

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»



ФКС

Факультет
физической культуры
и спорта

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
(1 декабря 2023 г., г. Благовещенск)

Благовещенск
Издательство БГПУ
2023

УДК 796
ББК
75я431

Г 33

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 (1 декабря 2023, г. Благовещенск). Благовещенск: Издательство БГПУ, 2023. -365 с.

Ответственный редактор: А.В. Друзяка, д-р. ист. наук,
доцент

В сборник включены доклады преподавателей и научных сотрудников, а также аспирантов, магистрантов, студентов, принявших участие во всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта»

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Благовещенского государственного педагогического
университета

© Издательство БГПУ, 2023

Иновационные технологии, применяемые в образовательном процессе в области физической культуры и спорта

УДК 796.325

ПСІХАЛАГІЧНАЯ ПАДРЫХТОЎКА ВАЛЕЙБАЛІСТАЎ У ПАДРЫХТОЎЧЫ ПЕРЫЯД

*А.А. Аляксеенка, Д.А. Вянсковіч (ВДУ ім. П.М. Маішэрава, старэйшы выкладчык, канд., пед. навук, дацэнт)
Віцебск, Беларусь*

Анатацыя: Псіхалагічныя асаблівасці дзейнасці валеібалістаў вызначаецца правіламі гульні, характарам гульнявых дзеянняў, аб'ектыўнымі асаблівасцямі спаборніцкай барацьбы. Высокі тэмп гульні, яе працягласць, напружанасць спаборніцкай барацьбы, гатоўнасць да выканання зваротных дзеянняў ва ўмовах дэфіцыту часу, выніковы характар кожнага прыёму і вялікая адказнасць кожнага дзеяння. Эмацыйны стан валеібаліста ўвесь час змяняецца ў залежнасці ад ходу паядынку і нярэдка даходзіць да стадыі афекту або поўнай апатыі.

Валеібол з'яўляецца адным з найбольш насычаных эмацыйнымі перажываннямі відаў спорту [1,2,3]. Арганізацыя псіхалагічнай падрыхтоўкі прадугледжвае тлумачэнні студэнтам значэння самавыхавання характару, уменні кіраваць сваімі паводзінамі і псіхічным станам у любых умовах мабілізоўваць нервова-псіхічны патэнцыял для дасягнення перамогі, удасканаленне ўмення карыстацца прыёмамі псіхічнай самарэгуляцыі, выпрацоўку імкнення да самавыхаванню волі і іншым якасцях.

Мэта даследавання заключаецца ў выяўленні псіхалагічных асаблівасцяў студэнтаў-валеібалістаў ў падрыхтоўчым перыядзе падрыхтоўкі.

Матэрыял і метады: Даследаванне праводзілася са студэнтамі факультэтаў ВДУ ім. П.М. Машэрава, якія займаюцца ў спартыўных секцыях па валеіболе. У даследаваннях прынялі ўдзел 56 студэнтаў-валеібалістаў I-IV курсаў.

Метады даследавання: Аналіз навукова-метадычнай літаратуры, педагагічныя назірання, матэматычная апрацоўка вынікаў даследавання.

Вынікі і абмеркаванне: У выніку праведзеных даследаванняў было вызначана, што псіхалагічная падрыхтоўка студэнтаў-валеібалістаў вызначаецца характарам гульнявых дзеянняў і асаблівасцямі спаборніцтваў. Выкананне большасці прыёмаў гульні звязана з імклівацю рэакцыі, хуткім пераклучэннем з адных формаў руху на іншыя, з правільным арыентаваннем на пляцоўцы. Складанасць гульнявых дзеянняў заключаецца ў тым, што ўвесь арсенал прыёмаў даводзіцца ўжываць у розных спалучэннях і ўмовах, зусім іншых па хуткасці і характары. Гульня валеібаліста звязана з выкананнем дзеянняў у адказ ва ўмовах вострага дэфіцыту часу, і таму ад яго патрабуецца максімальная хуткасць рэагавання, дакладнасць і своечасовасць успрыманняў і рухаў у адказ.

Сучасная падрыхтоўка валеібольных каманд, асабліва ў ВДУ ім. П.М. Машэрава, складаны педагагічны працэс, кіраванне якім вызначае трэнер-выкладчык. Перспектыўны план падрыхтоўкі ўключае чатырохгадовы цыкл. На 4-ам курсе студэнты-спартсмены, як правіла, зніжаюць інтэнсіўнасць і аб'ём трэніровачнай нагрукі. У чатырохгадовым цыкле штогод выразна вызначаны тры перыяду: пераходны, падрыхтоўчы, спаборніцкі. Педагагічны кантроль падрыхтоўкі прадугледжвае кантроль мадэлі і складу.

Кантроль падрыхтоўкі ажыццяўляецца штогод у два этапы: падрыхтоўчы з 1-га верасня па 31-е снежня і асноўны з 1-га студзеня па 31-е мая. У гэты час праводзіўся аператыўны, паэтапны, гадавы кантроль.

Падрыхтоўчы перыяд падрыхтоўкі досыць працяглы (2-4 месяца); мэтанакіраваны, спакойны, без нервовых стрэсаў. Вось на гэта і варта цяперашняму трэнерскаму складу звярнуць увагу. У цяперашні час, сапраўды, асноўны перыяд падрыхтоўкі вельмі

цяжкі не толькі з пункту гледжання фізічнай, але і псіхічнай. Таму ў падрыхтоўчым перыядзе гульцы павінны адчуваць невялікую псіхічную нагрузку, каб цяжкасці доўгіх спаборніцтваў яны маглі пераадолець без зрываў, адмоўна адбываюцца на выніках гульняў, асабліва ў іх канцы. У трэніровачны працэс ўключана адпрацоўка многіх новых, найскладанейшых гульнявых варыянтаў у адпаведнасці з тэхнічнымі патрабаваннямі, што прад'яўляюцца камандзе высокага класа. Трэнер вырабляе выбар гульнявых варыянтаў для адпрацоўкі, у адпаведнасці з канцэпцыйнай каманды, тэхнічнай сталасцю і фізічнымі дадзенымі асобных гульцоў. Гульнявыя варыянты, у залежнасці ад іх характару могуць быць атакуючыя і абарончыя (ахоўныя). Пры адпрацоўцы варыянту атакі для дасягнення жаданага выніку павінен адпрацоўвацца і адпаведны варыянт абароны.

Сярод гульнявых варыянтаў атакі мы выкарыстоўвалі наступныя:

- нападаючы ўдар з нізкай і кароткай перадачы і яго мадыфікацыя;

- нападаючы ўдар з нізкай і доўгай перадачы з краёў сеткі і яго мадыфікацыя;

- нападаючы ўдар з высокай перадачы з краёў сеткі.

Складаныя гульнявыя варыянты атакі;

- нападаючы ўдар з нізкай схаванай кароткай перадачы з абодвух краёў сеткі і яго мадыфікацыя.

- «крыж» (нізкая кароткая перадача);

- нападаючы ўдар з - за набягаючага гульца і яго мадыфікацыя.;

- нападаючы ўдар гульца задняй лініі.

У трэніровачным працэсе мы рэкамендуем сістэматычна паўтараць усе простыя гульнявыя варыянты; так як дасканаласць валодання імі стварае перадумовы для паспяховага авалодання складанымі гульнявымі камбінацыямі, асабліва пры змене складу гульцоў.

Нярэдка мы назіралі, што каманда падчас трэніровак валодае простым варыянтам, але ў важнай сустрэчы ў крытычныя моманты яна здольная яго эфектыўна выкарыстоўваць.

Гэта – своеасаблівы сігнал таго, што трэнер не ўжываў правільны падыход пры яго адпрацоўцы. Неабходна ў самым пачатку адпрацоўваць просты варыянт без абароны і з дакладнай першай перадачы.

Ва ўмовах падрыхтоўкі, якія мадэлююць спаборніцкую дзейнасць, варта ўдасканалваць гульнявыя варыянты, ужываючы мэтавую ўстаноўку з боку трэнера. Цікавасць гульцоў расце, так як яны вымушаныя самастойна прымаць рашэнне, знаходзячы выхад з сітуацыі, якая склалася, ужываючы розныя спосабы для таго, каб атакуючы варыянт быў эфектыўным супраць праявілася абароны. Такая адпрацоўка патрабуе доўгачасовага і сістэматычнага паўтарэння, каб гульцы прывыклі ўжываць варыянт ва ўсіх магчымых сітуацыях. Гэтым самым развіваецца тактычнае мысленне асобных гульцоў. Адпрацоўка праводзіцца да таго часу, пакуль гульцы не пачнуць рэагаваць на ўзніклую сітуацыю правільна выбарам пасы, удару і т.п. Такім чынам каб быў гарантаваны эфект варыянту супраць сканцэнтраванай абароны. Пасля такой адпрацоўкі ў гульцоў назіраецца пэўная задаволенасць. Яны ведаюць, што справяцца з любой гульнявой сітуацыяй і што магчымая няўдача іх не запалохае - яны і далей з поспехам будуць прымяняць адпрацаваны атакуючы варыянт у больш складанай гульні, давёўшы да дасканаласці паразуменне, будуць дакладна ведаць, як таварыш па камандзе рэагуе на пэўную сітуацыю, і ў выпадку няправільнай рэалізацыі добрай задумы адным з гульцоў, якія дапусцілі памылку, правільна рэагуюць і спрабуюць выправіць сітуацыю без негатыўных наступстваў для каманды. Такая каманда і будзе псіхічна ўраўнаважаным калектывам, што дае магчымасць пры сустрэчах з вялікай нагруквай на псіхіку паказаць максімальны вынік.

Спіс літаратуры

1. Кляшчоў, Ю. М. Валейбол. Падрыхтоўка каманды да спаборніцтваў: / Ю. М. Кляшчоў. - М.; Спортакадэмпрэс. - 2002. - 189 с.
2. Фурманаў, А. Г.. Падрыхтоўка валеябалістаў / А. Г. Фурманаў. - Менск. - 2007. - 329 с.
3. Бяляеў, А. В. Валейбол: тэорыя і методыка трэніроўкі / А. В. Бяляеў, Л. В. Булыкіна. - М.; ФіС. - 180 С.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*В.Д. Андраханова,
студентка 4 курса
бакалавриата
«Экономика» КемГУ*

Аннотация: статья рассматривает, целесообразно ли применение технологий виртуальной реальности в сфере образования, в том числе, в области физической культуры и спорта. Автор рассматривает технологии виртуальной реальности как наиболее передовую часть сферы инновационных технологий, а также возможности их применения в образовательном процессе в области физической культуры и спорта. Учитывая все это, статья подчеркивает важность инновационных технологий в спорте и предлагает идеи о будущем развитии и внедрении новых способов использования виртуальной реальности для эффективного обучения.

Технологии виртуальной реальности являются большим достижением сферы инноваций. VR технологии уже внедрены во многие сферы жизни человека, они применяются не только в качестве развлечений и игр. Данные технологии помогают нам развивать серьезные и важные сферы. Например, медицину - с их помощью обучают студентов медицинских учебных заведений, помогают бороться с ментальными заболеваниями, облегчают процесс обучения инклюзивных детей и прочее. Применяются они и в военной отрасли, например, для подготовки военным [1]. Помимо этого, они используются в строительстве, дизайне, образовании, туризме и многих других сферах.

Тенденции развития информационных технологий и инноваций в современном мире открывают большие возможности

для их применения в разнообразных сферах и способствуют прогрессу, помогая людям и облегчая их деятельность.

Рассмотрим, каким может быть применение виртуальной реальности в сфере образования. С ее помощью педагоги могут создавать специфичные, неклассические программы уроков, которые будут больше привлекать обучающихся и лучше удерживать их внимание [2]. Такие программы могут, например, облегчить процесс обучения для нейроотличных учеников или учеников с инклюзией.

Виртуальная реальность может использоваться для создания интерактивных уроков, позволяя обучающимся лучше усвоить материал, делая его интереснее и увлекательнее, а сам процесс обучения более эффективным. С ее помощью можно организовывать практику для студентов некоторых направлений, на которых реальная практика может быть сопряжена с некоторыми рисками. Используя технологии виртуальной реальности можно проводить различные конференции, собрания или дистанционные занятия для отдельных категорий обучающихся, например, для жителей труднодоступных населенных пунктов, или жителей малонаселенных пунктов, где нет достаточного количества преподавателей.

Перейдем к рассмотрению возможностей использования технологий виртуальной реальности не просто в образовательном процессе, но и в области спорта и физической культуры. Начнем с того, что особенность данной технологии – создание уникальной среды, которую и можно применять в спортивном образовании [3]. Используя такую среду, мы можем дать обучающимся больше, можем не только обучить их большому количеству знаний, предоставить более разнообразные практики, но и узнать больше и сделать открытия, которые раньше не представлялись возможными.

Выделим несколько основных примеров. Начнем с создания новых типов тренировок в виртуальной среде. Такие тренировки могут сделать более доступными физическую культуру и спортивное образование в целом, так как не везде есть возможность строительства больших стадионов или доступ к уже построенным спортивным комплексам. Конечно, они должны быть скорее дополнением к основным тренировкам. Например, мож-

но дополнительно проводить тренировки на реакцию в виртуальной среде, или использовать ее для тренировки меткости, строя модели, которые будут близки к реальным ситуациям [2]. Таким образом, для некоторых типов тренировок в будущем может потребоваться меньше территории, но, с другой стороны, в настоящий момент они могут быть достаточно дорогими, пока технологии VR не получили широкое, массовое распространение.

Перейдем к следующему примеру. Технологии Виртуальной реальности могут использоваться для моделирования человека и отдельных частей его тела, что выведет на новый уровень изучение анатомии человека. Подробная визуализация с возможностями интерактивного взаимодействия позволит перейти на следующий этап знаниям о процессах в организме, механике движений, процессах реабилитации и так далее.

В образовательном процессе в области физической культуры и спорта это сыграет свою роль, так как эти сферы неразрывно связаны с физическими человеческими возможностями, анатомией, здоровьем человека. Возможны улучшения с точки зрения выбора наиболее эффективных упражнений для людей с разными входными данными (вес, возраст, рост и прочее) и разными целями. Улучшения с точки зрения выбора наиболее правильных упражнений при реабилитации спортсменов после травм, также, например, возможны более точные диагностики спортсменов во время травм [3]. Все эти знания будут полезны людям, изучающим физическую культуру или процессы реабилитации.

Помимо перечисленного выше, мы можем использовать технологии виртуальной реальности для проведения интерактивных экскурсий по спортивным объектам. Они в свою очередь могут быть смоделированы в виртуальной среде. Это могут быть стадионы или спортивные залы, имеющие историческое значение. С помощью таких экскурсий и посещения подобных значимых мест мы можем поднять мотивацию обучающихся и повысить их уровень знаний о мировых спортивных объектах и истории спорта. Подобное использование технологий виртуальной реальности позволит студентам получить более полное представление о спортивной инфраструктуре в регионе, стране или

во всем мире. Мы так же можем осуществлять экскурсии в труднодоступные места или места, которые были демонтированы или разрушены, которые уже не существуют в настоящее время, но все еще являются значимыми в истории спорта.

Приведем последний пример использования подобных технологий, который плавно вытекает из предыдущего примера. Мы можем использовать технологии виртуальной реальности для сохранения или повышения мотивации учащихся, или для их психологической подготовки. Создавая уникальные виртуальные среды, мы можем организовывать репетиции мероприятия или проводить упражнения в среде, наиболее приближенной к реальности. Подобные практики помогут спортсменам работать над концентрацией, справляться с моральным давлением, помогут лучше управлять реакцией на стресс и проще выдерживать стрессовые ситуации и будут особенно полезны для спортсменов, которые готовятся к важным соревнованиям.

Виртуальная реальность может быть успешно внедрена и использована в образовательном процессе в области физической культуры и спорта. Она может создать уникальные возможности, открывая новые пути для улучшения обучения и тренировок.

Список литературы

1. Виртуальная реальность современного образования: идеи, результаты, оценки : материалы конференции / под общей редакцией М. Е. Вайндорф-Сысоевой. — Москва : МПГУ, 2019. — 101 с. — ISBN 978-5-4263-0719-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125141> (дата обращения: 15.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Ганичева, Е. М. Информатизация образования: обновление технологий и организационных форм обучения : монография / Е. М. Ганичева. — Вологда : ВоГУ, 2017. — 79 с. — ISBN 978-5-87851-752-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171236> (дата обращения: 15.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Digital Transformation: IoT, AI, VR, Big Data : доклад. — Москва : Дело РАНХиГС, 2019. — 256 с. — ISBN 978-5-85006-171-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/171087> (дата обращения: 15.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ
КОРРЕКЦИИ КООРДИНАЦИОННЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕ-
ТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

*О.А.Коваль, студент 4 курса факультета ФКиС,
Научный руководитель: Г.В.Ковязина, канд. пед. наук,
доцент кафедры СД и АФК, ВятГУ, Киров,*

Аннотация: Существующие подходы для развития координационных способностей в основном разработаны без учета патологий у дошкольников. Проблемы со зрительным анализатором у детей крайне актуальны. Исходя из этого в работе дается обоснование разработанной методики дифференцированного использования средств адаптивной физической культуры для коррекции координационных нарушений у детей дошкольного возраста с депривацией зрения.

Ключевые слова: координационные способности, дети с депривацией зрения, адаптивная физическая культура, дифференцированное использование, дошкольное образовательное учреждение.

Актуальность. Функция зрительного аппарата незаменима в повседневной жизни. Нельзя недооценивать влияние патологии зрительного аппарата на адаптационные способности ребенка, особенно, дошкольного возраста. Так как помимо социальной дезадаптации у ребенка может сформироваться функциональные нарушения в работе высшей нервной деятельности, в том числе - нарушения координаторных функций (атаксия) (Бернштейн Н.А 2009).

Дети дошкольного возраста находятся в том периоде своей жизни, когда можно заложить хороший фундамент и создать положительные предпосылки для развития всех физических качеств, в том числе и координационных. Благоприятным периодом для их формирования является дошкольный возраст от 4 до 7 лет.

В настоящее время отмечается наличие тенденции к увеличению частоты встречаемости различных нарушений зрения у детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста. Социальная адаптация этих детей - важная проблема, которая требует деликатного решения, так как негативное влияние зрительных нарушений на другие функции организма может привести к большому количеству функциональных расстройств и органической патологии.

В то же время возникает **противоречие** в том, что несмотря на то, что в специальной литературе достаточно широко освещен вопрос, регламентирующий коррекцию координационных нарушений, разрабатываются методики, используются специальные упражнения, но недостаточно внимания уделено дифференцированному использованию средств адаптивной физической культуры в этом процессе.

Проблема исследования состоит в необходимости разработки и обосновании методики дифференцированного использования средств адаптивной физической культуры для коррекции координационных нарушений у детей дошкольного возраста с депривацией зрения.

Объект исследования – процесс коррекции и развития координационных способностей у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Предмет исследования – методика дифференцированного использования средств адаптивной физической культуры для коррекции координационных нарушений у детей дошкольного возраста с депривацией зрения.

Цель исследования – коррекция координационных нарушений у детей дошкольного возраста с депривацией зрения с помощью применения разработанной экспериментальной методики.

Всего нами было применено 4 теста для оценки координационных способностей: Тест №1 «Челночный бег 3x10 м» (В. И. Лях, 2016). Используется для оценки быстро и точно переключать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Тест №2 «Три кувырка вперёд» (В. И. Лях, 2016). Используется для оценки способности к целостным двигательным действиям. Тест № 3 «Повороты на гимна-

стической скамейке» (П. Хиртц с соавт.1985). Используется для оценки динамического равновесия. Тест № 4 «Стойка на одной ноге» (В. И. Лях, 2016, Е. Я. Бондаревский, 1967). Используется для оценки статического равновесия.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ОГКОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №91» г.Ульяновска. Были организованы две группы – экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) по 10 детей в возрасте от 6 до 7 лет, воспитанники, с нарушениями зрения (близорукость, дальнозоркость, амблиопия, косоглазие.)

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами экспериментальной методике дифференцированного использования средств адаптивной физической культуры для коррекции координационных нарушений у детей дошкольного возраста с депривацией зрения (Белов В. И. 1997; Осипова В., 1997; Панда К. Н., 2010; Шифферс М. Е., 2011).

Организованы групповые занятия, которые проводятся 2 раза в неделю. В методике используются физические упражнения (позы) с элементами стиля Хатха-йога, подвижные игры, адаптированные для использования в занятии с детьми с нарушением зрения. Курс занятий рассчитан на 16 недель и предполагает разные уровни физической нагрузки: «от простого к сложному».

В подготовительную часть включены общеразвивающие упражнения, обязательно включаются упражнения на ориентирование в пространстве, упражнения из положения лежа на спине, на боку и на животе, стоя на четвереньках, сидя, стоя на коленях, стоя.

В основную часть входят основные виды упражнений йоговской гимнастики, сопровождаемые комментариями – сказкой с использованием соответствующих названию позы персонажей. Это придает эмоциональный окрас занятию, что, в свою очередь, ведет к более точной технике выполнения упражнений. Используется комплекс «Добрый гном».

Заключительная часть строится из подвижных игр, дыхательных упражнений, гимнастики для глаз.

