
Челночный бег 3x10, (сек)	7,8±0,1	7,5±0,1	2,2	< 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	224,5±5,8	241,2±5,8	2,2	< 0,05
Подъем туловища, (кол-во раз за 60 сек)	47,8±1,5	55,5±1,5	3,7	< 0,05
Подтягивания в висе, (кол-во раз)	8,1±1,3	12,9±1,5	2,3	< 0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	18,5±1,6	23,9±1,6	2,2	< 0,05
Бег 3000м, (мин. сек.)	14.11±0.15	13.56±0.13	1,1	> 0,05
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье, (см)	+4,2±0,4	+8,2±0,6	4,3	< 0,01

При этом в беге на 3 км, отражающем уровень общей выносливости, в экспериментальной группе произошли положительные изменения, хоть и не являющиеся достоверными ($P > 0,05$).

Можно сделать вывод, что экспериментальная методика позволила не только повысить показатели силы, но и эффективно отразилась на развитии скоростных и координационных способностей.

Вывод. Учитывая требования нормативных документов по организации процесса физического воспитания со старшеклассниками, методика силовой подготовки юношей 16-17 лет, должна предполагать развитие не только силовых способностей, но и комплексное развитие других физических качеств, таких как силовые способности, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость.

Об эффективности экспериментальной методики силовой подготовки юношей 16-17 лет свидетельствуют достоверные положительные изменения в экспериментальной группе в испытаниях для определения собственно-силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости ($P < 0,05$).

При этом в беге на 3 км, отражающем уровень общей выносливости, в экспериментальной группе произошли положительные изменения, хоть и не являющиеся достоверными ($P > 0,05$).

Литература

1. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] : утверждены приказом Минспорта России от 22 февраля 2023 № 117 // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf>
2. Лукьянов М.Т., Фаламеев А.И. Тяжелая атлетика для юношей [Текст]: Учебное пособие. Изд. 2-е, перераб. и доп. / М.Т.Лукьянов, А.И.Фаламеев – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 240с.
3. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997. – 125 с., ил.
4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : федер. закон от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ (ред. от 29 июня 2015) // Федеральный портал «GTO.RU». – Режим доступа: <http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7831a51cd.pdf>

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Сорокин Н.С., Воротник А.Н., Солдатенко О.А.
Белгородский юридический институт МВД России
имени И.Д. Путилина, Россия, г. Белгород
anvorotnik@list.ru

Аннотация. Обращается внимание на значение и особенности игрового метода обучения в процессе занятий по физической подготовке с обучающимися образовательных организаций МВД России, выделяются ключевые этапы его применения в рамках достижения целей образовательного процесса. Раскрывается основной аспект профессиональной направленности учебных занятий по физической подготовке и подчеркиваются основные рекомендации по повышению эффективности и

результативности применения данного метода в условиях необходимости повышения уровня физической подготовки сотрудников полиции.

Ключевые слова: подвижные игры, спортивные игры, игровой метод, физическая подготовка, физические качества.

Сотрудники органов внутренних дел на протяжении всего периода прохождения службы постоянно сталкиваются с разными ситуациями опасными для их жизни, физического и морального здоровья. Важную роль в профессиональном становлении сотрудника полиции играют занятия по физической подготовке, позволяющие сформировать у него установку на правильное применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы [3].

Одной из задач физической подготовки является формирование у сотрудника полиции профессионально важных физических качеств, необходимых для решения служебных задач. Поэтому в данной работе будет уделено внимание изучению роли и места игрового метода в процессе обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, способствующего развитию основных физических качеств.

Стоит отметить, что занятия в системе МВД России строятся на строго педагогической основе, включающей подготовительную, основную и заключительную части занятия. При этом особая роль отводится изучению боевых приемов борьбы. Ряд исследователей уверены в том, что постоянное акцентирование внимания на отработке навыков боевых приемов, что, несомненно, должно производиться систематически в целях достижения необходимого результата, способствует снижению интереса к занятиям, а кроме того вызывает своего рода психологическое отрицание, что в последствии проецируется на эффективности самих занятий [1].

В связи чем, для поддержки и стимулирования вовлеченности курсантов и слушателей в образовательный процесс необходимо внедрение разнообразных средств и методов. Для выполнения указанной задачи представляется целесообразным включать элементы подвижных игр в занятия по физической подготовке, так как они помимо эмоциональной и физической разгрузки способствуют совершенствованию двигательных навыков, скорости реакции и стратегического мышления.

Автор В.В. Мороз в своей работе выделяет основные средства игрового метода:

- подвижные игры;
- спортивные игры.

Подвижные игры в основном состоят из двигательных элементов, выполняемых по определенным правилам, которые выстраивают рамки для активности участников, а также критерии оценивания, которые нужны для того, чтобы определить одержавшего победу.

Кроме того, такая активность, помимо формирования вышеупомянутых навыков, развивает самостоятельность, реакцию, гибкость мышления и т.д. [2].

На наш взгляд, подвижные игры необходимо использовать в основной части занятия после изучения и отработки каждого учебного вопроса или учебных вопросов в целом. Стоит обращать внимание на то, чтобы двигательные действия, выполняемые в процессе подвижных игр, стали ключевым элементом во время игры, что, несомненно, активизирует интерес обучающихся и запустит дальнейшее совершенствование изученных приемов. Весь арсенал двигательных игр достаточно разнообразен. Здесь же стоит еще раз акцентировать внимание, что включение в основную часть занятия такой физической активности должно стать толчком к формированию и развитию тех физических качеств и навыков, которые стоят в качестве главных целей образовательного процесса.

Спортивные игры, в свою очередь, являются самостоятельными видами спорта, приводящиеся по определенным правилам в условиях противостояния двух или нескольких команд. Они оказывают положительное воздействие на психическое и физическое здоровье, укрепляют опорно-двигательный аппарат, повышают тонус нервной системы, органов дыхания и иммунитет в целом. Такой вид игрового формата стоит проводить в конце учебного занятия для расслабления и снижения накопившегося напряжения.

Одной из положительных особенностей использования подвижных игр на занятиях считается возможность применения простого инвентаря и не требует специального оборудования. Поскольку большая часть времени курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке занимает основная тема занятия, которая направлена на формирование знаний об основных разделах профессионально-прикладной физической подготовки, то внедрение игрового метода должно запускаться с целью закрепления или улучшения качества выполнения изученных приемов, что как правило сопровождается такими составляющими [4]:

1. Доведение характеристики действий до участников занятия, в целях акцентирования внимания на особенности, которые позволят получить преимущество перед соперником.
2. Поэтапное усложнение игры.
3. Смена соперников для отработки приемов и развития плавности мышления и реакции.

Используя подвижные игры в ходе занятий по физической подготовке необходимо обращать внимание на ряд практических рекомендаций, следуя которым можно достичь наилучшего результата. Это:

1. Стараться изменять площадь игрового поля и его границы для внесения новшества в процесс игры.

2. Уточнение и дополнение правил, опираясь на задачи, стоящие в основе учебного занятия.

3. Обращать внимание и оценивать применение нестандартных методов и приемов, говорящих о наличии хорошей смекалки участника игры.

4. В конце каждой подвижной игры должен быть и победитель, и проигравший.

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что внедрение в занятия по физической подготовке игрового метода для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России способствует достижению наиболее высоких результатов в формировании профессиональных умений и навыков, а также в развитии физических качеств. Такой формат проведения учебных занятий позволяет снизить морально-эмоциональное напряжение обучающихся в ходе учебно-трудового дня.

Литература

1. Гвоздков П.Ю. Использование игровых методов на занятиях по специальной физической подготовке в образовательных организациях МВД России / П.Ю. Гвоздков, Н.И. Гильмутдинова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1(191). – С. 50-53.

2. Мороз В.В. Игровые педагогические технологии как объективная составляющая повышения процесса обучения в физической подготовке / В.В. Мороз, С.Г. Нетбай // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Хабаровск, 24-25 марта 2016 года). – Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2023. – С. 195-198.

3. Приказ МВД России № 44 от 02.02.2024 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://mvd.consultant.ru/documents/1058340> (дата обращения: 15.10.2024 г.).

4. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних учебных заведений физической культуры / Л.И. Гурович, Г.П. Иванова, Н.М. Люкшинов и др.; Под общ. ред. доц. Ю.И. Портных. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 382 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ВУЗЕ: АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СОЗДАНИЯ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В СПОРТЕ

Строголева Л.А., Строголева Д.А.

Балаковский филиал РАНХиГС

Московский педагогический государственный университет

KLA-1979@yandex.ru, dianastrogoleva@yandex.ru

Аннотация. Данная статья рассматривает, как английский язык может применяться в инклюзивном образовании для обеспечения равноправного участия в физической культуре, особенно в многоязычных и многонациональных вузах, где студенты с различным уровнем подготовки стремятся активно участвовать в спортивной жизни.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическая культура и спорт, студенты вуза, спортивная жизнь, здоровье.

Физическая культура и спорт занимают значительное место в системе высшего образования, способствуя всестороннему развитию студентов и улучшению их здоровья. В современных условиях появляется необходимость в создании инклюзивной образовательной среды, которая бы гарантировала равные возможности для всех обучающихся, независимо от их состояния здоровья, физических или языковых навыков. Вопрос образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) приобрел особую актуальность для высшей школы России после принятия Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм.) «Об образовании в Российской Федерации». В данном законе инклюзивное образование трактуется как обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. В процессе изучения иностранного языка студенты сталкиваются со сложностями в освоении грамматики, понимании устной речи, чтении. Физическая культура и спорт помогут в решении ряда этих проблем. В этом контексте английский язык выступает не менее важным инструментом, помогающим преодолевать барьеры и формировать доступную инклюзивную, спортивную атмосферу в университетах. Существует мнение, что в процессе изучения иностранных языков можно и нужно заниматься физической культурой, командными видами спорта – фитнес аэробикой. Любая физическая нагрузка, способствует обогащению организма кислородом развивает наше тело и мозг. Следствием этого является более быстрое, качественное мышление, ясность мысли, меньшая усталость и большая общая выносливость. Во время коллективных занятий фитнесом, команда действует, словно единый механизм, что способствует сплочению коллектива и команды [1].

Инклюзивное образование сосредоточено на создании образовательной среды, доступной для всех студентов, включая тех, кто имеет особые потребности, такие как физические ограничения или языковые барьеры. Инклюзивное образовательное пространство И.Н. Симаева и В.В. Хитрюк рассматривают как интегративную единицу социального пространства, представленную системой структурных компонентов и блоков, определяющих специфику ее содержания, в которой в доступном для каждого участника формате реализуются образовательные и межличностные отношения, обеспечиваются возможности личностного и социального развития, социализации, саморазвития и самоизменения [2, с. 32]. Это особенно актуально в физическом воспитании, поскольку спорт и активные занятия являются важными аспектами студенческой жизни, способствующими развитию как физического, так и социального аспектов личности.

Физическая культура, ориентированная на инклюзию, способствует личностному развитию, формированию навыков сотрудничества и повышению самооценки студентов. Инклюзия также подразумевает возможность участия в спортивных мероприятиях, тренировках и занятиях физической культурой для студентов с разными возможностями. В этом аспекте, английский язык, играет роль общего коммуникационного инструмента, объединяющего студентов из различных стран и культур в инклюзивной спортивной среде.

Английский язык стал основным международным средством общения, позволяющим людям из разных культур и стран эффективно взаимодействовать. В многоязычной университетской среде английский язык выполняет ключевую роль, поддерживая инклюзивное образование и обеспечивая доступность физической культуры для всех. Например, многие учебные материалы, инструкции и даже правила соревнований часто создаются на английском, что облегчает их восприятие и адаптацию для международной аудитории.

В инклюзивной среде знание английского языка позволяет участникам спортивного процесса понимать друг друга и следовать единым правилам и инструкциям. Это особенно актуально на международных соревнованиях, где студенты с различными языковыми навыками могут чувствовать себя равноправными участниками. Кроме того, английский язык предоставляет доступ к современным мировым ресурсам в области физической культуры, спортивной медицины и инклюзивного образования. Преподаватели и тренеры, владеющие английским, имеют возможность эффективно взаимодействовать со студентами, объясняя сложные спортивные термины и правила на понятном языке. Это создает условия для взаимопонимания между студентами и тренерами, а также внутри самих групп, что способствует созданию сплоченных спортивных команд.

В университетах, принимающих студентов из различных стран, программы физической культуры адаптируются с учетом языковых и культурных потребностей учащихся. Например, многие учреждения разрабатывают двуязычные учебные планы, где занятия по физической культуре проводятся частично или полностью на английском языке. Это позволяет каждому студенту активно участвовать в спортивных мероприятиях, независимо от уровня владения языком.

Кроме того, проводятся специальные курсы для преподавателей физкультуры, обучающие их особенностям коммуникации на английском в многоязычных группах, что особенно полезно в мультикультурной среде. Это позволяет учителям не только

эффективно передавать информацию, но и учитывать культурные и языковые различия студентов, что критически важно для формирования комфортной спортивной среды.

Внедрение английского языка в спортивные программы вузов создает условия для инклюзивного спортивного образования. Инклюзия подразумевает, что каждый студент, независимо от физического состояния или языкового уровня, может ощущать себя полноценным участником учебного процесса. Благодаря знанию английского, студенты имеют доступ к международному опыту, передовым методам тренировки и новым видам спорта.

Использование английского языка в рамках инклюзивного физического воспитания предоставляет множество преимуществ как для студентов, так и для преподавателей. Оно позволяет студентам с разными уровнями подготовки и возможностями участвовать в спортивных мероприятиях на равных условиях. Для эффективного общения и взаимодействия в свою очередь необходим достаточный уровень развития коммуникационных умений. Коммуникационные умения – широкое понятие, трактовка которого в различных предметных областях наук может быть различной. Чаще всего этим понятием обозначают навыки общения, непосредственной и опосредованной межличностной коммуникации. Однако, при коммуникации на иностранном языке люди часто сталкиваются со страхом провала и развивающейся на его фоне неуверенностью в себе – когнитивного искажения, которое заставляет избегать рисков. Оно проявляется в виде сильной тревоги, негативных мыслей, нежелания действовать [3]. Английский язык упрощает коммуникацию и помогает преодолевать культурные и языковые барьеры, создавая атмосферу единства в спортивных командах.

Более того, инклюзивная спортивная среда, где английский язык используется как средство общения, способствует формированию у студентов межкультурной компетенции, что является важным навыком в условиях глобализации. Одной из наиболее эффективных технологий развития межкультурной компетентности, по нашему мнению, является игровая технология. В ходе ролевых игр создаются реальные ситуации иноязычного общения. Во время учебных занятий с использованием игровых технологий происходит диалог культур, в результате которого у студентов развивается межкультурная компетентность, которая поможет успешно решать проблемы, с которыми можно встретиться в условиях реальной межкультурной коммуникации. Большое значение ролевых игр заключается в том, что они не просто знакомят студентов с иноязычной культурой, но и учат воспринимать и понимать ее [4]. Это позволяет студентам не только участвовать в спортивной жизни университета, но и развивать

навыки общения и сотрудничества, которые будут полезны в их будущей профессиональной деятельности.

Физическая культура и инклюзивное образование в вузах, основанные на использовании английского языка, создают доступную и комфортную атмосферу для всех студентов. Английский язык становится не просто инструментом общения, а основой для взаимопонимания и сотрудничества, необходимых для успешного инклюзивного образования. Он облегчает доступ к спортивным программам, учитывает потребности студентов с особыми возможностями и способствует созданию единого спортивного сообщества. Внедрение английского языка в инклюзивные программы физической культуры в университетах открывает новые горизонты для студентов, способствует их личностному развитию и помогает преодолевать преграды, мешающие активной и здоровой жизни.

Литература

1. Паршакова В. М. Влияние физических нагрузок на изучение иностранных языков // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №12-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-izuchenie-inostrannyh-yazykov>.
2. Симаева И.Н. Инклюзивное образовательное пространство: SWOT-АНАЛИЗ / И.Н. Симаева, В.В. Хитрюк // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2014. – Вып. 5. – С. 31–39. EDN SDMOCF
3. Gustafsson H., Sagar S.S., Stenling A. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. / Текст: электронный // Scand J Med Sci Sports, 2017. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27882607/>
4. Дудович, Д.Л. Формирование межкультурной компетентности студентов- будущих культурологов в процессе профессиональной подготовки в вузе : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Дудович Д.Л. – Самара, 2013. – 198 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тарасов В.А., Лопатин И.И., Лазарев А.Н.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,
Россия, г. Белгород,
МБОУ Чернянской СОШ №1 с углубленным изучением отдельных предметов,
Россия, Белгородская область, п. Чернянка
tohan-92@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены основные понятия, модели и характерные особенности технико-тактической подготовки курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке. Проводится обоснование актуальности совершенствования технико-тактической подготовки курсантов в обучении. Основной акцент сделан на особенности организации учебного процесса.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, образовательные организации МВД России, технико-тактическая подготовка.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России играет важную роль в формировании профессиональных навыков будущих офицеров полиции. Она направлена на повышение уровня спортивного мастерства обучающихся и развитие их физических качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

В системе физической подготовки курсантов и слушателей большое внимание уделяется изучению боевых приемов борьбы, заимствованных из самбо. Данные приемы объединены в один логически выстроенный раздел, который стал основой для служебно-профессиональных действий таких как приемы задержания и сопровождения.

Для достижения успеха в любой области профессиональной деятельности ключевым моментом является уверенное владение специфическими понятиями и терминологией, поскольку без этого сложно развивать профессиональные навыки. В частности, при рассмотрении знаний, умений и навыков использования физической силы в деятельности сотрудника полиции, которые формируются на занятиях по физической подготовке, важно отметить, что такие дефиниции как «техничко-тактические действия» и «тактико-техническая подготовка» и другие помогают в создании понимания и осознания необходимости освоения сложных двигательных действий и развития специальных физических качеств у человека, который может быть совсем не знаком с такими концепциями [1].

В педагогике давно известно, что обучение без понимания и создания необходимой мотивации бесполезно. Это актуально особенно для молодых людей, которые только начинают свой путь в профессии. Они должны понимать, зачем им нужны те или иные навыки и как они могут быть применены в реальной жизни. Без этого невозможно сформировать устойчивую мотивацию к обучению и развитию.

Так, под технико-тактическими действиями можно понимать совокупность приемов и методов, которые используются для решения задач в спортивной или профессиональной деятельности. Они включают в себя технические навыки (например, удары, броски, захваты) и тактическое мышление (выбор момента для атаки или защиты, оценка той или иной ситуации и др.). Освоение содержания технико-тактических действий позволяет эффективно применять свои умения в различных ситуациях профессиональной деятельности сотрудника полиции.

Технико-тактическая подготовка представляет собой процесс обучения и совершенствования технико-тактических действий с целью повышения эффективности и результативности спортивной или же профессиональной деятельности. Она включает в себя изучение и отработку различных техник, анализ тактических ситуаций, моделирование тех или иных моментов и т.д. Совершенствование технико-тактической

подготовки включает в себя освоение такого навыка как адаптация к изменяющимся условиям, а также достижение высоких результатов.

В спортивных единоборствах технико-тактическая подготовка спортсмена представляет собой «самостоятельный раздел его учебно-тренировочного процесса, в самом широком смысле направлена на овладение основными компонентами предстоящей соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что техника в сочетании с тактикой является основой спортивного мастерства борца и оценивается исходя из правил соревнований, тогда как остальные стороны подготовки играют вспомогательную роль по отношению к этому результирующему компоненту деятельности» [1]. Такое понимание технико-тактической подготовки соответствует концепции физической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.

Технико-тактическая подготовка в спортивных единоборствах является ключевым аспектом тренировочного процесса, направленным на освоение основных элементов соревновательной деятельности. Она включает в себя изучение и совершенствование техники выполнения приемов, а также развитие тактического мышления и способности принимать решения в условиях соревновательного поединка.

В образовательных организациях МВД России технико-тактической подготовке уделяется особое внимание, поскольку она способствует формированию у курсантов и слушателей навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач. В процессе обучения курсанты и слушатели изучают различные приемы борьбы, бокса, рукопашного боя и других видов единоборств, а также развивают способность анализировать ситуацию и выбирать наиболее эффективные действия.

При определении содержания технико-тактической подготовки очень важно, чтобы курсанты и слушатели понимали смысловую структуру изучаемых двигательных действий. Это означает, что освоение техники боевых приемов борьбы должно происходить одновременно с изучением тактических действий. С самого начала, когда курсант впервые видит боевой прием борьбы и знакомится с его структурой, он также должен освоить тактический смысл отдельных движений, входящих в данный прием и понимать, как он будет применять прием в своей будущей профессиональной деятельности.

Эксперты считают, что для эффективного обучения технико-тактическим действиям необходимо следовать дидактическим принципам «от простого к сложному» и от «легкого к трудному». Это означает, что обучение должно строиться, начиная с простых приемов, которые постепенно усложняются [3]. Так, для начала курсанты и слушатели должны освоить типовые двигательные структуры, а затем периодически их повторять,

но уже в более уложенном виде совместно с подготовительными тактическими действиями. Такой подход позволит закрепить полученные знания и навыки, а также развить их до более высокого уровня.

Отметим, что построение последовательности обучения должно быть основано на постепенном увеличении сложности приемов – это позволит обучающимся плавно осваивать новые навыки и умения, сразу не перегружаясь при этом сложными задачами. При организации тренировочного процесса важно также учитывать индивидуальные особенности каждого курсанта и слушателя в целях обеспечения более эффективного и результативного обучения.

Помимо этого, мы предлагаем внедрить в учебно-тренировочный процесс элементы технико-тактической игры. Техничко-тактические игры играют важную роль в развитии интеллектуальных способностей курсантов и слушателей, позволяя им быстро решать различные задачи. Кроме того, они способствуют формированию коммуникативных навыков. Игровой метод на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России имеет особое значение: суть данного метода заключается в том, что обучающиеся должны проектировать и находить выход из различных ситуаций, которые могут возникнуть в дальнейшей профессиональной деятельности.

Применение элементов технико-тактической игры позволит курсантам и слушателям погрузиться в условия, максимально приближенные к реальным условиям несения службы. Это поможет им лучше понять и усвоить материал, а также развить навыки принятия решений в тех или иных стрессовых ситуациях. Применение игрового метода на занятиях по физической подготовке способствует повышению мотивации курсантов и слушателей к обучению, так как делает процесс более интересным и увлекательным. Техничко-тактическая игра развивает у обучающихся способность к анализу и критическому мышлению, что является важным навыком для будущих сотрудников правоохранительных органов.

Таким образом, можно заключить, что совершенствование технико-тактической подготовки курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России на занятиях по физической подготовке включает в себя процесс овладения понятийным аппаратом, который необходим для освоения технико-тактических действий боевых приемов борьбы. Последовательность изучаемых действий (боевых приемов борьбы) должна выстраиваться по дидактическим принципам обучения.

В рамках совершенствования технико-тактической подготовки курсантов и слушателей большое значение имеет фактор понимания последними смысловой

структуры изучаемых двигательных действий. В данном случае хорошим подспорьем, на наш взгляд, будет являться применение элементов технико-тактической игры. Такой подход к организации учебно-тренировочного процесса позволит курсантам и слушателям лучше понять и усвоить материал, а также развить навыки принятия решений в стрессовых и экстремальных ситуациях. Применение игрового метода на занятиях по физической подготовке увеличивает мотивацию к обучению, а также быстрее адаптироваться к реальным условиям дальнейшей службы будущих сотрудников полиции.

Литература

1. Дементьев В.Л. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 2. С. 19-21.
2. Джапаркулов А.С. Содержание технико-тактической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник экономической безопасности. 2018. №2. С. 257-260.
3. Ушаков А.Ф. Последовательность технической подготовки спортсменов в боевом самбо // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба каратэ, тхэквондо, фехтование: сб. ст. М.: Физическая культура, 2010.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Ташиян А.А., Кокова М.М.

Ростовский юридический институт МВД России
Донской государственный технический университет
Россия г. Ростов-на-Дону

Аннотация. На сегодняшний день в связи с совершенствованием программы в учебных заведениях и изменением всех сфер общественной жизни проблема физической подготовки студентов выходит на передний план. Дополнением к указанным негативным факторам является совокупность следующих обстоятельств: увеличение умственных нагрузок, возрастание риска техногенных, политических, экологических и военных катастроф, влекущих за собой отрицательные изменения в области материальных, духовных и социальных ценностей и здоровья молодого поколения. В связи с этим необходимо разобраться во взаимосвязи физического и умственного воспитания студентов, а также в положительном результате соприкосновения данных понятий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, умственная деятельность, напряжение, утомление, концентрация.

Одним из самых перспективных вопросов системы физической культуры и спорта является влияние тренировок на мозговую активность человека. Работу нашего "центрального процессора" обеспечивают нейроны - нервные клетки, количество которых составляет приблизительно 90 млрд. При регулярных физических нагрузках улучшается память, что обусловлено изменениями, берущими начало на биохимическом,

молекулярном уровне. Выражается это в увеличении притока крови к головному мозгу, соответственно, поступлении большего количества кислорода и полезных веществ к его клеткам. Результатом этого процесса становится повышение концентрации.

Учеба в учреждениях профессионального образования сопряжена с необходимостью изучения масштабного и сложного материала, что требует от студента усидчивости и непрерывного внимания. Все это приводит к постоянному сидячему образу жизни, который в свою очередь, дополняется прибавочными и самостоятельными занятиями. Поэтому на основе доказанного научного факта о том, что умственная работа требует намного больше энергии, чем физическая, появляется нужда в создании для обучающихся программ, закрепляющих рациональное комбинирование интеллектуальных и физических нагрузок. Решением проблемы малоподвижного образа жизни студентов может стать физическая активность, сопровождающаяся не только профилактикой атрофии мышц и ухудшения работы мозга, но и развитием психических и волевых характеристик, среди которых основными выступают память, внимание и мышление. Это будет обусловлено получением импульсов мышцами, отвечающими за продуктивную умственную активность.