По итогам контрольных испытаний в начале педагогического эксперимента мы получили данные, которые позволили

оценить уровень развития координационных способностей у детей с депривацией зрения, что позволило применение в педагогическом эксперименте, предложенной нами экспериментальной методики. Различия показателей всех тестов недостоверны ($P > 0,5$), группы однородны.

В конце педагогического эксперимента в каждой группе прошли повторные контрольные испытания.

Таким образом, средний показатель в тесте челночный бег улучшился в экспериментальной группе на 6,7 %, а в контрольной на 6,2%. В тесте три кувырка вперед в экспериментальной и контрольной группе средний показатель увеличился на 10,4 % и 7 %, соответственно. В тесте поворот на гимнастической скамье повышение показателей составило 11 % в экспериментальной группе и 3,5 % в контрольной группе. Показатели в тесте стойка на одной ноге также увеличились и составили 87 % в экспериментальной группе и 18 % в контрольной.

Следовательно, предложенная методика может быть рекомендована как средства коррекции координационных нарушений у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 2009. – 254 с.
2. Белов, В.И. Йога для всех / В. И. Белов. – М. «КСП», 1997. -145 с.
3. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях — «Спорт», 2016 – 160 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 24 с.
5. Осипова, В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду» Ж. Обруч №3 – 1997.
6. Панда, К. Н. Простая йога для крепкого здоровья / Пер. с англ. – СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2010 – 104 с.
7. Шифферс, М. Е. Айенгар – йога для всех / М. Шифферс. – М.: Эксмо, 2011. – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ГОУ ВО МО «ГСГУ»

В.В. Коновалов, к.п.н., доцент кафедры ТимФКиС

Аннотация: Большое значение в процессе развития двигательных качеств студентов занимают координационные способности. Обладая высокой практической значимостью, они позволяют выполнять различные по сложности двигательные действия в изменяющихся условиях. В статье представлены результаты экспериментальной методики, развития координационных способностей с использованием «лестницы скорости и координации», полученные в ходе исследования со студентами ГОУ ВО МО «ГСГУ».

В настоящее время различные виды профессиональной деятельности требуют от специалистов, быстро принимать различные по сложности решения, обладать пространственно-временной точностью движений, и способностью удерживать статическое и динамическое равновесие.

Возможность координировать свои движения зависит от развития координационных способностей, которые должны целенаправленно формироваться в процессе регулярных занятий физической культурой (Петрова, 2019).

Важно отметить, что качественное выполнение своих профессиональных обязанностей зависит не только от знаний, умений и навыков, полученных за период обучения в ВУЗе, но и от уровня физической подготовленности.

Хорошая физическая подготовка позволяет координировать различные виды деятельности, быстроту реакции, крупную и мелкую моторику, позволяя существенно повысить качество и результативность выполняемой работы.

От того насколько правильно подобраны различные средства и методы, применяемые в процессе физического воспитания студентов, будет зависеть их эффективность

Грамотно спланированная работа по физическому воспитанию положительно влияет на уровень общей работоспособности, укрепление здоровья, воспитание профессиональных качеств будущих специалистов (Шиленко и др., 2020).

Именно поэтому, проблема формирования координационных способностей у студентов определяет актуальность нашего исследования.

Цель исследования. Разработать методику развития координационных способностей с использованием «лестницы скорости и координации»

Организация и методика исследования. В ходе работы студентами факультета математики, физики, химии, информатики ГОУ ВО МО «ГСГУ», мы выявили проблему, связанную с проявлением координационных способностей.

В процессе выполнения различных заданий, связанных с проявлением двигательной активности и согласованности движений у студентов наблюдались различные сложности, вызванные низким уровнем развития координации

В педагогическом эксперименте, приняли участие студенты в возрасте от 18 до 22 лет, всего 30 человек. Упражнения в ходьбе, беге и прыжках на выполнялись на «лестнице скорости и координации».

В ходе педагогического эксперимента, на констатирующем этапе, были проведены контрольные испытания.

Затем, в течении одного семестра 2022-2023 учебного года, студенты занимались по экспериментальной методике.

Следующие контрольные испытания, были проведены на формирующем этапе педагогического эксперимента, в конце семестра.

Учитывая, что работа по развитию координационных способностей планировалась с использованием «лестницы скорости и координации», подобранные нами контрольные упражнения включали в себя:

- прыжок в длину с места спиной вперед;
- прыжок в длину с места спиной вперед, с поворотом на 180°;
- прыжок в длину с места с поворотом на 180°.

Применение различных видов прыжков на «лестнице скорости и координации», целесообразно, так как в них присутствует

большое количество элементов новизны, а условия и варианты выполнения прыжков постоянно изменяются.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования координационных способностей у студентов факультета математики, физики, химии, информатики ГОУ ВО МО «ГСГУ», представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования координационных способностей

Контрольные упражнения	Средние показатели		Р
	До эксперимента	После эксперимента	
Прыжок в длину с места спиной вперед (см)	106,80±2,40	114,70±2,45	p<0,05
Прыжок в длину с места спиной вперед, с поворотом на 180 ° (см)	117,20±3,45	127,27±3,65	p<0,05
Прыжок в длину с места с поворотом на 180 ° (см)	180,60±4,56	189,20±5,95	p<0,05

По результатам педагогического эксперимента во всех контрольных испытаниях наблюдается прирост: в прыжке в длину с места спиной вперед – на 7%, в прыжке в длину с места спиной вперед с поворотом на 180° – на 9%, в прыжке в длину с места с поворотом на 180° – на 6%.

Во всех контрольных испытаниях изменения были статически значимы (p<0,05).

Заключение. Предложенная нами экспериментальная методика развития координационных способностей, доказала свою эффективность и позволила улучшить уровень координации у студентов факультета математики, физики, химии, информатики ГОУ ВО МО «ГСГУ», что подтверждает необходимость ее внедрения в учебный процесс.

Список литературы

- Петрова, Т. Н. Развитие координационных способностей студенток на основе использования "скоростных" лестниц / Т. Н.

Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VIII международной научно-практической конференции, Чебоксары, 26 февраля 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2019. – С. 428-431.

2. Шиленко, О. В. Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова //Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 95-100.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО
ПОДХОДА В ОБУЧЕНИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

*С.В. Курочкин к.п.н., доцент
кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ*

Аннотация: физическая культура, спорт, студенческий спорт, личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию

Обновление и углубление содержания образования в сфере физической культуры, прежде всего, связано с наиболее полной реализацией его культуuroобразующей и гуманизирующей функций. Его социокультурная сущность - в формировании нового образа мира и новой, вписанной в этот образ системы культурной деятельности личности. С одной стороны, образовательный процесс соотносится со своим социально значимым содержанием, а с другой - обусловлен опытом студента как субъекта образовательного процесса и носителя собственной культуры. В этой ситуации студент реализует свободу выбора, своеобразие своего образовательного пути, в результате которого приобретает свою культурную идентичность. Лишь в этом случае личность воспринимает образование в сфере физической культуры как составляющую собственного стиля жизни, может образовать себя сама, подчинять образование целям личностного роста. Одновременно образование становится фактором психической активности личности, формой ее культурного бытия. Вместе с тем образование в значительной мере детерминировано логикой процесса развития личности, осознания ею своих потребностей, целей. А для этого должны быть созданы условия, в которых происходят процессы развития и саморазвития, воспитания и самовоспитания, обучения и самообразования.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной

в формировании физической культуры как вида общей культуры молодого человека, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов производства, науки, культуры. Особую актуальность эта проблема приобрела в условиях переустройства российского общества, реорганизации вузовского образования и его гуманитаризации.

Формирование социально активной личности в гармонии с физическим развитием - важное условие подготовки выпускника вуза к профессиональной деятельности в обществе, развивающейся по законам рыночной экономики. Взаимоотношение физического развития и нравственного становления личности в процессе занятий физическими упражнениями получило научное обоснование в теории и методике физического воспитания.

Традиционный путь освоения ценностей физической культуры с приоритетом физической подготовки, направленный на выполнение унифицированных программных зачетных нормативов, это лишь базис для формирования всей системы ценностей физической культуры, которые далеко не исчерпываются только физическими кондициями молодого человека и представляют собой единство в развитии духовной и физической сфер.

Однако такой подход к физическому воспитанию чаще декларируется. На деле, как доказывает практика, физическое воспитание замкнуто на двигательной деятельности, физическая культура рассматривается лишь как направленность физического воспитания на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, тем самым существенно обедняя его возможности, что в конечном итоге приводит к разрыву образования и культуры. Сам процесс физического воспитания утрачивает культурный, нравственный и одновременно предметно-содержательный смысл. Эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-спортивной деятельности не формируется спонтанно и не наследуется. Оно приобретает личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается при освоении знаний и накоплении творческого опыта, связанного с проявлением инициативы и активности в истинно педагогическом процессе.

Успех работы по физическому воспитанию студентов в вузах во многом зависит от того, насколько эффективно будут организованы занятия, начиная с 1-го курса.

Целью деятельности кафедр должно стать создание условий и формирование у студентов навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья.

Одной из приоритетных задач повышения интереса к воспитанию телесной культуры является включение студента в пространство физической культуры не только в качестве пользователя, но и как субъекта, способного творить в этой сфере деятельности.

Анализ теоретических аспектов физической культуры позволяет определить основные пути формирования потребностей, целей, мотивов современной молодежи в выборе ею различных видов физической культуры.

Стержневым в структуре физической культуры студента является мотивационный компонент. Возникающие на основе потребностей мотивы определяют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности.

Потребность в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности, имеющая широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей, в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке, в самоутверждении, укреплении позиций своего "Я", в познании, в эстетическом наслаждении, в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями: переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворение – отрицательными. Именно поэтому человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности в области физического воспитания, стимулирует и мобилизует ее на проявление двигательной активности. Приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ гуманитарных и технических вузов и создание возможно большего числа альтернативных программ по каждому виду физической культуры с учетом региональных, национальных, культурно-исторических традиций, материально-технической оснащенности спортивных комплексов каждого конкретного вуза.

Из вышеизложенного становится очевидным, что повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если предлагаемые учебные программы по физическому воспитанию станут учитывать запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых и социально-демографических особенностей. А одним из важнейших критериев, позволяющих судить о реальности данного образовательного процесса, является достижение личностью такого состояния, при котором реализуются ее индивидуальные и социальные процессы с "самореализацией".

Одна из составляющих личностно-ориентированного подхода – это диалогичность, когда педагог и студент совместно решают задачи совершенствования знаний, умений и навыков. Преподавателю, ведущему этот диалог, необходимо обладать релевантной информацией о потребностях студентов в сфере физической культуры и спорта.

В связи с этим задача настоящего раздела работы состоит в определении востребованной студентами основного отделения информации о запросах и потребностях в сфере физической культуры и спорта.

Таким образом, студентам предоставляется более широкий выбор различных форм физкультурно-спортивной деятельности с учетом их личных интересов, склонностей и способностей. Вместе с тем подобная система и организация учебных занятий будет повышать творческий потенциал преподавателей,

побуждая их к постоянному совершенствованию, поиску новых методических приемов, методов и технологий обучения и оздоровления по предмету "физическая культура".

Спортизация физкультурной деятельности студентов гуманитарных и технических вузов, по существу, должна стать основой возрождения и развития массового студенческого спорта. Спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физкультурную активность, но и в целом привить спортивный стиль повседневной жизнедеятельности.

Список литературы

Виленский, М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М.Я. Виленский, Г.К. Карповский // Теор. и практ. физ. культ. – 1984, № 1. – С. 39-40.

Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теор. и практ. физ. культ. – 1999, № 10. – С. 2-5.

Лотоненко, А.В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А.В. Лотоненко // Теор. и практ. физ. культ. – 1998, № 6. – С. 21-24.

СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, НАПРАВЛЕННОЙ НА ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ У ЛИЦ, СТРАДАЮЩИХ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ

*В.В. Липатникова, студент 4 курса АФКб-4701-51-24
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»*

*Г.В. Ковязина кандидат пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»*

Аннотация: в статье рассматриваются разработанные комплексы упражнений для повышения работоспособности функциональных систем организма у лиц, страдающих гипертонической болезнью.

Ключевые слова: комплексная методика, адаптивная физическая культура, работоспособность функциональных систем, гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь в настоящее время является главной проблемой медицины не только из-за ее широкого распространения, но и из-за того, какое место она занимает в структуре общей смертности. Сердечно-сосудистые заболевания занимают 1-е место среди причин смертности. В связи с недостаточно эффективной лекарственной терапией, в последнее время развивается немедикаментозное лечение артериальной гипертензии. Широко внедряются средства адаптивной физической культуры, которые применяют в лечебном процессе, так как восполняют недостаток двигательной активности человека (Остроумова, 2017, Кобалава, 2017, Чамсутдинов, 2000).

Теоретический анализ и обобщение литературных источников позволили выявить *противоречие* в том, что существует большое количество методик, направленных на восстановление людей страдающих гипертонической болезнью и недостаточно

внимания уделяют восстановлению функциональных систем организма

Выявленное противоречие позволяет сформулировать **научную проблему**: заключается в разработке комплексной методики адаптивной физической культуры, направленной на повышение работоспособности функциональных систем у лиц, страдающих гипертонической болезнью

Цель исследования: повышение уровня работоспособности функциональных систем организма у лиц, страдающих гипертонической болезнью

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть включены в изучении вопросов восстановлении функциональных систем у лиц, страдающих гипертонической болезнью

Научная новизна исследования заключается в комплексности использования средств адаптивной физической культуры для лиц, страдающих гипертонической болезнью

Исследования проводились на базе КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации». В эксперименте приняли участие пациенты с гипертонической болезнью. Участники эксперимента-мужчины. Они поделены на 2 группы: экспериментальную и контрольную, по 5 пациентов в каждой группе.

Целью комплексной методики является повышение работоспособности функциональных систем организма у лиц, страдающих гипертонической болезнью.

В процессе педагогического эксперимента была разработана комплексная методика, включающая в себя 3 комплекса упражнений, а также применялись занятия на тренажерах, таких как вертикализатор, это устройство предназначенное для приведения тела пациента в вертикальное положение с целью профилактики и смягчения проявления негативных физиологических и психологических последствий длительного пребывания в положении сидя и лежа.

В экспериментальной методике интенсивность занятий нарастала последовательно, специальные упражнения, особенно силового характера, которые так же использовались при гипертонической болезни, невозможно было включать на начальном этапе, поэтому экспериментальная методика была разделена на

3 этапа, которые позволили последовательно включать средства адаптивной физической культуры и использования принципов постепенности, систематичности.

На подготовительном этапе был разработан комплекс №1. На данном этапе было проведено 3 занятия, каждое занятие проводилось 30 минут, так как на подготовительном этапе проводятся упражнения для стимуляции общего обмена веществ, внешнего дыхания, подготовка организма к физическим нагрузкам.

Цель подготовительного этапа – это адаптация организма пациентов к возрастающим объемам физической нагрузки.

Задачами подготовительного этапа являлись:

1. Оценка уровня развития двигательных способностей пациентов.
2. Обучение технике выполнения дыхательных упражнений.
3. Нормализовать процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Подготовительный этап состоял из упражнений на дыхание, стандартной методики, комплекса №1 и упражнений на расслабление.

Важным элементом подготовительного этапа являлось обучение пациентов технике выполнения дыхательных упражнений. Это помогало им правильно распределить нагрузку на мышцы и органы дыхания, улучшало работу сердечно-сосудистой системы и облегчало дыхание во время упражнений (Федюкович, 2018, Диамант, 2015).

Комплекс 1- упражнения для нормализации процессов торможения и возбуждения в коре головного мозга

Цель комплекса: нормализовать процессы торможения и возбуждения центральной нервной системы и улучшить гуморальную регуляцию артериального давления.

1. «Маятник головой»

И.П. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - резкий короткий вдох. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок - резкий короткий вдох. Выдох уходит пассивно в промежутках между вдохами, голова при этом не останавливается по середине.

2. «Большой маятник»

И.П. - встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки, слегка прогнувшись в пояснице наклон назад - руки обнимают плечи - и тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох.

3. «Повороты головы»

И.П.-встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - «шмыгните» носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева.

Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Таблица 1 - фрагмент тематического планирования занятий в экспериментальной группе на подготовительном этапе

№	Содержание	Номер занятия		
		1	2	3
Подготовительная часть				
1	Дыхательные упражнения	5'	5'	5'
2	Стандартная методика реабилитации	10'	10'	10'
3	Комплекс упражнений для стабилизации работы нервной системы	10'	10'	10'
4	Упражнения на расслабление	5'	5'	5'
Итого в минутах:		30'	30'	30'

4. «Волевое дыхание»

И.П.- встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз.

В отличие от комплекса №1, который применялся на подготовительном этапе для адаптация организма пациентов к воз-

растающим объемам физической нагрузки, в основном этапе решаются следующие задачи:

1. Укрепление сердечно-сосудистой системы
2. Нормализовать тонус кровеносных сосудов
3. Укрепление мышц плечевого пояса

В основной части был разработан комплекс №2, который состоял из упражнений для укрепления сердца и сосудов. В основной части проведено 8 занятий по 40 минут с добавлением занятий на тренажерах.

Комплекс 2- упражнения для укрепления сердца и сосудов

Цель комплекса: улучшить кровоснабжение сердца, нормализовать сердечный ритм, снизить артериальное давление.

1. «Мельница»

Ноги на ширине плеч, руки прижаты к бокам. Медленно вращать руками вдоль тела - вперед-вниз-назад - вниз, постепенно наращивая темп.

2. Жим гантелей

Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Неторопливо поднять гантели перед собой, доведя до уровня груди, прижать.

3. "Бег на месте"

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите колени выше бедер, как будто бежите на месте.

4. Приседания

Спина прямая. Бедра в нижней точке приседания должны быть параллельны полу.

Таблица 2 - Фрагмент тематического планирования занятий в экспериментальной группе на основном этапе

№	Содержание	Номер занятия								
		4	5	6	7	8	9	10	11	
Основной этап										
1	Стандартная методика реабилитации	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
2	Комплекс упражнений для укрепления сердца и сосудов	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
3	Занятия на тренажерах	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Итого в минутах:		40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'

В отличие от подготовительного и основного этапа, заключительный этап выполняет следующие задачи:

1. Улучшение координационных движений
2. Повышение адаптации организма к физической нагрузке

В заключительном этапе выполняется комплекс №2, с уменьшение физической нагрузки по времени и комплекс №3, направленный на улучшение координационных способностей. Было проведено 7 занятий по 40 минут.

Комплекс 3- упражнения, направленные на уменьшение вестибулярных расстройств.

Цель комплекса: способствовать достижению и сохранению устойчивости вестибулярного аппарата

1. Повороты головы в горизонтальной плоскости.
2. Наклоны туловища с предметом.
3. Балансирование на одной ноге.
4. Балансирование в позиции «нога перед ногой».

Таблица 3 - фрагмент тематического планирования занятий в экспериментальной группе на заключительном этапе

№	Содержание	Номер занятия							
		12	13	14	15	16	17	18	
Заключительный этап									
1	Дыхательные упражнения	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
2	Стандартная методика реабилитации	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'	15'
3	Комплекс упражнений для укрепления сердца и сосудов	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
4	Комплекс упражнений, направленный на уменьшение вестибулярных расстройств (равновесие)	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
5	Упражнения на расслабление	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Итого в минутах:		40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'

Помимо традиционных занятий, которые проводились в зале лечебной гимнастики, также комплексность была в том, что применялись тренажеры. Уникальность была в том, что в

занятия при гипертонической болезни были включены занятия на вертикализаторе, который чаще всего применяют при поражениях опорно-двигательного аппарата и нервной системы.

Вертикализатор — это специальный тренажер, который позволяет вертикализировать пациента с помощью специального механизма. Это позволяет разгружать позвоночник и суставы, улучшает кровообращение и обмен веществ, а также способствует улучшению работы нервной системы (Епифанов, 2006, Миронова, 2006).

Таблица 4 - фрагмент тематического планирования занятий в экспериментальной группе на тренажёрах

№	Содержание	Номер занятия									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Подготовительная часть занятия											
1	Дыхательные упражнения	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
2. Основная часть											
2	Занятие на стандартных тренажерах	20'	20'	20'	15'	20'	15'	20'	15'	20'	20'
3	Занятие на вертикализаторе				10'		10'		10'		10'
3. Заключительная часть											
4	Упражнения расслабление	на 5'	5'	5'		5'		5'		5'	
Итого в минутах:		30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'	30'

Таким образом, к особенностям экспериментальной методики относится следующее:

1) Комплексное использование данных средств адаптивной физической культуры позволило достичь максимального эффекта в улучшении физической формы, повышении функциональных систем организма.

2) Дифференцированное использование упражнений, в зависимости от выделенного этапа;

3) Включение занятий на тренажере вертикализатор, который позволяет улучшить кровообращение и обмен веществ, а также способствует улучшению работы нервной системы.

Список литературы

1. Диамант И. И, Ласукова Т.В. Оптимизация физической нагрузки при занятиях лечебной физической культурой у больных гипертонической болезнью, 2015. - С.233.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. –С.568.
3. Кобалава Ж.Д. Клинические особенности артериальной гипертонии в пожилом и старческом возрасте и обоснование применения комбинации амлодипин/индапамид ретард / Ж.Д. Кобалава, Е.К. Шаварова // Кардиология. - 2017. - Т.57, №8. - С. 60-70.
4. Миронова Е.Е. – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – С.120.
- 5.Остроумова О.Д. Вариабельность артериального давления. Межвизитная вариабельность артериального давления / О.Д. Остроумова, Е.В. Борисова, Е.Е. Павлеева // Кардиология. - 2017. - Т.57, №11. - С.68-75.
6. Федюкович Н.И. Внутренние болезни: учебник / Н.И. Федюкович – Изд.8-е, стер. – Ростов н/Д : Феникс , 2018. – С. 186-120.
7. Чамсутдинов Н.У. Гипертоническая болезнь Издательство “Юпитер” Махачкала , 2000. – С.4-8.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
ЭЛЕМЕНТАМ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ

*А.О. Нестерова, студент 2 курса
ФФКиС*

*А.С. Креков, студент 3 курса
ФФКиС*

*Научный руководитель: Р.С. Жуков,
канд. педаг. наук, доцент, зав. каф.
спортивно-оздоровительных техноло-
гий*

Аннотация: Исследование посвящено оценке эффективности методики обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры, построенной на основе использования дополнительного инвентаря. В процессе исследования выявлены особенности методики обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры; разработана методика обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры построенная на основе использования дополнительного инвентаря и выявлена ее эффективность.

В системе физического воспитания школьников важное место принадлежит спортивным и подвижным играм, и в частности, волейболу. Волейбол включён как самостоятельный раздел в программу по физической культуре средних общеобразовательных школ [3]. Актуальность исследования заключается в том, что процесс учебной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся. Все эти моменты должны быть учтены в процессе обу-

чения учащихся среднего школьного возраста. Также немаловажным фактором является освоение рациональной техники игры в волейбол на уроках физической культуры [1]. Ведь рациональная техника - залог того, что обучающиеся в будущем не будут получать травмы из-за неправильно поставленной техники.

Проблема обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте заключается в том, что волейбол в техническом плане очень сложная игра. Для овладения техникой игры нужно много упорных часов работы. За счет неправильной техники будет и хуже результативность во время игры [2].

В педагогической литературе широко представлены исследования, посвященные условиям обучения элементов технике волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физкультуры, это работы Ю.Н. Клещева, Ю.Д. Железняк, В.А. Голомазова, А.В. Ивойлова, А.Г. Фурманова. В исследованиях Ю.Д. Железняк, А.Г. Чехова, В.А. Осколкова, В.А. Прокошева и др. [4].

Цель исследования: оценить эффективность методики обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры, построенной на основе использования дополнительного инвентаря.

Гипотеза исследования: методика обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры будет успешнее, если в педагогической практике реализуются следующие условия:

- использование методов физического воспитания, для лучшего освоения техники игры в волейбол.
- использование дополнительного инвентаря для более качественного обучения технике игры в волейбол;
- систематический контроль за технической подготовленностью обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Задачи исследования: выявить особенности методики обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры; разработать методику обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры; оценить эффектив-

ность методики обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры построенной на основе использования дополнительного инвентаря.

В процессе исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ научной и методической литературы; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения (экспертная оценка техники); методы статистической обработки данных.

Предварительная экспертная оценка показала, на каком уровне находится техническая подготовленность групп, чтобы в дальнейшем показать, какие произойдут изменения в процессе обучения. В ходе контрольного измерения на начальном этапе исследования мы выделили следующие оценки (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика оценок

Оценка	Описание овладения
5 (отлично)	Ученик отлично овладел техникой, которую может использовать на уроках.
4 (хорошо)	Хорошее овладение техникой, но есть небольшие замечания, которые можно будет быстро и спокойно устранить.
3 (удовл.)	Овладение техникой удовлетворительное, заметны ошибки, которые мешают овладеть техникой на должном уровне.
2 (неудов.)	Техника не была освоена.

Анализируя результаты экспертной оценки в контрольной группе, можно наблюдать то, что в основном преобладает оценка 3 (удовлетворительно), меньше всего оценок 5 (отлично) и 2 (неудовлетворительно).

Также экспертная оценка проводилась и в экспериментальной группе. В экспериментальной группе можно заметить схожую тенденцию в том, что чаще преобладают оценки 3 (удовлетворительно), меньше всего 5 (отлично) и 2 (неудовлетворительно).

В таблице 2 мы можем увидеть среднее значение оценок контрольной и экспериментальной групп. От данного значения мы можем оттолкнуться и в дальнейшем судить об эффективности предложенных педагогических воздействий.

Таблица 2

Средние оценки контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе исследования (баллы)

Группа \ Прием	Подача	Атака	Верхняя передача	Нижняя передача
Контрольная	3,3	3,25	3,2	3,37
Экспериментальная	3,29	3,3	3,3	3,2

Анализируя исходные данные, можно увидеть, что группы фактически равны на момент начала педагогического эксперимента, т. к. разница в балах невелика. В подаче составляет: 0,07 %; в атаке - 0,05 %; в передаче сверху - 0,1 %; в передаче снизу - 0,07 %.

Таким образом, получив результаты на начальной стадии педагогического эксперимента, мы можем понять, на каком уровне подготовленности находились обучающиеся среднего школьного возраста, осваивающие раздел «волейбол». Тем самым, в последующем обучении мы могли подобрать оптимальную методику, усилить слабые стороны, улучшить технику.

Контрольная группа занималась по традиционному варианту методики обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.

В содержание занятий экспериментальной группы была внедрена экспериментальная методика обучения элементам техники волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры построенная на основе использования дополнительного инвентаря. В качестве дополнительного инвентаря использовались: подвесные мячи, держатели мячей различного типа, мишени, кольца, мини-батуты.

На завершающем этапе педагогического эксперимента была предпринята попытка сопоставить результаты в контрольной и экспериментальной группах, и определить, как помогла экспериментальная методика обучения элементам волейбола в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Анализируя итоговые данные в контрольной группе можно наблюдать, что положительные изменения произошли по всем изучаемым показателям. В подаче и в атаке прирост составил 0,5 балла, в передаче мяча двумя руками сверху - 0,3 балла, в передаче мяча двумя руками снизу - 0,3 балла. Положительные изменения в овладении техникой есть, но они незначительны.

Экспериментальная методика обучения техническим элементам волейбола обучающихся среднего школьного возраста оказалась эффективнее, чем традиционный подход к обучению волейболу, без использования разработанного комплекса упражнений и дополнительного инвентаря. Разница между группами: в подаче - 0,8 баллов; в атаке - 0,86 баллов, в передаче сверху - 0,73 баллов; в передаче снизу - 0,85 баллов.

В экспериментальной группе мы видим существенные положительные изменения всех изучаемых показателей. В подаче составляет - 1,01 балла; в атаке - 1,1 балла; в передаче мяча двумя руками сверху - 0,97 баллов; в передачи мяча двумя руками снизу -1 балл.

В таблице 3 мы можем увидеть средние значения контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента. В скобках представлены изменения показателя в процентах в каждой группе, относительно исходных значений, таким образом, мы можем уверенно судить о том, что методика, применяемая в экспериментальной группе является эффективнее.

Таблица 3

Средние значения контрольной и экспериментальной групп на заключительном этапе исследования (баллы / %)

	Прием	Подача	Атака	Верхняя передача	Нижняя передача
Группа					

Контрольная	3,7 (0,4%)	3,54 (0,29%)	3,5 (0,3%)	3,65 (0,28%)
Экспериментальная	4,5 (1,21%)	4,4 (1,1%)	4,23 (0,97%)	4,5 (1,3%)

Таким образом, мы можем судить, о том, что использование разработанного комплекса упражнений и дополнительного инвентаря положительно отразилось на результативности обучения техническим элементам волейбола обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры. Также мы можем судить, что данное исследование прошло успешно и показало эффективность педагогических воздействий, предложенных занимающимся экспериментальной группы.

Список литературы

1. Бегметова, М. Х. Оптимизация процесса обучения детей 8-9 лет элементам и технике волейбола с учетом типов телосложения / М. Х. Бегметова, Ю. О. Лобанова, И. А. Лакейкина // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 11-2. – С. 164-167.
2. Кокурин, А. В. Организация и методы исследования методики применения подвижных игр в тренировочном процессе спортсменов-волейболистов среднего школьного возраста / А. В. Кокурин, М. Л. Кудашова, А. Г. Миронов // Социально-гуманитарные проблемы в сфере физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции, Саранск, 25–26 апреля 2022 года. – Саранск: Мордовский государственный педагогический университет имени М.Е. Евсевьева, 2022. – С. 18.
3. Мачахтыров, И. В. Совершенствование техники игры в волейболе детей среднего школьного возраста / И. В. Мачахтыров // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы VI региональной научной конференции молодых ученых, Чурапча, 27 февраля 2020 года. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2020. – С. 98-101.

4. Нагимова, Т. Р. Особенности применения игрового метода в процессе обучения технике волейбола на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте / Т. Р. Нагимова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В 3-х томах, Казань, 24 апреля 2020 года. Том 2. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 183-185.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВА-
ТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*В.А. Панарин, адъюнкт ВИФК,
Д.А. Царицын, курсант 5 курса ВИФК*

Аннотация: данная научная работа раскрывает место, роль, а также значимость и актуальность применения технологий мультимедиа на занятиях по учебной дисциплине «Физическая подготовка», а именно при обучении плаванию курсантов образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации.

В период активной цифровой трансформации общества невозможно представить качественное решение образовательных задач без грамотного применения средств мультимедийных технологий. Посредством умелого использования средств мультимедиа на учебных занятиях по физической подготовке возможно наиболее эффективное достижение целей и задач образовательного процесса, развитие физических качеств, а также формирование военно-прикладных двигательных навыков обучающихся.

По данным ЮНЕСКО человек запоминает 12% услышанного и 25% увиденного, а при аудиовизуальном восприятии усваивается до 65% информации. Следовательно, привлечение всех органов чувств ведёт к исключительному росту степени усвоения материала по сравнению с традиционными методами. («Учебные видеоматериалы: понятие и типология». [Электронный ресурс]: авторский проект для педагогов. – Режим доступа: <https://nitforyou.com/tipologiauchvideo/> – 05.11.2023)

Широкое внедрение в образовательный процесс средств технической обработки информации вызывает необходимость внесения изменений в традиционную методику обучения плаванию. (Платонов, В. Н. Спортивное плавание : Путь

к успеху. Книга 2 / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2012. – 544 с.)

Учебные видеоматериалы – это современная, эффективная форма представления учебного контента, они представляют собой подборку учебных видеозаписей, соответствующих лекционному и практическому курсу и позволяющих организовать различные формы обучающей работы в интерактивном формате. («Учебные видеоматериалы: понятие и типология». [Электронный ресурс]: авторский проект для педагогов. – Режим доступа: <https://nitforyou.com/tipologiauchvideo/> – 05.11.2023)

Видеоматериалы способствуют лучшему пониманию учебного материала, за счет повышения информационной плотности, степени восприятия, эмоциональной насыщенности. Учебные видеоролики самое популярное из технических средств обучения. С его помощью можно продемонстрировать накопленный опыт в доступном для обучающихся формате, показать действия сложных технических элементов и особенности изучаемой деятельности. («Виды учебных фильмов и методика их использования в учебно-воспитательном процессе» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://урок.рф/library/vidi_uchebnih_filmov_i_metodika_ih_ispolzovaniya_v_062138.html – 03.11.2023)

Развитие современных информационных мультимедийных технологий повлияло в том числе и на образовательный процесс, осуществляемый в организациях Министерства обороны Российской Федерации (далее – МО РФ). Стоит отметить, что особенностью организации процесса обучения в учебных заведениях МО РФ, в части касающейся физического совершенствования обучающихся является с одной стороны эффективное развитие физических качеств и формирование военно-прикладных двигательных навыков у курсантов, а с другой – применение электронных образовательных ресурсов

в соответствии с руководящими документами по обеспечению режима секретности.

Мультимедийные технологии при обучении плаванию курсантов образовательных организаций МО РФ могут приме-

няться как на теоретических (лекции, семинары), так и на практических занятиях. В настоящее время методика их применения чётко не регламентирована, она является одним из педагогических приёмов руководителей занятий по плаванию. Однако, существует множество приёмов использования данных средств обучения, которые постоянно совершенствуются. Например, возможно применение технологий мультимедиа для демонстрации правильной техники плавания, в частности курсантам, у которых наименее сформировано понимание техники плавания (как надводной, так и подводной части). Также эффективным приёмом обучения плаванию курсантов является непосредственно подводная съёмка наименее подготовленного в плавании курсанта, с дальнейшим анализом его техники плавания, а также сравнением с правильной техникой и выявлением технических ошибок. Все эти мероприятия позволяют наиболее эффективно решать задачи физической подготовки и формировать двигательные навыки в плавании.

Применение обучающих видеороликов при проведении практических занятий обучающихся повышает интерес к изучаемому материалу, позволяет повысить мотивацию к обучению и качество усвоения учебного материала. Наряду с обычной методикой демонстрации техники плавания (на примере подготовленного пловца), обучающие видеоролики наиболее наглядны, демонстрируются с попутным объяснением руководителем занятия, с возможностью замедленной демонстрацией, стоп-кадром, выбором всех ракурсов выполняемого упражнения (включая скрытые движения под водой).

Таким образом, можно заключить, что применение мультимедийных технологий при проведении занятий по плаванию позволяет наиболее эффективно довести учебный материал до курсантов, развить физические качества, сформировать военно-прикладные двигательные навыки военнослужащих. Кроме того, стимулируется поиск новых знаний и умений, развиваются коммуникативные способности, формируется умение работать с информацией.

Список литературы:

1. «Виды учебных фильмов и методика их использования в учебно-воспитательном процессе» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://урок.рф/library/vidi_uchebnih_filmov_i_metodika_ih_ispolzovaniya_v_062138.html – 03.11.2023
2. Платонов, В. Н. Спортивное плавание : Путь к успеху. Книга 2 / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2012. – 544 с.;
3. «Учебные видеоматериалы: понятие и типология». [Электронный ресурс]: авторский проект для педагогов. – Режим доступа: <https://nitforyou.com/tipologiauchvideo/> – 05.11.2023

ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ НОГ И РУК У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

*И.С. Пьянков, аспирант 3 курса,
Уральский государственный
университет физической культуры*

*А.С. Митрюков, кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточное высшее общеобразовательное
командное училище*

*А.А. Машков, старший инспектор отдела
физической подготовки,
Управление физической подготовки и спорта
Вооруженных Сил Российской Федерации*

Аннотация: В статье анализируются средства и методы для оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц рук и ног у юношей 18-20 лет в условиях высшего учебного заведения. Предложен вариант проведения теста Шишкиной для определения композиции мышечных волокон в четырехглавой мышце бедра. Результаты: для оценки скоростно-силовой выносливости мышц ног предлагается использовать следующие контрольные упражнения: «Десятерной прыжок», «Бег на 400 м», «Челночный бег 4×100 м.», «Вертикальный прыжок Bosco». Для оценки скоростно-силовой выносливости мышц рук – многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» соответственно.

Выносливость является важнейшим профессионально-важным физическим качеством, максимальным образом, прояв-

ляющимся в студенческие года. Занятия спортивными единоборствами, лёгкой атлетикой, лыжами, спортивными играми предъявляют высокие требования к уровню развития скоростно-силовой выносливости (Глинчикова и др., 2020, Воронцов, Карматских, 2021). Необходимо отметить, что «имеющиеся в литературе рекомендации о развитии и совершенствовании физических качеств у студентов имеют разобщенный и противоречивый характер. Методика развития выносливости и скоростно-силовых качеств зачастую копируется из спорта больших достижений, что не в полной мере учитывает цели и задачи физического воспитания студентов, специфику их учебно-трудовой деятельности» (Прокопьев и др., 2014). При этом, отсутствует единый подход к оценке скоростно-силовой выносливости учащихся высших учебных заведений (далее – ВУЗ).

Таким образом, целью исследования является анализ средств и методов оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости у юношей 18-20 лет в условиях ВУЗа.

Анализ научно-методической литературы и интернет-источников показывает, что для оценки скоростно-силовой выносливости мышц ног возможно использовать десятиерной прыжок (Сошников и др., 2019). Необходимо отметить, что выполнение этого контрольного упражнения возможно лишь в манеже или на спортивной площадке, так как длина прыжка достигает более 20 м. Бег на 400 м. также возможно использовать для оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног (Píaxao Miguel, 2004). При этом, для тренировки предлагается три серии: бег на 100 м, затем максимально быстрые выпрыгивания как можно выше из полуприседа в течение 15 с. Поэтому для тестирования уровня скоростно-силовой выносливости возможно использовать и контрольное упражнение «Челночный бег 4×100 м.». Однако проведение тестирований по контрольным упражнениям «Десятерной прыжок», «Бег на 400 м» и «Челночный бег 4×100 м.» ограничено климатическими особенностями местности. Тогда как в процессе физической

подготовки студентов зачастую необходим регулярный контроль за уровнем развития скоростно-силовой выносливости.

Необходимо отметить, что скоростно-силовая выносливость основана на проявлении большой взрывной силы более 30 с. и ориентировочно до 60 с. Данному требованию соответствует тест Шишкиной, задачей которого является выполнение 35 прыжков из положения полуприседа вверх в удобном для испытуемого темпе (Шишкина, 2008). При этом, прыгать нужно как можно выше в каждом прыжке. Затем высчитывался показатель содержания медленных волокон в четырехглавой мышце бедра:

$$K = \frac{H30}{Hmax} 100\%$$

(1)

Где, K – показатель содержания медленных волокон в четырехглавой мышце бедра, H30 – среднее арифметическое высоты тридцать первого, тридцать второго и тридцать третьего прыжков, см., Hmax – среднее арифметическое высоты трех первых прыжков, см.

Учитывая, что при высоком уровне развития скоростно-силовой выносливости мышц ног показатель содержания медленных мышечных волокон в четырехглавой мышце бедра будет стремиться к 100%, можно утверждать, что как в случае общей выносливости, так и скоростно-силовой выносливости мышц ног в квадрицепсе должны преобладать медленные мышечные волокна. Необходимо отметить, что при малых значений первых трёх прыжков и тридцать первого, тридцать второго, тридцать третьего прыжков данный показатель также будет стремиться к 100%. Таким образом, тест Шишкиной мало информативен для определения количественного показателя уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног. Однако данный тест возможно использовать для анализа предрасположенности студентов к проявлению высокого уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног.

Для проверки уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц ног предлагается вертикальный прыжок Bosco с

использованием контактной платформы (Bosco и др., 1983). Необходимо отметить, что тест может быть признан недействительным, если испытуемый каждый раз не сгибает колени на требуемые 90 градусов, что трудно контролировать. Руки нужно держать на талии. При этом, для определения скоростно-силовой выносливости общее время теста должно составлять от 30 с. до 60 с. При продолжительности тестирования в 60 с. средняя мощность по протоколу Bosco определяется по формуле:

$$W = 60 \cdot Tf \cdot \frac{g^2}{4 \cdot n(60 - Tf)}$$

(2) Где, W – средняя

мощность, Вт/кг, Tf – общее время полёта, с., g – ускорение свободного падения, м/с².

Затем полученные значения средней мощности сравниваются со значениями для взрослых спортсменов мужского пола для теста продолжительностью 60 секунд

Таблица 1 – Значения генерируемой средней мощности для взрослых спортсменов мужского пола для теста продолжительностью 60 секунд

	Оценка				
	1	2	3	4	5
Средняя мощность, Вт/кг	менее 20,0	20,1-23,3	23,4-26,6	26,7-29,9	Более 30,0

Необходимо отметить, что при условиях отсутствия контактной платформы, тест Bosco возможно проводить при помощи двух секундомеров. Первый секундомер позволяет контролировать общее время выполнение теста. А с помощью второго секундомера – общее время полета. Учитывая, что в тесте Шишкиной рекомендуется выполнять 30 прыжков за 40 с, тогда для выполнения нижней отметки для средней мощности прыжков на оценку «4» в 26,7 Вт/кг в тесте Bosco необходимо, чтобы общее время полёта составляло 27 с. Таким образом, в тесте

Bosco средний темп выполнения прыжков должен составлять 45 прыжков минуту, а время полета должно быть не меньше 27 с.

Учитывая, что высоту прыжка возможно определить через время его выполнения, тест Шишкиной возможно упростить. Высота каждого прыжка в тесте Bosco определяется по формуле:

$$H = g \cdot \frac{t^2}{8} \quad (3)$$

Где, H – высота прыжка, м., t – время полёта прыжка, с.

Тогда показатель содержания медленных волокон в четырехглавой мышце бедра возможно определить последующей формуле:

$$K = \frac{t_{31}^2 + t_{32}^2 + t_{33}^2}{t_1^2 + t_2^2 + t_3^2} \quad (4)$$

Где, K – показатель содержания медленных волокон в четырехглавой мышце бедра, t₃₁, t₃₂, t₃₃ – время полета тридцать первого, тридцать второго и тридцать третьего прыжков, с., t₁, t₂, t₃ – время полета первых трех прыжков, с.