Результаты многочисленных исследований дали понять, что дендриты стимулируют обучение и мыслительный процесс, а физическая нагрузка влияет на настроение, рождая чувства счастья и эмоционального спокойствия [1,2]. В основе данного явления лежит серотонин, который влияет на количество выработанного дофамина, отвечающего за работоспособность и настроение. Кроме того, причина увеличения гипоталамуса сводится к регулярным тренировкам, во время которых концентрация будет направлена на контроль задачи, техники ее выполнения и количества подходов. Поэтому итог безусловно будет зависеть от различных параметров. В первую очередь это силовая характеристика и метод подготовки. Улучшению работы мозга способствуют возбуждающие сигналы, которые вырабатывают необходимые белки. Такой эксперимент был поставлен в Ирландии, где студенты лучше запоминали материал, при условии предварительной тренировки на велосипеде. При этом увеличение скорости мыслительного процесса зависит от адреналина; появление новых креативных идей и дробление их на положительные и отрицательные "заслуга" дофамина, а за расширение воображения и фантазии отвечает норадреналин.

Исследования последнего десятилетия также показывают, физическая активность соизмеримая с возможностями человека предотвращает деменцию. При этом она способна увеличивать скорость хранения, передачи и кодирования информации в памяти.

Результатом непрерывной работы мозга скорее станет утомление, которое в начале сигнализирует о возможном перенапряжении. При отсутствии должных мер утомление может перерасти в более серьезную форму - хроническое переутомление, из чего позднее, вытекает переутомление. Последнее является наиболее опасным выражением усталости и появляется при невозможности отдыха между умственными нагрузками. Данное явление может стать причиной раздражительности, нарушения сна и психического отклонения. Научным методом доказано, что даже при отсутствии интеллектуальных нагрузок, бег, длительная ходьба и активные игры способны повышать уровень когнитивных характеристик, что ведет к совершенствованию познавательных способностей.

В стремлении улучшения всех качеств организма не стоит забывать о том, что некоторые упражнения могут вызвать отрицательные последствия, если они не соответствуют подготовке человека. Так, стоит быть осторожными с кардио-нагрузками, преувеличение которых, может сказаться на сердечно-сосудистой системе и стать причиной подрыва иммунной системы. Ввиду этого следует различать три категории физических нагрузок, выделяющихся по критерию объема. К первой группе относятся легкие аэробные упражнения, среди которых можно выделить в качестве примера бег, прыжки и быструю ходьбу. Вторая группа отличается тем, что при выполнении упражнений, относящихся к ней, сопровождается быстрым химическим распадом, что приводит к увеличению скорости кровотока. Здесь имеют место быть тяжелая атлетика и йога, улучшающая познавательную активность и способствующая повышению концентрации и чувства удовлетворенности окружающим миром. В третьей группе сконцентрированы отжимания, упражнения с гирями и прыжки. Совокупность данных направлений согласно статистике способна снизить риск возникновения стенокардии, деменции болезни Альцгеймера. Увеличение притока кислорода к мозгу позволяет мыслить более эффективно и творчески. К такому заключению пришли Лоренц Кольцато и Жюстин Паннекок в своем исследовании "Влияние физических упражнений на дивергентное мышление". Поэтому регулярные тренировки совершенствуют быстроту и качество мышления, что сокращает ощущение усталости. Безусловно только спорт способствует быстрому решению многих, ранее незнакомых задач, восприятию и запоминанию новой информации, что в совокупности объединяется под понятием работоспособность.

В добавок к этому, ухудшению общего физического состояния студентов способствует информатизация и появление новых технологий, сопровождающиеся замещением человеческого мозга искусственным интеллектом. Это приводит к резкому

снижению познавательных способностей молодого поколения и их деградации в сфере учебной деятельности.

На сегодняшний день перед учебными заведениями поставлена цель подготовки высококвалифицированных кадров, отличающихся не только умственными особенностями, но и высокими показателями физической подготовки. Необходимость подобных навыков выражается в потребности быстрой реакции и оперативной ориентации в динамичных профессиональных отношениях и оптимальной адаптации к меняющейся обстановке.

Поддержание выносливости и работоспособности на работе несомненно важная составляющая плодотворной работы. Однако не стоит забывать о грамотной организации отдыха в промежутках между учебными или рабочими часами. Так, русским ученым И.М. Сеченовым были сформулированы тезисы об организации отдыха, сводящиеся к положительному результату, а именно увеличению скорости зрительно-двигательных реакций, что позволило улучшить эффективность обработки информации студентами [3].

Совершенствование физической подготовки в массе привели к разработке программ групповых занятий, что в перспективе должно способствовать достижению не только первостепенной цели, но и налаживанию отношений между сверстниками и улучшению их морально-психологического состояния. Одним из важнейших результатов подобной системы является расслабление, снятие напряжения и развитие силовых качеств. Примерами "рычагов спорта" могут стать самые разнообразные физические активности в том числе танцы, подвижные игры и боевые искусства. Непрерывная умственная деятельность может привести к торможению отдельных реакционных процессов организма, что в последствии плавно перетекает в чрезмерное мышечное напряжение, отражением которого является отклонение в психическом состоянии студентов. По этой причине спорт - это решение проблемы обездвижения студентов, их деградации, ожирения, постоянного стресса, психических заболеваний, роста агрессии по отношению к окружающим и снижения уровня здоровья [4,5].

Структура проведения занятий в образовательных учреждениях профессионального образования должна лежать на основе взаимодействия физических и умственных нагрузок. Данное правило должно касаться всех учреждений вне зависимости от того, есть ли у них уклон на профессиональное физическое воспитание или нет. Система должна охватывать весь спектр знаний, умений, а также совокупность индивидуального и коллективного опыта компетентных людей в сфере спортивной деятельности. Систематические практикумы помогают студентам развивать весь широкий диапазон их организма, поддерживать нужную планку физической

устойчивости, приобретать общие и отдельные теоретические и практические навыки развития, работать над искоренением травм и различных заболеваний в процессе своей профессиональной деятельности. Видимыми итогами приведенной деятельности станет преобразование мотивации, которая рождается в начале пути, в целеустремленность и рвение к победе, а базой к этому будут служить маленькие прогрессивные изменения в организме, отвечающие требованиям физической подготовленности.

Сильный характер и волевые качества находят отражение в умственных особенностях студентов. Физическая культура и спорт оказывают огромное влияние как на отдельные физические характеристики человека, так и на весь организм в целом. Несмотря на сложившийся в обществе стереотип о том, что спортом занимаются исключительно те, кто не наделен умом, отнюдь не имеет обоснования. Умственные и физические возможности связаны самым тесным образом и во взаимовлиянии составляют здоровое тело, которому конечно присущ здоровый дух! Физические нагрузки - это ключ к изменению мышления и поведения. Они позволяют вывести скорость обработки информации на высочайший уровень, а выработку соматотропина увеличить до огромнейших количественных размеров. Данное вещество, в свою очередь, защищает клетки мозга от разрушения. Похожее действие у пептидной молекулы, функция которой заключается в предотвращении воспаления и гибели нейронов. Начиная с 2008 года ученые стали публиковать исследования, которые показывают, что когнитивные возможности - способность учиться, решать новые задачи и проблемы и понимать глубинную суть вещей - можно развивать с помощью тренировок и обучения. Кроме этого мало кто знает, что приведенные компоненты отвечают за глубину сознания, эмоциональность и планирование дальнейших действий.

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что соизмеримая физическая нагрузка оказывает положительное воздействие не только на активную сторону жизни, но и на умственные способности студентов вузов самой разной направленности. Она позволяет увеличить продуктивность учебного процесса, что в свою очередь перетекает в эффективную познавательную деятельность. Однако данное позитивное воздействие необходимо развивать и постоянно поддерживать, для чего в молодежную политику нашей страны надо внедрить большее количество программ по увеличению часов физической активности наряду с другими дисциплинами, что будет выражаться в рациональном соотношении теоретической науки и спорта.

Литература

1. Туманина Н.В., Хайруллин Р.Р. Научная статья. "О влиянии физической нагрузки на мозг человека", 2020.
2. Евсеев Ю.И. "Физическая культура", 2003.

3. Рютина Л.Н., Дьякова А.В. Научная статья. "Влияние физической культуры на умственную работоспособность", журнал "Colloquium- journal", 2019.

4. Левина В.П., Ташиян А.А. Основные направления развития традиционных и новых средств и методов физического воспитания как механизм развития личности / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании / Сборник материалов XXXV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2024. С. 208-211.

5. Цукур А.Е., Ташиян А.А. Средства и методы восстановления работоспособности после выполнения физических нагрузок у спортсменов / В сборнике: Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании / Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова. Красноярск, 2024. С. 215-219.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ГРОДНЕНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

Типикина В.Д., Юраго О.Л.

Гродненский Государственный Университет имени Янки Купалы,

Республика Беларусь, г. Гродно

tipikina.vika.2005@gmail.com, jurago_ol@grsu.by

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы развития и организации студенческого спорта в целом и, в частности, в Гродненском Государственном Университете имени Янки Купалы. Определены возможности студенческого спорта, обозначен индивидуальный подход к занятиям спортом для поддержания здоровья и улучшение общего физического состояния.

Ключевые слова: университет, студент, спорт, здоровье.

Спорт в университете играет ключевую роль в формировании личности будущих специалистов, способствуя не только физическому совершенствованию, но и развитию таких важных качеств, как дисциплина, целеустремленность, командный дух, лидерские качества и стрессоустойчивость [1].

Эти качества позитивно влияют на состояние здоровья студентов, являющееся показателем социально-экономического, общественного развития Республики Беларусь и индикатором будущего трудового, культурного и экономического потенциала страны. Важно активно развивать и внедрять новые тенденции в студенческий спорт.

Современный студенческий спорт в университетах отличается высокой степенью развития и организационной структурой. Возможности студенческого спорта:

✓ студентам предоставляется возможность заниматься спортом в рамках обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;

✓ вне учебного времени студенты могут посещать спортивные секции и группы в вузе, заниматься спортом самостоятельно;

✓ возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях.

Также в соответствии с группами здоровья, определяемыми по состоянию здоровья студентов, устанавливается разный уровень спортивных нагрузок:

✓ студенты, относящиеся к основной группе здоровья, имеют возможность заниматься спортом в полном объеме, выбирая высокоинтенсивные тренировки и участвуя в соревнованиях различного уровня.

✓ студенты подготовительной группы здоровья, имеющие некоторые ограничения, занимаются спортом с учетом своих особенностей, выбирая менее интенсивные нагрузки и виды спорта, не требующие значительных физических усилий.

✓ студенты, относящиеся к специальной группе здоровья, имеют значительные ограничения по физическим нагрузкам. Для них разрабатываются специальные программы физической активности, направленные на поддержание здоровья и улучшение общего физического состояния.

Таким образом, учет группы здоровья позволяет найти индивидуальный подход к занятиям спортом, обеспечивая безопасность и эффективность тренировок для всех студентов, независимо от их физического состояния.

Студенческий спорт – это не просто тренировки, а комплексный подход к развитию личности. Он учит дисциплине, работе в команде и лидерству. Занятия спортом повышают концентрацию, помогают справляться со стрессом и лучше организовывать время. Спорт способствует созданию здорового образа жизни и пропаганде здоровых привычек, объединяя людей с общими интересами, создавая дружеские связи и помогая студентам лучше адаптироваться в университетской среде. Кроме того, спортивные навыки и качества характера, развитые в студенчестве, пригождаются в профессиональной жизни, помогая адаптироваться к новым задачам и успешно строить карьеру. Важно помнить, что здоровье – это основа для гармоничного развития, успешной учебы и будущей работы. Студенческий спорт способствует укреплению здоровья, улучшению физической формы, что в итоге делает тебя более уверенным в себе и успешным [2].

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы активно участвует в работе Белорусской ассоциации студенческого спорта. Цель этой организации - объединить усилия университетов и других заинтересованных организаций для развития и популяризации спорта среди молодежи. Ассоциация стремится создать новое поколение молодых людей, которые активны в общественной жизни, имеют высокие моральные качества и ценят спорт. Также ассоциация способствует популяризации здорового образа жизни молодого поколения, как одного из направлений государственной политики.

Ежегодно под руководством Белорусской ассоциации студенческого спорта и при поддержке Министерства образования проводятся различные спортивные мероприятия

для студентов вузов и колледжей. Среди них – «Всебелорусская студенческая лыжня», легкоатлетический забег «На старт, молодежь!», «День международного студенческого спорта», «Неделя спорта и здоровья» и многие другие. Эта организация дает понять, насколько высок уровень развития студенческого спорта в Республике Беларусь.

Студенческий спорт – это не просто увлечение, а важный компонент всестороннего развития личности. Он помогает студентам улучшить физическое и психическое здоровье, развить важные личные качества и подготовиться к успешной профессиональной деятельности. В современном мире важно создавать условия для развития студенческого спорта, чтобы молодые люди могли активно заниматься спортом и достигать высоких результатов. Это не только повысит уровень здоровья и качества жизни студентов, но и поможет воспитать активное и здоровое поколение, которое будет способствовать процветанию Беларуси.

Литература

1. Управление социальной, воспитательной и идеологической работы// официальный ресурс Министерства образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/fizvospitanie/belorussskaya-assotsiatsiya-studencheskogo-sporta/> - Дата доступа: 18. 10. 2024.

2. Физическая культура студенческой молодежи как фактор здоровьесбережения // Электронная библиотека БГУ [Электронный ресурс]. - 2023. - Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/295055> - Дата доступа: 19. 10. 2024.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Федченко С.В., Шевцов Р.С., Кравченко М.В., Бочарова О.В., Трутнева Н.С.
МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 2»
Россия, Белгородская область, Ракитянский район
genych1971@yandex.ru

Аннотация. Использование соревновательно-игрового метода для повышения двигательной активности младших школьников представляет собой эффективную стратегию, направленную на стимулирование детей к физической активности через элементы игры и соревнования. В статье авторы приводят ключевые аспекты и преимущества данного подхода, такие как мотивация через соревнование, игровые элементы, разнообразие деятельности.

Ключевые слова: соревновательно-игровой метод, младшие школьники, уровень физической активности детей, лидерские качества, ответственность, спортивная этика, воспитание, образование, знания, навыки.

Соревновательно-игровой метод давно зарекомендовал себя как эффективный инструмент повышения двигательной активности младших школьников. Он не только способствует физическому развитию детей, но и развивает их социальные навыки, ведь в

игре они учатся взаимодействовать с ровесниками, выстраивать командную работу и справляться с эмоциями в ходе соревнования [5].

В рамках этого подхода важно учитывать интересы и возможности каждого ребёнка, создавая увлекательные и разнообразные игры. Например, спортивные эстафеты, командные соревнования по неигровым видам спорта, а также интеграция современных технологий, таких как мобильные приложения для отслеживания активности, могут активно вовлекать обучающихся в двигательную деятельность.

Кроме того, соревновательный элемент стимулирует желание детей добиваться высоких результатов. Это приводит к формированию устойчивых привычек, важного аспекта не только физической активности, но и установления здорового образа жизни. Таким образом, используя соревновательно-игровой метод, можно значительно улучшить уровень физической активности детей, что в конечном итоге повлияет на их общее благополучие и психологическое здоровье (рисунок 1).

Одним из ключевых аспектов данного метода является многообразие видов активностей, что позволяет удерживать интерес детей. Например, внедрение элементов различных культур и традиций в игры может расширить кругозор ребят и сделать занятия более увлекательными. Важно, чтобы дети не только соревновались, но и наслаждались процессом, что поможет создать положительную ассоциацию с физической активностью. При этом разнообразие активностей может включать не только традиционные спортивные игры, но и элементы танцев, театрализованных представлений или даже интеллектуальных соревнований. Это позволяет детям проявлять свои таланты и развивать новые интересы, что повышает их вовлеченность. Например, игры на основе сказок или мифов разных народов могут привнести элементы театра и креатива, способствуя развитию воображения и артистичности. Внедрение элементов творчества, таких как создание костюмов или оформление игровых площадок, повышает интерес и вовлеченность детей. Занятия, в которых сочетаются физическая активность и художественное самовыражение, помогают сформировать у детей более яркое восприятие окружающего мира. Это не только развивает их креативность, но и наносит позитивный отпечаток на их эмоциональное состояние. Такой подход способствует развитию лидерских качеств и ответственности. В ходе групповых игр и соревнований дети принимают на себя роли: кто-то становится капитаном команды, а кто-то берёт на себя задачу поддержки и мотивации товарищей. Это формирует уверенность в себе и учит работать в коллективе, что является ценным навыком как в детстве, так и во взрослой жизни.

Не менее важно обучать детей и основам спортивной этики, таким как уважение к соперникам, честная игра и умение принимать поражение. Эти уроки, полученные в игровом формате, закладывают основу для формирования честных и достойных граждан. Таким образом, соревновательно-игровой метод не только способствует физическому развитию, но и формирует социальные и моральные качества, необходимые для успешной жизни [2]. Включение родителей в данный процесс помогают укрепить связь с детьми, а также создаёт поддержку в обучении и командной работе. Привлечение родителей к играм не только повышает уровень активности, но и демонстрирует детям важность сотрудничества и взаимопомощи (рисунок 1).



Рисунок 1

Таким образом, соревновательно-игровой метод не просто развлекает, но и закладывает основы для формирования полноценной личности. Это позволяет детям справляться с вызовами и преодолевать трудности, что значительно способствует их личностному и социальному развитию. В конечном итоге, такая практика формирует здоровую и активную культуру, которая будет служить опорой на протяжении всей жизни.

Другим важным компонентом соревновательно-игрового метода является разнообразие форматов мероприятий. Это могут быть как индивидуальные соревнования, так и командные игры, где необходимо не только показать личные достижения, но и взаимодействовать с другими участниками. Например, эстафеты и спортивные игры в группах прекрасно развивают навыки командной работы, коммуникации и стратегического мышления. Отношение детей строится на доверии, что способствует достижению совместных целей [1].

Учителя физической культуры и начальных классов МОУ «Пролетарская средняя общеобразовательная школа № 2» применяют различные формы работы – от простых игр до комплексных соревнований, что позволяет поддерживать интерес обучающихся на протяжении всего учебного процесса. Используя разнообразные задания и активности, педагоги способствуют развитию креативности и гибкости мышления у детей, что также важно в современном мире (рисунок 2, 3).



Рисунок 2



Рисунок 3

Кроме того, важность регулярности таких мероприятий нельзя недооценивать. Постоянное участие в аналогичных активностях помогает школьникам привыкнуть к дисциплине и организованности, что является основой для успешного обучения в будущем. Таким образом, соревновательно-игровой метод становится неотъемлемой частью воспитания и образования, удовлетворяя потребности детей в общении, развитии и развлечении [4].

Важным аспектом соревновательно-игрового метода является также внедрение элементарных знаний и навыков, которые могут понадобиться детям в повседневной жизни. Например, через игры можно познакомить их с основами финансовой грамотности или командного управления. Различные сценарии, вложенные в игры, создают ситуацию, в которой дети учатся принимать решения, анализировать последствия своих действий и нести ответственность за результаты.

Еще одним положительным моментом является возможность интеграции различных областей знаний. При организации мероприятий можно использовать темы из математики, науки или искусства, что делает процесс обучения более увлекательным и

разнообразным. Эта междисциплинарность стимулирует интерес детей к учебе и демонстрирует, как знания могут быть применены в реальной жизни.

Не менее важно создать атмосферу поддержки и уважения между участниками. Праздновать успехи каждого, независимо от результата, позволяет развивать позитивное восприятие соперничества и формирует ощущение сообщества. Такие ценности помогут детям вырасти уверенными и открытыми личностями, готовыми к сотрудничеству и конструктивному взаимодействию с окружающими [6].

Литература

1. Антонова Т. В. Особенности социального поведения детей в игре // Руководство играми в дошкольных учреждениях / Под ред. М. А. Васильевой. – М.: Педагогика, 2006. – 250 с.
2. Богуславская Н. Е. Веселый этикет: развитие коммуникативных способностей ребенка. – Екатеринбург: АРГО 2007. – 191 с.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций //Собр. соч.: В 6т. – М., 2003 -328 с.
4. Дмитриенко И.С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников. – М.: РГУ, 2001. – 56 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. – 480 с.
6. Шкуричева Н. А. Формирование позитивных межличностных отношений первоклассников. – М.: Маска, 2008. – 226 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Филипчик Д.И., Грабовик А.А.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Республика Беларусь, г. Гродно
daniilfilipcik@gmail.com

Аннотация. В статье исследуется роль физической культуры как учебного предмета в формировании физических, нравственных и духовных качеств личности учащихся. В Республике Беларусь и России физическая культура признается важным элементом государственной политики, ориентированной на улучшение здоровья и укрепление системы здравоохранения. Описываются организационные и методические аспекты, включая разделение учащихся на медицинские группы и составление специализированных комплексов упражнений для каждой из них. Также отмечается влияние физической активности на когнитивные способности учащихся, подчеркивается необходимость популяризации здорового образа жизни среди молодежи и роль высших учебных заведений в данном процессе.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая активность, когнитивные функции, молодежь.

Физическая культура, как учебный предмет, формирует у обучающихся не только спортивные навыки, но и создает возможность для нравственного и духовного воспитания студента. На современном этапе невозможно представить ни одной сферы деятельности индивида, не связанной с физической активностью. В эпоху информационного общества,

в связи со складывающейся во всем мире неблагоприятной экологической обстановки, физкультурно-оздоровительным мероприятиям следует уделить повышенное внимание. Здоровое молодое поколение оказывает существенное влияние на демографическую ситуацию в стране, позволяет снизить нагрузку на систему здравоохранения.

В Республике Беларусь под физической культурой понимается составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [1]. Схожая дефиниция понятию физической культуры закреплена и в российском Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», определяя рассматриваемое понятие как часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [2]. Исходя из указанных определений, оба государства под основной целью осуществления всего комплекса физкультурных мероприятий ставят формирования у отдельного взятого человека здорового образа жизни. Законодательно еще раз подчеркнута многосторонность физической культуры, которая в комплексе способна развивать почти весь спектр личностных качеств человека.

Стоит также отметить, что физические упражнения оказывают влияние и на интеллектуальное развитие личности. Так, Richard J. Maddock, Gretchen A. Casazza, Dione H. Fernandez, Michael I. Maddock, измерив показатели мозговой активности у 38 здоровых людей, пришли к выводу, что интенсивные аэробные нагрузки приводят к значительному увеличению глутамата и гамма-аминомасляной кислоты в коре головного мозга, которые играют важную роль в поддержании нормального функционирования мозга, особенно в контексте когнитивных и эмоциональных процессов [3]. Таким образом, физическая культура и спорт позволяет повысить и академическую успеваемость студента. Как отмечают Хабибулин И.Р., Азовцева О.В., Толчев В.В., разностороннее развитие физических качеств учащихся посредством структурированной и системной двигательной активности способствует мобилизации внутренних резервов организма для достижения поставленных целей и укрепления здоровья. Более того, занятия физическим воспитанием положительно влияют на учебную успеваемость студентов, содействуя улучшению их когнитивных функций и повышению уровня умственной деятельности [4, с. 200].

Немаловажно также уделить внимание физкультурно-оздоровительным мероприятиям в контексте социальной жизни общества. Республика Беларусь ставит одной из важнейших целей государственной социальной политики развитие физической культуры и спорта. С 1992 г. в стране создан и функционирует «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» (далее - РЦВС). Основной целью и задачей РЦВС является осуществление деятельности, направленной на контроль, координацию, методическое руководство и сопровождение физического воспитания обучающихся во всех типах учреждений образования [5]. Проведя анализ инструктивно-методического письма Министерства образования об организации физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой и спортивной работы с обучающимися учреждений высшего образования в 2024/2025 учебном году, особое внимание уделяется множественности проводимых в государстве спортивных мероприятий. Так, в течении учебного года рекомендуется организовывать и проводить с обучающимися круглогодичную спартакиаду учреждений высшего образования, спортивно-массовые студенческие соревнования по видам спорта (турниры, кубки, игры и т.д.), физкультурно-оздоровительные праздники «День здоровья», «День международного спорта» и другие [6]. Подобные инициативы только способствуют укреплению здоровья обучающихся и формированию активного и здорового образа жизни. Преподавателям физической культуры в учреждениях высшего образования также следует проводить отдельные спортивные мероприятия в академических группах, дабы выявить специальные физические возможности каждого студента, и предложить их дальнейшее, более углубленное, развитие, сделав упор на личностные качества обучающегося.

В зависимости от состояния здоровья и функциональных возможностей обучающегося, занятия физической культурой в учреждениях образования проводятся для каждой группы здоровья отдельно. Создаются специальные комплексы упражнений, позволяющие студентам с проблемами в здоровье вести активный образ жизни. В соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры», в Республике Беларусь студенты подразделяются на четыре группы в зависимости от уровня здоровья и физической подготовки: основная, подготовительная, специальная и лечебно-физкультурная. Для каждой медицинской группы необходимо создать отдельный план обучения, дабы способствовать только физическому развитию обучающегося и не допустить причинение вреда его здоровью [7]. Таким образом, предусмотрено, что студенты, которым физические нагрузки

противопоказаны по медицинским причинам, всё равно имеют возможность получать физическое воспитание. Учебным планом для них предусмотрены два-три занятия в неделю.

Важно уделить внимание вопросу пропаганды, среди молодежи, здорового образа жизни. Спортивным организациям, общественным объединениям во взаимодействии со СМИ следует демонстрировать всю пользу физического развития человека. Необходимо продолжать информировать население о различных спортивно-массовых мероприятиях, о возможности принять участие в них. Следует также качественно изменить процесс физкультурного воспитания обучающегося молодежи, применяя комплексные меры по разрешению существующих проблем, к примеру продолжать совершенствование государственных учебных программ, подготовку преподавателей физической культуры, производить укрепление материально-технической базы и другое [8, с. 3]. Комплексный и системные подходы в данном вопросе позволят только повысить вовлеченность молодого поколение в занятие физической культурой и спортом. Учреждения высшего образования играют в этом ключевую роль. Все вышеперечисленное во многом зависит от позиции административного сектора учреждения высшего образования, общественных организаций при учебном заведении, а также личного примера профессорско-преподавательского состава.