Таким образом, для проведения теста Шишкиной достаточно трех секундомеров. Первый секундомер определяет время полёта первого и тридцать первого прыжка. Второй секундомер – время полёта второго и тридцать второго прыжка. Третий секундомер – время полёта третьего и тридцать третьего прыжка. При этом при выполнении прыжков у испытуемого руки должны быть на поясе.

Необходимо отметить, что для развития скоростно-силовой выносливости мышц ног используются те же прыжковые упражнения, что и для оценки, входящих в группу плиометрических упражнений. При этом, эти упражнения можно выполнять с отягощением.

Для развития скоростно-силовой выносливости мышц руки и ног используется ударный метод, т.е. важна именно скорость выполнения упражнений. Таким образом, для оценки ско-

ростно-силовой выносливости мышц рук возможно использовать контрольные упражнения, определяющие уровень совершенствования силовых способностей. При этом, необходимо ограничить время выполнения упражнений 30 с. или 60 с. Темп выполнения должен быть быстрым. Возможные варианты: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с.», «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях за 30 с.», «Подтягивание на перекладине» за 30 с. Для оценки скоростно-силовой выносливости мышц рук возможно использовать силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер», в котором каждому участнику в течение 1 мин. на перекладине необходимо выполнить упражнения в любой последовательности по своему выбору согласно балльной системе (Таблица 2) (Пьянков, 2023).

Таблица 2 – Перечень упражнений по многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер»

Наименование упражнения	Баллы
Подъем согнутых ног	1
Перехват	2
Мах на турнике	2
Подтягивание с рывком	3
Пронос ног между рук на перекладине	3
Поднос прямых ног к перекладине	4
Отжимание в упоре на перекладине	4
Армейское подтягивание	5
Подтягивание за голову	6
Подтягивание с уголком	7
Подъем переворотом	8
Подъем разгибом («Склёпка»)	10
«Капитанский подъем»	12
Выход силой на одну руку	15
Выход силой на две руки	20
Подтягивание на одной руке с рывком	30

Необходимо отметить, что для обеспечения большей объективности результатов выполнения данного контрольного упражнения, русский силомер следует выполнять соревновательным методом. При этом, силовое многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» возможно использовать также для развития скоростно-силовой выносливости мышц рук.

Таким образом, для оценки скоростно-силовой выносливости мышц ног у юношей 18-20 лет в условиях высшего учебного заведения предлагается использовать следующие контрольные упражнения: «Десятерной прыжок», «Бег на 400 м», «Челночный бег 4×100 м.», «Вертикальный прыжок Bosco». Для оценки скоростно-силовой выносливости мышц рук – многоборье на гимнастической перекладине «Русский силомер» соответственно.

Список литературы

1. Воронцов, В. В. Анализ результатов развития скоростно-силовой выносливости тхэквондистов на тренировочном этапе / В. В. Воронцов, А. А. Карматских // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии : Материалы IX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 20 апреля 2021 года. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2021. – С. 51-53.
2. Глинчикова, А. Е. Анализ методов развития скоростно-силовой выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации / А. Е. Глинчикова, И. И. Михаил, А. А. Калмыков, В. И. Ушаков // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 86-89.
3. Прокопов, О. В. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики в вузе / О. В. Про-

копов, А. Н. Вавилонский, Л. И. Марцинович // Наука - образованию, производству, экономике : Материалы XIX (66) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов. В 2 томах, Витебск, 13–14 марта 2014 года / Главный редактор И.М. Прищепа,. Том 2. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2014. – С. 192-193.

4. Пьянков, И.С. Применение средств многоборья на гимнастической перекладине «Русский силомер» для интегральной оценки силовых способностей у учащихся выпускных классов Екатеринбургского суворовского военного училища / И.С. Пьянков // сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Вып. 20.; Под ред. к.п.н., доцента Е. Б. Малетиной. – Челябинск, 2023. – С. 169-174.

5. Сошников, Н. Н. Применение специально-подготовительных упражнений с отягощением для развития скоростно-силовой выносливости мышц ног лыжников-гонщиков / Н. Н. Сошников, А. Г. Баталов, А. В. Лунина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т.14. – № 2. – С. 16-21.

6. Шишкина, А. В. Биодинамическая оценка мышечной композиции / А. В. Шишкина // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 108-111.

7. A simple method for measurement of mechanical power in jumping / С. Bosco, P. Luhtanen, P. V. Komi // Eur J Appl Physiol Occup Physiol. – 1983. – No. 50 (2). – P. 273–282.

8. P. J. Piaxao Miguel, V. M., Machado Reis. Speed strength endurance and 400m performance // New Studies in Athletics. – IAAF. – 2004. – Vol. 4. – P. 39–45.

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В АМУРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

*А. М. Стародубцев, студент 5 курса
лечебного факультета*

*Научный руководитель: Ф. С. Миронов,
кандидат педагогических наук,
доцент, зав. кафедрой физической
культуры с курсом ЛФК*

Аннотация. В статье описано становление и развитие интеллектуального вида спорта – киберспорта среди студенческой молодежи медицинской академии.

В связи с повсеместным внедрением компьютеризации, цифровых технологий и электронной аппаратуры, инициативная группа студентов совместно с кафедрой физической культуры создала спортивную секцию по киберспорту. В нее входят студенты с первого по шестой курс. Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе игр с использованием изображений, сгенерированных электронной аппаратурой [1].

Приказом Министерства спорта РФ от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» «компьютерный спорт» был признан и включён в первый раздел Всероссийского реестра видов спорта [2].

Третий год подряд Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова проводит турнир по разным дисциплинам среди медицинских вузов.

Первый турнир был проведён в мае 2021 г. На тот момент в нём участвовало 350 человек из 21 вуза. Турнир проводился по следующим дисциплинам: Counter Strike: Global Offensive, Dota 2, Hearthstone, Hearthstone Battlegrounds и Legends of Runeterra. В данном турнире Амурская государственная медицинская ака-

демия приняла участие по дисциплине DOTA 2 и заняла 17-19 место.

Второй турнир проводился с ноября по декабрь 2021 г. и был уже международным, в котором приняли участие 750 человек из 34 вузов. Список дисциплин немного изменился: Counter Strike: Global Offensive, Dota 2, Hearthstone, Hearthstone Battlegrounds, Brawl Stars. Амурская государственная медицинская академия была представлена в трёх дисциплинах: Counter Strike: Global Offensive, Dota 2 и Hearthstone. На втором турнире наша команда по Dota 2 заняла 12 место.

В 2022 году с ноября по январь от КМА проводился турнир по Dota 2, поделённый на три стадии: major, minor, challengers. Команды АГМА заняли третье место в стадии «Challengers», третье и четвёртое места в стадии «Minor». Наша команда по Counter Strike: Global Offensive заняла четвертое место в Спартакиаде студентов медицинских и фармацевтических вузов России «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» 2022-2023, проводимой Волгоградским государственным медицинским университетом.

Медицинская академия готовится принимать участие в следующем турнире от КМА, который пройдёт с 25 ноября по 17 декабря 2023 года по дисциплинам: League of Legends, Dota 2, Hearthstone Battlegrounds, Counter-Strike 2. Кроме этого, Амурская ГМА продолжит принимать участие в межвузовских соревнованиях по компьютерному спорту. Также, в целях развития киберспорта в стенах АГМА, идёт постоянный поиск дополнительных игроков уже по новым дисциплинам.

Киберспорт является интеллектуальным видом деятельности, который способствует снижению социальной агрессии. Для игроков характерна высокая мотивация, эмоциональная устойчивость, усидчивость, терпеливость, настойчивость в достижении цели. Киберспорт требует высокую скорость реакции, выбор правильного решения в различных ситуациях и хорошую работу в команде. В нём очень важно находить общий язык друг с другом, что способствует сплочению молодого поколения. Главными качествами игроков являются планирование и точный расчёт. Большое значение имеют навыки в принятии решений в короткий промежуток времени, благодаря которым в человеке

развивается моторика и логическое мышление. Киберспорт стал популярным среди студентов и к нему относятся, в основном, положительно.

Список литературы

1. Никитин К. Киберспорт - это спорт будущего или развлечение? URL: <https://www.pnp.ru/economics/kibersport-eto-sport-budushhego-ili-razvlechenie.html> (дата обращения: 14.11.2023).
2. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта: приказ Министерства спорта РФ от 29.04.2016 № 470 // Гарант. URL: <https://base.garant.ru/71417030/> (дата обращения: 14.11.2023).

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДВОЙНЫХ КОМАНД У ПОСТИНСУЛЬТНЫХ ПАЦИЕНТОВ НА ПОЗД- НЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

С.В. Степанова, студент 4 курса АФКб – 4701-51-24

*Научный руководитель: Г.В. Ковязина кандидат пед.наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и адаптивной физической культуры*

Аннотация: в статье рассматриваются разработанные комплексы упражнений для восстановления функциональных систем организма у постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, а в частности острое нарушение мозгового кровообращения – инсульт являются основной причиной инвалидности и смертности. Данная проблема важна и подтверждается научными исследованиями последних лет, согласно которым летальность исхода при остром нарушении мозгового кровообращения в Российской Федерации составляет 21,4%, а инвалидизация после перенесенного инсульта достигает 3 человека на 10.000 населения (Верещагин Н.В., Пирадов М.А., Суслина З.А., 2011).

В настоящее время вопросами физической реабилитации постинсультных пациентов занимаются большое количество авторов: Елифанов В.А., Столярова Л.Г., Каптелина А.Ф., Кадыков А.С. и др. Существуют уникальные методики, которые направлены на восстановление двигательных навыков, когнитивных функций, и т.д. Наибольшую распространенность в восстановлении лиц, которые имеют повреждения нервной системы, стал использоваться метод двойных команд, он позволяет восстанавливать не только функциональную активность, но и повысить адаптационные возможности опорно-двигательного аппарата и других органов и систем, обеспечивающих последующее нормальное развитие жизнеобеспечения организма, социальную адаптацию и оптимизацию

двигательной активности постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде. Однако в работах мы видим только в качестве рекомендаций.

Анализ литературных источников говорит о том, что большинство из них направлен на восстановление движений, на коррекцию мышечного тонуса, а также на функциональные системы организма и другие, но в основном используют традиционные методикопроведения, когда дается задание, идет показ, пациент выполняет. В то же время в современных методиках часто применяют новые подходы, в том числе использование двойных команд. В данном случае под двойными командами понимают – параллельное или последовательное выполнение двух упражнений с равным промежутком времени.

Цель: восстановление функциональных систем организма у постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде.

Теоретическая значимость: заключается в расширении возможностей использования метода двойных команд в физической реабилитации у постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде.

Научная новизна: заключается во внедрении в методику физической реабилитации постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде метода двойных команд, позволяющего акцентированно включить в работу нервную и кардиореспираторную системы.

Исследования проводились на базе КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации». В эксперименте приняли участие 4 постинсультных пациента на позднем восстановительном периоде.

Целью экспериментальной методики использования двойных команд у постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде являлось в повышении уровня работоспособности функциональных (нервной, кардиореспираторной) систем организма постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде. Она позволяет в целом повысить эффективность восстановительного процесса.

Для достижения поставленной цели, были поставлены следующие задачи:

- 1) повысить работоспособность нервной и кардио-респираторной системы организма;
- 2) подготовить и адаптировать организм занимающихся к физическим нагрузкам;
- 3) способствовать освоению правильного технического выполнения упражнений.

Для решения поставленных задач были разработаны специальные комплексы упражнений различной направленности: комплекс упражнений для акцентированного развития кардио-респираторной системы, комплекс упражнений для, а также проводились занятия на тренажерах: беговая дорожка и вертикализатор, которые включались в основную часть занятий наряду с комплексами по восстановлению движения пациентов по стандартной использованной методике в лечебном учреждении.

Занятия проводились индивидуально, а также применялись занятия на тренажерах. На индивидуальных занятиях помимо стандартной методики применялся комплекс упражнений для акцентированного развития кардио-респираторной системы, особенностью которого, было в том, что каждое упражнение включало в себя элемент методики использования двойной команды. В качестве специальных упражнений использовались ходьба сидя, на каждый пятый шаг хлопок и др. Следующим применялся комплекс упражнений для активизации работы нервной системы, особенностью которого был также элемент методики использования двойной команды. В качестве специальных упражнений использовались движения вперед-назад, вправо-влево, под счет на каждый пятый раз пытаемся дотянуться до пола. Также применялся комплекс упражнений на развитие координации (равновесия), где особенностью был элемент двойной команды, в качестве специальных упражнений применялись круговые движения вверху с мячом в руках, под счет на каждый пятый раз подбрасываем мяч и ловим и др.

Занятия на тренажерах были направлены на решение задачи - повысить работоспособность нервной и кардио-респираторной системы организма. В качестве специальных упражнений на тренажерах использовались ходьба на беговой дорожке и выполнением хлопка на каждый пятый счет и тд.

Экспериментальная методика использования двойных команд, разработанная на индивидуальных формах занятий, предположительно будет способствовать восстановлению функциональной активности и адаптационных возможностей опорно-двигательного аппарата и других органов и систем, обеспечивающих последующее нормальное развитие жизнеобеспечения организма, социальную адаптацию и оптимизацию двигательной активности постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде.

В работу методики использования двойных команд включаются оба полушария головного мозга, вследствие этого позволяет на более высоком уровне восстанавливать функциональные системы организма, в частности нервную и кардио-респираторную систему.

Каждое упражнение сопровождалось одновременным показом и объяснением. После выполнения каждого задания происходила положительная оценка действий пациентов.

Основным методом физической реабилитации пациентов после инсульта с нарушениями двигательной функции, координации и статики является адаптивная физическая культура. Комплекс упражнений для постинсультных пациентов направлен на восстановление функциональной активности и адаптационных возможностей опорно-двигательного аппарата.

При построении педагогического процесса, для решения поставленных задач были определены основные методические принципы работы адаптивной физической культуры:

Принцип индивидуального подхода к занимающимся.

Индивидуальный подход в реализации методики использования двойных команд подразумевал учет выраженных двигательных нарушений, сформированных в процессе инсульта, уровня нарушения функциональных систем, возраст, исходное состояние уровня физических качеств.

Принцип постепенности.

Особенно этот принцип важен для постинсультных пациентов в период реабилитации для повышения физической нагрузки: объему, интенсивности, количеству упражнений, числу их повторений, сложности упражнений как внутри одного занятия, так и на протяжении всей физической реабилитации.

Принцип систематичности и последовательности педагогических воздействий.

Суть принципа заключается в организации и проведении различных форм занятий физическими упражнениями в течение всего процесса реабилитации: обязательные занятия по программе реабилитационного центра (уроки лечебной гимнастики и занятия на тренажерах), самостоятельные занятия физическими упражнениями в домашних условиях.

Пациенты занимались на индивидуальных занятиях, которые позволяли решить их проблемы, возникшие в процессе инсульта. Индивидуальные занятия проводились в двух вариациях:

1) индивидуальные занятия в зале лечебной физической культуры; 2) индивидуальные занятия на тренажерах в тренажерном зале.

Занятия состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. Индивидуальные занятия в зале лечебной физической культуры длились 30 минут, проводились 3 раза в неделю. Индивидуальные занятия на тренажерах длились также 30 минут, проводились 2 раза в неделю. Занятия включают в себя применение трех комплексов упражнений, в течение месяца пребывания в условиях стационара.

Фрагмент календарно-тематического планирования индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре для постинсультных пациентов представлен в таблице 2.

Таблица 2 - Фрагмент календарно-тематического планирования индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре для постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде.

Таб.1

Части занятия	Средства	Номер занятия								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
I.Подготовительная часть	1.Дыхательные упражнения	15'	15'	15'	15'	15'			15'	15'
II.	1. Стандарт-	8'	20'	8'	20'	8'			8'	20'

Основная часть	ная методика физической реабилитации				,					
	1. Комплекс упражнений для акцентированного развития кардиореспираторной системы	6'				6'			6'	
	2. Комплекс упражнений для активизации работы нервной системы	6'		6'					6'	
	3. Комплекс упражнений на развитие координации (равновесия)			6'		6'				
III. Заключительная Часть	1. Упражнения на расслабление	5'	5'	5'	5'	5'			5'	5'
Время занятий в мин.		30'	30'	30'	30'	30'			30'	30'

Фрагмент календарно-тематического планирования индивидуальных занятий на тренажерах по адаптивной физической культуре для постинсультных пациентов представлен в таблице 3. Таблица 3 - Фрагмент календарно-тематического планирования индивидуальных занятий на тренажерах для постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде.

Таб.2

Части занятия	Средства	Номер занятия					
		1	2	3	4	5	6

I.Подготовительная часть	1.Дыхательные упражнения	15'	15'	15'	15'	15'	
II. Основная часть	1. Занятия на стандартных тренажерах	20'		20'		20'	
	1 Занятия на беговой дорожке		10'		10'		
	2.Занятие на вертикализаторе		10'		10'		
III. Заключительная часть	1.Упражнения на расслабление	5'	5'	5'	5'	5'	
Время занятий в мин.		30'	30'	30'	30'	30'	

Таким образом, к особенностям экспериментальной методики использования двойных команд для постинсультных пациентов на позднем восстановительном периоде можно отнести следующие:

- 1) реализация процессов восстановления на индивидуальных занятиях двух видов: в зале ЛФК и в тренажерном зале;
- 2) применение метода двойной команды;
- 3) акцент на принципе индивидуализации при построении методики;
- 4) использование при занятиях в тренажерном зале специализированных тренажеров в виде вертикализатора.

Список литературы:

1. Кадыков А.С. Реабилитация после инсульта М: Миклош, 2003. – 176с.
2. Ковальчук, В.В. Принципы организации и эффективность различных методов реабилитации больных после инсульта: Дис. .д-ра мед.наук. С-Петербург, 2010.- С. 377 с док.
3. Ковязина Г.В. Адаптивная физическая реабилитация постинсультных пациентов на позднем периоде восстановления с учетом типа отношения к болезни: диссертация кандидата пе-

дагогических наук: 13.00.04 / Ковязина Галина Викторовна; [Место защиты: ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет"]. – Киров, 2012. – 238 с.: ил. РГБ ОД, 61 13-13/242.

4. Левин О.С., Боголепова А.Н. Постинсультные двигательные и когнитивные нарушения: клинические особенности и современные подходы к реабилитации. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 2020. – 120с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ VR-ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

*Ю.В. Шалавина, магистрант
1 курса ПГУФКСиТ
Д.В. Бритък, студент 3
курса К(П)ФУ*

*Научный руководитель: А.С.
Шалавина к.б.н., доцент, доцент
К(П)ФУ*

Аннотация. Виртуальная реальность (VR) – это компьютерное моделирование реального окружения, которое позволяет воссоздавать различные ситуации с целью вызвать соответствующие реакции человека с помощью воздействия на его органы чувств. В статье представлен литературный обзор, посвященный практическому применению VR технологий в спорте. Обсуждаются преимущества и недостатки использования виртуальной реальности в тренировочном процессе. Рассматриваются примеры эффективного применения этих технологий в некоторых циклических и ациклических видах спорта. Стремительное развитие технологий помогает тренерам искать, разрабатывать новые методики обучения техники движения.

Ключевые слова: виртуальная реальность, спорт, навык, технологии.

Цель исследования. Рассмотреть внедрение технологий виртуальной реальности VR в спортивных исследованиях и методиках тренировки для формирования навыков и техники двигательных действий.

Введение. Большинство современных процессов в общественной жизни на настоящий день тесно переплетены с развитием цифровых технологий (Богомолова 2023). Последние технологические разработки меняют то, как люди воспринимают физическую и виртуальную среду. На сегодняшний день динамично разрабатываются технологии влияния на головной мозг с помощью виртуальной и дополненной реальности, использова-

ние которых может увеличить эффективность восстановительного лечения, как по времени, так и по качеству достигнутых эффектов.

VR — сложная система, использующая передовые технологии в области компьютерной графики и трехмерного моделирования для создания реалистичного виртуального мира. Информация об этом мире поступает пользователю при помощи специального VR – шлема (головного дисплея, head-mounted display, HMD) и других устройств, работающих с органами чувств человека. С появлением современных систем виртуальной реальности спортивные тренеры получили новые возможности для улучшения результатов спортсменов и повышения их профессионального уровня. Моделирование тренировочных сценариев и проведение анализа данных можно рассматривать как вспомогательную технологию, которая обеспечивает конкретную поддержку технической, тактической и психологической подготовки спортсменов.

Функции и достоинства технологий виртуальной реальности позволили значительно улучшить качество многих аспектов тренировочного процесса. Технологии виртуальной реальности (VR) совместно с трехмерным моделированием спортивной среды (3D) дают возможность создания интерактивных и реалистичных симуляций. Виртуальная реальность может перенести пользователей в среду, которая обычно реальном мире недоступна из-за цены, безопасности или других препятствий.

Внедрение технологий виртуальной реальности (VR) в спорт помогает совершенствованию спортивных навыков и оптимизации методов тренировок.

Преимущества. Визуальная информация и переменные могут быть контролируемыми и настраиваемыми в виртуальной среде, что помогает анализировать и оценивать результаты спортсменов, особенно в динамичных спортивных ситуациях.

К примеру, в одном из исследований была проведена имитация игры в футбол в виртуальной реальности. Положительный результат определен по эффективности технологий по трехбальной шкале, то есть оценке виртуальной среды (VEA), чувстве присутствия (IPQ), также VEA и корреляции присутствия в виртуальной реальности (J. S. Putranto et al., 2023). Показано,

что симуляционная тренировка помогает развивать необходимые навыки, предсказывать обманные движения соперника и улучшать производительность. В исследовании, посвященном бейсболу, VR-технологии использовались для тренировки контроля движений при беге и ловле мяча для аутфилдеров (Zaal F. et al., 2011), доказано, что виртуальная реальность может поддерживать процесс обучения броскам. Виртуальная реальность доказала свою эффективность во время тренировок спортсменов-каратистов, однако ощущения от тренировки были все еще далекими от реальных (К. Petri, 2019). Между тем, по данным J. S. Putranto использование виртуальной реальности для выстраивания тактических действий в персональных тренировках по баскетболу было очень эффективным. Взаимодействия человека с виртуальной реальностью помогло повысить результативность тактических приемов (J. S. Putranto et al., 2023). Таким образом мы видим, что с помощью искусственного интеллекта можно создавать системы тренировок, которые автоматически адаптируются к индивидуальным потребностям каждого спортсмена.

VR также может быть использован для практики когнитивных навыков и предварительного ознакомления со соревновательной средой. Для реализации эффективности технологий виртуальной реальности в развитии спортивных навыков, методика обучения должна имитировать условия окружающей среды и позволять выполнять те движения, которые спортсмен применяет в реальности. Это особенно важно для спорта, где окружающая среда играет большую роль, например, в серфинге. Использование виртуальной реальности позволяет практиковать навыки этих спортсменов на суше, без опасности получения травмы.

VR может использоваться для создания виртуальных стадионов. Это позволяет болельщикам по всему миру получить возможность посетить любимые спортивные арены, даже если они физически находятся далеко. Примеры таких проектов представлены в таблице 1. Данная возможность особенно актуальна для тех, кто не может по каким-либо причинам посещать соревнования лично. Специальное оборудование, такое как VR-очки, позволяет пользователям перенестись на спортивное состязание и прочувствовать его как будто они находятся на месте

самого спортсмена. Они могут видеть игру со всех возможных ракурсов, посещать закрытые зоны и общаться с другими виртуальными болельщиками. Все это создает ощущение присутствия и делает их частью самого события.

Таблица 1

VR проекты для спортсменов и болельщиков

Название проекта	Спортивная дисциплина	Описание
Virtually Live	Футбол	Позволяет зрителям с помощью VR-очков ощущать себя в центре соревновательных событий/действий.
LiveLike	Баскетбол, футбол, бейсбол, гольф	Позволяет зрителям с помощью VR-очков смотреть матчи находясь на виртуальных трибунах, анализировать игры, используя для этого VR элементы.
Zwift	Велоспорт	Симулятор велосипедной тренировки с дополнительным использованием VR-технологии для создания реалистичного ощущения езды на велосипеде.
NextVR	Баскетбол, бокс, футбол, хоккей	Позволяет зрителю отслеживать события из любой точки поля в режиме реального времени.

Кроме того, VR может использоваться для создания игровых симуляций, где люди могут сами принимать участие в спортивных состязаниях. Они могут совершать броски, делать пасы или проходить через виртуальные трассы и многое другое.

Достоинства применения дополненной реальности в реабилитации заключаются в следующем: способствует успешному восстановлению физической активности и функций организма, активно вовлекает спортсменов в процесс реабилитации, предоставляет возможность анализировать интерактивную обратную связь, а также контролировать точность выполнения упражнений и регулировать усилия.

Недостатки. Успех обучения в виртуальной реальности связан с наработкой навыков их сохранением и применением в

реальных ситуациях. Для этого необходимо предоставить всю необходимую информацию и обеспечить выполнение реальных движений, идентичных тем, которые возникают в реальности.

В связи с этим становится приоритетным моделирование спортивных движений. Важно, чтобы спортсмен мог свободно двигаться и перемещаться в пространстве без дискомфорта. В противном случае если спортсмен ограничен оборудованием, его движения могут быть неэффективными и неприменимыми, что будет осложнять процесс обучения. Использование VR шлемов, устанавливаемых на голову, несомненно, затрудняет или ограничит передвижение пользователей.

Среда виртуальной реальности на спортивной площадке должна обеспечить полное погружение, навигацию. Во время обучения виртуальной среде спортсмены получают немедленную информативную обратную связь о своих результатах. Эта обратная связь поможет улучшить точность и скорость выполнения задач. Без адекватной обратной связи эффективное обучение невозможно.

Для успешного обучения спортсмена необходимо тщательно спланировать среду обучения и измерить успешность переноса навыков в реальные ситуации. Несмотря на успех приложений для обучения виртуальной реальности в широком спектре видов спорта, эффективны только некоторые приложения виртуальной реальности. Например, используя VR-симулятор гольфа, радиальное количество ошибок, допускаемых как начинающими, так и опытными игроками, растет, а корреляция между производительностью в реальном мире и виртуальной реальностью лишь умеренная.

Виртуальная реальность оказалась неэффективной для тренировки гандбольных вратарей (Adolf J. et al., 2019). Для улучшения двигательного навыка используется визуальная обратная связь. В данном же случае информации, которую видел вратарь, должно было быть больше, для того чтобы точно предсказать направление полета мяча.

Ограничения применения VR в организации тренировочного процесса должны быть приняты во внимание т.к. невозможно весь тренировочный процесс проводить с использованием VR технологий. Часть обучения должно проводиться в ре-

альных условиях. Кроме того, нужно учесть виртуальная реальность может оказаться сложно для адаптации некоторых людей. Таким образом, оставаться сосредоточенным на тренировке будет сложнее, пока участник все еще пытается привыкнуть к новой технологии.

Хотя по-прежнему существуют некоторые проблемы во внедрении виртуальной реальности в спортивную тренировку и образование, преимущества, которых может достичь обучение в виртуальной реальности, неоспоримы.

Заключение. Таким образом, виртуальная реальность в спорте открывает новые возможности для улучшения тренировочного процесса и повышения результативности спортсменов. В будущем, с развитием технологий VR, можно ожидать еще более широкого применения этой технологии в спортивной индустрии.

Список литературы

1. Богомолова, Е. А. Актуальные вопросы и специфика применения цифровых технологий в сфере спорта и физической культуры / Е. А. Богомолова, А. Р. Федосеева // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 105-107.

2. Implementation of virtual reality technology for sports education and training: Systematic literature review / J. S. Putranto, J. Heriyanto, Kenny [et al.] // Procedia Computer Science. – 2023. – Vol. 216. – P. 293-300.

3. Juggling in VR: Advantages of Immersive Virtual Reality in Juggling Learning / J. Adolf, P. Kán, B. Outram [et al.] // 25th ACM Symposium on Virtual Reality Software and Technology. – Parramatta, NSW, Australia, 2019. – P. 1-5.

4. Lee, H. T. The effect of sports VR training for improving human body composition [electronic resource] / H.T. Lee, Y.S. Kim // EURASIP Journal on Image and Video Processing – URL:

<https://jivp-urasipjournals.springeropen.com/>. – Date of publication: 19.12.2018. (Date of treatment: 15.11.2023)

5. Training using virtual reality improves response behavior in karate kumite [electronic resource] / K. Petri, P. Emmermacher, M. Danneberg [et al.] // Sports Engineering. – 2019. – № 1. – P. 1-12.

6. Zaal, F. Virtual Reality as a Tool for the Study of Perception-Action: The Case of Running to Catch Fly Balls / F. Zaal, R. J. Bootsma // Presence Teleoperators & Virtual Environments. – 2011. – № 1. – P. 93-103.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ У
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*С.О. Шестаков студент 4курса,
факультет спорта.*

Научный руководитель: Р.Р. Хайруллин, к.б.н., доцент.

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Казань, Россия.

Аннотация. Современный волейбол представляет собой игру, в которой основным средством удержания мяча являются защитные действия. Основным направлением повышения эффективности защитных действий по мнению специалистов являются средства, основанные на применении упражнений. Однако, они же отмечают, что почти во всех командах такие упражнения применяются эпизодически и без определённой системы. В нашем исследовании приняли участие 26 волейболистов 16-17 лет, которые были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную в каждой по 10 волейболистов. Разработанные и внедрённые нами экспериментальные комплексы упражнений, позволили повысить показатели технико-тактических действий в защите у волейболистов 16-17 лет.

Ключевые слова: волейбол, защитные действия, эффективность, техника, тактика.

Введение. Во время тренировочного процесса основной акцент уделяется технике волейболиста, большую часть которой занимают защитные действия, без знания и умения применить их во время игры не будет положительного результата для всей команды.

В процессе совершенствования техники защитных действий добиваются прочного овладения и обработки мяча. При этом очень важно во время тренировочного процесса дать нужный комплекс упражнений, обеспечить надежность выполнения технических задач и грамотно использовать навыки для выполнения технически правильных приемов мяча. Используя как в обычных, так и сложных условиях игры или соревнований технически верных защитных действий, можно добиться положительного результата в волейболе.

Таким образом можно сделать вывод о том, что изучаемая тема является актуальной на сегодняшний день, так как без защитных действий в волейболе не будет построена стабильность игры какой-либо команды и поэтому технике защиты следует уделять внимание каждое тренировочное занятие, так как это способствует улучшению результата в игровой и соревновательной деятельности.

Цель исследования: теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для совершенствования техники защитных действий волейболистов 16-17 лет.

Организация и методы исследования. Наше исследование будет проводиться на базе СШОР ФСО «Центральный» города Казани. В нашем исследовании примут участие 26 волейболистов 16-17 лет, которые будут поделены на две группы: контрольную и экспериментальную в каждой по 13 волейболистов.

В качестве контрольных тестов мы планируем использовать:

1) Приём мяча с подачи (кол-во раз). Выполняется по готовности подающего. Даётся 10 попыток.

2) Одиночное блокирование нападающего удара (кол-во раз). Выполняется по готовности нападающего. Даётся 10 попыток.

3) Приём нападающего удара (кол-во раз). Выполняется по готовности нападающего. Даётся 10 попыток.

Результаты исследования и их обсуждение.

Нами были составлены 3 экспериментальных комплекса упражнений на совершенствование защитных действий волейболистов 16-17 лет, которые будут внедряться в тренировочный

процесс экспериментальной группы в рамках программы спортивной школы, в течении шести месяцев.

Комплекс №1 - направлен на совершенствование техники защитных действий (каждое упражнение выполняется по 5 минут).

1. Приём подачи в зонах 1,6 и 5.
2. Приём подачи по диагонали в зонах 1 и 5.
3. Первая передача направлена игроку зоны 3, он делает передачу мяча во 2 или 4 зоны, из 2 или 4 зоны выполняется нападающий удар в зоны 1 и 5.
4. Приём нападающего удара на точность.
5. Приём нападающий удара с отведенным мячом.
6. Приём нападающего удара с задней линии из зон 1,6 и 5.

Комплекс №2 – направлен на совершенствование техники защитных действий (каждое упражнение выполняется по 5 минут).

1. Приём нападающего удара из зон 4 и 2 с приема подачи партнёра.
2. Одиночное блокирование нападающего удара с быстрым пасом на краях сетки в зонах 2 и 4.
3. Одиночное блокирование из 3 зоны нападающего удара с 6 зоны (комбинация пайп).
4. Приём нападающего удара из 4 и 2 зоны по диагонали, с одиночным блокированием.
5. Игра 3x3.

Комплекс №3 - направлен на совершенствование техники защитных действий

1. Страховка нападающего удара в зонах 4,3,2 от блока.
2. В тройках приём нападающих ударов и скидок, выполняемых с передач.
3. В парах приём нападающих ударов и обманных ударов на удержание.
4. В тройках приём нападающего удара, затем приём обманного удара.

Микроцикл составит 6x1 (6 тренировочных дней, 1 выходной). Все 3 комплекса упражнений будут применяться в основной части тренировочного занятия в течение 25-30 мин.

Выводы. Современный уровень развития и совершенствования атакующих действий в волейболе обуславливает поиск новых эффективных средств и методов формирования защитных действий.

Мы предполагаем, что разработанные нами экспериментальные комплексы упражнений, позволят улучшить защитные действия у волейболистов 16-17 лет в тренировочном процессе.

Список литературы

1. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / А. В. Беляев. - Москва: Физкультура и спорт, 2007. - 178 с. - ISBN 978-5-278-00848-4. – Текст: непосредственный.

2. Суханов, А.В. Структура защитных действий в волейболе и методика их совершенствования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Суханов. – Москва, 2007. – 176 с. – Текст: непосредственный.

3. Фомин, Е.В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов: методическое пособие / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, А.В. Суханов. – Москва: ВФВ, 2013. - Вып.13. – 56с. – Текст: непосредственный.

4. Фурманов, А. Г. Волейбол / А. Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. – Минск, Современная школа, 2009 - 240с. – Текст: непосредственный.

5. Шнейдер, В. В. Методика обучения игре в волейбол: учебное пособие / В. В. Шнейдер. – Москва: Олимпия-Пресс, 2007. - 56с. - Текст: непосредственный.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОПТИМИЗАЦИИ
ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ
В ВУЗЕ

*Д.Г. Шитов, доцент, канд.пед.наук,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Саратовская государственная юридическая
академия»*

*А.В. Милёхин, доцент, канд.пед.наук,
профессор кафедры «Физическая культура» ФГБОУ
ВО «Саратовский ГАУ»*

*И.В. Краснова, старший преподаватель кафедры фи-
зического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследова-
тельский государственный университет имени Н.Г. Черны-
шевского»*

Аннотация: в статье анализируются факторы, способные привести к дезадаптации студентов к условиям в вузе, рассматриваются дефиниции «социально-психологическая адаптация» и «социальная адаптация». На основании изучения психолого-педагогической литературы и эмпирического опыта была обоснована положительная роль физической культуры в оптимизации адаптационного процесса.

Студенческая жизнь, как совокупность различных факторов – педагогических, психологических, социально-психологических, культурных, бытовых – как правило имеет существенные отличия от школьной жизни. В новых условиях происходит дальнейшее формирование личности, психическое и физической развитие, перестройка образа жизни, привычек и установок. Меняется социальный статус молодых людей. Поэтому учебная деятельность требует от студентов проявления

адаптационных механизмов и активной мобилизации психологических и физиологических резервов организма.

К дезадаптации могут привести: проблемы организации быта, питания, получения медицинской помощи, финансового самообеспечения (особенно для иногородних студентов); взаимодействия с широким социумом, межличностного общения студентов не только с одноклассниками, но и с преподавателями, с сотрудниками деканата; дефицит времени, особенно в период сессии; проблема организации свободного времени, низкой двигательной активности, нарушения режима учёбы и отдыха, режима питания и сна. Перечисленные проблемы усугубляются у студентов с низкой степенью самоорганизации.

Важным моментом в первый год обучения является способность к социально-психологической адаптации. Основную роль, в осуществлении которой играет центральная нервная система. Это объясняется тем, что именно механизмы работы нервной системы обеспечивают ее роль в обработке социальной информации и в восприятии факторов социальной и природной среды.

Поэтому учебная деятельность требует от студентов проявления адаптационных механизмов и активной мобилизации психологических и физиологических резервов организма.

Далее считаем целесообразным рассмотреть понятия «социально-психологическая адаптация» и «социальная адаптация».

Социально-психологическая адаптация – результат (и процесс) взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к оптимальному согласованию целей и ценностей личности и группы [4].

Социальная адаптация – это процесс приспособления личности к существующим общественным отношениям, нормам, образцам, ценностям, традициям общества, в котором он живёт и действует.

Можно сказать, что эти понятия тождественны по содержанию. В обоих случаях речь идёт о процессе приспособления объекта к социальной среде (студента к студенческой среде).

Важное значение имеет факт соотношения понятий «социализация» и «адаптация».

Социализация – это процесс формирования личности человека, в ходе которого он усваивает нормы, ценности, образцы поведения и традиции общества. Иными словами, это процесс становления личности студента.

Адаптация (социальная) – постоянный процесс приспособления индивида к условиям социальной среды, результат этого процесса [1]. Иными словами – это процесс приспособления студента к новым для него условиям предметной деятельности, без которого последняя оказывается малоэффективной.

Функцией социализации является обеспечение нормального функционирования студента в обществе, а функцией адаптации является обеспечение соответствия общественно-регламентированного поведения и деятельности студента внутренней структуре его личности (интересам, ценностным ориентациям, особенностям темперамента и так далее). Социализация личности является необходимым условием адаптации студента в обществе и студенческом коллективе, но, вместе с тем, адаптация – это один из путей более полной социализации.

Процесс адаптации студентов к учебной деятельности в вузе может быть сложным и вызывать у них различные трудности. Некоторые из них могут быть связаны с необходимостью изменения «динамического стереотипа», выработанного в общеобразовательном заведении, изменением режима обучения по сравнению со школой, новыми требованиями к самостоятельной работе, увеличением объема информации и т.д. Однако, при правильной организации процесса адаптации, большинство студентов успешно справляются с этими трудностями и начинают чувствовать себя комфортно в новой для них среде.

К условиям, способствующим успешной социальной адаптации студентов относятся: сложившиеся отношения в группе (22, 3%); участие в конкурсах, творческих мероприятиях и подготовку к ним (17, 5%), участие в факультетских и университетских соревнованиях (15, 7%); занятия физическими упражнениями и спортом (15, 9%); учебно-воспитательную работу деканата, кураторов (14,3%) [5].

Физическая подготовленность студента может влиять на его способность адаптироваться к условиям обучения в вузе. Студенты с высокой физической подготовкой могут быть более

активными и самостоятельными в организации своего учебного процесса, что может ускорить их адаптацию к новым условиям. А студенты с низкой физической подготовкой могут испытывать больше трудностей и адаптироваться более пассивно.

Педагогами и психологами отмечается, что лишь к концу третьего курса обучения студенты успевают привыкнуть к новой обстановке, требованиям преподавателей и особенностям обучения в целом. Они также начинают лучше понимать, какие предметы наиболее важны для их будущей профессии, что помогает им сосредоточиться на изучении именно этих дисциплин. Более того, к третьему курсу студенты обычно уже успевают завести друзей и освоиться в коллективе, что способствует их психологической адаптации и создает благоприятную атмосферу для обучения [8].

В процессе подготовки будущего специалиста необходимо учитывать факторы, обостряющие процесс адаптации, к которым относятся: отсутствие профессиональной направленности учебных занятий, неумение преодолевать трудности, низкий уровень волевых качеств, неупорядоченный, плохо организованный образ жизни студентов, неверное или неполное представление о здоровом образе жизни, низкий уровень физической подготовки. В результате снижается работоспособность студентов уже в конце семестра, когда необходима наибольшая мобилизация сил для успешной переработки всего учебного материала к зачётно-экзаменационной сессии.

В связи с этим увеличивается роль занятий по физической культуре студентов академии первых курсов, на которых необходимо: улучшать общую физическую подготовку; обучать навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время; формировать знания основных положений об использовании средств физической культуры и спорта в целях борьбы с умственным утомлением, о формировании здорового образа жизни; формировать и развивать профессиональную направленность; вовлекать студентов в спортивно-массовую работу, спортивные секции и соревнования. Последние формы организации физкультурной деятельности имеют большое значение, так как взаимодействие в команде во время тренировок и в условиях соревновательной деятельности способствует фор-

мированию коммуникативных навыков, умения работать в коллективе, преодолению социальных барьеров. Спортивная и соревновательная среда способствуют вовлечению студентов в разнообразные социальные отношения, они получают возможность восприятия и накопления моделей социального-значимого поведения в своём жизненном опыте. Кроме того, формированию авторитета может способствовать успешность на спортивных площадках. В том числе и в этом заключаются воспитательные возможности физической культуры и её роль в социально-психологической адаптации.

Занятия физической культурой часто проводятся в группах или командах, что способствует социальной интеграции и установлению новых связей. Это может помочь улучшить эмоциональное состояние и настроение человека.

Что касается эмоций, то, согласно адаптационной теории эмоций, эмоции играют и приспособительную, адаптивную роль. Во время физической активности вырабатываются эндорфины, которые помогают справиться с негативными эмоциями, улучшают настроение и снижают уровень стресса. Регулярные физические упражнения могут помочь улучшить самооценку и уверенность в себе.

Также систематические занятия спортом формируют у человека умение управлять временем. Когда человек занимается физической культурой, он учится управлять своим временем и планировать свой день. Это помогает поддерживать баланс между работой и отдыхом, что также может способствовать улучшению эмоционального состояния. А после тренировки человек может почувствовать прилив энергии и улучшение настроения. Это происходит благодаря активации кровообращения и насыщению организма кислородом.

Таким образом, можно утверждать, что рационализация средств физической культуры и методики их применения в условиях обязательных занятий должно послужить основой оптимизации учебного процесса, создать предпосылки для более эффективного усвоения студентами как двигательных, так и профессионально-прикладных навыков, а также будет способствовать их всестороннему развитию и скорейшей адаптации в условиях вуза.