Литература

1. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 4 января 2014 г., № 125-3 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024. – Текст : электронный.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон № 329-ФЗ : [принят Государственной думой 16 ноября 2007 года : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 года]. – Текст : электронный. – Доступ из системы: СПС КонсультантПлюс.
3. Richard J. Maddock Acute Modulation of Cortical Glutamate and GABA Content by Physical Activity / Richard J. Maddock, Gretchen A. Casazza, Dione H. Fernandez, Michael I. Maddock. – Текст : электронный // Journal of Neuroscience. – 2016. – 36 (8). – С. 2449-2457. URL: <https://www.jneurosci.org/content/36/8/2449> (дата обращения: 04.11.2024).
4. Хабибуллин, И. Р. Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность / И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева, В. В. Толчев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 12 (459). — С. 198-200. — URL: <https://moluch.ru/archive/459/101023/> (дата обращения: 03.11.2024).
5. О центре. – Текст : электронный. // Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов : [сайт]. – 2024. – URL: <https://www.sporteducation.by/about-center/> (дата обращения: 03.11.2024).
6. Инструктивно-методическое письмо «Об организации физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовой и спортивной работы с обучающимися учреждений высшего образования в 2024/2025 году». – Текст : электронный. // Министерство образования Республики Беларусь : [сайт]. – 2024. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/fizvospitanie/instruktivno-metodicheskoe-obespechenie/> (дата обращения: 03.11.2024).
7. Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры Об утверждении : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь 9 июн. 2014 г.

№ 38. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2024. – Текст : электронный.

8. Физическая культура и спорт в системе обучения и воспитания в учебных заведениях / Х. Н. Аров, А. Д. Кудря, И. Р. Тарасенко [и др.] // Здоровый образ жизни человека - национальная проблема современного общества : Электронный сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей, Невинномысск, 25 апреля 2018 года. – Невинномысск: Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, 2018. – С. 3-8.

САМОЗАЩИТА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Чернявский Д.Р.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Россия, г. Белгород
rsmxmv@gmail.com

Аннотация. В статье поднят вопрос актуальности обучения приемам самозащиты в системе занятий по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России. Рассмотрена структура приемов самозащиты и сформулированы рекомендации по усовершенствованию мер личной безопасности сотрудников полиции.

Ключевые слова: личная безопасность, сотрудники полиции, приемы самозащиты, физическая подготовка, органы внутренних дел.

Всегда актуальным направлением государственной политики было и остается обеспечение безопасности граждан и общества. Это достигается путем криминализации деяний, посягающие на охраняемые законом интересы: законодательством предусматривается административная и уголовная ответственность за совершение правонарушений. Однако непосредственное обеспечение безопасности граждан и общества осуществляет не законодательство, а те лица, на которых возложены обязанности по контролю за соблюдением требований законодательства, т.е. – сотрудниками полиции.

На них возложен широкий перечень обязанностей, реализация которых зачастую сопряжена с риском для жизни и здоровья сотрудника полиции. В связи с этим сотрудники полиции должны быть готовы к такой ситуации и обладать всеми необходимыми навыками для отражения нападения или сопротивления правонарушителя. Однако практика показывает, что далеко не все полицейские соблюдают меры личной безопасности.

Так, в августе 2024 года в дежурную часть УМВД России по Старому Осколу поступило сообщение о неадекватном поведении мужчины, находящегося в состоянии опьянения. [2] На замечания прибывших сотрудников полиции гражданин не реагировал, при задержании оказывал сопротивление и причинил сотрудникам полиции телесные повреждения.

Старооскольским городским судом гражданин был признан виновным в публичном оскорблении представителей власти и применения к ним населения. Ему было назначено наказание в виде принудительных работ.

21 января 2024 года сотрудниками полиции был замечен мужчина, грубо нарушавший общественный порядок, находившийся в состоянии наркотического опьянения [3]. При пресечении преступных действий нарушитель нанес удар одному из сотрудников полиции, причинив тем самым ему телесные повреждения. Следственным отделом по Белгородскому району следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Белгородской области было возбуждено уголовное дело по факту применения насилия, опасного для жизни и здоровья в отношении представителя власти в связи с исполнением им своих должностных обязанностей.

В апреле 2024 года сотрудник полиции пострадал при задержании правонарушителей в Москве [1]. Нарушители попытались скрыться бегством, при задержании оказали физическое сопротивление, ударив одного из сотрудников булыжником по голове. Оба нарушителя были задержаны и доставлены территориальный орган, пострадавший полицейский был госпитализирован.

Также в апреле 2024 года при задержании преступника в подмосковном Щелково погиб сотрудник полиции, другой попал в реанимацию [4].

Получение сотрудниками полиции телесных повреждений при применении силового воздействия к правонарушителям обусловлено несоблюдением мер личной безопасности.

С этой целью в образовательных организациях системы МВД России предусмотрены занятия по физической подготовке, которые проводятся на протяжении всего периода обучения, что позволяет получить необходимые знания и отточить навыки до так называемого «автоматизма».

Одной из важнейших тем учебных занятий по физической подготовке являются меры личной безопасности, куда входят приемы самозащиты. Знание этих приемов позволит сотруднику сохранить собственную жизнь и пресечь противоправные действия нарушителя.

Стратегия самообороны строится на приведении атакующего в состояние невозможности продолжения опасных действий, а не просто оказания силового воздействия на него.

При возникновении ситуации, угрожающей жизни и здоровью сотрудника, его действия должны быть быстрыми, точными и техничными. Первоначально необходимо вывести нарушителя из строя, лишить его возможности причинить вред. Для обезвреживания нападающего первоначально необходимо оказать воздействие на какую-либо болевую точку. Болевые точки являются незначительными участками на теле человека, при оказании воздействия на которые, человек будет испытывать болезненные ощущения различной интенсивности, вплоть до потери сознания и даже смерти. Разумеется, сотрудник полиции при оказании силового воздействия должен

минимизировать вред, поэтому к такому следует прибегать лишь в крайних случаях, когда иные варианты не достигнут необходимого результата.

Итак, оказывать воздействие на болевую точку можно посредством ударов, нажатий и укусов.

Удары могут наноситься головой, руками, ногами, и тазом.

При нанесении ударов головой необходимо иметь ввиду, что не следует наносить удар «лоб в лоб», сильный удар головой может спровоцировать смещение шейных позвонков, а также при попадании по зубам противника вероятно рассечение кожи головы. что может привести к обильному кровотечению. Вместе с тем, удары головой обладают эффектом неожиданности, поскольку нарушитель будет ожидать нанесение ударов руками и ногами.

Удары руками являются более эффективными, чаще всего применяются три удара: прямой, боковой и снизу. Такие удары могут наноситься кулаком, основанием или ребром ладони, что зависит от конкретной зоны нанесения удара. Например, в проекцию подбородка наиболее эффективно нанесение удара основанием ладони. Удар кулаком в целом может осуществляться по любым точкам: голове, ребрам, животу и др. Ребром ладони целесообразно наносить удар по шее.

Наиболее опасными являются удары в височную область, солнечное сплетение, проекцию печени, селезенки и почек.

Удары ногой наносятся преимущественно в пах, либо в туловище.

Воздействие на болевую точку посредством нажатия целесообразно в случаях, когда между сотрудником полиции и нарушителем практически нет расстояния, которое может позволить нанести удар. В таком случае резкие и короткие по амплитуде движения посредством нажатия способны спасти ситуацию.

Наиболее эффективны нажатия в следующие зоны:

1) нос: при резком нажатии основанием ладони по направлению снизу-верх голова правонарушителя отклоняется, что приведет его к замешательству и позволит сотруднику полиции осуществить прием задержания;

2) глаза: наиболее целесообразно нажатие пальцами;

3) кадык: нажатие необходимо осуществлять путем сжатия кадыка между большим и указательным пальцами;

4) уши: можно оказать воздействие на барабанную перепонку путем введения пальцев или иного предмета в слуховой канал, либо «выкрутить» ушные раковины. Оба способа принесут нарушителю болезненные нарушения и усыпят его бдительность;

5) половые органы: оказание воздействия на данную зону особенно эффективно для сотрудниц полиции при защите от нарушителей мужского пола.

Относительно укусов необходимо отметить, что они наиболее эффективны в том случае, если нарушитель предпринял попытку удушения и его руки находятся рядом с лицом сотрудника. В таком случае запястье является незащищенной зоной, поскольку там практически отсутствуют мышцы и сконцентрировано большое количество нервов и кровеносных сосудов.

При самозащите также необходимо использовать психологические приемы, которые могут привести в замешательство нарушителя, тем самым освободив пространство и время для действий сотрудника полиции, например, громкий и резкий крик, бросок в нарушителя подручного предмета – песка, камней и др.

Однако недостаточно отработать вышеперечисленные действия. Сотрудник полиции должен уметь оперативно ориентироваться и принимать решения при возникновении угрозы его жизни и здоровью. Это достижимо при помощи моделирования таких ситуаций. Например, на учебном занятии часть курсантов будет отрабатывать действия сотрудника, другая часть будет нападавшими. Для создания эффекта неожиданности можно выключить свет, а затем резко включить: в этот же момент «нападавший» может осуществить любое действие: захват, удар, бросок и т.д. Задача при этом сотрудника – не дать совершить это действие, пресечь его и осуществить задержание «преступника».

Подводя итог вышесказанному, владение сотрудником полиции приемами самозащиты и психологическая устойчивость являются залогом успешной реализации служебных обязанностей и позволят сотруднику полиции не теряться в экстремальных ситуациях и не допустить угрозы собственной жизни. Подготовить сотрудников полиции к таким условиям возможно только на занятиях по физической подготовке, при этом важно сформировать не только навык совершения необходимых действий, но и психическую устойчивость, уверенность и непоколебимость в своих действиях.

Литература

1. Агентство городских новостей Москва: Новостной Интернет-портал [сайт]. URL: <https://www.mskagency.ru/materials/851535> (дата обращения 06.11.2024).
2. Вести. Белгород: Новостной Интернет-портал [сайт]. URL: <https://belgorodtv.ru/?p=351662> (дата обращения 06.11.2024).
3. Официальный сайт Следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Белгородской области [сайт]. URL: <https://belgorod.sledcom.ru/news/item/1857827/> (дата обращения 06.11.2024).
4. Официальный сайт РИА НОВОСТИ [сайт]. URL: <https://ria.ru/20240407/pomosch-1938459074.htm> (дата обращения 06.11.2024).

ИССЛЕДОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чуйко А.В., Агошков В.В., Макушкина А.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет
МБУДО Спортивная школа №2
Россия, г. Белгород

Аннотация. Профессиональная деятельность учителя физической культуры или тренера, наряду со специальными знаниями, умениями требует высокого уровня развития физических качеств. Поэтому при поступлении в вуз проверяется не только уровень теоретических знаний абитуриентов, но и их общая физическая подготовленность. Уровень физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ и абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры, в последнее время существенно снизился. Это является серьезным барьером при поступлении и отрицательно сказывается на качестве учебы в вузе.

Ключевые слова: абитуриенты, плавательная подготовка, физическая подготовка, вступительные испытания, факультет физической культуры.

Введение. Актуальность выбранной темы заключается в том, что проблема подготовки квалифицированных кадров в области образования всегда являлась одной из важнейших. Профессиональная деятельность учителя физической культуры или тренера, наряду со специальными знаниями, умениями требует высокого уровня развития физических качеств. Поэтому при поступлении в вуз проверяется не только уровень теоретических знаний абитуриентов, но и их общая физическая подготовленность. Уровень физической подготовленности выпускников общеобразовательных школ и абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры, в последнее время существенно снизился. Это является серьезным барьером при поступлении и отрицательно сказывается на качестве учебы в вузе.

Состав упражнений, с помощью которых выявляется уровень общефизической подготовленности абитуриентов физкультурно-педагогических вузов, не раз видоизменялся, но не исчезла тенденция, заключающаяся в том, что устанавливаемый уровень требований по отдельным видам упражнений на вступительных экзаменах превышает таковой в школьной программе на 10-18 %. Высокий уровень требований к физической подготовленности абитуриентов факультета физической культуры (ФФК) предполагает наличие дополнительного этапа подготовки к вступительным экзаменам. Но на этом этапе применяются недостаточно эффективные методы подготовки.

Все это требует изменения подходов к процессу подготовки абитуриентов, поступающих на факультет физической культуры. И решение это видится, в частности, в правильной организации учебно-тренировочного процесса по избранным видам. Не исключением является плавательная подготовка.

Плавание отличается специфической деятельностью, не характерной для действий человека [1, 2]. Действия в воде требуют от занимающихся не только высокий уровень развития физических качеств, но и исключительное чувство воды [3, 4]. Данное чувство позволяет правильно прикладывать усилия для движения. В связи с этим была выдвинута гипотеза исследования – предполагалось, что исследование плавательной подготовленности абитуриентов факультета физической культуры позволит разработать эффективные подходы для организации подготовки молодых людей для сдачи вступительных нормативов по плаванию. Для подтверждения гипотезы исследования была поставлена цель – разработать комплекс занятий для повышения плавательной подготовленности абитуриентов факультета физической культуры.

Организация и результаты исследования. В целях подтверждения выдвинутой гипотезы было организовано исследование, которое включало в себя педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился с октября 2022 по февраль 2023 года и носил констатирующий характер. Он проходил на базе общеобразовательных школ города Белгород. Занятия проводились в бассейне «СШОР № 3 г. Белгорода». В эксперименте приняли участие старшеклассники в количестве 18 человек, из них 5 девушек и 13 юношей.

Перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование. Контрольное тестирование включало в себя измерение: времени плавания; темп (частота) гребковых движений; «шаг» плавания (длина гребкового движения).

По окончании педагогического эксперимента было предложено провести итоговое тестирование. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Сравнение результатов тестирования в плавании на дистанции 100 метров вольный стиль

		Девушки	Юноши
Время, сек	<i>до</i>	125,5±8,5	97,6±6,8
	<i>после</i>	119,7±9,1	89,4±7,7
Р		-	+
Темп, ц/мин	<i>до</i>	52,5±4,7	43,5±3,2
	<i>после</i>	46,3±5,2	40,2±4,1
Р		+	-
Шаг, м	<i>до</i>	1,06±0,2	1,45±0,3
	<i>после</i>	1,24±0,3	1,67±0,5
Р		+	+
« + » - изменения носят достоверный характер по t-критерию Стьюдента			

По всем показателям отмечены изменения. Скорость плавания на дистанции увеличилась, время проплывания уменьшилось. Достоверные изменения отмечены у

юношей. Анализ темпа плавания указывает на снижение исследуемого показателя. Что указывает на более рациональную технику плавания у поступающих. Плавание приобретает значение не только быстрого, но и экономного. Шаг плавания увеличился как у девушек, так и у юношей. Данные изменения носят достоверный характер. Полученные изменения указывают на сформировавшееся у занимающихся чувства опоры, что необходимо для плавания.

Выводы. Проведение теоретического анализа литературных источников выявило отсутствие ясно сформированных рекомендаций по подготовке абитуриентов факультета физической культуры к профессиональным испытаниям (легкая атлетика, гимнастика, плавание). Имеющиеся рекомендации отражены частично, не позволяя представить целостную систему подготовки старшеклассников к профессиональным испытаниям.

Для повышения плавательной подготовленности абитуриентов факультета физической культуры было предложено проводить 2 тренировки в неделю. Общий объем заданий учебно-тренировочных занятий не превышал 1000 метров. Интенсивность выполнения заданий варьировалась от 130 ударов в минуту до 150 ударов в минуту. Данный подход оказал положительно влияние на уровень плавательной подготовленности абитуриентов.

Литература

1. Баранов В.А. Методика учебно-тренировочного процесса пловцов на этапе начальной подготовки на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / В.А. Баранов ; Тамбовский гос. ун-т. – Тамбов : Тамбовский ГУ. 2012 . – 22 с.
2. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман ; пер. с англ. В.М. Боженов . – Минск : Попурри, 2013 . – 288 с.
3. Франченко А.С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Франченко, Е.Н. Мироненко, В.В. Сухинин ; СибГУФК . – Омск : СибГУФК, 2008 . – 119 с.
4. Эркенов С.М. Основы технической подготовки в процессе спортивной подготовки пловцов / С.М. Эркенов // В сборнике статей XXVI Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. – с. 224-226.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Шилакин Б.В., Ерохин Н.Н., Иванова Д.С.

Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова
Волгоградская академия МВД России
Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
judokhb-shilakin@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы популярности и продвижения служебно-прикладных видов спорта, а также определены возможные тенденции развития данного направления. Кроме того, в рамках настоящего исследования

автором проведен опрос среди курсантов и слушателей Белгородского юридического института Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина с целью определения уровня популярности служебно-прикладных видов спорта. Вместе с тем, опрашиваемым предлагалось оценить предложение автора о включение в перечень служебно-прикладных видов спорта крайне перспективных видов спорта, который бы нашел свою популярность среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Ключевые слова: служебный спорт, прикладной спорт, формирование навыков у курсантов, молодежный спорт.

Вопросы развития служебно-прикладных видов спорта в образовательных организациях Министерства внутренних дел России на регулярной основе выступают крайне актуальными и важными темами при формировании программ обучения курсантов и слушателей. Высокая физическая и профессиональная подготовка сотрудников к выполнению служебных задач – главный фактор, обуславливающий подобную актуальность.

Современная система служебно-прикладных видов спорта в МВД России нашла своё отражение в Постановлении Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» [1]. Согласно данному нормативно-правовому акту, в перечень служебно-прикладных видов спорта МВД России входят: служебное двоеборье, служебное многоборье, стрельба из боевого ручного стрелкового оружия, служебный биатлон, многоборье кинологов, служебно-прикладной спорт. Этим вопросом занимались многие авторы Бакин А. В. (2017), Селяков Ю. Л. (2019), Ерохина Д. А. (2023), что говорит об актуальности данной темы для сотрудников силовых ведомств.

Сущность служебного двоеборья закреплена правилами служебно-прикладного вида спорта «служебное двоеборье», которое утверждено приказом Министерства спорта РФ от 30 июня 2017 г. № 607. Служебное двоеборье представляет собой выполнение бега на 1000 метров, 3000 метров или 5000 метров, а также производство стрельбы из боевого пистолета с расстояния 25 метров [4].

В свою очередь, служебное многоборье закреплено приказом Минспорта России от 28 января 2019 г. № 52, и в свой состав включает служебное автомногоборье, а также пограничное троеборье. Однако, практика проведения соревнований по служебному многоборью только начинает формироваться. Так, например, в 2019 году в городе Казани проходил внеочередной этап соревнований по служебному многоборью, в ходе которого участникам было предложено продемонстрировать свои навыки и умения в следующих

дисциплинах: - профессиональное вождение автомобиля, бег со стрельбой из табельного оружия, проверка знаний Правил дорожного движения [3].

К крайне интересным и специфическим служебно-прикладным видам спорта можно отнести многоборье кинологов. Так, основные правила данного вида спорта предусмотрены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 мая 2015 г. № 509 [2]. В свой состав указанный вид спорта включает проведение соревнований по следующим направлениям: розыскной профиль, поиск и обнаружение взрывчатых веществ, поиск и обнаружение наркотических средств.

Указанные разновидности служебно-прикладных видов спорта весьма непопулярны и неизвестны в «широких кругах» общества. Однако, даже среди курсантов и слушателей Бел ЮИ МВД России им. И.Д. Путилина присутствует такая тенденция. В подтверждении подобных утверждений следует привести результаты проводимого нами опроса курсантов и слушателей указанной образовательной организации. Так, в рамках проведенного опроса было задействовано 50 курсантов Бел ЮИ МВД России им. И.Д. Путилина из абсолютно разных взводов, курсов и факультетов:

Таблица – Опросник уровня популярности служебно-прикладных видов спорта

Уважаемый участник опроса! Вам предлагается опрос, цель которого – определить настоящий уровень популярности служебно-прикладных видов спорта в образовательных организациях системы МВД России. Результаты проводимого опроса – полностью анонимны. Именно поэтому прошу Вас ответить на каждый вопрос максимально откровенно и честно.			
Пол		_____	
Возраст		_____	
Курс обучения		_____	
№	Вопрос:	Варианты ответа:	
		да	нет
1	Знакомы ли Вы с таким видом служебно- прикладного спорта, как «служебное двоеборье»?	4	46
2	Знакомы ли Вы с таким видом служебно- прикладного спорта, как «служебное многоборье»?	3	47
3	Знакомы ли Вы с таким видом служебно- прикладного спорта, как «многоборье кинологов»?	2	48
4	Увлекаетесь ли Вы, либо занимаетесь прикладным видом спорта в Бел ЮИ МВД России им. И.Д. Путилина?	3	47
5	Есть ли у Вас знакомые, которые увлекаются, либо занимаются прикладным видом спорта?	5	45
6	Считаете ли Вы перспективным включение борьбы самбо в состав прикладных видов спорта?	48	2

В приводимых результатах исследования крайне интересным, на наш взгляд, выступает вопрос № 6, который непосредственно затрагивает перспективы развития служебно-прикладного направления.

Один из крупнейших образовательно-спортивных проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации «Самбо — в школу!» один

из крупнейших образовательно-спортивных проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо» и системы самозащиты без оружия, как основы здоровья и безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности.

В настоящее время проект «Самбо — в школу!» развивается на всей территории Российской Федерации и объединяет более 750 000 школьников. За последнее время самбо стало любимым и массовым видом спорта благодаря новым формам, видам программ и современным подходам.

Используя мощный воспитательный потенциал самбо, мы формируем новое поколение — достойное будущее нашей страны!

Проект развивается более 7 лет поэтапно и системно, начиная с разработки и апробации методик, обеспечения материально-технической базы, обучения кадрового резерва, далее апробация механизмов внедрения, разработка инновационных массовых физкультурно-спортивных направлений [8].

Одним из ключевых направлений Проекта является акцент на комплексное воспитание подрастающего поколения; воспитание наставников и их постоянное совершенствование, контроль за качеством образовательного процесса; материально-техническое оснащение спортивных залов необходимым оборудованием; организацию школьного движения самбистов, объединённого в школьную лигу самбо и доступность всех процессов взаимодействия через цифровые ресурсы.

Рассматривая современные тенденции и общественные предпочтения, на сегодняшний день самбо в целях обеспечения правоохранительной деятельности должно оставаться одним из важных спортивно-прикладных видов борьбы, находящимся на вооружении сотрудника полиции. Борьба самбо представляет собой спортивную дисциплину, в которой существует определенный набор приемов самозащиты. Применение сотрудниками боевых приемов борьбы и техники борьбы самбо подходит для задержания правонарушителей.

Таким, образом, считаем целесообразным рассмотреть возможность включения борьбы самбо в перечень служебно-прикладных видов спорта. Данный шаг позволит повысить качество физической подготовки курсантов, которые в любое время готовы обеспечить общественный порядок и безопасность.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» // Собрание законодательства Российской Федерации от 31 августа 2009 г. № 35 ст. 4246. – Текст электронный.

2. Приказ Министерства спорта России от 06.05.2015 № 509 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «многоборье кинологов»» // [Электронный ресурс справочной системы «Консультант Плюс»] // Режим доступа: consultant.ru (Дата обращения: 09.10.2024) – Текст: электронный.

3. Приказ Министерства спорта России от 28.01.2019 № 52 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «служебное многоборье»» // [Электронный ресурс справочной системы «Консультант Плюс»] // Режим доступа: consultant.ru (Дата обращения: 09.10.2024) – Текст: электронный.

4. Приказ Министерства спорта России от 30.06.2017 № 607 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «служебное двоеборье»» // [Электронный ресурс справочной системы «Консультант Плюс»] // Режим доступа: consultant.ru (Дата обращения: 09.10.2024) – Текст: электронный.

5. Бакин, А. В. Служебно-прикладные виды спорта как средство воспитания и формирования личности курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Бакин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : Сборник статей, Орел, 28 февраля 2017 года / Под редакцией С. Н. Баркалова, А.В. Алдошина. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 28-32.

6. Ерохина, Д. А. Служебно-прикладные виды спорта как основа профессионального становления сотрудника полиции / Д. А. Ерохина // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Воронеж, 25 мая 2023 года. Том Часть 3. – Воронеж: Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. – С. 178-180.

7. Селяков, Ю. Л. Служебно-прикладные виды спорта как эффективное средство повышения профессионального мастерства сотрудников ФСИН России / Ю. Л. Селяков // Дневник науки. – 2019. – № 3(27). – С. 95.

8. О всероссийском проекте «Самбо - в школу!» [сайт]. – https://sambo.ru/special/school_programm/?ysclid=m37cbnkfq496598638 (дата обращения: 07.11.2024).

АКТУАЛЬНОСТЬ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Шиловских К.В., Пушкарев В.А.

ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования», Россия, г. Белгород
79202096765@yandex.ru

Аннотация. Законодательство Российской Федерации в области образования позволяет педагогическим работникам не задавать домашнее задания обучающимся по всем учебным предметам. В данной статье мы остановимся и разберем все «за» и «против» задавания домашнего задания по учебному предмету «Физическая культура».

Ключевые слова: домашнее задание, образовательная организация, обучающийся, локальный акт, педагогический совет.

В статье 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко указано на то, что «задавать или не задавать» домашнее задание – это решение принимает образовательная организация. То есть, наличие домашнего задания или его отсутствие в школе – это принятый педагогическим советом образовательной организации и заверенный директором локальный нормативный акт, в котором прописываются все требования, касающиеся домашнего задания в данной школе [4].

Приказом Минпросвещения России от 07.10.2022 года № 888 были внесены поправки в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 07.10.2022 № 888 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115») было определено понятие «домашнее задание». По его поручению Институтом стратегии развития образования Российской академией образования были разработаны «Методические рекомендации по организации домашней учебной работе обучающихся общеобразовательных организаций».

Под термином «домашнее задание» понимается самостоятельная подготовка обучающихся к занятиям, данных педагогами в рамках образовательной программы для выполнения во внеурочное время. Его подготовка осуществляется обучающимися в домашних условиях, в том числе с применением электронных ресурсов, и предусматривает выполнение письменных, устных, практических, творческих, проектных или исследовательских работ в целях совершенствования применения формируемых в процессе урока предметных знаний и умений, универсальных учебных действий и их использования для решения учебных, учебно-познавательных и учебно-практических задач в соответствии с планируемыми результатами рабочей программы учебного предмета [2].