Для этого необходимо расширять спортивную инфраструктуру вузов, укреплять материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса, создать условия для организации трехразовых занятий в неделю активными физическими упражнениями и избранными видами спорта не только в рамках освоения основной образовательной программы. Крайне желательно дать возможность выбора дополнительных занятий, а также вовлечение студентов в спортивно-массовые мероприятия как в качестве участников, так и в качестве судей, фото и видео- операторов, корреспондентов, волонтеров, болельщиков.

Стоит отметить, что внедрение элективных дисциплин по физической культуре и спорту способствовало стимулированию интереса студентов к занятиям спортом, повышению мотивации, формированию у них положительных привычек в области физической культуры.

Это приобретает особую важность, если рассматривать физическую культуру и спорт в контексте их влияния на процессы социальной адаптации, так как успешность адаптации человека зависит в том числе и от мотивационной структуры личности.

Подводя итоги отметим, что одним из значимых условий успешности в первые годы обучения в вузе является адаптация. Для оптимизации адаптационного процесса необходимо вовлекать студентов в разнообразную общественную, научно-исследовательскую, физкультурную деятельность, в художественную самодеятельность. Положительную роль физической культуры в этом процессе играет далеко не последнюю роль при грамотной и эффективной организации учебного процесса и внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

Список литературы:

1. Анцупов, Анатолий Яковлевич. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 2-е изд. - Москва [и др.]: Питер, 2006. – 527 с.

2. Берестнева, О.Г. Построение моделей адаптации студентов к обучению в вузе / О.Г. Берестнева, К.А. Шаропин // Известия Томского политехнического университета. – 2004. - № 5 (307). – С. 131-135.

3. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры: учебник / Б. А. Карпушин. – М., 2013. – 300 с.

4. Крысько, В.Г., Фельдштейн Д.И. (ред.) Этнопсихологический словарь. М.: МПСИ, 1999. – 343 с.

5. Левченко, Е. С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры [текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 07.11.2007: Левченко Евгений Сергеевич. – М., 2007. – 179 с.

6. Пащенко, Л.Г. Оптимизация физической активности студентов-первокурсников / Л.Г. Пащенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. - № 7. – С. 12-14.

7. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). — С. 679-681. – URL: <https://moluch.ru/archive/149/42118/> (дата обращения: 24.10.2023).

8. Шитов, Д. Г. Подготовка студентов педагогических вузов как будущих классных руководителей к физическому воспитанию учащихся [текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01: защищена 22.01.2003: Шитов Денис Геннадьевич. – Саратов, 2002. – 182 с.

Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры

УДК796

ПОВЫШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Е.А. Брусникова, студентка 3 курса ФАЭ
Дальневосточный государственный аграрный университет*

*Я.В. Шелегеда, преподаватель кафедры ФКиС
Дальневосточный государственный аграрный университет*

Аннотация. В представленной статье анализируется влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов. Результаты исследования подтверждают влияние физической культуры на эмоциональное состояние.

Можно начать с того, что физическая культура, является дисциплиной, с которой встречаются студенты бакалавриата или специалитета.

Физическая подготовка являются неотделимой частью общества и жизни каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой. В последние годы очень часто упоминается о физической культуре в целом. (З.Прошина А.Н. Значение физической культуры и спорта в жизни человека, 2019г.)

Таким образом, из-за сессий студенты часто подвергаются стрессу, утомлению и на восстановление требуется длительное время. Утомлением является, то что мозг студента долгое время работает в режиме загруженности, при этом не проявляя признаков усталости, они проявляются только тогда, когда наступает фаза утомления.

Снять усталость и утомление поможет выполнение не сложных физических упражнений.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека, переживания с проявлением эмоционального реагирования своего отношения к окружающей действительности и к самому себе; те состояния, которые регулируются преимущественно эмоционально-волевой сферой и охватывают эмоциональные реакции и эмоциональные отношения; относительно устойчивые переживания.

Физические упражнения-это естественный и специально подобранный комплекс движений, используемый в физическом воспитании. От обычных физических упражнений они отличаются тем, что имеют целенаправленный характер и специально построены для укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций. (2.Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональные состояния студента, научная статья,2019)

Существует множество теорий о влиянии физических упражнений и стресса на человека. Люди, занимающиеся спортом, более устойчивы к стрессу, чем те, кто не занимается спортом. Другие избегают физических упражнений, так как считают их неэффективными.

Значение физических упражнений для учащихся не только укрепляет их физическое здоровье, но и оказывает положительное влияние на их психическое развитие. Физические упражнения также способствуют поддержанию нормального обмена веществ. Упражнения направленные на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости, улучшают умственные способности учащихся. Так же положительное влияние оказывают малые и средние физические нагрузки при круговой и размеренной методике тренировки.

Физические нагрузки, представляют собой ряд улучшений, связанные с психическими процессами (вниманием, памятью, речью), которые в свою очередь формируют волю, личность и поведение. (1.Байтлесова Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.К. Байтлесова. - Белгород, 2012.)

Эффективность физических упражнений на организм и личность определяется влиянием ряда факторов: во-первых, особенностями самих упражнений, их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки и т.п.; во-вторых, индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, полом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, ограниченных дефектом, сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, состоянием сохраненных функций (двигательных, сенсорных, интеллектуальных), двигательным опытом, способностью к обучению и контактам, личной заинтересованностью; в-третьих, внешними условиями – психологическим климатом на занятии, гигиенической обеспеченностью мест занятий, техническим оснащением, оборудованием и инвентарем, создающими личный комфорт занимающихся.

Наиболее эффективными способами восстановления после усталости и переутомления являются выполнение не сложных физических упражнений.

Анализ научной литературы позволил нам предположить, что физические упражнения улучшают психоэмоциональное состояние студентов Вузов. Для подтверждения нашей гипотезы было проведено анкетирование. Исследование проводилось на базе Дальневосточного ГАУ города Благовещенска, с учащимися 3-го курса, в количестве 20 человек.

Нами была проведена методика САН (самочувствие, активность, настроение). Методика представляет собой опросник, разработанный В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым и предназначенный для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар противоположных характеристик, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение). Каждое состояние представ-

лено 10 парами слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала.

Кандидатам предлагалось соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале (отмечая степень выраженности тех или иных характеристик своего состояния). В ходе интерпретации опросника мы получили следующие результаты: по шкале самочувствие 30% испытуемых набрали по 5 баллов, что соответствует высокой оценке, 30% набрали 4 балла, что равняется средней оценке и 40% испытуемых набрали 3 балла, что является низкой оценкой. По шкале активности мы видим, что высокий балл не показал ни один из испытуемых, 30% испытуемых показали средний балл и 70% показали низкий балл. По шкале настроение 20% студентов показали высокий балл, 40% средний и 40% показали низкий балл.

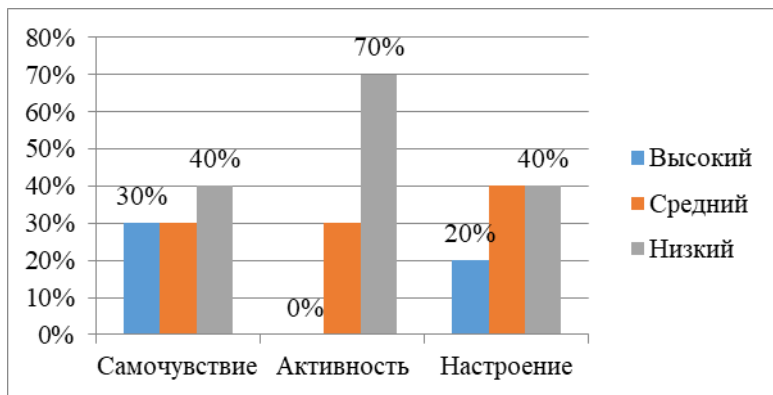


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики по методике САН

Мы можем увидеть, что психоэмоциональное состояние студентов ВУЗа является не стабильным, они больше подвержены стрессу, у них снижена активность и настроение. Все это влечет за собой последствия в виде как психических, так и физических заболеваний, более скорого эмоционального выгорания и нарушения всех функций организма.

После проведения физических упражнений было проведено второе анкетирование, которое показало ценность физических упражнений.

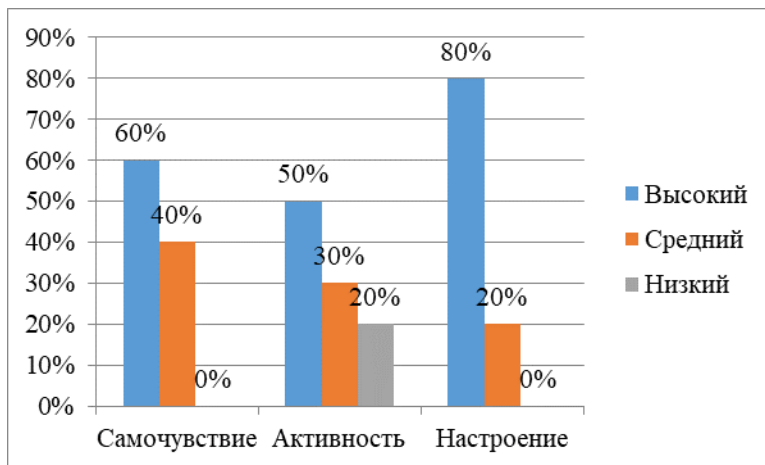


Рисунок 2 – Результаты повторной диагностики по методике САН.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии взаимосвязи между физической активностью и эмоциональным состоянием человека. Большинство учащихся отметили улучшение своего эмоционального состояния после физических упражнений. Так же мы видим, что проведенный нами комплекс физических упражнений оказал положительное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов ВУЗа, а также то, что он является действенным способом поднятия настроения, улучшения самочувствия как физического, так и психического.

Таким образом, подводя итог, можно сказать, что влияние физической культуры на физическое и психоэмоциональное состояние студента, можно определить, как важный фактор формирующий в студенте качеств, которые повышают его умственную деятельность и снижают чувство чрезмерного возбуждения, агрессии, торможения, дезориентации и неуверенности.

Список литературы

1.Байтлесова Н.К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов: автореферат

диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.К. Байтлесова. - Белгород, 2012.

2.Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональные состояния студента, научная статья,2019

3.Прошина А.Н. Значение физической культуры и спорта в жизни человека,2019г.

ПРИНЦИПЫ ПОДБОРА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

М.М. Горбунов, кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья Благовещенского государственного педагогического университета

Н.В. Коршунова, доктор медицинских наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья Благовещенского государственного педагогического университета

Аннотация: На сегодняшний момент растет число заболеваний связанных с патологией крупных суставов, что сопровождается качественным снижением жизнедеятельности людей, включая временную нетрудоспособность, которая может закончиться инвалидизацией. Целью исследования является изучение методик различных авторов по физической реабилитации, применяемые после эндопротезирования тазобедренного сустава. На основании различных методик выводятся главные принципы, помогающие ускорить биологические механизмы восстановления и подвижности в органе, влияющие на положительный результат.

В мире для лечения тазобедренного сустава применяют хирургические способы лечения данной патологии. Одна из этих операций представляет собой эндопротезирование тазобедренного сустава. Эндопротезирование сустава преследует несколько целей, во-первых, это купирование болевого синдрома, во-вторых, восстановление физиологической функции сустава. Как и всё хирургическое лечение эндопротезирование сустава является очень травматичной операцией, так как повре-

ждается двигательный аппарат тазобедренного сустава, что сопровождается выраженным послеоперационным болевым эффектом, трудно восстанавливается связочно-мышечный аппарат, длительно происходит восстановление прочности мышцы до нормального уровня и характеризуются длительной реабилитацией после операции. Чтобы ускорить реабилитационные процессы после эндопротезирования, нужно изучить современные теоретико-методологические основы восстановления подвижности тазобедренного сустава (Абельцев В.П. и др., 2012).

Объектом исследования будет являться процесс реабилитации тазобедренного сустава после эндопротезирования. Предметом исследования данной статьи является комплекс реабилитационных мероприятий по восстановлению подвижности тазобедренного сустава после эндопротезирования. Эндопротезирование тазобедренного сустава — это тотальная или выборочная замена пораженных компонентов сустава на эндопротез. Сам эндопротез изготовлен из титана, полиэтилена и хромокобальтового сплава. Цель оперативного вмешательства заключается в замещении измененных поверхностей сустава на искусственные для снижения интенсивности болей и восстановления опороспособности и подвижности тазобедренного сустава (Абельцев В.П. и др., 2012).

Таким образом, тотальное эндопротезирование тазобедренного сустава на сегодняшний момент является эффективным, и возможно, единственным способом восстановления утраченной функции, когда консервативное лечение, или сохраняющие сустав, оперативные вмешательства не дают результата. В связи с возможными осложнениями в ходе операции реабилитационные мероприятия требуют длительного восстановительного лечения. Поэтому, до сих пор идёт поиск путей, помогающий сократить сроки реабилитации пациентов (Петрунин Е.С. и др., 2019).

На сегодняшний день не существует единого мнения по ускоренному восстановлению подвижности после эндопротезирования тазобедренного сустава. Рассмотрим основные методики различных авторов, применение которых выявили положительный результат в процессе восстановления. Так, Каптелин А.Ф., обсуждая вопросы применения лечебной физкультуры,

подчёркивает особую значимость в раннем послеоперационном периоде гимнастики общеукрепляющего характера и укреплению мышц здоровой ноги, так как на неё приходится большая часть нагрузки (Каптелин А.Ф. и др., 1996). Многие авторы предлагают прибор, который представляет собой рычажный механизм. Пациент должен управлять им вручную. Этот прибор предназначен для борьбы с послеоперационными контрактурами. Кроме этого, авторы подчёркивают особую роль проведения восстановительного лечения у больных с заболеваниями крупных суставов в условиях санаторно-курортного лечения. Гидрокинезотерапия в сочетании с грязелечением значительно повышают эффект лечения (Загородний Н.В. и др., 2008). Так, Макарова М.Р. и Героева И.Б. утверждают, что при любой стадии остеоартроза средства ЛФК должны быть направлены, прежде всего, на стабилизацию и разгрузку сустава за счёт укрепления и тренировки мышечных групп, его окружающих (Макарова М.Р. и др., 2016). В своей работе Дубровин В.Г. сообщает о сочетанном применении вибрационного массажа, поляризованного света и внутрисуставном введении хондропротекторов. Однако, эти методики применялись лишь в группах больных с консервативными методами лечения и реабилитации (Файтельсон А.В. и др., 2010). Бут-гусаим считает, что восстановительное консервативное лечение — это комплекс лечебных, симптоматических и лечебно-физкультурных мероприятий, выполняемых, главным образом, в раннем послеоперационном периоде у больных, перенесших реконструктивные и костно-пластические операции по поводу заболеваний костно-мышечной системы. Проводятся обязательные индивидуальные занятия с врачом и инструктором по лечебной физкультуре, направленные на приобретение и закрепление двигательных навыков и стереотипов движения с целью приближения их к физиологической норме в новых биомеханических условиях, возникших после операции. Особенно важно это для больных с длительно существовавшим укорочением конечности, различной миофасциальной контрактурой (Скороглядов А.В. и др., 2015).

В процессе изучения проблемы были выявлены основные принципы ускоренного восстановления:

1) комплексная реабилитация должна быть обязательной, неотъемлемой и непрерывной частью общего процесса лечения пациента до и после эндопротезирования;

2) начинается сразу после определения необходимости эндопротезирования сустава и продолжается после хирургического вмешательства, учитывая все компоненты восстановительного лечения и коррекцию сопутствующей патологии;

3) программа реабилитации должна проводиться под контролем врача;

4) программа по реабилитации должна включать сочетание физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья. Многие авторы сходятся во мнении, что средства и методы адаптивной физической культуры для физической реабилитации составляют крайне необходимую и наиболее важную часть в восстановлении больных после эндопротезирования (Каптелин А.Ф. и др., 1996).

Адаптивная физическая культура, включающая в себя элементы гидрокинезотерапии, механотерапии, а также существующие методики восстановления подвижности в суставах в сочетании друг с другом, направлены на постепенную разработку тазобедренного сустава, укрепление околоуставных мышц, снятие боли, улучшение самочувствия пациента, подготовку к нагрузкам, предотвращение возможных осложнений (Колесников С.В. и др., 2014, Петренко М.Я. и др., 2013, Петрунин И.С. 2019). Исходя из вышеперечисленного анализа, складывается мнение, что, несмотря на официальное признание необходимости физической реабилитации больных после эндопротезирования, сами методики разработаны и используются недостаточно, особенно в ранний послеоперационный период. Ряд исследователей ограничивается только ссылками и указаниями о положительном влиянии средств физической реабилитации в данный период.

Можно сказать, что на сегодня нет единого представления о том, какие методики должны быть включены в стандартный протокол реабилитации, отсутствуют достаточные доказательства эффективности многих применяемых в рутинной практике реабилитационных методик из-за малого количества существующих

ющих исследований или недостаточной достоверности проведенных исследований. Поэтому делается вывод о том, что исследование отдельных методик реабилитации либо сочетание и совместное применение разных направлений восстановления организма будет актуальным и в настоящее время.

Список литературы

1. Абельцев В.П. Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренных суставов различными системами / В.П. Абельцев, А.И. Ковалев, В.Г. Крымзлов, П.В. Переярченко, А.А. Мохирев // Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2012. – № 4. – С. 36- 41.
2. Загородний Н.В. Аспекты реабилитации пациентов после эндопротезирования сустава / Н.В. Загородний, М.В. Банецкий, Д.В. Елкин, А.С. Пантелеева, Н.В. Гребченко, С.С. Никитин, Н.Г. Захарян, М.Н. Майсигов // Вестник РУДН. Серия Медицина. – 2008. – №1. – С. 81-90.
3. Каптелин А.Ф. Комплексное восстановительное лечение при контрактурах суставов конечностей / А.Ф. Каптелин, М.Б. Цыкунов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Пирогова. – 1996. – №3(2). – С.68-71.
4. Колесников С.В. Сравнение эффективности применения комплексов лечебных физических упражнений при коксартрозе и после эндопротезирования тазобедренного сустава / С.В. Колесников, Э.С. Колесникова, Б.В. Камшилов, А.А. Скрипников // Гений ортопедии. – 2014. – №2. – С.23-29.
5. Макарова М.Р. Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренных суставов на этапе функционального восстановления / М.Р. Макарова, Д.А. Сомов, И.В. Ксенофонтова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2016. – С. 99-100.
6. Петренко М.Я. Использование физических упражнений в процессе реабилитации после эндопротезирования тазобедренных суставов / М.Я. Петренко // Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 1 (43). – С. 65-69.

7. Петрунин И.С. Особенности физической реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава / И.С. Петрунин // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». – 2019. – №4(2). – С.60-70.

8. Петрунин И.С. Эффективность ЛФК как основного средства физической реабилитации после эндопротезирования тазобедренного сустава / И.С. Петрунин // Карельский научный журнал. – 2019. – Т8. – №4(29). – С. 59-61.

9. Скороглядов А.В. Сравнение функциональных результатов лечения у больных после артропластики тазобедренного сустава с применением твердых пар трения / А.В. Скороглядов, А.Б. Бут-Гусаим, И.В. Сиротин, В.А. Мкртчян // Российский медицинский журнал. – 2015. – №5. – С. 31-33.

10. Файтельсон А.В. Фармакологическая коррекция экспериментального остеопороза и переломов на его фоне / А.В. Файтельсон, Г.М. Дубровин, О.С. Гудырев, М.В. Покровский, А.В. Иванов // Вестник травматологии и ортопедии им. Н.Н. Пирогова. – 2010. – №3. – Т17. – С. 47-51.

РОЛЬ БИМЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

*Е.В. Дымов, студент
I курса магистратуры
«Управление качеством»
КемГУ*

Аннотация: статья рассматривает, насколько биомедицинские технологии важны для восстановления спортсменов после травм. Автор рассматривает различные аспекты этой темы, включая использование передовых методов для диагностики и определения травм, использование передовых технологий для ускорения и облегчения процесса заживления тканей и улучшение функциональности травмированных областей с помощью медицинских препаратов и реабилитационных процедур. Учитывая все это, статья подчеркивает важность биомедицинских технологий в спорте и предлагает идеи о будущем развитии и внедрении новых медицинских методов, чтобы помочь спортсменам восстановиться после травм еще более эффективно.

Процесс восстановления травмированных спортсменов зависит от использования биомедицинских технологий. Травмированные спортсмены часто нуждаются в длительной реабилитации и не могут вернуться к тренировкам или соревнованиям. Однако благодаря новым достижениям в области биомедицинских технологий процесс восстановления становится все более быстрым и эффективным.

Во-первых, современные методы диагностики и выявления травм позволили врачам точно и быстро диагностировать травмы: рентгенография, магнитно-резонансная томография (МРТ) и компьютерная томография (КТ) являются важнейшими инструментами для диагностики травм и помогают врачам определить степень повреждения и необходимый план лечения.