Наличие или отсутствие домашних заданий в школе – это компетенция и ответственность самой образовательной организации. В каждой школе должен быть разработан, рассмотрен и принят педагогическим советом и утвержден приказом директора локальный нормативный акт, в котором прописываются все нормы и требования, касающиеся домашнего задания для конкретной образовательной организации.

Соответственно, педагогический совет имеет право принять решение о наличии или отсутствии домашних заданий совсем, либо по определенным предметам. И с момента утверждения локального акта приказом директора, все участники образовательных отношений обязаны ознакомиться с этим документом под подпись и неукоснительно его соблюдать.

Итак, представим себе ситуацию, когда педагогический совет образовательной организации принимает локальный акт об отмене домашнего задания по учебному предмету «Физическая культура», который подписывает директор этой образовательной организации. Тогда учителя физической культуры, при составлении календарно-тематического планирования на сайте <https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/>, удаляют колонку домашнего задания и прописывают в пояснительной записке этого документа примечание о постановлении педагогического совета и утверждения локального акта директором. После этого учителя физической культуры редактируют календарно-тематическое планирование в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по прохождению программы.

Если же в локальном акте образовательной организации не прописано об отмене домашнего задания по учебному предмету «Физическая культура», то необходимо придерживаться норм по домашнему заданию.

В СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» определены рекомендуемые нормы выполнения домашнего задания по всем предметам [3]:

- 1 класс – не более 1 часа;
- 2-3 класс – не более 1,5 часов;
- 4-5 класс – не более 2 часов;
- 6-8 класс – не более 2,5 часов;
- 9-11 класс – не более 3,5 часов.

Также следует учитывать, что общий объем домашних заданий не может превышать 50% от объема классной работы. А на выполнение трудоёмких заданий, таких как доклад, предоставляется не менее 7 календарных дней.

В 1-4 и 5-6 классах домашние задания на выходные не задаются, а 7-11 классах – допустимы, но направленные на повторение и систематизацию полученных знаний, но не превышающими 50% от установленных СанПиНом.

На праздничные и каникулярные дни – домашнее задание не задается – это является нарушением действующего законодательства в сфере образования [1].

Чтобы улучшить качество выполнения домашнего задания и сделать их результативными, учителю надо ввести себе за правило выполнение некоторых условий:

- нужно самому наглядно показывать задаваемые упражнения и уточнять нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности обучающихся, то есть должны быть личностно-ориентированными;

- задания нужно давать интересные и обязательно проверять их на следующих уроках.

Таким образом, домашнее задание по учебному предмету «Физическая культура» должно учитывать не только индивидуальные особенности и цели образовательного процесса, но и не нарушать действующее законодательство.

И в заключение скажем, что введение неноминальных (дежурных) домашних заданий по учебному предмету «Физическая культура» позволит приобщить обучающихся к здоровому образу жизни со школьной скамьи и выработать привычку по сбережению и сохранению своего здоровья, которую ребенок пронесет через всю свою жизнь.

Литература

1. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 19.10.2023) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/ (дата обращения: 18.10.2024).

2. Методические рекомендации по организации домашней учебной работы обучающихся общеобразовательных организаций (разработаны ИСРО по поручению Минпросвещения России) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://uiedu.ru/wp-content/uploads/Metodicheskie_rekomendatsii_po_organizatsii_domashney_uchebnoy_ra.pdf (дата обращения: 18.10.2024).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022> (дата обращения: 18.10.2024).

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.10.2024).

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Юдина Л.Н., Мирошниченко Д.А.

МБОУ «Гимназия №2», Россия, г. Белгород

МБОУ «Начальная школа – детский сад «Улыбка», Россия, Белгород

yud1na.liudmila@yandex.ru, miroshnichenko7717@gmail.com

Аннотация. В условиях высокой динамики жизни современное развитие внимания младших школьников – одно из основных направлений учебного процесса. Внимание школьника в учебно-познавательной работе – это сосредоточенность его сознания на объектах необходимых на этапах познавательной деятельности. Важное место при развитии внимания отводится занятиям по физической культуре. Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, из которых состоит конкретное двигательное действие, и закономерных связей между этими системами.

Ключевые слова: психические процессы, внимание, свойства внимания, младшие школьники, физическая культура.

Развитие внимания младшего школьника играет огромную роль, так как является одним из феноменов ориентировочно-исследовательской деятельности личности. В младшем школьном возрасте в центр психологического развития ребёнка выдвигается формирование произвольности; развиваются произвольная память, внимание, мышление [2].

«Внимание – это психологическое состояние, характеризующее интенсивность познавательной деятельности и выражающееся в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке (действии, предмете, процессе, явлении), который становится осознаваемым и концентрирует на себе психологические и физические усилия человека в течении определенного периода времени» [1, с.152].

В настоящее время изучением развития внимания младших школьников занимаются следующие ученые и педагоги: М.А. Алиева, И.К. Григорьева, Н.Г. Макарова, Н.А. Маркелова, Е.С. Саменкова, А.М. Ямалтединова и т.д.

Процесс развития внимания у младших школьников должен основываться на следующих направлениях:

1. «Развитие объема внимания;
2. Развитие устойчивости внимания;
3. Развитие концентрации внимания;
4. Развитие переключения и распределения внимания» [3, с.2].

Важное место в развитии внимания у младших школьников на занятиях физической культурой занимают – малоподвижные и подвижные игры. На уроках и внеурочной деятельности можно использовать следующие малоподвижные игры: «Делай то, что я говорю, а не то, что делаю», «Запрещенное движение», «Светофор» и т.д. и подвижные игры: «Займи свое место», «Капитаны», «Угадай чем голосок», «Гонка мячей по кругу», «Гонка мяча по кругу со счетом», «Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров с заданием» и т.д.

В настоящее время разрабатываются новые приемы для развития внимания у младших школьников. Так, в трудах В.В. Бойко и Л.А. Карнюхиной важное место уделяется роуп-скиппингу. Его сущность заключается в использовании прыжков с различным положением рук и ног учащихся. Г.Г. Полевой и А.Б. Саблин для развития внимания у детей предлагают использовать упражнение «Классики». Исследование является новым, так как впервые изучено влияние координационного упражнения «Классики» на способность учеников переключать внимание. В трудах Г. Маосэнь и Н. Лунхань рассматривается процесс развития внимания с помощью техники ушу. При внедрении на занятия физической культурой техники ушу необходимо учитывать физиологические особенности организма младших школьников и правильно дозировать

нагрузку. Для эффективности внедрения данной технологии важно применять игровые приемы.

Целью исследовательской работы является изучение уровня внимания у младших школьников на уроках физической культуры. Базой для исследовательской работы является МБОУ «Гимназия №2» г. Белгорода. На первом этапе исследовательской работы нами проводилась беседа с двумя учителями физической культуры. Тема беседы: «Использование средств и методов развития внимания на занятиях физической культурой». По результатам беседы было выявлено, что один учитель на уроках физической культуры использует разнообразные методы для развития внимания у младших школьников (малоподвижные игры, «классики» и т.д.). Второй учитель не придает особую значимость развитию внимания на уроках физической культуры. Таким образом, нами было выбрано 2 класса, в которых данные учителя проводят уроки физической культуры, а именно: 4 «Б» и 4 «А» класс. Общая выборка испытуемых – 20 младших школьников (было выбрано по 10 человек в каждом классе).

На основании цели и выборки исследовательской работы мы сформулировали гипотезу: предполагалось, что высокий уровень развития внимания будет характерен для младших школьников 4 «А» класса, посещающих занятия по физической культуре у учителя, который постоянно применяет различные средства и методы развития внимания.

Для изучения уровня внимания у младших школьников нами были использованы следующие методики: для выявления уровня устойчивости внимания – методика «Перепутанные линии Рисса»; для определения объема внимания – методика «Таблицы Шульте»; для определения переключаемости внимания – методика «Корректирующая проба Бурдона».

Результаты сравнительного анализа полученных данных по двум группам испытуемых отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты младших школьников по диагностике внимания

Методики	Уровень (количество человек в 4 «А» классе / количество человек в 4 «Б» классе)							
	Низкий		Средний		Высокий		Очень высокий	
Перепутанные линии Рисса	-	2	3	5	6	2	1	1
Таблицы Шульте	-	-	1	2	8	7	1	1
Корректирующая проба Бурдона	-	3	4	5	4	2	2	-

На основании результатов методики «Перепутанные линии Рисса» мы можем утверждать, что у учеников 4 «А» класса уровень развития устойчивости внимания выше,

чем у учеников 4 «Б» класса. В качестве следующего этапа мы выявляли объема внимания с помощью методики «Таблицы Шульте». С помощью методики «Таблицы Шульте» мы выявили, что для младших школьников 4 «А» и 4 «Б» класса характерен высокий уровень объема внимания. На последнем этапе исследовательской работы мы проводили методику «Корректирующая проба Бурдона». На основании полученных данных можно сделать вывод, что для учеников 4 «А» класса наиболее характерен средний и высокий уровень, а для учеников 4 «Б» класса средний уровень, что подтверждает нашу гипотезу.

С целью наиболее эффективного развития внимания у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Учитывать возрастные и физиологические особенности организма.
2. При выборе упражнений необходимо придерживаться принципа разнообразия.
3. Для развития внимания важна систематичности и последовательность.
4. Учителю необходимо выбирать оптимальный темп выполнения упражнений по развитию внимания.
5. В процессе урока вводить элементы игр или соревнований (эстафет).
6. Объяснять важность выполнения упражнений на развитие внимания.
7. Постепенно усложнять используемые игры и упражнения для развития внимания младших школьников.

Таким образом, в младшем школьном возрасте в центр психологического развития ребёнка выдвигается формирование произвольности, развиваются произвольная память, внимание и мышление. В психологии внимание рассматривается как процесс и как психологическое состояние человека. Формирование внимания как одной из психических функций на занятиях физической культурой – это одна из основных развивающих задач, которую решает педагог на уроках физической культуры. На занятиях физической культуры для развития внимания у детей младшего школьного возраста можно использовать подвижные игры, различные упражнения, классики, роуп-скиппинг, элементы аэробики и технику ушу.

Литература

1. Алиева М.А. Основные характеристики внимания // Мировая наука, 2019.- С.150-152.
2. Григорьева И.К. Особенности развития внимания младших школьников // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2016. – 2 с.
3. Крамаренко А.С., Клименко М.Е., Кураева Д.А. Сущность понятия «внимание»: виды, критерии, свойства // Вопросы науки и образования, 2018. – 3 с.
4. Саменкова Е.С. Особенности развития произвольного внимания у младших школьников с тяжелыми нарушениями речи // Проблемы современного педагогического образования, 2020. – С.254-257.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Яковлев В.А., Саласин А.Ю., Разумова О.С.

МБОУ «Лицей №10» Россия, г. Белгород

salasin.artem@mail.ru, yakovlev_seva96@mail.ru, oks.razumowa2016@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается методика развития силовых способностей юных баскетболистов. С помощью каких упражнений можно добиться развития данного качества. В работе проводится анализ тренировок школьной секции по баскетболу. После проведения эксперимента были даны рекомендации для проведения учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: баскетбол, сила, тренировка, упражнения, методика развития.

В настоящее время баскетбол становится все более контактной, силовой игрой. В процессе игры около 70% все всех движений носит скоростно-силовой характер. Это требует от спортсменов высокий уровень развития специальной физической подготовки. В кратчайший промежуток времени баскетболисты должно проявлять свои силовые качества. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрая передача, контратаки, борьба под щитом.

Особенности силовой подготовки состоят в том, что изначально необходимо создать фундамент для развития силы, а затем постоянно её совершенствовать и накапливать. От природы сильных людей достаточно мало, поэтому необходимо выполнять специальные упражнения для развития силы. [1].

В конце и в начале педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование для оценки уровня развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста на внеурочных занятиях по баскетболу. Для этого были использованы следующие тесты:

1. Прыжок вверх с разбега.
2. Метание набивного мяча весом 1 кг.
3. Прыжок в длину с места.

Педагогическое исследование проходило на базе МБОУ «Лицей №10» города Белгород. Для определения эффективности выбранных средств была сформирована экспериментальная группа, в которую входили дети 12-13 лет в количестве 10 человек, занимающиеся на внеурочных занятиях по баскетболу. Занятия проходили три раза в неделю по 90 минут в течение 1 месяца.

Для целенаправленного развития силовых способностей были разработаны и внедрены во внеурочное занятие по баскетболу специальные средства с медболом.

Внеурочные занятия проводились по принципу тренировочного занятия. Каждое занятие состояло из трёх частей. Разработанные комплексы упражнений были включены в основную часть занятия и занимали 15-20% от общего времени. Данные упражнения выполнялись в начале основной части занятия, так как они предъявляют высокие требования к состоянию центральной нервной системы. Объём подготовки, который был направлен на развитие силовых способностей, в экспериментальной группе был одинаковый.

При выполнении разработанного комплекса учитывались необходимые требования:

- количество используемых упражнений в комплексе 5-6;
- число повторений отдельного упражнения в одной серии 10-15 раз;
- интервал отдыха 1 минута;
- в каждом занятии применялось 2-3 серии;
- интервал активного отдыха между сериями 3-4 минуты;
- применялся вес отягощения – медбол 3-4 кг.

Рассмотрим 1 комплекс упражнений с медболом:

- 1) Броски снизу медбола (3 кг).
- 2) Броски сверху медбола (3 кг).
- 3) Толчок от груди медбола (3 кг).
- 4) Передачи медбола одной рукой от плеча, одной рукой снизу, сбоку, крюком, двумя руками из-за головы.
- 5) Подбрасывание медбола над собой на высоту 1-1,5 м с последующей его ловлей. Испытуемые выполняют данное упражнение двумя руками, по команде выполняют поочередно каждой рукой.

Рассмотрим 2 комплекс упражнений с медболом:

- 1) Испытуемые, стоя спиной друг к другу, выполняют быстрые передачи между собой двумя руками сначала в одну сторону, затем в другую.
- 2) Передачи медбола двумя руками в парах (испытуемые располагаются 3-4 метра и передают мяч друг другу с небольшой фазой полёта).
- 3) Испытуемые, с медболом в руках, выполняют перемещение в стойке по условному квадрату (вперёд, в сторону, назад, в сторону).
- 4) Подбрасывание медбола двумя руками из положения сидя на высоту 0,5-1 метр с последующей ловлей и возвращением в исходное положение.

В основной части занятия, после проведения разминки, было организовано начальное тестирование. Время проведения тестирования, характер отдыха между

попытками был одинаковый для всех испытуемых. Рассмотрим среднегрупповые показатели в экспериментальной группе.

Таблица 1 – Результаты предварительного тестирования экспериментальной группы

Тест	Группа	Результаты
Прыжок вверх с разбега (см)	Экспериментальная	48,5
Метание набивного мяча (см)	Экспериментальная	675,7
Прыжок в длину с места (см)	Экспериментальная	196,2

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное контрольное тестирование для выявления динамики использованной методики развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста. Тестирование так же было проведено в основной части занятия, после проведения разминки, Время проведения тестирования, характер отдыха между попытками был одинаковый для всех испытуемых.

Таблица 2 – Результаты тестирования экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	Результаты
Прыжок вверх с разбега (см)	Экспериментальная	50,1
Метание набивного мяча (см)	Экспериментальная	679,6
Прыжок в длину с места (см)	Экспериментальная	197,8

При обработке полученных данных при помощи метода математической статистики, до и после проведения педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная методика показывает её эффективность в развитии силовых способностей у среднего школьного возраста на внеурочных занятиях по баскетболу.

После проведённого эксперимента были полученные результаты эффективности разработанной методики развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста на внеурочных занятиях по баскетболу, которая показала положительную динамику по всем трём тестам в экспериментальной группе. Рассмотрим улучшения в процентном соотношении.

Таблица 3 - Динамика прироста результатов в контрольных тестах в процентном соотношении

№	Контрольное упражнение	Прирост	Прирост в %
1.	«Прыжок вверх с разбега» (см)	1,60	3,25
2.	«Метание набивного мяча» (см)	3,90	0,58
3.	«Прыжок в длину с места» (см)	1,60	0,81

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что после проведения итогового тестирования произошел прирост во всех трёх контрольных испытаниях в экспериментальной группе. Прирост в тесте «Прыжок в длину с места», результативность составила 1,60 см, процент улучшения составил 0,81%.

В тесте «Прыжок вверх с разбега» процентная результативность оказалась наибольшей и составила 3,25%, а количественный прирост составил 1,60 см.

Наибольший количественный показатель улучшения оказался в тесте «Метание набивного мяча», который составил 3,90 см, а процентное соотношение оказалось наименьшее и составило 0,58%.

Подводя итог, следует сказать, что применение экспериментальной методики, а именно комплексов упражнений с медболом, при помощи динамических усилий у детей среднего школьного возраста на внеурочных занятиях баскетболом доказано.

Литература

1. Арестов, Ю.М. Учет возрастных особенностей в тренировочном процессе : учебное пособие / Ю.М. Арестов, – М.: Человек, 2019. – 148с. ISBN 978 - 5 - 906131 -33-1. – Текст: непосредственный. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/520092>
2. Бёрт, Ф. Сила, скорость и выносливость: монография / Ф. Бёрт. Москва : Азбука-Аттикус, 2021. – 348с. – ISBN 978 - 5- 907225- 01- 5. – Текст: электронный.
3. Губа, В.П. Теория и методика баскетбола : учебное пособие / В.П.Губа– М.: Спорт, 2020. – 145с. ISBN:978 -5- 04045-110-4. – Текст : электронный.
4. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных баскетболистов : учебное пособие / О.Б. Лапшин – М.: Человек, 2020. – 132с. ISBN:978 -5- 04044-971-2. – Текст : электронный.
5. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный.

«ТОЧКА КИПЕНИЯ» В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Яшкина А.С., Тома Ж.В.

Пензенский государственный университет, Россия, г. Пенза
Mir-876@yandex.ru

Аннотация. В статье показано, что необходимо усиление внимания на воспитательную работу с учащимися, которая должна быть представлена неформальными условиями работы. Подчеркивается взаимосвязь физического воспитания между поколениями, выражения в культурном развитии, сохранении и укреплении здоровья, передачи задорого генофонда поколений от поколений, повышение обороноспособности и производительности страны. Выделена актуальная проблема сохранения урока

физической культуры в школе как обязательного и предложены механизмы сохранения этого положения.

Ключевые слова: воспитание, школьники, учитель, физическая культура, урок, поколения.

Современное российское общество подошло к той черте, когда все еще и чаще возникают вопросы о больших проблемах в воспитании и воспитанности молодых поколений. Данная тенденция имеет все показатели к усугублению ситуации. Получается, что все виды воспитания (в семье, в образовательном учреждении, в обществе и т.д.) не способны выполнять свои задачи. Именно задачи, а не функции, поскольку именно результат является показателем успешно выполненной работы. Таким образом, современное поколение молодых людей находится в плену идеологически неверных представлений о нормах, ценностных и ориентирах в жизни, труде, отношениях, поведении, учебе и т.д. Наше общество должно уже сейчас решать задачу не просто воспитания подрастающих поколений, а именно достигать необходимого для продолжения жизни, осуществления деятельности, взаимодействия результата в виде воспитанности. Пренебрежение, открытая негативная оценка хорошего, неуважение результатов труда и самого труда, высмеивание значимых для общества ориентиров – вот те значимые направления, которые должны решаться путем конкретных средств, методов и форм работы.

В стороне от проблемы воспитания молодых поколений не смогла остаться и физическая культура. Адаптация учебных планов и их содержания к интересам школьников – несомненное условие повышения эффективности занятий, а главное повышения уровня физической подготовленности детей и формирование устойчивой потребности в систематической двигательной активности [1]. Однако движения по направлению учета исключительно предпочтений и интересов школьников напоминает удовлетворение «хотелок» без учета пользы от занятий аэробикой, гольфом, силовым экстримом, в тренажерном зале и т.п. Разрешение девушкам с маникюром ходить в школу, посещать занятия физической культуры в спортивной одежде, не отвечающим требованиям к занятиям, распущенные волосы, наушники и многое другое, очень меняет отношение к практическим занятиям. Все это усугубляется отношением родителей к учебно-воспитательному процессу в школе как некоему атрибуту абсолютного контроля и управления детьми, лишения их свободы и нарушения их прав. Таким образом, мы в реальности сталкиваемся с тем, что дети не желают принимать условия и нормы учебного труда (именно труд, где есть и техника безопасности, и режим работы и отдыха), способны манипулятивно диктовать условия к организации учебно-воспитательного процесса. Всю

трагичность происходящего мы наблюдаем в виде жестокости, высокомерия, отсутствия гуманности, предательства и много другого среди ученической среды [2].

Нужно сказать, что не все дети активно впитывают и демонтируют современные формы поведения. Но тенденция и многочисленные свидетельства говорят о нарастающей проблеме.

Значение физического воспитания в школе огромно. В этот период формируется ценностное отношение к систематическим занятиям физической культурой. Для достижений этой задачи и государство в лице профильных министерств, сами школы и их администрация, а также педагоги стремятся максимально, используя и предлагая различные средства и подходы, чтобы решить эту задачу. Но первостепенной задачей является воспитание. Как показывает практика: многообразные улучшения материальной базы и программного содержания бессильны перед отсутствием ответственности, дисциплины, долга, трудолюбия, уважения к труду [3]. Многочисленные качества личности, определяющие её как полноценную личность способны обеспечить качественный процесс образования, а потом и самообразования, и самосовершенствования.

«Точкой кипения» в воспитательной работе на уроках физической культуры определяют: отношение к уроку физической культуры как обязательному предмету. Отношение определяет многое:

- это использование времени урока физической культуры для решения административных задач школы;
- это нарушение дисциплины на уроке,
- несоблюдение правил поведения и техники безопасности во время урока;
- непосещение урока физической культуры как норма;
- коллективное обсуждение и осуждение программного материала по уроку физической культуры;
- отсутствие понимания посещения уроков как обязанности со стороны ученика как исполнения долга перед своей страной и её народом;
- плохая материально-техническая база;
- навязывание учителю физической культуры тех технологий, которые нереализуемы в условиях предмета обучения на уроке [4].

Таким образом, складывается целая система последствий, в связи с отсутствием целенаправленной работы по формированию отношения к уроку физической культуры в школе. Поэтому мы имеем нежелающих учиться детей, поддерживающих их родителей, низкие результаты и многосменные попытки отказаться вообще от уроков физической культуры в школе, переводя её во внеклассную форму работы с учащимися. В результате,

поскольку внеклассная работа с детьми опирается на добровольный характер, то таким образом утрата системы физического воспитания в школе неизбежна. Как показывает современная ситуация в стране, то говорить о здоровье и уровне физической и двигательной подготовленности не приходится. Эта катастрофа и гибель нации начинается именно со снижения показателей здоровья [5]. Превентивным методом сохранения и укрепления здоровья населения, его обороноспособности, высокой работоспособности, готовности рождать будущие здоровые поколения являются систематические занятия физической культурой в школе. До неё – в детском саду. А еще ранее – в рамках семейного физического воспитания. Последствия разрушения – это системы преемственности приводят к следующему (рис. 1).

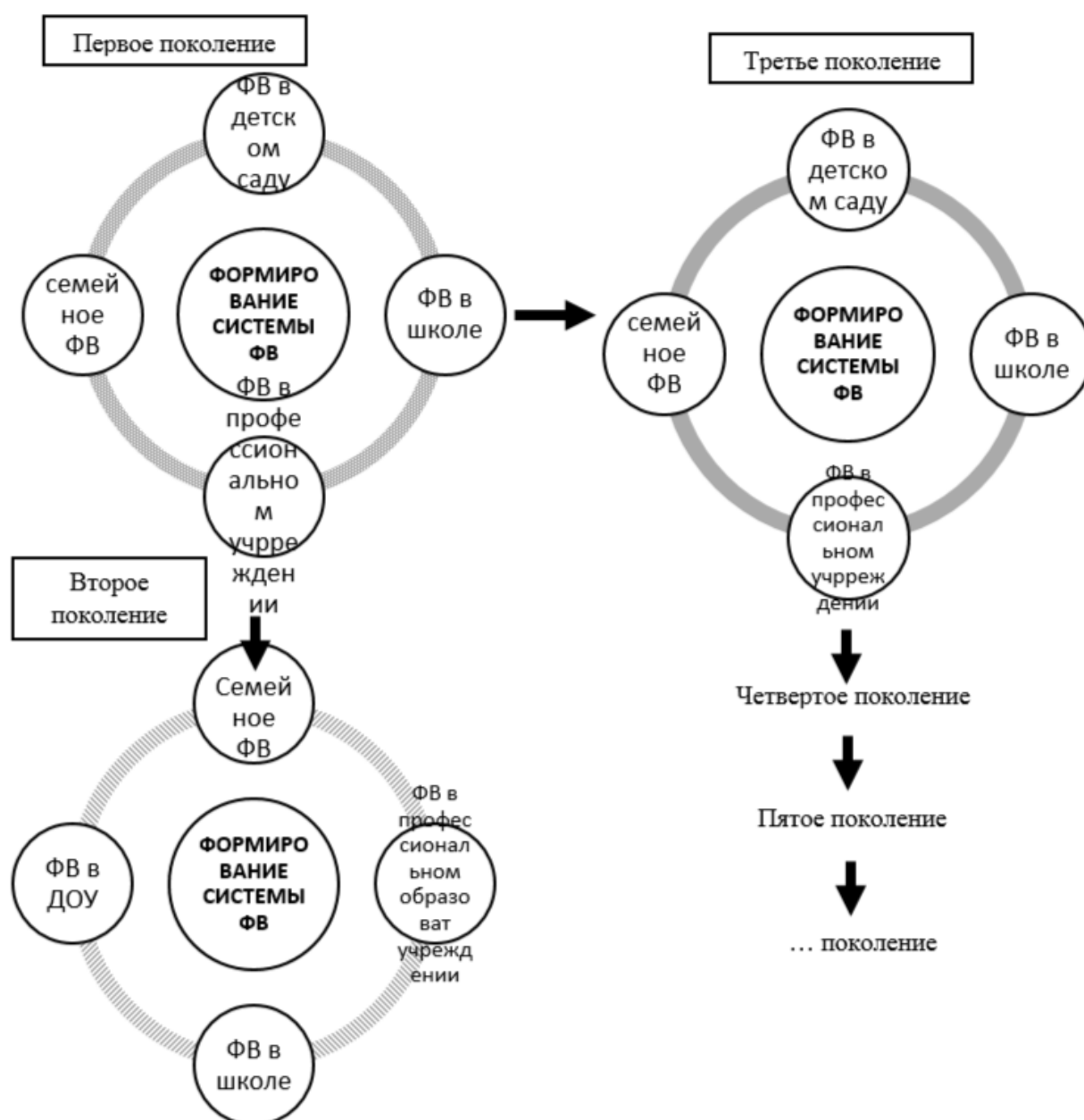


Рисунок 1 – Взаимосвязь физического воспитания между поколениями

Таким образом, наглядно представлена как простая физическая культура в школе, построенная по принципу воспитательной работы, влияет на состояние здоровья и общего благополучия жизни не только нынешнего поколения, но и будущих. Отсюда возникают и трудности с формированием здорового образа жизни, воспитания физической культуры и отсутствие передачи положительного опыта от занятий физическими упражнениями своим детям.

Мы видим необходимость формирования отношения к физической культуре. В этом можно выделить 4 уровня целенаправленной работы:

Первый уровень – государственный: поощрение и поддержка системы учебно-воспитательной работы в школе; приоритете педагогического знания над родительскими и детскими эмоциями; система законодательства, основанная на защите общечеловеческих, национальных и государственных ценностей.

Второй уровень – региональный: полная ответственность за принимаемые решения и долгосрочные последствия в управлении постановкой и развитием системы образования и воспитания в регионе; реализация базовых ценностей с поддержкой не формальных форм работы, а включение в систему работы поддержки педагогических кадров.

Третий уровень – администрация школы – поддержка традиционных ценностей, формируемых в учебно-воспитательном процессе, работа с подменой ценностей и ориентиров среди педагогического, родительского и детского коллективов; активное включение в практическую работу представителей региональной власти не в качестве приглашенных гостей.

Четвертый уровень – учитель.

Мы выстроили именно такую иерархию, указав на исключительную роль в определении правильной, основанной на базовых ценностях системы образования государства → региона → школы → учителя. Именно с управляющих органов должно начаться возрождение ценностей образованной и воспитанной личности, которая будет жить и работать не в личное благо, а во благо государства.

В заключение необходимо сказать, что современная ситуация требует реализации всех методов и средств по формированию отношения к физической культуре, которое должно опираться на логику воспитания личности человека, понимания его окружающего социума.

Литература

1. Григорьева О.Д. Воспитательная работа в вузе как условие развития творческого подхода к педагогической деятельности / Григорьева О.Д., Тома Ж.В. // Университетское образование (МКУО-2015). XIX Международная научно-методическая конференция, посвященная 70-летию Победы в Великой Отечественной Войне. Под редакцией А.Д. Гулякова, Р.М. Печерской. – Пенза: ПГУ, 2015. – С. 228-230.

2. Макаренко В.К. Культура здоровья как приоритетная задача общественного развития молодежи / Макаренко В.К., Григорьева О.Д., Тома Ж.В. // Спортивный психолог. – 2009. – № 2. – С. 63-67.

3. Тома Ж.В. Развитие творческого потенциала будущих учителей физической культуры в процессе подготовки в вузе / Тома Ж.В., Чернецов В.Н., Григорьева О.Д. // Профессиональное образование и рынок труда. – 2014. – № 8. – С. 38.

4. Тома Ж.В. Организационно-педагогические условия развития активности учащихся на уроках физической культуры / Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Чернецов В.Н. // Университетское образование. XVIII Международная научно-методическая конференция, посвященная 200-летию со дня рождения М. Ю. Лермонтова. под редакцией А.Д. Гулякова, Р.М. Печерской. – Пенза: ПГУ, 2014. – С. 358-360.

5. Чернецов В.Н. Формирование интереса у школьников к урокам физической культуры / Чернецов В.Н., Тома Ж.В., Григорьева О.Д. // Современные аспекты физкультурной и спортивной работы с учащейся молодежью. Сборник научных статей Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры "Физическое воспитание". Под редакцией А.А. Пашина, А.А. Рогова, С.В. Петруниной. – Пенза: ПГУ, 2015. – С. 211-216.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА

Волынская Е.В., Уварова А.И.

ФГБОУ ВО Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, Липецк
vol.67@mail.ru, a.uvarova2000@yandex.ru

Аннотация. Быстрота реакции является одним из основных факторов, влияющих на эффективность игры в баскетбол. В процессе исследования были проанализированы показатели простой зрительно-моторной реакции и реакции на движущийся объект у баскетболистов юношеской сборной университета, что позволило выявить взаимосвязь между их игровыми функциями и психофизиологическими характеристиками. Результаты показали, что игроки, занимающие различные амплуа, имеют различия в показателях быстроты реакции, что может быть связано с требованиями, предъявляемыми к их ролям на площадке.

Ключевые слова: простая зрительно-моторная реакция, реакция на движущийся объект, юноши баскетболисты.

В последние годы баскетбол претерпел значительные изменения: скорость игры возросла и игрокам остается все меньше времени для принятия решений. В связи с этим возникает необходимость в научном анализе и проведении специализированного исследования, которое позволит оценить влияние зрительно-двигательной реакции на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов с различной квалификацией, амплуа, возрастом и полом [2]. Здоровье студентов является комплексным показателем их физического, психоэмоционального и социального благополучия, что способствует развитию устойчивых жизненных компетенций, необходимых для успешной профессиональной деятельности в области образования и физической культуры, включая тех, кто занимается баскетболом [1].

Психофизиологические характеристики, включая простую зрительно-моторную реакцию (ПЗМР), реакцию на движущийся объект (РДО), критерий функционального уровня системы (ФУС), устойчивость реакции (УР) и уровень функциональных возможностей (УФВ) оказывают значительное влияние на эффективность игрового процесса. Для получения наиболее полной информации о свойствах и состоянии центральной нервной системы на основании результатов по данной методике можно использовать дополнительные показатели, в частности критерии Т.Д. Лоскутовой и коэффициент точности Уиппла [3].

Однако, несмотря на важность этих аспектов, исследования, посвященные взаимосвязи психофизиологических показателей и игровых функций баскетболистов, остаются недостаточно развитыми. Особенно актуальным является изучение этих характеристик в контексте различных игровых амплуа, так как требования к игрокам различаются в зависимости от их ролей на площадке.

Цель настоящего исследования заключается в анализе психофизиологических характеристик показателей скорости реакции у баскетболистов, занимающих разные амплуа. Мы стремимся выявить корреляции между скоростью реакции и эффективностью игровой деятельности, что позволит лучше понять, как индивидуальные психофизиологические особенности влияют на результаты в игровой деятельности. Результаты данного исследования могут быть полезны для тренеров, спортивных психологов и спортсменов, стремящихся к повышению своих результатов и оптимизации тренировочного процесса.

Для диагностики интегральных характеристик состояния центральной нервной системы использовался аппаратно-программный комплекс «НС-ПсихоТест». При оценке результатов исследования учитывались следующие данные: среднее значение времени реакции, функциональный уровень системы (ФУС), устойчивость реакции (УР по Лоскутовой), уровень функциональных возможностей (УФВ по Лоскутовой). При использовании методики «РДО» учитывалось число точных реакций, количество запаздывающих и преждевременных реакций, а также среднее значение времени реакции.

В исследовании приняли участие 10 баскетболистов 18-22 лет юношеской сборной университета разного игрового амплуа. Индивидуальные результаты проведенного тестирования представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Индивидуальные значения параметров ПЗМР у баскетболистов разного игрового амплуа, (количество стимулов 30)

№	Игровое амплуа	Время реакции, мс	Общее число ошибок	ФУС	УР	УФВ	
						значение	уровень
1.	Атакующий защитник	171,47	0	5,15	2,45	4,28	высокий
2.	Центральный	171,9	0	5,6	3,08	4,96	высокий
3.	Центральный	184,93	1	5,15	2,66	4,41	высокий
4.	Защитник	187,8	0	5,14	2,88	4,72	высокий
5.	Разводящий	192,29	3	5,17	2,77	4,52	высокий
6.	Защитник	193,48	3	4,27	1,86	3,63	средний
7.	Атакующий защитник	193,97	1	4,52	1,47	3,22	средний
8.	Атакующий защитник	196,4	0	5,21	2,99	4,64	высокий
9.	Атакующий	205,03	0	5,03	2,74	4,43	высокий
10.	Защитник	207,67	1	4,94	1,93	3,72	средний

Полученные результаты проведенного исследования определили, что самые высокие показатели скорости реакции выявлены у двух спортсменов с разным амплуа: атакующий защитник с результатом 171,47 мс и центральный игрок с результатом 171,9 мс. Следует отметить, что у данных игроков высокий уровень функциональных возможностей, а число ошибок при выполнении простой зрительно-моторной реакции равно 0. По показателям функциональный уровень системы и уровень функциональных возможностей (по Лоскутовой) высокий уровень нормы, что соответствует хорошему самочувствию, настроению, комфортности. Работоспособность человека в этом состоянии оптимальная. Средняя скорость сенсомоторной реакции была определена у четырех баскетболистов: у защитника - 193,48 мс, у атакующего защитника - 196,4 мс, у атакующего - 205,03 мс и у защитника - 207,67 мс. Стоит отметить, что в процессе тестирования у этих баскетболистов количество ошибок варьировало от 1 до 3, а уровень функциональных возможностей был оценен как средний. В этом состоянии внимание человека ослаблено, что приводит к ошибкам и увеличению времени выполнения задач. Работоспособность в такой ситуации считается немного сниженной.

Таблица 2 – Индивидуальные значения параметров РДО у баскетболистов разного игрового амплуа, (количество стимулов 30)

№	Игровое амплуа	РДО			Среднее время реакции, мс	Интерпретация
		точные реакции	запаздывающие реакции	опережающие реакции		
1.	Атакующий защитник	11	2	10	-29	преобладание возбудительного процесса
2.	Центральный	19	2	3	0	сбалансированный вариант
3.	Центральный	13	13	5	1	сбалансированный вариант
4.	Защитник	14	1	8	-24	преобладание возбудительного процесса
5.	Разводящий	8	1	16	-64	преобладание возбудительного процесса
6.	Защитник	16	3	6	-8	сбалансированный вариант
7.	Атакующий защитник	14	2	9	-29	преобладание возбудительного процесса
8.	Атакующий защитник	20	2	3	5	сбалансированный вариант
9.	Атакующий	11	4	10	3	сбалансированный вариант
10.	Защитник	12	6	6	-2	сбалансированный вариант

Второе тестовое задание представляло разновидность сложной сенсомоторной реакции у баскетболистов – тестирование реакции на движущийся объект. Методика предназначена для измерения уравновешенности нервных процессов, т.е. степени сбалансированности процессов возбуждения и торможения по силе.

Значения параметров исследования сложной сенсомоторной реакции, отображены в таблице 2. Наилучшая точность реакции выявлена у атакующего защитника и центрального игрока, у этих же спортсменов равное количество запаздывающих реакций (2) и опережающих (3). У данных спортсменов сбалансированный вариант процессов возбуждения и торможения по силе. Преобладание возбудительного процесса наблюдалось у разводящего, двух атакующих защитников и защитника, причем для них характерны и самые большие показатели опережающих реакций – от 10 до 16. Что касается числа запаздывающих реакций, то у спортсменов с преобладанием возбудительного процесса их количество равно одному.

Анализ результатов нашего исследования показал, что психофизиологические характеристики показателей скорости реакции у баскетболистов различных игровых амплуа имеют свои особенности, несмотря на общую универсализацию игровых функций. Существенные различия в функционировании нервной системы среди игроков различных амплуа подчеркивают необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу и подготовке спортсменов, что позволит повысить их конкурентоспособность на высоком уровне.

Литература

1. Волынская Е.В. Воспитание культуры здоровья в профессиональной подготовке студентов педагогического вуза: специальность 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Тула, 2004. – 22 с.
2. Лосин Б.Е. Взаимосвязь показателей зрительно-двигательной реакции с эффективностью игровой деятельности баскетболистов / Б.Е. Лосин, М.Н. Ларионова, И.В. Бобров // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №4. - С. 89-91.
3. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. / Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 560 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гайдушко Д.А.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Республика Беларусь, г. Гродно
salamidapomid0r@mail.ru

Аннотация. Здоровье – это одна из самых важных потребностей человека, которая обеспечивает правильное развитие личности. Связь между физической активностью и здоровьем очень тесна. В статье рассмотрено влияние физической активности на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, костные и мышечные структуры. Рассмотрено влияние физической активности на изменения в организме человека, под действием физических нагрузок.

Ключевые слова: система, адаптивная, здоровье, влияние, активность, воздействие.

Научная статья отражает принципы и направления оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также их воздействия на человека.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья человека и его физического развития.

Однако без понимания медико-биологических и физиологических процессов в организме человека, специалисты в области физической культуры не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности.

Адаптивная физическая культура состоит из трех научных областей – физической культуры, медицины и коррекционной педагогики. Цель адаптивной физической культуры – развитие жизнеспособности человека, для установки оптимального режима функционирования телесно-двигательных характеристик и сил. Также для развития людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья или людей, имеющих инвалидность.

Рассмотрим влияние медико-биологических составляющих оздоровительной и адаптивной физической культуры на различные системы человека.

Физические упражнения поддерживают дыхательную систему в хорошей форме. Правильное дыхание – важная задача при занятии физическими нагрузками, так как для выполнения упражнений требуется энергия, источником которой является дыхание.

Эффективное воздействие на дыхательную систему оказывают упражнения средней и высокой интенсивности, которые влияют на повышение тонуса и улучшение органов в целом. Важно помнить, что выполнение каких-либо упражнений в среднем и высоком темпе могут спровоцировать нарушение ритма дыхания, а нормализовать его получится только после многократного повторения движений. Кратковременное воздействие физических упражнений на дыхательную связано с изменениями концентрации кислорода и углекислого газа в крови. Именно из-за этих изменений частота дыхания быстро повышается. Это также заставляет межреберные мышцы, диафрагму и другие мышцы, участвующие в расширении грудной полости, работать интенсивнее, что, в свою очередь, позволит вдохнуть больше воздуха, чтобы справиться с возросшей потребностью в кислороде.

На долгосрочные тренировки дыхательная система реагирует почти сразу, физические упражнения влияют на изменения в дыхательной и кровеносной системе в целом, а именно:

изменение частоты сердечных сокращений;

изменения в дыхательных мышцах;

изменение дыхательного объема;

изменения в работе легких;

изменения в газообмене.

Упражнения укрепляют иммунную систему, что помогает предотвратить респираторные инфекции и другие заболевания дыхательной системы. Физические нагрузки значительно снижают риск появления астмы, хронического бронхита и иных заболеваний. [3]

Медико-биологические составляющие оздоровительной и адаптивной физической культуры влияют на мышцы и костную ткань. В раннем возрасте кости скелета человека наиболее эффективно отзываются нагрузки, в результате чего именно в раннем возрасте формируется масса и прочность костей человека. Максимальная прочность и сила костей человека находится на 25 году жизни.

В результате старения происходит обеднение костей человека на предмет минералов: ухудшается структура и прочность, увеличивая шанс появления остеопороза и возрастает риск получения переломов.

Однако, физические упражнения снижают естественную деминерализацию костей в зависимости от прилагаемых усилий и продолжительности занятия нагрузками. Беговые упражнения, а также ходьба, которые создают силу реакции опоры больше веса тела являются наиболее эффективными.

Учитывая всю важность укрепления костной ткани, рекомендуется включать каждый день час физических нагрузок. Укрепляющий эффект появится если продолжительность занятия физическими нагрузками будет составлять не менее четырех-шести месяцев.

Кроме того, физическая активность активизирует обмен веществ в мышцах, увеличивая количество митохондрий, что, в свою очередь, улучшает их энергетический потенциал и выносливость. Это особенно актуально для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни, поскольку они испытывают повышенные нагрузки на мышцы. Научные исследования показывают, что физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья мышц и костей. С возрастом регулярные физические нагрузки помогают предотвратить саркопению, а также укрепляют кости, что особенно важно для снижения риска падений и переломов у пожилых людей.

Существует множество рисков, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний, и одним из наиболее значимых является недостаток подвижности. [2]

Ожирение и низкий уровень физической активности обусловлен сидячим образом жизни, поэтому изменения, направленные на повышение уровня физической активности и

снижение избыточного веса, становятся самой эффективной мерой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Регулярные физические нагрузки с явным эффектом благоприятно влияют на сердечно - сосудистую систему. Занятие физическими упражнениями регулируют сердечный выброс крови в покое и способствуют симпатическому тону сосудов. Также, нагрузки не допускают появления гипертонии и замедляют ее развитие, если она имеется. У физически активных людей риск развития гипертонии существенно ниже, чем у людей, которые не имеют достаточно физических нагрузок. Занятия оздоровительной культурой также способствуют нормализации артериального давления и снижению уровня холестерина. [1]

Важной составляющей является закаливание, которое включает в себя воздушное (аэротерапия) и солнечное (гелиотерапия) закаливание, а также водные процедуры. Водное закаливание эффективно укрепляет организм, повышает его выносливость, улучшает работу нервной системы и укрепляет иммунитет, что помогает снизить риск заболеваний. В его основе лежит высокая теплоотдача тела, так как теплоемкость воздуха значительно ниже теплоемкости воды. Водные процедуры считаются одним из лучших способов поддержания здоровья. Следует помнить, что при водном закаливании одновременно действует не только вода, но и воздух и солнце. [4]

Генетические факторы существенно влияют на индивидуальную реакцию организма на тренировки. Предрасположенность к спортивным дисциплинам — это целый комплекс врождённых талантов и индивидуальных особенностей организма. Для результатов только таланта недостаточно, важна и мотивация человека, нацеленность на результат и желание к достижению своей цели.

Анализ генов дает следующую информацию:

строение мышечной ткани, скорость её восстановления и реакции на нагрузки;

состояние сердечно-сосудистой системы и сердца и вероятные риски, связанные с постоянными повышенными нагрузками;

тип физических нагрузок, на которые организм отреагирует наиболее результативно; заболевания и слабые места, не совместимые с некоторыми видами спорта.

Молекулярные и клеточные изменения, а также иные адаптивные изменения обусловлены правильной физической активностью. Эти адаптивные изменения включают в себя метаболизм мышц и всего организма, улучшение митохондриальной функции посредством митохондриального биогенеза и ремоделирования. Также повышается жизнеспособность митохондрий и их плотность

В результате изучения составляющих оздоровительной и адаптивной физической культуры, стоит отметить множество медико-биологических аспектов, которые

положительно влияют на различные системы организма человека. Факторы, рассмотренные в статье, играют важную роль в формировании индивидуальной реакции организма человека на нагрузки. Исследуя и учитывая данные составляющие, можно разрабатывать наиболее эффективные программы для оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Литература

1. Мюллер И.П. Моя система дыхательных упражнений. / И.П. Мюллер // Корпоративное издательство «Время» Ленинград. – Вып. 4.
2. Физиология физической культуры и спорта // Издательство Южного федерального университета. – 2019. – С. 95-100.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов // Москва «Медицина» – 1999. – С. 141.
4. Гигиенические основы закаливания детей и подростков / Министерство Здравоохранения Республики Беларусь «Белорусский Государственный медицинский университет»; сост. Г.В. Лавриненко, Ж.П. Лабодаева. - Минск, 2007.

РОЛЬ СНА В ВОССТАНОВЛЕНИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Жих П.П., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы
Республика Беларусь, г. Гродно
lolanmk6@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. В данной работе проведен анализ влияния продолжительности и качества сна на процессы восстановления после физических нагрузок, а также анализируется влияние различных факторов, способствующих улучшению сна. В ходе исследования проведен обзор существующих научных данных, подтверждающих негативное влияние недостатка сна на физическую активность и восстановление организма.

Ключевые слова: сон, восстановление, физические нагрузки, депривация сна, социальный опрос.

Актуальность. Качество сна играет ключевую роль в восстановлении организма, поддержании когнитивных функций и физической активности. Исследования показывают, что ухудшение качества сна может приводить к снижению физической работоспособности, увеличивая вероятность травм и ухудшая общий уровень здоровья. Более того, недостаток сна негативно сказывается на иммунной системе и концентрации, что также может влиять на результаты физических нагрузок и восстановление после них. Важным аспектом данного исследования является анализ факторов, которые могут способствовать улучшению сна. Понимание этих взаимосвязей и факторов может привести к разработке эффективных стратегий для оптимизации режима сна, что, в свою очередь, может повысить уровень физической работоспособности.

Цель исследования заключается в выявлении взаимосвязи между длительностью сна и процессами восстановления после физических нагрузок. Основная задача

исследования заключается в определении оптимального режима сна для спортсменов с целью максимизации эффективности восстановления тканей, улучшения спортивных показателей и снижения риска переутомления.

Методы исследования. Сон является важной составляющей жизни и оказывает значительное влияние на общее состояние здоровья спортсменов. Недостаток сна может негативно сказаться на иммунной системе и снизить когнитивные функции. Этот естественный процесс способствует восстановлению и обновлению организма. Он имеет ключевое значение для регулирования функционирования как мозга, так и всего тела.

Во время сна активируются процессы восстановления и роста организма. В это время происходит синтез белков, укрепление иммунной системы, восстановление энергетических запасов и регуляция работы гормональной системы [2].

В человеческой популяции отмечается весьма высокая межиндивидуальная (врожденная, фенотипическая) вариабельность реактивности на острую (тотальную) и хроническую (частичную, 3–7 ч в постели) депривацию сна. Реактивность при этом измеряют по различным субъективным и объективным показателям. Оказалось, что одни люди сравнительно легко переносят лишение сна и их когнитивные и физические способности при этом мало нарушаются, другие же, напротив, весьма чувствительны к такому воздействию и их способности значительно страдают. Большинство же людей относится к промежуточному типу. Недавно было обнаружено, что чувствительность к лишению сна зависит от гена PER3 [1].

Впервые опыты по длительному лишению сна на современном уровне были выполнены Речшаффеном с соавторами в опытах на крысах с тотальной депривацией сна методом каруселей. Морфологический и биохимический анализ выявил резкий подъем уровня норадреналина в плазме, причем, судя по некоторым признакам (соотношение адреналина и норадреналина), источником этого избыточного норадреналина служило не мозговое вещество надпочечников, а симпатическая нервная система. Исследователи были склонны расценивать повышенный уровень норадреналина как своего рода защитную «антистрессорную» реакцию организма, направленную на подавление оси гипоталамус — гипофиз — кора надпочечников. Кроме того, был обнаружен повышенный уровень азота крови и мочи и пониженный уровень альбуминов, что было расценено как свидетельство повышения распада и/или снижения синтеза белков в организме, то есть белковая недостаточность. [1]

Белковая недостаточность может оказывать значительное влияние на восстановление организма после физической нагрузки. Белки играют ключевую роль в

различных физиологических процессах, включая восстановление мышечной ткани, иммунную функцию и энергетический обмен.

После выполнения интенсивной физической активности в мышечной ткани формируются микротравмы, что инициирует процесс их репарации. Белки являются критически важными для восстановления поврежденных структур и гипертрофии мышечной ткани. При дефиците поступления белка процесс синтеза мышечного белка может ингибироваться, что, в свою очередь, не только удлинит сроки восстановления, но и способствует катаболизму мышечной массы. Также белки и, в частности, аминокислоты, играют ключевую роль в биосинтезе иммунных клеток и антител. Недостаточное поступление белка из-за депривации сна может вести к снижению уровня иммунной защиты, что увеличивает восприимчивость организма к инфекционным агентам и дополнительно задерживает процессы восстановления.

Спортсмен, который стремится добиться положительных результатов в своем виде спорта должен спать регулярно и много. Профессиональные спортсмены, спят 10–12 часов в сутки, а в дни выступлений или самой интенсивной нагрузки спят еще до и после выступления или тренировки.

Если, занимаясь спортом, постоянно пренебрегать соблюдением режима сна, метаболизм снизится на 30%. Из-за снижения метаболизма происходит замедление реакции и возникает чувство, что ранее выполняемые ежедневные действия, даются намного труднее, чем это обстоит на самом деле. Также доказано, что теннисистам полноценный регулярный сон помогает увеличить точность удара на 42%. Не говоря уже о том, что нарушения сна увеличивают угрозу истощения (не только у спортсменов) на 11% [3].

Для анализа важности качества и количества сна среди студентов университетов и колледжей Республики Беларусь был проведен опрос в виде Google формы. Данные опроса сводились в таблицу Excel и обрабатывались методом статистической обработки. В опросе приняли участие 598 человек.

Таблица – Анализ качества и продолжительности сна.

Вопросы	Варианты ответов	Процент / количество ответивших	
		Процент	Количество
Считаете ли вы, что качество и количество сна влияет на восстановление после физических нагрузок?	Да	82,3	492
	Нет	14,7	88
	Затрудняюсь ответить	3,0	18
Считаете ли вы, что недосыпание негативно влияет на ваши процессы восстановления после физических нагрузок?	Да	83,9	502
	Нет	13,4	80
	Затрудняюсь ответить	2,7	16

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа научных и образовательных проблем в области физической культуры и здорового сна были выявлены несколько ключевых результатов, которые заслуживают особого внимания.

Следует уделить внимание режиму дня и созданию благоприятной атмосферы для сна. Регулярный режим сна и бодрствования помогает организму настроиться на определенные временные рамки и улучшает качество сна. Также рекомендуется создать комфортные условия для сна: тихая и прохладная комната, удобная кровать и отсутствие раздражающих факторов. Если проблемы с бессонницей после тренировки становятся систематическими и мешают нормальному функционированию, рекомендуется обратиться к специалисту. Лучший способ убедиться, что вы достаточно спите – это самопроизвольно просыпаться без использования будильника и чувствовать себя отдохнувшим, когда просыпаетесь.