Это помогает медицинским работникам оценить тяжесть травмы и выбрать подходящий метод лечения (Соловьева,

2023). Тем не менее, самоопределение травмы является лишь одной из частей процесса заживления. Кроме того, биомедицинские технологии используются для ускорения и облегчения процесса заживления тканей. Например, использование стволовых клеток и использование современных биоматериалов, таких как графеновые пластыри и инновационные гели, способствуют быстрой регенерации поврежденных тканей. Они помогают улучшить заживление ран, облегчить боль и помочь восстановиться тканям после травм.

Уникальные свойства графеновых пластырей включают антимикробную активность, проницаемость для воды и кислорода и высокую эластичность. Они могут использоваться для лечения растяжений, ожогов, ран и ссадин. Графеновые пластыри способствуют заживлению тканей, улучшают местный обмен веществ и улучшают кровообращение. Кроме того, он обладает анальгетическими свойствами и способствует снятию боли (Бурмистров, 2012).

Помимо этого, новые гели может быть использованы для лечения и восстановления спортсменов с различными травмами.

Некоторые из областей его применения:

1. Уменьшите воспаление и боль.

Инновационный гель может содержать активные ингредиенты, такие как нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП) и лидокаин, которые могут уменьшить воспаление в поврежденных местах, таких как мышцы, связки и суставы, тем самым ускоряя процесс заживления. Это позволяет спортсменам быстрее вернуться к тренировкам.

2. Улучшение кровообращения и восстановление тканей.

Некоторые инновационные гели содержат сосудорасширяющие средства и антиоксиданты, которые улучшают приток крови к поврежденным тканям и способствуют их восстановлению. Это особенно полезно при растяжениях и травмах мышц.

3. Фиксация и поддержка.

Гели могут помочь иммобилизовать травмированную область, оказывая дополнительную поддержку и стабильность ушибленным или поврежденным суставам и связкам. Например, гели можно использовать для лечения вывихов и растяжений,

чтобы оказать дополнительную поддержку и предотвратить дальнейшее повреждение.

4. Рассасывание гематом и отека.

Гематомы (сгустки крови под кожей), которые называются гематомами, и отеки, образовавшиеся в результате травмы, могут быть содержаться в гелях. Это может ускорить выздоровление и восстановление.

5. Лечение рубцов и шрамов.

В целом биомедицинские технологии играют важную роль в процессе восстановления спортсменов после травм. Они обеспечивают точную и быструю диагностику, облегчают и ускоряют процесс заживления тканей, восстанавливают функциональность поврежденного участка тела спортсмена. Все это позволяет спортсменам быстрее восстанавливаться и возвращаться к тренировкам и соревнованиям на прежнем уровне.

В некоторых новых гелях используются ингредиенты, способствующие заживлению шрамов и рубцов. Они улучшают эластичность рубцов и делают их менее заметными, что особенно важно для спортсменов, для которых эстетика является неотъемлемой частью их профессионального внешнего вида (Аюпова и др., 2016).

Процесс восстановления функций травмированных участков также зависит от использования биомедицинских технологий. Спортсмены могут восстановить свою форму и координацию с помощью новых физиотерапевтических технологий, таких как виртуальная реальность и робототехника. Кроме того, медицинские приспособления, такие как протезы и ортезы, могут помочь спортсменам вернуться на поле и продолжить свою карьеру.

В будущем ожидается еще больше биомедицинских разработок и внедрений. Например, методы редактирования генов и генной терапии могут улучшить заживление тканей и улучшить регенеративную способность организма. Кроме того, разработка микророботов, которые могут целенаправленно доставлять лекарства к травмированным областям тела, может изменить спортивную и реабилитационную медицину.

Кроме того, следует отметить, что биомедицинские технологии имеют решающее значение для восстановления

спортсменов после травм. Они помогают заживлению тканей и восстановлению функций поврежденного участка, позволяя точно диагностировать травмы. Тем не менее, из-за быстрого развития технологий ожидается, что биомедицинские технологии будут развиваться еще больше, чтобы предоставить новые возможности для быстрого и эффективного восстановления спортсменов после травм.

Список литературы

4. Соловьева, А. А. Основы реабилитации / А. А. Соловьева. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 360 с. — ISBN 978-5-507-45257-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292925> (дата обращения: 21.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Бурмистров, В. В. Графен - вещество будущего / В. В. Бурмистров, Д. С. Буянова // Комплексные проблемы развития науки, образования и экономики региона. — 2012. — № 2. — С. 85-89. — EDN SBZHUT.
6. Аюпова, Г. В. Разработка состава и технологии ранозаживляющего биопрепарата в виде геля / Г.В. Аюпова, К.А. Лукманова, А.А. Федотова [и др.] // Медицинский вестник Башкортостана. — 2016. — № 5. — С. 87-90. — ISSN 1999-6209. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/299517> (дата обращения: 23.10.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ С ОСТЕОХОНДРОЗОМ ПОСРЕДСТВОМ УПРАЖНЕНИЙ С ПИЛОНОМ

К.А. Ковалёва, магистрант факультета физической культуры и спорта, кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

*Научный руководитель:
Г.В. Ковязина, к.п.н, доцент, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»*

Аннотация: представлены результаты педагогического эксперимента по оценке эффективности методики адаптивной физической реабилитации пациентов с остеохондрозом, посредством упражнений с пилоном, направленной на повышение уровня силы мышц и гибкости. Данных о методиках адаптивной физической реабилитации в период ремиссии очень мало. Пациенты стараются самостоятельно организовать физическую активность. Ищут новые средства, в том числе эмоционально окрашенные. В настоящее время развиваются различные виды фитнеса, но не все они приспособлены к работе с пациентами с остеохондрозом. Занятия, в которых применяются упражнения с пилоном набирают популярность. Однако нет методик, в которых этот снаряд использовался бы для реабилитации пациентов. Цель исследования теоретическое и экспериментальное обоснование содержания экспериментальной методики адаптивной физической реабилитации пациентов с остеохондрозом, посредством упражнений с пилоном, позволяющей поддерживать ремиссию в течение длительного времени. Гипотеза исследования предполагает, что применение данной методики позволит под-

держат период ремиссии, стабилизировать течение заболевания, укрепить мышечный корсет и улучшить гибкость.

Введение. Дегенеративные изменения в позвоночнике, а также связанные с ними боли и неврологические проявления, представляют собой серьезную проблему современной медицины. Это обусловлено постоянно высоким числом пациентов в трудоспособном возрасте, часто неудовлетворительными результатами консервативного лечения и частыми возвратами болевого синдрома. Боли в спине ограничивают обычные повседневные действия, снижают качество жизни пациентов и могут повлиять на их психическое состояние и поведение (Подчуфарова и др, 2003).

На данный момент существует большое количество методик адаптивной физической реабилитации в остром и подостром периоде заболевания. Данных о методиках адаптивной физической реабилитации в период ремиссии очень мало. В период ремиссии пациенты стараются самостоятельно организовать физическую активность. Ищут новые средства, в том числе эмоционально окрашенные. В настоящее время развиваются различные виды фитнеса, но не все они приспособлены к работе с пациентами с остеохондрозом. Занятия, в которых применяются упражнения с пилоном набирают популярность. Однако нет методик, в которых этот снаряд использовался бы для реабилитации пациентов. Упражнения, проводимые с использованием пилон в рамках занятий Pole Dance, способствуют не только формированию хорошей осанки, но и активному вовлечению всех групп мышц. Тренировки с пилоном оказывают положительное влияние на самочувствие и повышают уровень самооценки у тех, кто занимается этим видом спорта. Таким образом, использование пилон в Pole Dance представляет собой эффективный инструмент (Черных и др., 2018)

Методика адаптивной физической реабилитации посредством упражнений с пилоном сможет показать пациентам с остеохондрозом, что такое популярное направление как Pole Dance можно использовать в качестве самостоятельной организации физической активности для поддержания ремиссии.

Цель исследования: разработать и апробировать методику адаптивной физической реабилитации пациентов с остеохондрозом посредством упражнений с пилоном, способствующую поддержанию выраженной ремиссии остеохондроза позвоночника.

Материалы и методы

Для решения задач исследования были использованы следующие методы:

– теоретические (анализ научно-методической литературы)

– эмпирические (изучение и обобщение опыта; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики). В педагогическом эксперименте приняли участие 8 человек в возрасте от 30 до 40 лет.

Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Стимул» г. Воркута в три этапа.

Первый этап включал в себя анализ литературных источников, проведение входного тестирования для определения силы мышц корсетного пояса и подвижности позвоночного столба пациентов. Разработку методики адаптивной физической реабилитации пациентов с остеохондрозом позвоночника посредством упражнений на пилоне.

На втором этапе изучалась эффективность методики адаптивной физической реабилитации пациентов с остеохондрозом позвоночника посредством упражнений на пилоне, направленной на использование упражнений на пилоне для усиления мышц корсетного пояса и подвижности позвоночного столба пациентов с диагнозом остеохондроз. Также на данном этапе проводилось контрольное тестирование оценки силы мышц корсетного пояса и подвижности позвоночного столба пациентов с диагнозом остеохондроз.

Третий этап включал в себя статистическую обработку полученных данных педагогического эксперимента, формирование выводов, оформление работы.

Экспериментальная методика длилась 10 недель. Она включала в себя 20 занятий.

Результаты и их обсуждение

В начале педагогического эксперимента были проведены контрольные тесты в группе с целью определения исходного уровня показателей силы мышц спины и гибкости у лиц, страдающих остеохондрозом. Использовались следующие тесты: «Наклон туловища вперед из положения стоя», «Фиксация поднятых ног из положения лежа на животе, руки вдоль туловища», «Фиксация поднятого туловища, из положения лежа на животе, руки вдоль туловища или под плечами», «Подъем туловища из положения лежа на животе, руки на затылке за 30 секунд».

Результаты тестирования представлены в табл.1.

Таблица 1

Показатели силы, гибкости у лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника на начало педагогического эксперимента

№	Название теста	Экспериментальная группа до начала эксперимента (n=8) $M_{до} \pm m$
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	-2,75±0,53
2	Фиксация поднятых ног (сек)	17±0,93
3	Фиксация поднятого туловища (сек)	18,13±0,67
4	Подъем туловища из положения лежа на животе (Кол-во)	9,86±0,53

Цель экспериментальной методики – формирование стойкой ремиссии у пациентов, страдающих остеохондрозом позвоночника, за счет улучшения гибкости позвоночника, увеличения силы мышц спины и верхнего плечевого пояса.

Задачи экспериментальной методики:

- 1) повышение информированности лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника, об их заболевании, знакомство со снарядом и видом спорта;
- 2) изучение базовых положений и элементов на пилоне;
- 3) улучшение общей физической подготовки, укрепление мышц корпуса, верхнего плечевого пояса;
- 4) улучшение гибкости позвоночника с помощью упражнений на пилоне;

5) воспитание умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, для сохранения стойкой ремиссии остеохондроза позвоночника.

Экспериментальная методика длилась 10 недель. Она включала в себя 20 занятий. Методика разделена на 2 этапа (уровня). Первый этап «вводный уровень», который длится 4 недели и включает 8 занятий. Второй этап «начинающий уровень» длится 6 недель и включает 12 занятий.

В основе методики адаптивной физической реабилитации лежат упражнения с пилоном. Пилонный спорт включает в себя выполнение обязательных элементов на пилоне. Условно элементы делят на группы, в которых задействованы в большей или меньшей степени различные группы мышц. Однако для выполнения всех элементов на пилоне важна сила мышц верхнего плечевого пояса, спины и пресса, достаточная амплитуда в суставах.

Разделение занятий по уровням обусловлено задачами, поставленными для каждого уровня.

Первый уровень - «вводный», 8 занятий. В котором решаются следующие задачи:

1) повышение информированности лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника, об их заболевании; знакомство со снарядами и видом спорта;

2) изучение базовых положений, элементов на пилоне на полу;

3) общая физическая подготовка, укрепление мышц корпуса, верхнего плечевого пояса и подготовка их к дальнейшей работе на пилоне в воздухе;

4) специальная физическая подготовка, включающая упражнения на вис и пресс, упражнения на двух руках;

5) привыкание кожи к работе на пилоне.

Занятия проходили в виде групповых занятий по адаптивной физической реабилитации.

Средствами адаптивной физической реабилитации являлись упражнения без пилона для общей и специальной физической подготовки, упражнения на развитие силы и гибкости,

упражнения на мышцы спины, верхнего плечевого пояса, пресса, упражнения со страховкой и тактильным направлением.

После освоения программы «вводного» уровня, пациенты переходят на второй уровень - «начинающие». Критерии перехода на уровень: выполнение лаза на пилон на каждую сторону, выполнение подводящих упражнений к рогатке стоя и на полу по 8 раз, выполнение седа на пилон на обе стороны, выполнение элемента на базе коленного зацепа с пола на обе стороны. Он длится 12 занятий. Задачи уровня «начинающие»:

- 1) специальная физическая подготовка, направленная на укрепление хвата, пресса, подтягивания, упора, флага;
- 2) изучение базовых элементов на пилоне в воздухе, изучение комбинаций и связок;
- 3) переход к выполнению элементов на одной руке;
- 4) укрепление мышечного корсета, мышц верхнего плечевого пояса;
- 5) самостоятельное выполнение элементов без страховки.

Занятия проходили в виде групповых занятий по адаптивной физической реабилитации.

Средствами адаптивной физической реабилитации являлись упражнения без пилона для общей и специальной физической подготовки, упражнения с пилоном на развитие силы и гибкости, упражнения на мышцы спины, верхнего плечевого пояса, пресса, активные самостоятельные упражнения.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование в экспериментальной группе. Сравнительные результаты тестирования показателей силы, гибкости у лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника в экспериментальной группе на начальном и заключительном этапах эксперимента, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Сравнительные результаты показателей силы, гибкости у лиц, страдающих остеохондрозом позвоночника в экспериментальной группе на начало и конец педагогического эксперимента

№	Название теста	Результаты тестов экспериментальной группы		t (2,45)	P (0,05)
		На начало $M_{до} \pm m$	На конец $M_{после} \pm m$		
1	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	-2,75±0,53	2,25±0,53	6,67	p<0.05
2	Фиксация поднятых ног (сек)	17±0,93	27±1,32	6,43	p<0.05
3	Фиксация поднятого туловища (сек)	18,13±0,67	24,5±0,79	6,13	p<0.05
4	Подъем туловища из положения лежа на животе (Кол-во)	9,86±0,53	15±0,79	5,41	p<0.05

Показатели силы и гибкости в экспериментальной группе имеют положительную динамику:

–средний показатель теста «Наклон туловища вперед из положения стоя» улучшился на 5 см;

–средний показатель теста «Фиксация поднятых ног» улучшился на 10 сек;

–средний показатель теста «Фиксация поднятого туловища» улучшился на 6,37 сек;

–средний показатель теста «Подъем туловища из положения лежа на животе» улучшился на 5,14 повторений.

Выводы. Исходя из полученных результатов, можно судить о том, что занятия по разработанной методике адаптивной физической реабилитации пациентов с остеохондрозом, посредством упражнений с пилоном положительно повлияли на результаты тестирования.

Таким образом в результате проведения формирующего педагогического эксперимента было выявлено, что уровень показателей на конец эксперимента достоверно выше уровня показателей в начале эксперимента, что говорит об эффективности разработанной методики. Используемая методика, направленная на повышение силы мышц, гибкости с включением упражнений с использованием пиллона, может быть рекомендована к широкому применению для реабилитации пациентов с остеохондрозом.

Занятие должно включать три части. Вводная часть занятия разминка, состоящая из суставной разминки, престретчинга. Вторая часть занятия основная, в которой изучение базовых элементов, круток, стоек, выполнение ОФП или СФП, согласно уровню и плану. Заключительная часть занятия заминка, направлена на восстановление дыхания.

Обязательное выполнение элементов и упражнений на две стороны.

В ходе занятия необходимо вести контроль за занимающимися, следить за правильностью выполнения техники упражнений с пилоном.

Список литературы

1. Беляева С.А., Дубкова Н.В. Шестовая акробатика. Нарушение осанки в шестовые акробатики у женщин (первый период 18-44). Коррекция осанки / Беляева С.А., Дубкова Н.В. [текст] // актуальные вопросы в науке и практике. — Уфа:общество с ограниченной ответственностью Дендра, 2018. — с. 23-28.
2. Варфоломеева А.М. Poledance как самостоятельная спортивно-танцевальная дисциплина / А.М. Варфоломеева // Современные проблемы и перспективные направления инновационного развития науки: сборник статей международной научно-практической конференции: в 8 частях, Екатеринбург, 15 декабря 2016 года. – Екатеринбург: Аэтерна, 2016. – С. 41–45.
3. Гайдар Б.В. Практическая нейрохирургия. Гиппократ, editor. Санкт-Петербург; 2002. 533-539 с.
4. Елифанов В. А., Елифанов А. В., Ролик И. С. Остеохондроз позвоночника (диагностика, лечение, профилактика). - М.: Медицина, 2015. - 488 с.
5. Подчуфарова Е.В., Яхно Н.Н., Алексеев В.В., Аведисова А.С., Чахава К.О., Ершова Е.М., et al. Хронические болевые синдромы пояснично-крестцовой локализации: значение структурных скелетно-мышечных расстройств и психологических факторов. Боль. 2003; 1: 38-43.

6. Попелянский Я.Ю. Ортопедическая неврология (ветроброневрология): руководство для врачей. М.: МЕДпресс-информ, 2008. 672 с.
7. Черных, Е. А., Черных, З. Н. Шестовая акробатика, как воплощение силы, красоты, здорового образа жизни. [Текст] / Е. А. Черных, З. Н. Черных // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2018. — № 1. — С. 82-84.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПАЦИНЕТОВ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭРГОТЕРАПИИ

*А.А. Кокорышкина, студентка 3 курса Владивостокского
Государственного Университета*

*Научный руководитель: Ю.И.Гайнуллина,
д.м.н., профессор*

Аннотация: статья раскрывает значимость включения сеансов эрготерапии в реабилитации пациентов, перенесших инсульт, в состоянии гипокинезии в раннем восстановительном периоде.

Сосудистые поражения нервной системы представляют одну из самых значимых проблем в клинической неврологии. Они могут привести к различным типам инсультов, таким как ишемический инсульт, геморрагический инсульт или транзиторная ишемическая атака. Эти состояния могут вызывать острое нарушение кровоснабжения головного мозга, что приводит к тяжелым последствиям, таким как паралич, речевые и когнитивные нарушения, афазии и другие проблемы, которые серьезно влияют на качество жизни пациента.

В современной России среди причин смертности на втором месте после инфаркта миокарда стоит инсульт головного мозга. Ежегодно 450000 человек переносят инсульт, фактически это население большого города. По данным Всероссийского центра профилактической медицины, в нашей стране от цереброваскулярных заболеваний умирает 25% мужчин и 39% женщин в год.

Постинсультная инвалидизация занимает первое место среди всех причин инвалидности и составляет 3,2 на 10000 населения. Уровень инвалидизации через год после перенесенного инсульта колеблется от 76 до 85%, к трудовой деятельности возвращаются не более 10-12% постинсультных пациентов, а 25-30% до конца жизни являются глубокими инвалидами.

По данным Национальной Ассоциации по борьбе с инсультом (НАБИ), 31% пациентов, перенесших инсульт, нуждаются в специальном уходе, 20% не могут самостоятельно ходить и лишь 8% могут вернуться к прежней полноценной жизни. Основные виды нарушений после перенесенного инсульта: двигательные, когнитивные, речевые, эмоционально-волевые, зрительные, чувствительные, нарушение навыков самообслуживания. Самообслуживание включает способность самостоятельно одеваться, принимать пищу, соблюдать личную гигиену, осуществлять самостоятельные передвижения (с опорой на палку, без палки, на коляске) в пределах помещения и/или на улице, самостоятельно садиться и вставать. Возможность выполнять сложные бытовые навыки может заключаться в помощи по приготовлению пищи и уборке помещения, посещении магазинов, работе на дачном участке, вождении автомобиля и т.д.

Наиболее важным является ранний восстановительный период (первые 6 месяцев) с момента инсульта. Основными задачами периода является активация деятельности синапсов, включая зону ишемической полутени, улучшением метаболизма нейронов, а также снижение спастичности, совершенствование движений, тренировка устойчивости вертикальной позы.

Цель реабилитации пациента после перенесенного инсульта с помощью эрготерапии – сведение к минимуму возникших функциональных осложнений, улучшение моторики и стимулирование мобильности, повышение навыков самообслуживания, способности к самостоятельному обеспечению привычного образа жизни, увеличении уверенности в выполнении определенных задач.

Состояние гипокинезии после перенесенного инсульта осложняют жизнь не только самому пациенту, но и его родным.

Эрготерапия (лат. *ergon* – труд, греч. *therapeia* – лечение) – применение целенаправленной, бытовой деятельности для улучшения двигательной активности, включение когнитивных и психоэмоциональных способностей.

Эрготерапия носит междисциплинарный характер, входит в систему работы врачей ЛФК, психологов, физиотерапевтов, логопедов, социологов и других специалистов, чтобы максимально

восстановить способность пациента к самообслуживанию в быту (личная гигиена, продуктивная деятельность, досуг).