Выводы. Соблюдение режима сна является необходимым условием для обеспечения спортивного долголетия и достижения оптимальных результатов. Депривация сна может привести к гормональному дисбалансу, снижению физической силы, а также к дефициту витаминов и минералов. В результате этого может наблюдаться увеличение массы тела и недостаток энергии для продуктивных тренировок. Нехватка сна, нарушение его продолжительности и циркадного ритма негативно сказываются на процессах восстановления, протекающих во время ночного отдыха, что может замедлить восстановление после физической нагрузки и стресса, а также препятствовать этому процессу. Сон выполняет фундаментальную функцию в поддержании гомеостаза организма, и его дефицит может приводить к серьезным последствиям, включая увеличение вероятности развития различных патологий. Для спортсменов критически важно обеспечивать как адекватное количество, так и высокое качество сна, поскольку именно в ходе ночного отдыха осуществляется активное восстановление физиологических систем после физической нагрузки.

Таким образом, сон можно рассматривать как защитный механизм организма, способствующий уменьшению негативного воздействия внешних факторов и позволяющий оптимизировать восстановительные процессы.

Литература

1. Ковальзон В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон» / В. М. Ковальзон. — М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. — 239 с.
2. Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях / Мэтью Уолкер; [пер. с англ. В. М. Феоклистовой]. — М.: Азбука-Аттикус, КоЛибри, 2018. — 480 с.
3. Хорева О. Ю. Способы восстановления в спорте / О. Ю. Хорева, С. Ю. Махов // Наука-2020. — 2017. — № 1 (12). — С. 43–50.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Запасник А.И., Обелевский А.А.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
Беларусь, г. Гродно
Zapasniksasha2@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. Физическая активность может влиять на развитие аутоиммунных заболеваний. Умеренные и интенсивные тренировки могут помочь в профилактике, но требуют индивидуального подхода. Исследования подтверждают положительное влияние физических нагрузок на иммунную систему. Статья предлагает практические рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь.

Ключевые слова: аутоиммунные заболевания, воспаление, здоровье, Иммунная система, образ жизни, профилактика, физическая активность, спорт.

Статья актуальна, так как она освещает важнейшую тему, которая становится все более актуальной в современном мире. Увеличение числа аутоиммунных заболеваний требует поиска новых методов профилактики, и физическая активность может быть одним из ключей к решению этой проблемы.

Цель исследования статьи. Проанализировать существующие научные данные об аутоиммунных заболеваниях и влиянии физической активности на риск развития аутоиммунных заболеваний. Для проведения исследования были использованы следующие методы: систематический обзор (проведение систематического обзора научных публикаций, посвященных влиянию физической активности на риск развития аутоиммунных заболеваний), мета-анализ (анализ данных из нескольких исследований для получения обобщенных выводов о связи между физической активностью и аутоиммунными заболеваниями).

Основная часть. Аутоиммунные заболевания – это группа хронических патологий, которые возникают, когда иммунная система организма по ошибке атакует собственные здоровые клетки и ткани. Вместо того чтобы защищать от инфекций и болезней, иммунная система становится агрессором, вызывая воспаление и повреждение органов. Причины возникновения аутоиммунных заболеваний до конца не изучены. Вероятно, их развитие обусловлено сочетанием генетических предрасположенностей и факторов окружающей среды, таких как инфекции, стресс, загрязнение, и даже особенности диеты. Аутоиммунные заболевания могут протекать по-разному, от легких симптомов до тяжелых осложнений, и требуют длительного лечения. К сожалению, не существует универсального лечения от аутоиммунных заболеваний. Основная цель терапии - снизить активность иммунной системы и предотвратить повреждение органов. Важно отметить, что ранняя диагностика и своевременное лечение играют ключевую роль в улучшении качества жизни пациентов с

аутоиммунными заболеваниями. В некоторых случаях физическая активность может сыграть важную роль в профилактике и управлении течением этих заболеваний. Ревматоидный артрит (РА) — системное аутоиммунное ревматическое заболевание неизвестной этиологии, характеризующееся хроническим прогрессирующим эрозивным артритом и поражением различных органов и систем. Распространенность. РА является наиболее часто встречающимся аутоиммунным заболеванием человека, поражающим 0,5 – 2 % взрослого населения в возрасте 35-55 лет [1]. Имеет 2 способа лечения фармакологический и нефармакологический. Нефармакологические вмешательства (лечебная физкультура, трудотерапия, физиотерапия) могут использоваться в дополнение к лекарственной терапии. Системная красная волчанка – хроническое аутоиммунное заболевание, которое проявляется в нескольких формах и может вызывать воспаление суставов, мышц и различных других частей организма. При этом заболевании поражаются различные органы: почки, сердце, легкие, кровеносные сосуды, мозг, кожа. Эта болезнь часто сопровождается эритематозными высыпаниями на коже, длительной лихорадкой, болями в суставах или их воспалением [2]. Больным СКВ рекомендуется ежедневная утренняя зарядка, особенно при неактивной форме заболевания или улучшении состояния во время обострения. Даже при обострении доступны легкие упражнения, помогающие отвлечься от болезни. Физиотерапевты составят индивидуальный комплекс упражнений, включающий специальные движения для преодоления мышечной слабости. Важна сбалансированность отдыха и физических нагрузок. Болезнь Крона и язвенный колит - это два хронических воспалительных заболевания кишечника (ВЗК), относящиеся к аутоиммунным заболеваниям. В их основе лежит дисфункция иммунной системы, когда она ошибочно атакует здоровые ткани кишечника. Физическая активность играет важную роль в профилактике и управлении ВЗК. Умеренные нагрузки, такие как ходьба, плавание или йога, снижают воспаление, улучшают микробиоту кишечника и борются со стрессом, что способствует общему укреплению организма и успешной борьбе с ВЗК. Важно начинать с небольших нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность тренировок, и слушать свое тело. Регулярные занятия 3-5 раз в неделю по 30 минут – ключ к успеху. Однако, физическая активность не является панацеей. Необходимо комплексное лечение, включающее диету, медикаментозную терапию и физическую активность, под наблюдением врача. Склеродермия, или системная склеродермия, - это хроническое аутоиммунное заболевание, которое поражает соединительную ткань. Оно характеризуется чрезмерным накоплением коллагена, что приводит к уплотнению и утолщению кожи, а также к поражению внутренних органов. Симптомы включают утолщение и уплотнение кожи, особенно на пальцах, лице, руках и ногах, ограниченную подвижность суставов, боли, воспаление, фиброз легких, затруднение

дыхания, кашель, повреждение сердечной мышцы, аритмии, повреждение почечных сосудов, артериальную гипертензию и заболевания пищеварительной системы. Хотя склеродермия не является полностью предотвратимой, физическая активность играет важную роль в ее управлении. Регулярные упражнения укрепляют иммунную систему, снижают уровень стресса и улучшают общее состояние организма, что помогает справиться с аутоиммунными атаками и облегчить симптомы склеродермии. Физическая активность также помогает поддерживать подвижность суставов, улучшать функцию легких и снижать риск сердечно-сосудистых осложнений. Перед началом любых тренировок необходима консультация с врачом для определения допустимой нагрузки. Важно выбирать виды физической активности, которые не нагружают суставы, и избегать переутомления.

Результаты исследования. Можно отметить, что показатели благотворного влияния физической активности более выражены у людей, которые регулярно занимаются различными видами физической активности, например, сочетающими аэробные нагрузки с силовыми упражнениями или лечебной физкультурой.

Вывод. Физическая активность играет значительную роль в профилактике аутоиммунных заболеваний. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, снижают воспалительные процессы, нормализуют гормональный баланс и улучшают психоэмоциональное состояние, что в совокупности снижает риск развития аутоиммунных заболеваний. Важно подчеркнуть, что эффективность физической активности в профилактике аутоиммунных заболеваний зависит от ряда факторов, включая тип и интенсивность тренировок, индивидуальные особенности организма, наличие сопутствующих заболеваний и генетическую предрасположенность. Необходимо проводить дальнейшие исследования для выявления оптимальных режимов физической активности для различных типов аутоиммунных заболеваний и групп пациентов.

Рекомендации: включение регулярной физической активности в образ жизни является важной мерой профилактики аутоиммунных заболеваний, консультация с врачом перед началом тренировок необходима для определения оптимального типа и интенсивности физических упражнений, важно подбирать индивидуальные программы тренировок, учитывая физическое состояние и индивидуальные особенности пациента.

Литература

1. Мазуров В.И. Ревматоидный артрит — основы диагностики и лечения / Мазуров В.И., Гайдукова И.З // Российское научное медицинское общество терапевтов – 2021. – С.5;
2. Системная красная волчанка / Решетняк Т.М., Попкова Т.В., Панафилина Т.А., Кондратьева Л.В. // Методическое пособие по материалам Всероссийских конференций в рамках «10 мая - Всемирный День Системной красной волчанки» - 2020 – С.6-7.

КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА

Зелёно В.Н.

Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы, Беларусь, г. Гродно
leraschans@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физической нагрузки на здоровье и в особенности на метаболизм. Одной из ключевых идей статьи является крепкая связь между физической нагрузкой и активностью метаболизма, что показывает общее состояние организма и состояние здоровья.

Ключевые слова: метаболизм, спорт, физическая активность, здоровье, физкультура.

Введение. В современном мире физическая активность играет важную роль в поддержании гомеостаза. Современные исследования показывают, что уровень физической активности напрямую влияет на метаболическое состояние организма, включая обмен веществ, уровень глюкозы и липидный профиль. Актуальность данной темы обусловлена увеличением случаев метаболических нарушений, таких как ожирение и диабет, которые становятся глобальной проблемой здоровья.

Метаболизм – это целый набор химических реакций по преобразованию энергии и веществ, возникающих в организме и служащих для поддержания постоянства внутренней среды. Метаболическое состояние организма определяется совокупностью процессов обмена веществ, которые включают в себя как процессы катаболизма (преобразование сложных веществ на их более простые по уровню организации составные части, например, полисахариды до моносахаридов и белки до аминокислот), так и процессы анаболизма (синтез новых структур и молекул).

Более глубокое понимание взаимосвязи между физической активностью и метаболизмом поможет в разработке более эффективных программ физических тренировок и диетических рекомендаций, способствующих улучшению общего состояния здоровья населения.

Цель. Заключается в определении степени влияния физической активности на основные метаболические параметры.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось среди студентов и магистрантов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы и Гродненского медицинского университета с помощью анкетирования, в котором молодые люди указывали продолжительность и интенсивность физической нагрузки, а также какие изменения они заметили при изменении своей активности. Для обзора литературы был произведен поиск и анализ научных изданий.

Результаты исследования и их обсуждение. В анкетировании приняло участие 45 респондентов. Результаты показали, что 60% (25 человек) опрошенных занимаются спортом исключительно на занятиях по физической культуре в университете, 15,6% - имеют высокий уровень физической активности и занимаются дополнительно в тренажерных залах или секциях, а 24,4% имеют, к сожалению, низкий уровень физической активности. Опрошенные, которые активно занимаются спортом также указали, что с момента начала активных занятий спортом не наблюдали проблем с метаболизмом, что нельзя сказать о результатах среди опрошенных, которые ведут малоподвижный образ жизни. Среди основных проблем, с которыми сталкиваются такие респонденты, были указаны: отеки и застои лимфы как утром, так и в конце дня, резкие скачки в наборе или потере веса, повышенный уровень глюкозы в крови. Также опрошенные, которые занимались спортом, а потом перестали, начали замечать ухудшение здоровья и самочувствия: набор веса, головные боли, отечность, подавленное настроение.

При исследовании результатов анализа крови, респонденты, имеющие высокую или среднюю физическую активность, отмечали отсутствие выхода за рамки нормы важных показателей активности метаболизма: глюкоза и холестерин. Но респонденты ведущий малоподвижный образ жизни довольно часто сталкивались с повышенным уровнем глюкозы и холестерина.

Полученные данные согласуются с современными исследованиями, указывающими на важность физической активности для поддержания нормального метаболического состояния: при физической нагрузке основным источником энергии являются липиды и полисахариды. Показатели белкового обмена при мышечной нагрузке остаются на том же уровне, что и в состоянии покоя. Но в случае нехватки жировой и углеводной массы в критических ситуациях протеины также могут идти на потребности организма. Самые высокие энергозатраты осуществляются при тяжелом физическом труде или при интенсивных тренировках на выносливость, например, кардио-тренировки. Это необходимо учитывать при организации рационального подхода при организации физических нагрузок [1].

При физической активности в жаркую погоду резко стимулируются процессы метаболизма, повышается потребность в витаминах и минеральных солях, также активность метаболизма повышается после приема пищи. При употреблении смешанной пищи скорость обмена повышается примерно на 6%. При потреблении белков обменный процесс возрастает в большей степени, нежели при употреблении углеводов и жиров. Это обусловлено, в частности, тем, что в процессе метаболизма для ресинтеза 1 моль АТФ

(аденозинтрифосфат) белков требуется больше, чем жиров и углеводов (в перерасчете на калорическую ценность) [2].

В ходе исследования была выявлена значимая связь между активностью и показателями состояния здоровья. Однако необходимо учитывать, что исследование проводилось на ограниченной группе, что может влиять на обобщение результатов, а также нельзя исключать фактор генетики и независимых от человека условий, например, антропогенные факторы.

Заключение. В ходе проведенного исследования было установлено, что уровень физической активности оказывает значительное влияние на метаболическое состояние организма. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению обменных процессов, помогают поддерживать нормальный уровень глюкозы и липидов в крови, а также способствуют регулированию массы тела. Обнаруженная положительная корреляция между уровнем физической активности и метаболическими параметрами подтверждает важность физической активности как средства профилактики метаболических расстройств.

Литература

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Основные методики и теории: учебное пособие. – 2014.
2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: Юнити, 2012

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА МИТОХОНДРИЙ В КЛЕТКАХ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Климович А.И., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Беларусь, г. Гродно
klimovichanna2005@gmail.com, obelevskij_aa@grsu.by

Аннотация. В статье рассматриваются особенности строения окислительных и гликолитических мышечных волокон, зависимость между количеством митохондрий в клетках мышц и их выносливостью, зависимость между мышечной композицией человека и подходящим ему видом спорта.

Ключевые слова: мышечные волокна, митохондрии, окислительные мышечные волокна, гликолитические мышечные волокна, двигательные единицы, скелетные мышцы.

Для написания научной статьи были использованы следующие материалы и методы:

- Анализ литературы: были изучены научные статьи, монографии и учебники по физиологии, гистологии и цитологии.

- Анализ статистических данных: были проанализированы статистические данные. Данные были получены из различных источников.

Известно, что скелетные мышцы в организме человека различаются по своим свойствам и в совокупности образуют мышечную композицию. Если классифицировать мышцы по скорости их сокращения, то можно выделить две группы двигательных единиц: быстрые и медленные. Быстрые двигательные единицы пронизаны малым количеством кровеносных сосудов, обладают высокой силой сокращения и быстро поддаются утомлению. Медленные же, наоборот, обладают хорошим кровоснабжением и проще переносят длительные нагрузки. По преобладанию той или иной группы мышечных единиц в теле человека можно судить о его будущих успехах в определённых видах спорта [4].

Как правило, бегуны на средние и длинные дистанции имеют большую долю медленных двигательных единиц. У бегунов на средние дистанции они занимают примерно 50-70 %, у стайеров могут занимать более 70 %.

Второй способ классификации мышечных волокон основан на количестве ферментов митохондрий и аэробных процессах. Выделяют две группы двигательных единиц: окислительные и гликолитические.

Для окислительных волокон характерно содержание большого количества митохондрий. Митохондрии – это мембранные органеллы клеток, обеспечивающие окисление органических веществ и синтез АТФ [2]. У взрослого человека митохондрии занимают около 5% объёма всех скелетных мышц (объёмная плотность митохондрий). Данный показатель с возрастом у человека будет уменьшаться. В зависимости от расположения выделяют два вида митохондрий: субсарколеммные и межфибрилярные митохондрии. Последние располагаются между миофибриллами. Межфибрилярные митохондрии синтезируют АТФ, необходимую для сокращения и расслабления мышц [3]. Так как митохондрии синтезируют энергию преимущественно окислительным способом, то для этого им необходимо большое количество кислорода. С этой задачей в окислительных волокнах справляется миоглобин – белок, главной функцией которого является удержание кислорода. Молочная кислота в таких мышцах практически не образуется.

В гликолитических волокнах находится намного меньше митохондрий и кровеносных сосудов, чем в окислительных волокнах, однако, в них расположено больше миофибрилл. Окисление в таких волокнах происходит за счёт анаэробного гликолиза, вследствие чего образуется много молочной кислоты. Следовательно, для гликолитического типа мышечных волокон характерна высокая сила сокращений и быстрая утомляемость.

Количество быстрых и медленных двигательных единиц закладывается на генетическом уровне, то есть наследуется от родителей и не поддаётся изменению тренировками. А вот количество митохондрий можно легко изменить с помощью тренировок. Увеличение количества митохондрий в клетках мышечных волокон называется гиперплазией. Происходит она за счёт деления органелл перетяжкой или путём фрагментации [3]. При тренировках на выносливость увеличивается не только количество митохондрий, но и их размер. Это явление называют саркоплазматической гипертрофией.

Тренировка на выносливость способствует появлению определённых адаптаций, то есть изменений, кислородно-транспортной системы:

- Увеличивается число кровеносных сосудов, снабжающих мышечные волокна кислородом и питательными веществами;
- Возрастает активность ферментов аэробного метаболизма;
- Увеличивается количество митохондрий в клетках;
- Возрастает уровень миоглобина, мышечного гликогена и липидов.

Таким образом увеличивается способность мышц к окислению жиров и углеводов. Использование жиров в качестве источника энергии позволяет потреблять меньше углеводов и кислорода. Происходит это благодаря тому, что, например, пируват (промежуточный продукт), не превращается в лактат, а сразу поступает в митохондрии. Здесь он окисляется до углекислого газа и воды.

У тяжелоатлетов объём митохондрий в мышцах не превышает 3%, у велосипедистов этот показатель может достигать 10% [1]. При недостаточном количестве митохондрий в клетках и их дисфункции могут наблюдаться низкая устойчивость к психическим и физическим нагрузкам, проблемы со сном и слабость.

Таким образом, предрасположенность человека к определённому виду спорта зависит от наследственности и усилий, которые он прилагает к тренировке мышечной ткани. Важным фактором остаётся минимальное количество гликолитических мышечных волокон и развитие окислительных двигательных единиц.

Литература

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Минск: ООО "Вида -Н", 2002.
2. Мяделец, О.Д. Гистология, цитология и эмбриология человека. Часть 1. Цитология, эмбриология и общая гистология: учебник / О.Д. Мяделец – Витебск: ВГМУ, 2014 – 439 с.
3. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека: Учебное пособие. – 5-е изд. – СПб.: Кинетика, 2018.– 159 с.
4. Шенкман Б.С. От медленных к быстрым. Гипогравитационная перестройка миозинового фенотипа мышечных волокон // Acta Naturae. – 2016. – Т. 8. – №4. – 47-59 с.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РЕАБИЛИТАЦИИ

Мальков А.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова,
Россия, г. Белгород
16giri@rambler.ru

Аннотация. Представленный материал предназначен для ознакомления начинающих спортсменов в физиологии восстановительной реабилитации при лечении спортивных травм.

Ключевые слова: Восстановительная реабилитация, физиология, спортивная травма, травмоопасность, мобилизация тканей, дисбаланс, профилактика.

У любой спортивной заслуженной медали есть оборотная сторона, где можно еще, и заработать ту или иную по сложности травму. Например, в легкой атлетике спортивный травматизм доходит до 5%. Более 25% спортсменов ежедневно получают различные по сложности травмы. Где наиболее уязвим коленный сустав - 50%, связки голеностопа и позвоночник – 10%, и 5% - кисть, мышцы бедра, плечевой сустав. Самые травмоопасные виды спорта – футбол и хоккей. Низко-травмоопасным по статистике, считается бейсбол. Наиболее распространенная травма – ушиб и разрыв мышечных волокон. Травма сама по себе не очень опасная, но способная надолго выбить из тренировочного процесса любого спортсмена. Двигательные же повседневные способности при этом сохраняются. Растяжение связок тоже не редкая травма. Но боль от растяжения острая, болезненное место опухает и синеет. Вывих, это уже серьезная боль и отечность выраженная, и самостоятельное вправление ни в коем случае не рекомендуется. Необходима помощь медицинского персонала. При переломе характерна интенсивная боль, где чаще сломанная конечность меняет свою конфигурацию.

При ушибе необходим лед, холодный компресс, бегущее импульсное магнитное поле. Желателен рентген. При вывихе руки – наложить повязку и использовать косынку. Обязательно показаться специалисту. При растяжении наложить эластичный бинт и прикладывать лед первые два-три дня. При переломе характерна интенсивная боль, поэтому при наложении шины необходимо обеспечить покой и лед, приняв анальгетик. Восстановление после перелома длительное – один, два месяца.

Каждому спортсмену, будь он начинающий или уже со сложившимся, личным спортивным опытом, необходимо разбираться в физиологии восстановительной реабилитации при лечении спортивных травм для построения своего планового тренировочного процесса [1]. Ведь порой самая главная ошибка совершается тогда, когда спортсмен не вовремя применяет средства реабилитации, где категорически нельзя,

просто отдохнуть две недели и приступить к тренировочным нагрузкам [4]. Поэтому стоит разобраться и помнить о связующих разных этапах физиологического и спортивного восстановления [2].

В первый этап восстановления воспаление длится 5-6 дней, и это нормальный типовой процесс, который позволяет тканям заживляться. Обычно воспаление проходит само по себе, при условии относительного покоя. Допустим, травмирован локтевой сустав. Здесь относительный покой, когда тренируются мышцы-антагонисты без участия травмированной области связок и мышц. Можно использовать холод, уменьшающий воспаление и гематому. Если же гематома незначительна, то и смысла нет. Если же за 5-6 дней воспаление не проходит, принимается терапия и медицинские препараты, рекомендуемые специалистами.

На втором этапе образуется ранний коллаген или иначе фибриллярный белок, составляющий основу соединительной ткани организма (хряща, сухожилия, кости) ее прочность и эластичность. Причем коллаген образуется низко-специфический третьего типа. То есть, если сначала в связке соединительной ткани фибриллярный белок присутствовал на связках в норме, то при разрыве ткани на этом этапе будет только в виде налета легкой сеточки коллагена. Поврежденная связка готова воспринимать нагрузку не более 15-20% своей первоначальной мощности.

Второй этап характеризуется формирующим стягиванием тканей. При этом следует всегда помнить, что коллаген в хряще и связках по-разному устроен. Весь восстановительный процесс постепенно увеличивает плотность тканей, но уменьшает ее подвижность. Поэтому если спортсмен не предпринимает никаких усилий, то регенерация тканей, или по-другому - мобилизация сустава, будет мягкой на всех стадиях. То есть, если коленный сустав не разгибается, можно возвращать мобилизацию его подвижности в конце второго, в начале третьего этапа, чтобы сустав начал разгибаться полностью.

На третьем этапе при работе над мобилизацией тканей соблюдается относительный покой, где подходит медленная физическая активность с помощью различных упражнений на координацию, баланс, но без динамической нагрузки. Длится такой восстановительный период от 1 до 3 месяцев. Стадия силовой работы с легкими весами происходит в течение месяца. Следующий период от 1 до 2 месяцев интенсивной силовой работы возвращает предыдущие тренировочные результаты.

К концу двухмесячного восстановления возвращаются до 80% силовые показатели. На третьем этапе возрастают скоростные характеристики, и увеличивается нагрузка на связки. Силовая работа уменьшается, что подводит спортсмена к соревновательному

периоду. Рекомендуется помнить, что в зависимости от размеров повреждения связка может заживать 300 – 500 дней, если не задействовать средства реабилитации.

Регулярные силовые тренировки окружающих сустав мышц помогут снизить его уязвимость. Но при построении тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- в качестве специальной разминки лучше использовать изолирующие упражнения с большим количеством повторений;

- до, и после и во время тренировочного процесса выполнять растягивающие упражнения на гибкость;

- например, использовать специальные упражнения для мышц-супинаторов и пронаторов плеча. Силовым видам не свойственны движения, выполняемые этими мышцами, что приводит часто к дисбалансу между ними и более крупными мышцами, приводящими в движение плечевой сустав. К этим упражнениям относят внешнее и внутреннее вращение и другие;

- в рамках одной запланированной тренировки избегать выполнения упражнений в разных плоскостях;

- для усиления внутреннего кровообращения периодически проводить глубокий самостоятельный массаж мышц [5].

Недостаточная готовность мышц к различным по уровню сложности нагрузкам, вызванная усталостью или слишком легкой разминкой, может привести к смещению акцентов на опорный аппарат, а это чревато травмами [3].

Вывод: Крепкие эластичные мышцы, регулярные, умеренные тренировки, несомненно, позволяют поддерживать опорно-двигательный аппарат и являются отличной профилактикой от разрушения хряща. Предупредить травму всегда поможет хорошая разминка и идеальная техника выполнения упражнения. Спортсмен способен самостоятельно строить собственную реабилитацию и приступать к запланированным плановым тренировкам.

Литература

1. Виноградов Г.П. Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями. – СПб., 1997. – С. 18.
2. Физическая реабилитация (под ред. Попова С.Н.) – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – С. 36.
3. Черный В.Г. Спорт без травм. – М.: Фис, 1988. – 171 с.
4. Крамской С.И. Значение физической культуры в реализации здоровьесберегающих технологий в вузе / С.И. Крамской, И.А. Амельченко // Социально-гуманитарные знания. - № 8. – Москва, 2015. – С. 179-184.
5. Бурмистров Д.А. Берегите свой скелет! Кое-что о силовой тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 32 с.

КОРРЕКЦИЯ МОРФО-ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА ЖЕНЩИН 30-35 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС КЛУБА

Мищенко Е.Я., Мищенко И.А., Пожидаев П.П.

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина
(Технологии. Дизайн. Искусство), Россия, г. Москва
Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк
mia-751@yandex.ru, mia-steva@yandex.ru, katermaltseva@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен опыт коррекции морфо-функционального состояния женщин 30-35 лет с использованием силовых нагрузок со свободными весами в условиях тренажерного зала. В процессе исследования установлено, что исходное морфо-функциональное состояние женщин 30-35 лет характеризовалось повышенной массой тела, избыточным содержанием жировой ткани, недостаточно развитым уровнем скелетно-мышечной ткани, незначительно повышенным количеством внеклеточной жидкости, невысокими показателями кардиореспираторной системы. По результатам проведенного исследования получена положительная динамика исследуемых показателей, что подтверждает высокую эффективность предложенной нами методики использованием силовых нагрузок со свободными весами в плане коррекции морфо-функционального состояния женщин 30-35 лет.

Ключевые слова: морфо-функциональное состояние, биоимпедансный анализ, силовые нагрузки, свободные веса.

Женское тело всегда являлось объектом пристального внимания живописцев и скульпторов. На протяжении всей мировой истории создавались эталоны красоты, к которым стремились женщины [4].

Опираясь на современные тенденции моды и искусства, женщины всегда старались приблизиться к идеальным стандартам «эталонного» тела. Тенденции мировой рекламы в настоящее время трансформируют женское тело в активный и маскулинизированный образ [1].

В связи с этим, для достижения навязанных «стандартов совершенной телесности» функциональные тренировки силовой направленности, позволяющие корректировать морфо-функциональный статус женщин до «идеальных» показателей становятся особенно востребованными [3]. Рядом авторов установлено, что сочетание аэробных тренировок с силовым тренингом, при условии рационального питания особенно эффективно для формирования идеальных пропорций женского тела [2].

Несмотря на популярность и доступность услуг фитнес клубов самостоятельные занятия женщин в тренажерных залах не всегда позволяют достичь желаемого результата.

Нами было организовано исследование по определению эффективности методики использования силовых нагрузок со свободными весами для коррекции морфо-функционального статуса женщин 30-35 лет.

К исследованию привлекались женщины в возрасте 30-35 лет, занимающиеся в фитнес клубе «Ситифитнес» города Липецка. В состав контрольной и экспериментальной группы вошли по восемь женщин.

Контроль за динамикой морфофункционального состояния женщин осуществлялся с помощью биоимпедансного анализатора состава тела ABC-02 «Медасс» и общепринятых методов исследования функционального состояния (пульсометрии, компьютерной спирометрии (диагностическая система «Валента», Санкт-Петербург), индекса Скибинской и жизненного индекса).

В основу предложенной нами методики использования силовых нагрузок со свободными весами для коррекции морфо-функционального статуса женщин экспериментальной группы было положено рациональное различных методов тренировки в тренажерном зале, под нашим руководством. В начале исследования женщины 30-35 лет занимались с применением переменного метода, а после двух месяцев тренировочной деятельности с использованием интервального метода. В качестве свободных весов использовались мини-штанги, гантели, бодибары, медицинболы. Вес оборудования подбирался и корректировался индивидуально, в зависимости от динамики исследуемых морфо-функциональных показателей.

В контрольной группе женщины занимались на тренажерах на различные группы мышц самостоятельно.

Занятия в тренажерном зале у женщин экспериментальной и контрольной групп проходили 3 раза в неделю. Дополнительно, все женщины 30-35 лет, принимающие участие в исследовании посещали групповые тренировки (Body Control, Пилатес, Vachata, Zumba, Латина) 2 раза в неделю.

Исходный морфо-функциональный статус женщин 30-35 лет характеризовался повышенной массой тела, избыточным содержанием жировой ткани, недостаточно развитым уровнем скелетно-мышечной ткани, незначительно повышенным количеством внеклеточной жидкости, невысокими показателями кардиореспираторной системы и значениями фазового угла.

В результате реализации предложенной методики использования силовых нагрузок со свободными весами отмечается улучшение морфо-функционального статуса женщин 30-35 лет как экспериментальной, так и контрольной групп (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей морфо-функционального статуса женщин 30-35 лет за период исследования (x+m)

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	в начале исследован.	в конце исследован.	в начале исследован.	в конце исследован.
Рост, м	1,68±0,02	1,68±0,02	1,67±0,01	1,67±0,01
Масса тела, кг	78,00±0,98	76,50±0,87	78,13±1,67	72,88±1,61* **
ИМТ, кг/м ²	27,84±0,79	27,30±0,75	28,05±0,49	26,16±0,44*
Жировая масса, кг	31,93±0,59	30,54±0,62	31,49±0,71	26,49±0,67* **
Жировая масса, %	40,96±0,80	39,93±0,80	40,38±0,95	36,42±0,96* **
Активная клеточная масса, кг	34,40±0,86	36,16±0,83	34,08±0,50	38,80±0,33* **
Активная клеточная масса, %	44,23±1,54	47,38±1,48	43,71±0,87	53,40±1,14* **
Скелетно-мышечная масса, кг	27,79±0,97	29,51±0,95	26,60±0,55	29,99±0,58*
Скелетно-мышечная масса, %	35,73±1,54	38,66±1,49	34,13±0,85	41,23±0,87*
Общая жидкость, кг	40,25±0,46	39,35±0,38	40,70±0,61	36,53±1,14* **
Внеклеточная жидкость, кг	19,14±0,38	19,05±0,45	19,81±0,29	17,79±0,24* **
ЧСС, уд/мин	90,25±0,77	89,38±0,90	90,50±0,68	87,38±0,62
ЧД, цикл/мин	17,88±0,44	17,50±0,38	18,00±0,46	16,50±0,50*
ЖЕЛ, мл	2887,50± 46,98	2950,00± 46,27	2831,25± 35,26	3275,00± 110,19* **
Проба Штанге, с	36,53±0,98	41,45±1,10*	34,13±1,31	56,55±1,03* **
Жизненный индекс, мл/кг	37,40±1,02	38,84±1,02	37,01±1,01	45,72±1,30* **
Индекс Скибинской, усл. ед.	12,45±0,56	14,02±0,66	10,96±0,59	21,44±0,75* **
Фазовый угол, °	6,03±0,11	6,11±0,11	5,92±0,07	6,92±0,15*

* – при $P < 0,05$ в сравнении с исходным уровнем; ** – при $P < 0,05$ в сравнении с контрольной группой

В конце исследования наблюдается достоверное снижение массы тела на 5,25 кг и ИМТ на 1,89 кг/м² у женщин экспериментальной группы. В контрольной группе отмечено недостоверное снижение массы тела на 1,5 кг и ИМТ на 0,54 кг/м². В процентном отношении данные изменения составили 1,9% в контрольной и 6,7% – в экспериментальной группах.

Одновременно с более выраженной позитивной динамикой массы тела в экспериментальной группе наблюдается и более значимое и достоверное снижение жировой массы тела на 5,0 кг и на 4,0%. У женщин контрольной группы жировая масса тела снижается недостоверно и менее значимо на 1,4 кг и на 1,0%. В процентном

отношении данные изменения составили 4,4% в контрольной и 15,9% – в экспериментальной группах.

Отмечено увеличение количества активной клеточной массы у женщин экспериментальной группы на 4,7 кг и 9,7% – в экспериментальной группе и недостоверное повышение аналогичного показателя на 1,76 кг и 3,2% – в контрольной группе.

После реализации предложенной методики занятий в тренажерном зале с использованием силовых нагрузок со свободными весами значимым эффектом стало более выраженный рост скелетно-мышечной ткани. Так, у женщин экспериментальной группы СМТ достоверно увеличивается на 3,4 кг, а уровень физической работоспособности, который оценивают по изменению СМТ в %, повышается на 7,1%. В контрольной группе СМТ недостоверно повышается на 1,7 кг, а уровень физической работоспособности – на 2,9%.

В конце исследования наблюдаются незначительные колебания в объеме общей жидкости в составе тела женщин 30-35 лет обеих групп. Необходимо отметить, что у женщин экспериментальной группы показатель внеклеточной жидкости достигает нормативных значений, что позволяет исключить наличие отеков.

Значительные положительные изменения в функциональном состоянии наблюдаются в экспериментальной группе женщин, где использовалось рациональное сочетание переменного и интервального методов. Так, в конце исследования у исследуемых экспериментальной группы ЧСС снижается на 3,12 уд/мин., а в контрольной – менее значимо на 0,87 уд/мин. В процентном отношении данные изменения составили 3,4% и 1,0% соответственно.

В конце исследования частота дыхания статистически достоверно уменьшается на 1,5 цикл/мин (8,3%) у женщин экспериментальной группы, а в контрольной группе статистически незначимо снижается на 0,4 цикл/мин (2,1%).

После тренировки, по предложенной нами методике, у женщин экспериментальной группы жизненная емкость легких достоверно повышается на 443,8 мл (15,7%), в то время как у исследуемых контрольной группы недостоверно увеличивается всего на 62,5 мл (2,2%). Необходимо отметить, что в конце исследования показатель ЖЕЛ в экспериментальной группе достигает нормативных значений.

Закономерно с этим, отмечена положительная динамика жизненного индекса, который в экспериментальной группе достоверно увеличивается на 26,5%, а в контрольной группе недостоверно повышается всего на 3,9%.

После реализации экспериментальной методики увеличивается устойчивость организма к условиям гипоксии. Так, время задержки дыхания по пробе Штанге достоверно увеличивается у женщин обеих групп, в экспериментальной – на 22,4 с, а в контрольной – на 4,9 с. Прирост составил 65,7% и 13,5% соответственно.

Установлены изменения функционального состояния организма по показателям индекса Скибинской. Состояние кардиореспираторной системы в экспериментальной группе значительно и достоверно увеличивается по данному индексу на 95,6%, а в контрольной группе недостоверно изменяется на 12,6%, и оценивается в обеих группах как удовлетворительное.

Положительная динамика морфо-функциональных показателей обеспечила и увеличение значений фазового угла, являющегося интегральным индикатором общего состояния организма. За период исследования у женщин экспериментальной группы фазовый угол достоверно увеличивается на 16,9%, а у женщин контрольной группы недостоверно повышается всего на 1,3%.

Таким образом, более выраженное улучшение исследуемых показателей у женщин экспериментальной группы доказывают высокую эффективность предложенной нами методики использования силовых нагрузок со свободными весами в плане коррекции морфо-функционального статуса в условиях тренажерного зала.

Литература

1. Виляева С.И. Историческое развитие понимания телесной красоты / С.И. Виляева // Аналитика культурологии. – 2014. – №29. – С. 185-201.
2. Воронков, А.В. Особенности катаболической тренировки женщин первого периода зрелого возраста / А.В. Воронков, И.Н. Никулин, Л.В. Жилина // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 49-52.
3. Горнова О.Ю. Влияние систематических занятий функциональными тренировками на организм женщин 20-30 лет / О.Ю. Горнова, Е.В. Новикова, О.А. Горбачева // Автономия личности. – 2020. – №3 (23). – С. 65-69.
4. Корбена А. История тела: В 3 т. Т. 1: От Ренессанса до эпохи Просвещения // А. Корбена, Ж. Куртина, Ж. Вигарелло. – М.: Новое литературное обозрение, 2016. – 472 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Обелевский А.А., Копач В.Д.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Беларусь
sucher2003@mail.ru, vlad.kopa.02@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются важнейшие аспекты функционирования опорно-двигательного аппарата в контексте выполнения физических упражнений, направленных на развитие человеческого организма.

Основная цель исследования заключается в рассмотрении особенности физической активности при нарушениях опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическая культура, человеческий скелет, мышцы, физическое развитие.

Опорно-двигательный аппарат (ОДА) является одной из крупнейших и наиболее значимых систем человеческого организма. Он выполняет ключевую функцию обеспечения движения, поддерживая наше передвижение в пространстве и обеспечивая необходимую устойчивость и координацию [2]. Центром данной системы является позвоночник, который состоит из грудного, поясничного, крестцового и копчикового отделов, а также позвонков шейного отдела. Опорно-двигательный аппарат представляет собой сложную и взаимосвязанную систему, включающую в себя хрящи, мышцы и суставы. Развитый мышечный аппарат играет ключевую роль в поддержании функциональности и стабильности этой системы, обеспечивая необходимую опору для тела человека.

Забота о здоровье опорно-двигательного аппарата является крайне важной, поскольку существует множество заболеваний, связанных с его состоянием. К числу таких заболеваний относятся артрит, подагра, бурсит, остеопороз и многие другие. С возрастом костная ткань теряет свою прочность, особенно при недостаточной физической активности, что может привести к различным патологиям.

Каждое заболевание опорно-двигательного аппарата имеет свои причины, которые могут включать как генетические факторы, так и внешние воздействия, такие как неправильное питание, недостаток физической активности или травмы. Понимание этих факторов и своевременное обращение к специалистам может способствовать профилактике и лечению заболеваний, что в свою очередь улучшит качество жизни и снизит риск серьезных осложнений.

Цель нашего исследования является рассмотреть особенности физической активности при нарушениях опорно-двигательного аппарата, опираясь на современные научно-практические источники литературы, касающиеся данного вопроса.

Можно выделить несколько ключевых факторов, способствующих ухудшению здоровья: избыточный вес, пожилой возраст, неудачные хирургические вмешательства и, наиболее значимый, недостаток физической активности [4]. Заболевания опорно-двигательной системы (ОДА) характеризуются рядом типичных симптомов. К ним относятся болевые ощущения, ограничение подвижности, отеки, повышение местной температуры тела, а также повышенная утомляемость. У пациентов также может наблюдаться хруст при движении, лихорадочные состояния и частые боли в нижних конечностях, особенно в области стопы. Эти симптомы могут проявляться в

различных сочетаниях и с разной степенью интенсивности, что требует проведения тщательной диагностики для точного определения характера заболевания и назначения соответствующего лечения [1]. Нельзя полагаться на самопроизвольное исчезновение данных симптомов. Важно своевременно обратиться к специалисту, который разработает план лечения с целью предотвращения возможных серьёзных осложнений. Профилактические мероприятия направлены на решение нескольких ключевых задач, включая нормализацию двигательной активности, улучшение кровообращения и обменных процессов, а также коррекцию ортопедических нарушений. Важно своевременно лечить сопутствующие заболевания и устранять воспалительные процессы. Кроме того, необходимо снижать массу тела, предотвращать травмы и обеспечивать качественную посттравматическую реабилитацию. Отказ от вредных привычек и обеспечение сбалансированного питания также играют значительную роль в поддержании здоровья опорно-двигательной системы и предотвращении дальнейших заболеваний [3]. Одним из основных элементов лечения заболеваний опорно-двигательной системы является физическая культура. Поддержание оптимальной физической формы имеет критическое значение, поскольку как полное отсутствие физических упражнений, так и чрезмерные нагрузки могут быть вредными для организма. Для эффективного лечения заболеваний ОДА особенно важна лечебная физическая культура (ЛФК). Этот метод включает комплекс упражнений, направленный на укрепление мышечной ткани и костей. ЛФК представляет собой терапевтический подход, основанный на применении физических упражнений и естественной функции человека – движении. Регулярное выполнение ЛФК способствует значительному улучшению состояния здоровья. Для достижения оптимальных результатов рекомендуется заниматься не менее трех раз в неделю, а для максимального эффекта – ежедневно. Важно отметить, что обязательной составляющей перед выполнением любого комплекса упражнений является разминка, на которую следует уделять от 7 до 10 минут для подготовки организма к нагрузке. Приседания, массаж и простые махи руками являются эффективными методами подготовки тела к выполнению физических упражнений. Эти действия способствуют активации мышц, улучшению кровообращения и увеличению диапазона движений, что способствует более безопасному и эффективному выполнению последующих тренировок [3].

В заключении можно сказать, что человеческие мышцы представляют собой активную массу, играющую ключевую роль в повышении качества здоровья и работоспособности. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы (ОДА)

включает в себя улучшение и изменение образа жизни, правильное питание и регулярные занятия физической культурой. Двигательная функция является одной из основных функций человеческого организма, обеспечивая не только физическую активность, но и общую функциональность систем и органов.

Литература

1. Егорова С. А. Традиционные и современные средства оздоровительной физической культуры (физическая культура для студентов специальной группы): учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова, Н.В. Муханова. – Ставрополь: Агрус, 2021. – 88 с. – EDN YVOADB
2. Заболевания опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://skfmba.ru/pklin-lechenie/sanitarono-kurortnoe-lechenie/profililecheniya/zabolevaniya-oporno-dvigatel'nogo-apparata> – Дата обращения: 17.09.2024;
3. Опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/oporno-dvigatel'nyi-apparat-f0ff48> – Дата обращения: 15.09.2024;
4. Лечение опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://palikha-clinic.ru/lechenie-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> – Дата обращения: 14.09.2024;
5. Лукина Л.Б. Сравнительный анализ формирования потребности в занятиях физической культурой у студентов первых и третьих курсов СКФУ / Л.Б. Лукина, О.В. Резенькова, Д.Д. Кучукова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XVII Международной научнопрактической конференции (Ставрополь, 25 декабря 2020 г.). – С. 49–55.
6. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elamed.com/vse-o-lechenii/profilaktika-zabolevaniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata/> – Дата обращения: 13.09.2024;

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА КОЛЕННОГО СУСТАВА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Погребняк С.А. Никулин И.Н., Малахов В.А.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
pogrebnyak_s.bsu.edu.ru, nikulin_i.bsu@edu.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность и практическая значимость проблемы травматизма тяжелоатлетов во время учебно-тренировочного процесса, место тяжелой атлетики среди травмоопасных видов спорта, профилактика травм коленного сустава, основные причины получения травм в тяжелой атлетике, особенности построения тренировочного процесса, особенности выполнения силовых упражнений, методические рекомендации по предотвращению травм коленного сустава.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, травматизм, коленный сустав, тренировочная и соревновательная деятельность, средства профилактики, соревновательные упражнения.

Тяжелая атлетика далеко не самый травмоопасный вид спорта, соревновательная и тренировочная деятельность в нем строго регламентирована, а в некоторых случаях и ограничена, годами совершенствуется техника подъема штанги, создаются инновационные методики тренировки тяжелоатлетов и шанс получить травму не высок, по статистике самыми травмоопасными видами спорта являются единоборства, игровые

виды спорта, экстремальные, так как в виду соревновательной деятельности спортсмены не могут предугадать характер травмы и как ее избежать, в подтверждении вышесказанного приведем цитату серебряного призера Олимпийских игр 2008 года в Пекине по тяжелой атлетике Дмитрия Клокова: «каждую травму ты можешь спрогнозировать, если в каком-нибудь регби ты можешь упасть и повредить мышцы, связки или кости сотней разных способов, то в штанге такого не может быть. Гриф поднимают по определённой траектории, если знать эту технику, то можно быть готовым к любой возможной травме» [6,45]. И ведь действительно, в тяжелой атлетике множество средств профилактики травм, среди которых: варьировании нагрузки, индивидуальные особенности техники выполнения упражнения, периодизация тренировочного процесса и многое другое.

Среди всех видов травматизма - спортивный находится на последнем месте, занимая всего около 2 %. Для него характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов и разрывов мышц и связок. Среди ушибов около 50% приходится на суставы, в том числе почти 30% — на коленный. Число открытых повреждений невелико, и это в большинстве случаев потертости и ссадины. Небольшое количество повреждений костей подтверждает, что спортивный травматизм по тяжести повреждений более легкий чем транспортный, производственный, бытовой. [1, 22.]

Актуальность и практическая значимость проблемы травматизма в тяжелой атлетике объясняется частой работой на субмаксимальных и максимальных нагрузках, а иногда и на грани человеческих возможностей, это влечет за собой нарушение периодизации подготовительного процесса, реализации потенциала молодых спортсменов, а для возрастных тяжелоатлетов и вовсе завершение карьеры.

Среди основных причин получения травм относят:

1. Большое количество соревнований в тренировочном макроцикле. Постоянно показывать высокий результат и находиться на пике формы в тяжелой атлетике, как и во многих других видах спорта невозможно, необходима периодизация и грамотный подход к основным соревновательным стартам, иначе спортсмен может получить не только травму, но и перетренированность.

2. Неправильная техника выполнения упражнений. Тяжелая атлетика сложно-координационный вид спорта, не зная основ техники, спортсмен не способен реализовать свой потенциал в соревновательных упражнениях.

3. Чрезмерная работа на весах, равных 90-100% от повторного максимума.

Основными соревновательными упражнениями в тяжелой атлетике являются: рывок и толчок. По своей структуре эти упражнения являются взрывными и выполняются

максимально быстро, в связи с этим наблюдается высокая ударная нагрузка на суставы, поэтому особенное внимание нужно уделять коленным суставам.

Сандалов Ю.А. в своих трудах писал, что: «в практике спортивной медицины нередко приходится регистрировать тяжелоатлетов, которые жалуются на боли в коленях. Однако только в редких случаях наблюдается наличие настоящих заболеваний или травм коленей. Очень часто идет речь о симптомах перенапряжения. Тщательные исследования показали, что часть этих жалоб можно предотвратить, и они не должны рассматриваться как неизбежность для спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой» [5, 20]. В связи с этим он выделил ряд методических рекомендаций:

1. Очень важно всегда предохранять коленные суставы от переохлаждения, применяя соответствующую одежду.

2. Штангетки не должны иметь слишком высокий каблук, из-за этого нагрузка на коленный сустав увеличивается. То же самое относится и к повседневной обуви. Высокая подошва повседневной обуви приводит к заболеванию коленей, так как происходит неблагоприятное перемещение веса тела на коленные суставы.

4. Перед тренировкой необходимо проводить разминку на велоэргометре или специальном тренажере, полезны маховые упражнения с отягощениями (5 кг.) весьма уместны втирание в коленные суставы разогревающих мазей, однако втирания не являются главным средством

5. Во время тренировки со штангой спортсмен должен обращать внимание на стопы, их по возможности необходимо ставить на среднюю ширину параллельно друг другу, при неправильной постановке стоп поверхности суставов нагружаются неравномерно, что вызывает боли в коленном суставе. Особенно это относится к приседаниям, при их выполнении надо следить, чтобы скорость подседа до крайне нижнего положения не была слишком высокой. Это значит, что при выполнении подседа нужно избегать провала «вниз». Если на это не обращать внимание, возникает опасность механического повреждения связок суставов.

6. Идеальным завершением тренировки является упражнения на велоэргометре, маховые упражнения с отягощениями 5-10 кг., расслабленное плавание способами кроль на груди и на спине.

Воробьев А.Н., считает, что: «травм и повреждений при занятиях тяжелой атлетикой можно избежать. Во всяком случае количество их будет минимальным, если спортсмен и тренер принимают все меры по устранению неполадок в инвентаре и оборудовании, тщательно следят за состоянием организма, реакцией его на нагрузку, за соблюдением необходимого режима и требований гигиены» [2,219].

Литература

1. Вдовина, Л. Н. Профилактика спортивного травматизма в тяжелой атлетике / Л. Н. Вдовина, И. В. Волкова // Территория науки. – 2016. – № 3. – С. 21-24.
2. Воробьев, А. Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / А. Н. Воробьев. – 4-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Издательство Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Гилев Г.А. Профилактика травматизма суставов в тяжелой атлетике / Г. А. Гилев, Д. Д. Сердюков, А. А. Сальников, А. И. Фабрика // Аспирант. – 2018. – № 3(40). – С. 19-21.
4. Ивачев, А. А. Методические основы профилактики травматизма в тяжелой атлетике / А. А. Ивачев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев // Наука и образование в XXI веке: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции : в 2 частях, Москва, 30 марта 2018 года / ООО «АР-Консалт». Том Часть II. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "АР-Консалт", 2018. – С. 193-195.
5. Сандалов Ю. А. Тяжелая атлетика: ежегодник / Ю.А. Сандалов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 71с.
6. Салтыков В.А. Независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей тяжелой атлетики, выпуск № 2-3.: / В.А. Салтыков – М.: «ОЛИМП», 2015. – 57 с.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ В ОТВЕТ НА ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Стаховец Д.С., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Беларусь, Гродно
dstakhovets00@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются гормональные изменения, происходящие в организме спортсменов в ответ на интенсивные физические нагрузки. Основное внимание уделено роли ключевых гормонов: кортизола, тестостерона и гормона роста. Описывается их влияние на процессы мобилизации энергии, восстановления мышечной ткани и адаптации к физическим нагрузкам. Разбираются различия в гормональном ответе при анаэробных и аэробных тренировках, а также влияние длительных тренировок на гормональный баланс. Сделан акцент на важности управления нагрузками и восстановлением для оптимизации гормонального фона и улучшения спортивных результатов.

Ключевые слова: гормоны, физические нагрузки, кортизол, тестостерон, гормон роста, анаэробные тренировки, аэробные тренировки.

Интенсивные физические нагрузки оказывают значительное влияние на гормональную систему организма спортсменов. Гормоны играют ключевую роль в адаптации организма к физическим нагрузкам, помогая регулировать энергообмен, рост мышечной массы и восстановление тканей. Основными гормонами, участвующими в этих процессах, являются кортизол, тестостерон и гормон роста. Их динамика напрямую связана с уровнем физической активности, а также с типом и продолжительностью тренировок. В этой статье мы рассмотрим, как изменяются уровни этих гормонов в ответ на физическую активность и как они влияют на состояние спортсменов.

Основные гормоны и их роль

Кортизол. Кортизол — это стероидный гормон, который вырабатывается корой надпочечников в ответ на физический и эмоциональный стресс. В условиях физических нагрузок кортизол играет важную роль в мобилизации энергетических ресурсов. Он стимулирует глюконеогенез — процесс синтеза глюкозы из аминокислот и жирных кислот, что позволяет поддерживать уровень глюкозы в крови для обеспечения энергией мышц и мозга.

При кратковременных физических нагрузках кортизол помогает организму справиться со стрессом, мобилизуя энергетические резервы. Однако при длительных или чрезмерно интенсивных нагрузках его уровень может оставаться повышенным в течение продолжительного времени. Это может привести к негативным последствиям, таким как катаболизм (разрушение) мышечной ткани, снижение иммунитета и увеличение времени восстановления после тренировок [1].

Тестостерон. Тестостерон — это главный анаболический гормон, который играет ключевую роль в росте и восстановлении мышечной ткани. Он стимулирует синтез белка в мышцах, что способствует их росту, увеличению силы и улучшению выносливости. Уровень тестостерона напрямую зависит от характера и интенсивности физической активности.

Кратковременные и высокоинтенсивные физические нагрузки, такие как силовые тренировки, способствуют увеличению уровня тестостерона. Это связано с активацией анаболических процессов в ответ на мышечные повреждения, вызванные тренировкой. Однако длительные тренировки на выносливость или чрезмерные нагрузки могут привести к снижению уровня тестостерона, что связано с увеличением катаболических процессов и накоплением усталости [3].

Оптимальные уровни тестостерона важны для поддержания мышечной массы, восстановления после тренировок и общего самочувствия спортсменов. Недостаток тестостерона может замедлить восстановление и привести к потере мышечной массы, что особенно важно для спортсменов, стремящихся к повышению силы и выносливости.

Гормон роста. Гормон роста (ГР), или соматотропин, выделяется гипофизом и выполняет несколько ключевых функций в организме спортсменов. Он стимулирует рост мышечной массы, усиливает синтез белка, способствует окислению жиров и увеличивает содержание свободных жирных кислот в крови, которые используются в качестве источника энергии во время физической активности.

Физические нагрузки, особенно высокоинтенсивные, являются мощным стимулом для секреции ГР. Он не только способствует восстановлению мышечных тканей после тренировок, но и помогает адаптировать организм к повышенным физическим нагрузкам.

Уровень гормона роста увеличивается в первые часы после тренировки, особенно если физическая активность была высокой интенсивности [2].

Гормон роста также взаимодействует с инсулиноподобным фактором роста-1 (ИФР-1), который усиливает анаболические процессы в организме. Это взаимодействие играет ключевую роль в увеличении мышечной массы и ускорении восстановления после тренировок.

Влияние тренировок на гормональный ответ

Гормональная система спортсмена активно реагирует на физическую нагрузку, изменяя уровни кортизола, тестостерона и гормона роста в зависимости от характера и интенсивности тренировки. В начале тренировки происходит резкий выброс кортизола, что связано с необходимостью мобилизовать энергоресурсы организма. Одновременно повышается секреция тестостерона и гормона роста, что способствует активации анаболических процессов и ускорению восстановления тканей.

Исследования показывают, что кратковременные и высокоинтенсивные тренировки, такие как спринты или силовые упражнения, способствуют значительному повышению уровня анаболических гормонов, в том числе тестостерона и ГР. Эти гормоны помогают организму адаптироваться к нагрузкам, усиливая процессы восстановления и роста мышечной массы [3].

Однако длительные тренировки, особенно в режиме выносливости, могут вызвать увеличение уровня кортизола и снижение уровня тестостерона. Это связано с тем, что организм переходит в режим катаболизма, чтобы поддерживать энергетические запасы во время длительной физической активности. Если такие нагрузки становятся регулярными и сопровождаются недостаточным восстановлением, это может привести к синдрому перетренированности, который характеризуется хроническим повышением уровня кортизола, снижением анаболических гормонов и ухудшением физической работоспособности.

Гормональный ответ на тренировки зависит от их интенсивности, продолжительности и типа (анаэробные или аэробные нагрузки). Основные гормоны, участвующие в адаптации к физическим нагрузкам — кортизол, тестостерон и гормон роста — реагируют на тренировки по-разному.

Анаэробные нагрузки (силовые тренировки, спринт)

Кортизол: При анаэробных нагрузках уровень кортизола временно увеличивается, что помогает мобилизовать энергетические ресурсы. Кортизол стимулирует распад гликогена в печени и повышает уровень глюкозы в крови, обеспечивая мышцы необходимой энергией. Однако при чрезмерно частых и длительных

силовых тренировках хронически высокий уровень кортизола может замедлить восстановление мышц и привести к их катаболизму.

Тестостерон: Анаэробные нагрузки, особенно кратковременные и высокоинтенсивные (например, силовые тренировки с большими весами), вызывают кратковременное повышение уровня тестостерона. Это способствует активации синтеза белка и росту мышц. Тестостерон также поддерживает высокий уровень силовых показателей и выносливости. Важно, что регулярные высокоинтенсивные тренировки с адекватными периодами отдыха способствуют поддержанию оптимального уровня тестостерона.

Гормон роста: Гормон роста активно выделяется во время и сразу после интенсивных анаэробных упражнений. Он играет ключевую роль в регенерации тканей, увеличении мышечной массы и мобилизации жиров для получения энергии. Чем выше интенсивность тренировки, тем больше секреция гормона роста, особенно в ответ на упражнения с большой нагрузкой.

Аэробные нагрузки (бег, плавание, велоспорт)

Кортизол: Длительные аэробные тренировки (бег на длинные дистанции, марафоны) вызывают более устойчивое повышение уровня кортизола, чем кратковременные нагрузки. Это связано с необходимостью поддерживать энергетический баланс во время длительных упражнений. Однако хронически высокий уровень кортизола при регулярных длительных аэробных тренировках может привести к катаболизму мышечной массы и повышению риска перетренированности.

Тестостерон: Аэробные тренировки умеренной интенсивности (например, бег трусцой) не вызывают значительного повышения уровня тестостерона, как это происходит при силовых тренировках. Наоборот, при длительных аэробных упражнениях наблюдается некоторое снижение уровня тестостерона, что может затруднить восстановление мышечной ткани и снизить анаболические процессы. Однако умеренные и сбалансированные нагрузки помогают поддерживать оптимальный уровень тестостерона.

Гормон роста: Во время аэробных упражнений происходит умеренное повышение уровня гормона роста, особенно если тренировка включает интервальные или высокоинтенсивные элементы. Гормон роста способствует окислению жиров и поддерживает энергетический обмен, но его роль в увеличении мышечной массы менее выражена при аэробных нагрузках по сравнению с силовыми тренировками.

Комбинированные тренировки (интервальные тренировки высокой интенсивности, кроссфит)

Интервальные тренировки высокой интенсивности (НПТ) и кроссфит сочетают элементы анаэробных и аэробных нагрузок. Это приводит к комплексному гормональному ответу:

- Кортизол: Повышение уровня кортизола носит кратковременный характер, что способствует мобилизации энергии для выполнения интенсивных упражнений. Однако сбалансированные интервальные тренировки помогают избежать хронически высокого уровня кортизола.

- Тестостерон: НПТ-тренировки и кроссфит стимулируют значительное кратковременное повышение уровня тестостерона, что способствует увеличению мышечной массы, улучшению силовых показателей и ускорению восстановления.

- Гормон роста: Эти типы тренировок вызывают существенный выброс гормона роста, особенно при интенсивных упражнениях с короткими периодами отдыха. Это способствует улучшению состава тела, увеличению мышечной массы и улучшению метаболизма.

Долгосрочные эффекты тренировок

Длительная адаптация гормональной системы к физическим нагрузкам проявляется через изменения базового уровня гормонов. Регулярные тренировки приводят к более эффективной регуляции уровня кортизола: его выбросы становятся короче и меньше по амплитуде, что снижает риск хронического стресса. Уровни тестостерона и гормона роста у тренированных людей поддерживаются на оптимальном уровне, что способствует ускорению восстановительных процессов и повышению общей физической работоспособности.

Правильная структура тренировок — чередование высокоинтенсивных и восстановительных периодов — помогает поддерживать оптимальный гормональный ответ, улучшая адаптацию организма и спортивные результаты.

Гормональные изменения являются важной частью адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам. Адекватная секреция кортизола, тестостерона и гормона роста позволяет организму эффективно реагировать на тренировки, увеличивать мышечную массу и улучшать физическую работоспособность. Однако чрезмерные нагрузки и недостаточное восстановление могут привести к нарушению гормонального баланса и ухудшению спортивных результатов. Для поддержания оптимального гормонального состояния необходимо тщательно планировать тренировочный процесс, обеспечивая баланс между нагрузками и восстановлением.

Гормональный ответ организма на физические нагрузки — это сложный процесс, который зависит от типа и интенсивности тренировок. Основные гормоны, такие как

кортизол, тестостерон и гормон роста, играют ключевую роль в адаптации к физическим нагрузкам и восстановлении после них. Понимание этих процессов позволяет спортсменам и тренерам более эффективно планировать тренировки и управление восстановлением [3].

Рекомендации для оптимизации гормонального ответа

1. Сбалансированное тренировочное расписание: Чередование высокоинтенсивных и умеренных нагрузок с достаточным временем для восстановления помогает поддерживать оптимальный уровень тестостерона и гормона роста, а также контролировать уровень кортизола.

2. Управление стрессом: Методы расслабления, такие как медитация и йога, могут помочь снизить уровень кортизола и улучшить общее состояние здоровья.

3. Правильное питание: Обеспечение достаточного потребления белка, углеводов и жиров в рационе способствует нормализации гормонального фона и ускоряет восстановление.

4. Сон и восстановление: Качественный сон и активное восстановление (например, легкие кардио или растяжка) важны для оптимального гормонального ответа и улучшения спортивной производительности [3].

5. Мониторинг состояния: Использование тестов на уровень гормонов (например, тестостерона и кортизола) может помочь спортсменам и тренерам оценить состояние организма и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Литература

1. Виру, А.А. Гормоны и спорт / А.А. Виру. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 208 с.
2. Гапоненко, И.И. Физиологические основы спортивной тренировки / И.И. Гапоненко, Л.М. Куликов. – Минск: Беларусь, 1995. – 192 с.
3. Дубровский, В.И. Гормональная регуляция в спорте / В.И. Дубровский. – Москва: Медицина, 2009. – 256 с.
4. Селуянов, В.Н. Физиология мышечной деятельности и спортивная тренировка / В.Н. Селуянов. – Москва: Советский спорт, 2012. – 320 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ ПЕРЕНЕСШИХ ИНСУЛЬТ С РАЗНЫМИ ФОРМАМИ МАНУАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ

Сычев В.С., Давыдова С.С.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк
sychevvalerij@yandex.ru, selena-dav@rambler.ru

Аннотация. В статье представлен анализ изменений функционального и психоэмоционального состояния лиц перенесших инсульт функционального класса 1 с разными формами мануальной асимметрии в процессе использования дифференциальной

методики, основанной на комбинации традиционных и нетрадиционных средств реабилитации.

Ключевые слова: моторная асимметрия, острое нарушение мозгового кровообращения, физическая реабилитация, функциональное состояние, психоэмоциональное состояние.

Одной из ведущих причин смертности населения является инсульт (ОНМК). По статистике чаще всего диагностируются ишемические инсульты (около 80%), реже возникают геморрагические инсульты (около 15%) и самыми редкими являются субарахноидальные кровоизлияния (примерно 5%) [1, 2]. Также инсульт приводит к наивысшей степени потери трудоспособности и инвалидизации населения [5]. Главным условием успешного восстановления после перенесенного инсульта является непрерывный процесс реабилитации. Поэтому возврат к нормальной и трудоспособной жизни лиц перенесших инсульт остается актуальной проблемой нашего общества.

Цель работы – использование дифференциальной методики реабилитации лиц перенесших инсульт с различными вариантами мануальной асимметрии.

Задачи исследования – апробировать и оценить эффективность методики реабилитации лиц перенесших инсульт с учетом профиля моторной асимметрии для восстановления функционального и психоэмоционального состояния.

Исследование проводилось на базе ГУЗ «Липецкая городская больница №4 «Липецк-Мед». В программе реабилитации участвовали 50 мужчин и женщин разных возрастов с ОНМК с функциональным классом 1 (не более 25% нарушенных функций). Весь процесс реабилитации проходил непрерывно в течение 9 месяцев, как в стационаре (3 раза по 21 день), так и в домашних условиях. Проводилось анкетирование с целью выявления уровня психоэмоционального состояния (по шкале EQ-5D-5L, госпитальной шкале тревоги и депрессии); функционального состояния (по тесту ARAT и кистевой динамометрии; шкале равновесия Берга, индексу ходьбы Хаузера, индекса мобильности Ривермида) [3, 4, 5]. Когнитивный дефицит и нарушения речи исследовались по тесту Вассермана Л.И., определялся профиль моторной асимметрии [6, 8, 9]. Регулярное промежуточное тестирование осуществлялось через 7 дней от начала реабилитации в стационаре. Это требовалось для определения эффективности стандартной методики [7]. Нами было установлено, что пациенты с пораженной субдоминантной конечностью восстанавливаются хуже в сравнении с лицами с пораженной преобладающей рукой. Поэтому мы исключили из эксперимента пациентов с высокими показателями (28 человек), а оставшихся сформировали группы: 1 – «Левша с умеренной афазией» - 2 чел, 2 – «Амбидекстр (правша) с умеренной афазией» - 16 чел, 3 – «Правша с умеренно высокой афазией» - 2 чел, 4 – «Левша с умеренно высокой афазией» - 2 чел. У всех лиц была

поражена неведущая конечность. У тех пациентов, у которых шло замедленное восстановление функций, добавлялись новые средства реабилитации.

Занятия во всех 4 группах проводились под музыку струнно-смычковых, щипковых и клавишных инструментов, использовались упражнения для различных групп мышц (30 мин), дыхательная гимнастика по методике полного дыхания Йоги (7-10 мин) и аутогенная тренировка, для более эффективного настроения на выздоровление, повышения эмоционального тонуса, снижения повышенного мышечного тонуса (3-5 мин).

Первоначальное исследование показало, что ранговые значения тестов колебались в среднем диапазоне, то есть психоэмоциональное состояние обследуемых было удовлетворительное, что указывало на признаки высокого реабилитационного потенциала. В частности, показатели шкалы тревоги и депрессии колебались в диапазоне от $22,0 \pm 0,7$ до $32,0 \pm 0,2$. Это обратимое изменение психоэмоционального состояния. Анализ опросника качества жизни показал, что его результаты снижены на 43%. Тест ARAT и кистевая динамометрия были снижены на 45%. Остаточная способность по самостоятельному перемещению и мобильности были снижены на 41%. Когнитивный дефицит и речевые нарушения также отличались от нормативных и колебались в диапазоне 25-45% при нормальных значениях $61 \pm 0,6$.

После 7 дней реабилитации в стационаре все пациенты проходили промежуточное исследование после которого корректировалась дифференциальная методика для каждой сформированной группы.

В дифференциальную методику группы 1 была включена гимнастика для глаз и гимнастика мимических мышц и мышц языка. Эта группа показывала самые высокие результаты в промежуточном тестировании. Для группы 2 по результатам промежуточных тестов дифференциальная методика усложнилась, помимо вышеперечисленных манипуляций была добавлена тренировка мышц кистей рук и мелкой моторики. Группе 3 была добавлена гимнастика для глаз, речевая гимнастика, гимнастика мимических мышц и мышц языка, гимнастика мышц кистей рук. Группа 4 получала гимнастику для глаз, речевую гимнастику, гимнастику для мимических мышц и мышц языка.

После курса реабилитации мы выявили изменения во всех исследуемых показателях (таблица 1). Наилучшие результаты по шкале тревоги и депрессии показали 1 и 2 группы с умеренной афазией, их результаты улучшились на 30% и 50% соответственно. В 3 и 4 группах результаты не столь отчетливо выражены, хотя оптимизация произошла.

Показатели шкалы равновесия Берга выросли во всех группах, и наблюдалось правильное и устойчивое положение тела в пространстве у всех участников эксперимента.

Результаты показателей индекса ходьбы Хаузера также улучшились, но у левшей достоверно ($P < 0,05$), а у представителей 2 и 3 групп отставание от нормы составило 10%.

Показатели индекса мобильности Ривермид в трех группах увеличились достоверно ($P < 0,05$), а у представителей 2 группы амбидекстров/правшей наоборот, отставание от нормативных значений было самым высоким и составило 40%. Это можно объяснить тем, что группа многочисленна и имела разброс в возрастном диапазоне.

Оценивая владение пораженной конечностью по тесту ARAT и динамометрии, мы заметили, что у левшей с пораженной конечностью процесс реабилитации протекал интенсивнее, по сравнению с правшами. В связи с этим мы откорректировали методику реабилитации для этой группы и в конечном итоге приблизили значение показателей к нормативным (таблица 1). В процессе реабилитации группа левшей приблизилась к нижней границе нормативных показателей, тогда как правши не дотянули до владением субдоминальной конечностью на 26%. Мы считаем, что данной группе было отведено недостаточно времени для овладения потерянными навыками. Динамика показателей динамометрии у левшей оказалась положительной и их значение для ведущей конечности вошли в нормативные показатели (>33 кг). У правшей данные показатели улучшились до 26-28 кг, но за счет добавления в методику коррекционных средств реабилитации.

Таблица 1 – Динамика исследуемых показателей у лиц с ОНМК с разными формами мануальной асимметрии прошедших курс реабилитации

№ п/п	Исследуемые показатели	Группы пациентов с ОНМК				Нормативные значения
		1. Левша с умеренной афазией	2. Амбидекстр/правша с умеренной афазией	3. Правша с умеренно высокой афазией	4. Левша с умеренно высокой афазией	
1.	Опросник качества жизни, %	93	90	89	85	100
2.	Госпитальная шкала тревоги и депрессии, балл	10	11	15	13	7
3.	Шкала равновесия Берга, балл	54	55	54	55	56
3.	Индекс ходьбы Хаузера, балл	0	1	1	0	0
4.	Индекс мобильности Ривермид, балл	12	10	11	13	14
5.	Тест ARAT, балл	54	45	46	55	57
6.	Кистевая динамометрия кг	33	28	26	34	25
7.	Шкала Вассерман Л.И., балл	20	19	29	34	20

Оценивая выраженность речевых нарушений по шкале Вассермана Л.И. выявлено, что представители 1, 2 групп в конце исследования показали нормативные значения, а пациенты 3 и 4 групп с умеренно высокой афазией имели результаты ниже нормы на 30-40%. Видимо для контингента 3 и 4 групп курс реабилитации оказался недостаточным по времени и им рекомендовано дальнейшее применение мимической и речевой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательных упражнений и других средств коррекции.

Таким образом, предложенная нами дифференциальная методика моторной асимметрии, основанная на комбинации традиционной системы реабилитации постинсультных пациентов и нетрадиционных средств реабилитации, таких как: гимнастика для глаз, мышц языка, мимическая гимнастика, речевая и дыхательная гимнастика, тренировка мелкой моторики, аутогенная тренировка под музыкальное сопровождение оказалась эффективной, способствовала восстановлению утраченных функциональных способностей, оптимизации психоэмоционального состояния лиц перенесших инсульт с различными профилями моторной асимметрии. Дифференциальная методика может быть рекомендована постинсультным пациентам функционального класса 1.

Литература

1. Бандаков М.П. Обоснование содержания методики физической реабилитации последствий инсульта в различные периоды заболевания / М.П. Бандаков, Г.В. Ковязина // Вестник Вятского государственного университета. – 2015. - №3. – С. 316.
2. Бронников В.А. Оценка восстановления двигательных способностей у постинсультных пациентов в процессе комплексной реабилитации с использованием роботизированной кинезиотерапии // Журнал неврологии и психиатрии. – 2016. - №9. – С. 56.
3. Доброхотова Т.А. Левши / Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина. – М.: Издательство «Книга, лтд», 1994 – 322 с.
4. Доброхотова Т.А. Функциональная асимметрия и психопатология очаговых поражений мозга / Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина. – М.: Медицина, 1977. – 316 с.
5. Кадыков А.С. Реабилитация неврологических больных: клиническое руководство / А.С. Кадыков, Л.А. Черникова, Н.В. Шахпаронова. 3-6 изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 123 с.
6. Крушина О.В. Нарушение речи и их коррекция у пациентов после инсульта / О.В. Крушина // Медицинский совет. – Терапия, 2017. – С. 132.
7. Черникова Л.А. Восстановительная неврология. Инновационные технологии в нейрореабилитации / Л.А. Черникова. – М.: ООО Издательство «Медицинское информационное агентство», 2016 – 198 с.
8. Сычев В.С. Кожная чувствительность пальцев у юношей и девушек с разным профилем мануальной асимметрии / В.С. Сычев, С.С. Давыдова // Нейронаука для медицины и психологии: Труды Международного междисциплинарного конгресса в рамках подготовки к XXIII Съезду Российского Физиологического Общества им. И.П. Павлова (Воронеж, 2017), посвященному 100-летию создания этого общества Иваном Петровичем Павловым. – Судак: ООО "МАКС Пресс", 2017. – С. 399.
9. Sychev V.S. Manual brain asymmetry in different training conditions / V.S. Sychev, S.S. Davydova // Psychophysiology News. – 2020. – №1. – P. 136-138.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИБОРА «OMRON»

Филипенко А.Н., Климова В.К.

Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
1667585@bsu.edu.ru; klimova@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты определения индекса массы тела и содержание жирового компонента у женщин зрелого возраста с использованием определителя жировых отложений «OMRON BF 306». Установлено, что у 10 женщин из 20 отмечается ожирение 1 степени, у 4 - высокая избыточная масса тела, у 6- показатели в пределах нормы. У всех респонденток отмечается высокая мотивация к снижению массы тела и жирового компонента.

Ключевые слова: избыточная масса тела, ожирение, индекс массы тела.

Избыточная масса тела и ожирение, которые диагностируются у более чем 2 миллиардов людей в мире, приводят к различным отклонениям в состоянии здоровья, инвалидизации и повышению смертности. Ряд исследователей утверждает, что количество людей, страдающих ожирением, увеличивается примерно на 1% в год [1]. С точки зрения современного здравоохранения, избыточная масса тела является хроническим прогрессирующим заболеванием с усиленным формированием жировой ткани, что связано с комплексом генетических, гормональных и неврологических факторов. Большой вклад в развитие и прогрессирование заболевания вносят неадекватный пищевой рацион, нарушения метаболизма и избыточная компенсация энергетических трат.

Распространенность избыточной массы тела ниже среди мужчин (56,2%) по сравнению с женщинами (62,8%)[1]. ВОЗ определяет ожирение как «ненормальное или чрезмерное накопление жировой ткани, представляющее угрозу для здоровья» [3]. В большинстве современных исследований диагностика ожирения основывается на индексе массы тела (ИМТ). ИМТ рассчитывается путем деления массы тела в килограммах на рост в метрах в квадрате. Несмотря на споры вокруг валидности данного показателя (например, при оценке рисков сердечно-сосудистых и метаболических проблем), такой способ оценки композиционного состава тела весьма популярен благодаря своей простоте и доступности [2].

Методика. В данном исследовании использовали анализатор состава тела (жироанализатор) - Модель OMRON BF 306 (HBF306E)

Работа прибора основана на оценке процентного содержания жировых отложений в организме при измерении электрического сопротивления тканей при

введении в память прибора антропометрических индивидуальных показателей (рост, вес, возраст, пол).

Информация, выводимая на цифровом дисплее - ВМІ (body mass index – индекс массы тела) легко читаема. ВМІ (в русскоязычном варианте - ИМТ) – используемый в мировой практике индекс, характеризующий тип телосложения путем определения соотношения между ростом и весом (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели ВМІ и их характеристика

Величина ВМІ	Характеристика ВМІ
< 18,5	низкий
> 18,5 и < 25	нормальный
> 25 и < 30	высокий
>30	очень высокий

Индексация массы жира, содержащегося в организме, выраженная в процентах от веса тела, иллюстрируется графической интерпретацией локализации жировых отложений.

Методика. В исследовании приняло участие 20 женщин 30-40 лет находящихся во 1 и 2 периоде зрелого возраста, посещающих фитнес-центр. Основной мотивацией женщин было снижение массы тела, что они отметили в индивидуальных анкетах. Оценку величины ВМІ и определение процентного содержания жировой массы проводили с помощью прибором OMRON BF 306.

Обсуждение результатов. В исследовании приняли участие женщины, которые испытывали дискомфорт и имели низкую самооценку из-за наличия лишней массы тела. Избыточную массу тела они связывали с ухудшением самочувствия и проблемами со здоровьем. При анкетировании женщины указывали, что надеются на то, что регулярные занятия по предложенной индивидуальной программе, включающей как физические упражнения, так и определенные ограничения в диете и изменения в образе жизни, помогут нормализовать параметры массы тела. Антропометрические параметры женщин с избыточной массой тела (n=14), участвующих в исследовании, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Антропометрические показатели тела женщин, имеющих избыточную массу тела

Масса тела, кг M±m	Рост, м M±m	Величина ВМІ M±m	Жировые отложения, %
91±1.7	1,68±2.1	32.1±0.5	35

При анализе установлено, что у большинства женщин наблюдается превышение массы тела (14 человек). Из этого числа у 4 человек отмечалось высокий показатель ВМІ с индексацией жировых отложений, оцененной как высокая, что позволило диагностировать ожирение 1 степени. У 6 женщин показатель ВМІ соответствовал норме.

Таким образом, мотивация к коррекции массы тела была выражена у всех женщин, участвующих в исследовании, но реально в снижении массы тела нуждалось только 70 % от числа обследованных.

Литература

1. Бубнова, М. Г. Ожирение: причины и механизмы нарастания массы тела, подходы к коррекции. / М. Г. Бубнова // Consilium medicum. – 2005. - № 5. – С.17-23.
2. Клинические рекомендации по ожирению для взрослых. 2020 // Национальный медицинский исследовательский центр эндокринологии: https://www.endocrincentr.ru/sites/default/files/specialists/science/clinic_recommendations/ozhirenie_vzroslye.pdf
3. Blüher, M. Metabolically Healthy Obesity / M. Blüher // Endocrine Reviews. – 2020. – Vol. 41, №3, P.125-132.

*Научное электронное издание
сетевого распространения*

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник научных статей по итогам
Международной научно-практической конференции

22 ноября 2024 года

Публикуется в авторской редакции

Оригинал-макет: А.Н. Оберемок
Выпускающий редактор: В.С. Берегова

Подписано к использованию 28.12.2024.
Гарнитура Times New Roman. Объем издания – 12,6 МБ
Оригинал-макет подготовлен в ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ»
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85. Тел.: 30-14-48