Тесно взаимодействуя с пациентом и его семьей, эрготерапевты стремятся более глубоко понять их потребности, интересы и цели, это позволяет разработать реабилитационную программу, учитывающую конкретные аспекты жизни связанных с адаптацией к новым условиям и освоением необходимых, в повседневной жизни, навыков.

В курс реабилитации пациентов после перенесенного инсульта в состоянии гипокинезии в раннем восстановительном периоде предполагается использовать две основные стратегии – развивающую и компенсаторную. Обе стратегии планируется реализовывать, используя программы эрготерапии. Развивающая стратегия направлена на восстановление нарушенных функций путем тренировки и улучшения работоспособности пораженных участков организма, она включает физические упражнения направленные на развитие подвижности суставов, повышение концентрации внимания пациента, включение в работу мелких групп мышц, формирование двигательного поведенческого стереотипа самообслуживания. Компенсаторная стратегия заключается в замещении утраченных функций через различные компенсаторные методы, такие как: использование приспособлений, адаптацию окружающей среды, обучение пациента новым способам выполнения задач и использование альтернативных стратегий для компенсации утраченных возможностей. Стратегии планируется применять в сочетании, в зависимости от потребностей и возможностей пациента, для достижения наилучших результатов в процессе восстановления. Курс эрготерапии предполагается проходить в специально подготовленном пространстве – кабинете эрготерапии, который включает разнообразные приспособления: вертикальный и горизонтальный бытовые стенды, трапеции, балканские рамы, кухонные принадлежности и другие специальные приспособления. На первых этапах реабилитации пациент освоит навыки личной гигиены: причёсывание, умывание и умение одеваться. По мере улучшения общего состояния и двигательной функции пациента, специалисты помогут восстановить более сложные задачи: приготовление пищи, бытовые и трудовые навыки необходимые для самостоятельного функционирования в

повседневной жизни. На заключительном этапе реабилитации пациенту предстоит освоить вспомогательные средства передвижения. Это могут быть трости, ходунки, костыли, инвалидные коляски и другие ортопедические изделия. Задача специалистов обучить пациента грамотному использованию оборудования, правильной и безопасной техники передвижения, достичь максимально возможной мобильности и самостоятельности в повседневной жизни.

Обязательным условием эффективной эрготерапии является постановка пациенту краткосрочных и долгосрочных целей. Они должны быть конкретными и достижимыми. Понятный и достижимый план реализации четко поставленных целей служит мотивацией для пациента и способствует вовлечению в процесс реабилитации. Осмысленно выполняя действия, направленные на достижение бытовых целей пациент имеет возможность восстановить чувство независимости, активизировать утраченные функциональные навыки.

Фиксирование прогресса является важным моментом в достижении оптимальных результатов в процессе эрготерапии, поскольку является мощной мотивацией для пациента и стимулирует его продолжать работу над собой.

Дозирование тренировок определяется исходя из общего состояния пациента, локализации поражения, объема функциональных нарушений, стадии реабилитации и характера утраченных навыков. В зависимости от этих факторов специалисты определяют оптимальную интенсивность, продолжительность и частоту тренировок. Это помогает достичь пациенту наибольших результатов, минимизировать возможные риски и осложнения.

Оценка эффективности восстановления и прогресса пациента в процессе реабилитации осуществляется по международной шкале инвалидности (International Classification of Functioning, Disability and Health - ICF), рейтинговой шкале Бартела (Barthel Index), модифицированную шкале Ранкина (Modified Rankin Scale) и других.

Статистические данные по реабилитации пациентов после перенесенного инсульта в состоянии гипокинезии доказывают эффективность метода эрготерапии.

Курс эрготерапии проходили пациенты в состоянии гипокинезии после перенесенного инсульта. В настоящую работу вошли результаты наблюдения за пациентами, проходившими курс реабилитационного лечения в течении шести месяцев. [2]

Общее количество пациентов, прошедших курс эрготерапии составило 41 человек, среди которых мужчин было 25, женщин 16. Средний возраст среди женщин составлял - 62,1, у мужчин – 59,3 (приложение, табл. 1).

Было установлено, что у пациентов с нарушением функции конечности после инсульта, включение Эрготерапии в комплекс лечения снижает болевой синдром в пораженной конечности на 35,1%. Согласно оценки шкалы FIM (приложение, табл. 2) пациенты после эрготерапии, стали более независимы и самостоятельны от окружающих. Тем самым у пациентов улучшалась активность в повседневной жизни на 11,4 %. Пациенты стали лучше одеваться, принимать ванну. Применение эрготерапии доказало эффективность в реабилитации пациентов, перенесших инсульт, что позволило увеличить объем двигательных движений в паретической конечности в 2 раза.

Еще одно исследование было проведено китайскими учеными. Целью исследования было определить, на сколько ускоряет и делает более эффективным процесс реабилитации пациентов после инсульта, если в курс восстановления включена эрготерапия. Пациенты были набраны в соответствии с критериями включения и критериями исключения, а затем разделены на экспериментальную группу ($n= 80$) и контрольную группу ($n= 80$) по медицинскому округу. Контрольная группа получила стандартное вмешательство по физической реабилитации. В экспериментальной группе была принята программа физической реабилитации, основанная на способности к самообслуживанию под руководством медсестер, специализирующихся на реабилитации после инсульта, для выполнения многосуставных скоординированных упражнений на основе контрольной группы. Время и частота тренировок были одинаковыми в обеих группах (45 минут на сеанс, одно занятие в день в течение трех месяцев подряд). Первичным результатом было уменьшение спастики и контрактуры конечностей. Вторичными результатами были показатели шкал: модифицированный индекс Бартеля (МВИ) и шкала качества жизни, спе-

цифичная для инсульта (SS-QOL). Первичные и вторичные результаты оценивались до вмешательства, а также через 1 и 3 месяца после вмешательства. Исследование завершили в общей сложности 160 участников. Программа физической реабилитации, основанная на способности к самообслуживанию, была эффективней, чем обычная программа реабилитации с комплексом ЛФК без включения эрготерапии. При продлении времени вмешательства все результаты в экспериментальной группе постепенно улучшались ($P < 0,05$), а подвижность нижних конечностей восстанавливалась быстрее, чем верхних конечностей. Программа реабилитации с эрготерапией положительно повлияло на качество жизни пациентов, улучшило способность пациента к самообслуживанию, особенно прогресс был замечен после третьего месяца курса реабилитации. [3]

Еще одно исследование ученых доказывает о эффективности эрготерапии в реабилитации. [4]

Заключение

В результате включения эрготерапии в программу реабилитации пациентов после инсульта в состоянии гипокинезии, их функциональные нарушения сокращаются. Благодаря уменьшению болевого синдрома и увеличению объема движений, пациенты становятся более независимыми, что приводит к ускорению процесса социальной и физической адаптации. В процессе курса процедур у пациента уменьшается скованность движений, увеличивается амплитуда перемещений в суставах, повышается тонус и улучшается сократительная способность скелетных мышц. Такой подход восстанавливает и развивает двигательные навыки, способствует самостоятельности и повышает качество жизни пациента. Циклическое повторение определенных движений способствует нивелированию стереотипного инертного патологического поведения в следствии инсульта заменяя его новым динамическим стереотипом целенаправленных трудовых и бытовых движений, которые играют огромную роль в жизни каждого человека и придают ей смысл.

Список литературы

1. Гериатрия: национальное руководство / под ред. О.Н. Ткачевой, Е.В. Фроловой, Н.Н.Яхно, М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. 609с.
2. Такенов Ж.Т., Борисюк Н.В. Эрготерапия в реабилитации пациентов с двигательными расстройствами, 2017, с. 194-202.
3. «Effect of the physical rehabilitation program based on self-care ability in patients with acute ischemic stroke: a quasi-experimental study» <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10288520/>
4. «Developing complex interventions: lessons learned from a pilot study examining strategy training in acute stroke rehabilitation <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24113727/>

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ
АДАПТАГЕННОГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Н.В. Коршунова, доктор медицинских наук, профессор
кафедры теории и методики физической культуры, безопасно-
сти жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук, доцент ка-
федры теории и методики физической культуры, безопасности
жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В экспериментальных условиях исследована возможность повышения устойчивости организма крыс к физическому влиянию в стрессовых условиях холода и жары путем применения смесей адаптогенных продуктов ПФП и ДКЦ. Установлено, что холодовое и тепловое воздействие в разной степени снижает устойчивость организма к плаванию во все дни эксперимента. Использование смеси ПФП и ДКЦ в условиях длительного воздействия холода и жары на организм экспериментальных животных приводит к статистическому повышению устойчивости крыс к утомлению.

Одним из перспективных направлений в регуляции метаболических процессов при воздействии физических нагрузок являются научно-обоснованное применение в питании человека различных веществ с использованием продуктов животного и растительного происхождения, которые можно рассматривать как один из важнейших факторов, способствующих повышению неспецифической резистентности организма, что в условиях функциональных отклонений является определяющим. Данное направление является особо актуальным в условиях суровой

Зимы Сибири и Дальнего Востока. Среди перспективных компонентов для получения смеси веществ, применяемых в питании человека, особенно в условиях неблагоприятного климата (холода и жары) важнейшая роль может быть отведена продуктам фармацевтического производства пантов (ПФП), а также лекарственным препаратам на основе дигидрокверцетина (ДКЦ).

Целью исследования являлось научное обоснование пищевого использования смеси из ДКЦ и ПФП для повышения устойчивости к физическим нагрузкам организма при тепловом и холодном воздействии. В качестве экспериментальных животных использованы беспородные белые крысы самцы - весом 180-200 г. Животные содержались в стандартных условиях вивария, в опытах использовали животных одного помета при естественном световом режиме без ограничения доступа к воде и пище. Прежде всего, экспериментально было доказано, что смесь из ПФП и ДКЦ (1:1) содержит ценные незаменимые и заменимые аминокислоты (глицин, лизин, пролин, аланин и др.), макро- и микроэлементы (калий, кальций, цинк, железо, фосфор, натрий), а также флавоноидные соединения, является безопасным по критериям эколого-гигиенической концепцией питания человека.

При этом в опытах на живом организме установленное антиоксидантное действие из смеси ПФП и ДКЦ в дозах 150-300 мг/кг. При активации процессов перекисного окисления липидов (ПОЛ) в организме животных четыреххлористым углеродом и влиянием низких и высоких температур, что реализуется предотвращением накопления продуктов ПОЛ. Тепловые адаптационные реакции животных при введении в организм смеси из ПФП и ДКЦ изучали на модели длительного теплового воздействия. Ежедневно в утренние часы животных на 5 часов помещали в климатокамеру фирмы «BINDER GmbH» (Германия) при температуре +40 °С при 50% влажности в течение 28 дней. В работе камеры предусматривался световой режим, стабильная подача воздуха для предупреждения кислородной гипоксии и создавался режим нагревания. В данных условиях стойкое повышение температуры ядра тела и выраженных биохимические изменения, проявляющиеся в колебании содержания перекис-

ных продуктов в соответствии с развитием стадий адаптационного процесса.

Холодовые адаптационные реакции животных изучали на модели длительного холодового воздействия при введении в организм смеси из ПФП и ДКЦ. Каждый день животных, в утреннее время, помещали на 3 часа в климатокамеру фирмы «Fenton» ГДР при температуре -15°C при 50% влажности в течение 28 дней. В работе камеры предусматривался световой режим, подача воздуха для предупреждения кислородной гипоксии и создавался режим охлаждения. В данных условиях стойкое снижение температуры ядра тела и значительные биохимические изменения, проявляющиеся в колебании содержания перекисных продуктов в соответствии с развитием стадий адаптационного процесса.

В экспериментальных исследованиях было выявлено, что устойчивость подопытных крыс при холоде и тепловом воздействии снижается к динамическим нагрузкам на организм.

Это проявляется прежде всего в опытах при использовании методики плавания подопытных животных, а также их бега на тредбане. Кроме того, мы поставили задачу выявить возможность повышения устойчивости подопытных крыс к физическому влиянию в стрессовых условиях холода и жары при применении изучаемых смесей.

Исследовали одновременно 9 групп животных: 1 - интактная группа животных находилась в стандартных условиях вивария, 2 - контрольная, крысы подвергались охлаждению по общепринятой методике, 3 - контрольная - крысы подвергались нагреванию по общепринятой методике, 4 - подопытная - непосредственно перед помещением в холодовую климатокамеру крысам в небольшом количестве корма добавляли смесь из ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 30 мг/кг, 5 - подопытная - непосредственно перед помещением в тепловую климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка дозе 30 мг/кг, 6 - подопытная - непосредственно перед помещением в холодовую климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 150 мг/кг, 7 - подопытная - непосредственно перед помещением в тепловую климатокамеру крысам в не-

большом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 150 мг/кг, 8 - подопытная - непосредственно перед помещением в холодную климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 300 мг/кг, 9 - непосредственно перед помещением в тепловую климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 300 мг/кг.

В результате проведенных исследований установили, что холодное и теплое воздействие достоверно снижало устойчивость к плаванию крыс во все дни эксперимента. При введении смеси из ПФП и ДКЦ в корм подопытных животных в дозе 150-300 мг/кг увеличивалось продолжительность плавания животных вплоть до конца эксперимента, до 28 дня наблюдения.

В результате анализа экспериментальных данных мы наблюдали явную тенденцию в увеличении плавания животных при введении в корм смеси из ПФП и ДКЦ, адаптирующихся к холоду и тепловому стрессу во все дни эксперимента, при этом эффект препарата усиливается от увеличения дозы (таб. 1,2).

Таблица №1

Продолжительность плавания крыс при длительном холодом стрессе и на фоне применения смеси из ДКЦ и ПФП (в минутах)

Группы животных	7 день	14 день	21 день	28 день
Интактные	150±3,2	157±6,1	160±4,4	165±4,8
Контрольные - холод	112±5,4 *	118±3,1 *	127±4,1 *	131±2,9 *
Подопытные - холод +30 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	114±5,6	122±6,2	122±2,3	124±5,2
Подопытные - холод +150 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	182±4,5 **	196±2,8 **	20±6,1 **	206±3,4 **
Подопытные - холод +300 мг/кг из смеси ПФП и ДКЦ	221±3,2 **	245±7,1 **	258±5,3 **	272±4,5 **

* и ** - значения, достоверно отличающиеся от значений интактных х и подвергающихся холодовому и тепловому воздействию ** групп животных

Таблица №2

Продолжительность плавания крыс при длительном тепловом стрессе и на фоне применения смеси из ДКЦ и ПФП (в минутах)

Группы животных	7 день	14 день	21 день	28 день
Интактные	150±3,2	157±6,1	160±4,4	165±4,8
Контрольные - тепло	103±3,3 *	110±2,5 *	115±5,6 *	127±3,9 *
Подопытные - тепло +30 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	105±3,1	115±4,2	116±4,5	125±2,9
Подопытные - тепло +150 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	179±2,9 **	186±5,8 **	191±4,2 **	197±2,6 **
Подопытные - тепло +300 мг/кг из смеси ПФП и ДКЦ	208±6,1 **	218±4,3 **	234±3,2 **	259±3,5 **

* и ** - значения, достоверно отличающиеся от значений интактных х и подвергающихся холодовому и тепловому воздействию ** групп животных

Аналогичные исследования к физическим нагрузкам изучали на тредбане. При введении смеси из ПФП и ДКЦ в условиях теплового и холодового стресса на крысах. Было установлено также, что холодовое и тепловое воздействие достоверно снижает устойчивость к утомлению белых крыс во всех дни эксперимента и снижает сопротивляемость к динамической нагрузке. Введение в корм подопытных животных смеси из ПФП и ДКЦ в дозе 150-300 мг/кг увеличивало выносливость животных в период бега на тредбане по сравнению с контрольными группами.

Таким образом, в результате анализа эксперимента видна явная тенденция к увеличению плавания подопытных животных, а также выносливости к физическим нагрузкам на тредбане,

подвергнутых тепловому и холодному воздействиям при введении в корм смеси из ПФП и ДКЦ. При этом эффект препарата усиливается в зависимости от увеличения его дозы.

Выявлена значительная эффективность применения смеси из ПФП и ДКЦ для профилактики патогенного воздействия тепла и холода на организм при физических нагрузках. Результаты данной работы послужили основанием для испытаний устойчивости групп населения с различной патологией внутренних органов и применении смеси из ПФП и ДКЦ при физических нагрузках в период холода и жары. Данную смесь возможно применять как компонент профилактического питания при неблагоприятных условиях окружающей среды, а также утомлении и переутомлении в период тяжелых физических нагрузок населения и спортсменов.

Список литературы

1. Коршунова, Н.В. Токсиколого-гигиеническое обоснование использования продуктов переработки пантов для повышения резистентности организма к холоду: дис. ... док.мед.наук.: 14.00.07/ Коршунова Наталья Владимировна ; [Амур. гос. мед. акад.]. - СПб., 2001. - 224 с.

2. Коршунова, Н. В. Эколого-гигиеническое изучение растительных адаптогенных продуктов повышения резистентности организма к условиям низких и высоких температур/ Н. В. Коршунова, Е. А. Литовченко, В. А. Доровских // Бюл. физиологии и патологии дыхания. - 2016. - №61. - С. 46-51.

Литовченко, Е. А. Протекторное влияние смеси адаптогенных продуктов из зверобоя продырявленного и родиолы розовой на теплокровный организм при холодовом и тепловом стрессе / Е. А. Литовченко, Н. В. Коршунова // Бюл. физиологии и патологии дыхания. - 2016. - №62. - С. 81-84.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТАГЕННОГО ПИТАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИ- ЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Н.В. Коршунова, доктор медицинских наук, профессор
кафедры теории и методики физической культуры, безопасно-
сти жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук, доцент ка-
федры теории и методики физической культуры, безопасности
жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В экспериментальных условиях исследована возможность повышения устойчивости организма крыс к физическому влиянию в стрессовых условиях холода и жары путем применения смесей адаптогенных продуктов ПФП и ДКЦ. Установлено, что холодное и тепловое воздействие в разной степени снижает устойчивость организма к плаванию во все дни эксперимента. Использование смеси ПФП и ДКЦ в условиях длительного воздействия холода и жары на организм экспериментальных животных приводит к статистическому повышению устойчивости крыс к утомлению.

Одним из перспективных направлений в регуляции метаболических процессов при воздействии физических нагрузок являются научно-обоснованное применение в питании человека различных веществ с использованием продуктов животного и растительного происхождения, которые можно рассматривать как один из важнейших факторов, способствующих повышению неспецифической резистентности организма, что в условиях функциональных отклонений является определяющим. Данное направление является особо актуальным в условиях суровой

Зимы Сибири и Дальнего Востока. Среди перспективных компонентов для получения смеси веществ, применяемых в питании человека, особенно в условиях неблагоприятного климата (холода и жары) важнейшая роль может быть отведена продуктам фармацевтического производства пантов (ПФП), а также лекарственным препаратам на основе дигидрокверцетина (ДКЦ).

Целью исследования являлось научное обоснование пищевого использования смеси из ДКЦ и ПФП для повышения устойчивости к физическим нагрузкам организма при тепловом и холодном воздействии. В качестве экспериментальных животных использованы беспородные белые крысы самцы - весом 180-200 г. Животные содержались в стандартных условиях вивария, в опытах использовали животных одного помета при естественном световом режиме без ограничения доступа к воде и пище. Прежде всего, экспериментально было доказано, что смесь из ПФП и ДКЦ (1:1) содержит ценные незаменимые и заменимые аминокислоты (глицин, лизин, пролин, аланин и др.), макро- и микроэлементы (калий, кальций, цинк, железо, фосфор, натрий), а также флавоноидные соединения, является безопасным по критериям эколого-гигиенической концепцией питания человека.

При этом в опытах на живом организме установленное антиоксидантное действие из смеси ПФП и ДКЦ в дозах 150-300 мг/кг. При активации процессов перекисного окисления липидов (ПОЛ) в организме животных четыреххлористым углеродом и влиянием низких и высоких температур, что реализуется предотвращением накопления продуктов ПОЛ. Тепловые адаптационные реакции животных при введении в организм смеси из ПФП и ДКЦ изучали на модели длительного теплового воздействия. Ежедневно в утренние часы животных на 5 часов помещали в климатокамеру фирмы «BINDER GmbH» (Германия) при температуре +40 °С при 50% влажности в течение 28 дней. В работе камеры предусматривался световой режим, стабильная подача воздуха для предупреждения кислородной гипоксии и создавался режим нагревания. В данных условиях стойкое повышение температуры ядра тела и выраженных биохимические изменения, проявляющиеся в колебании содержания перекис-

ных продуктов в соответствии с развитием стадий адаптационного процесса.

Холодовые адаптационные реакции животных изучали на модели длительного холодового воздействия при введении в организм смеси из ПФП и ДКЦ. Каждый день животных, в утреннее время, помещали на 3 часа в климатокамеру фирмы «Fenton» ГДР при температуре -15°C при 50% влажности в течение 28 дней. В работе камеры предусматривался световой режим, подача воздуха для предупреждения кислородной гипоксии и создавался режим охлаждения. В данных условиях стойкое снижение температуры ядра тела и значительные биохимические изменения, проявляющиеся в колебании содержания перекисных продуктов в соответствии с развитием стадий адаптационного процесса.

В экспериментальных исследованиях было выявлено, что устойчивость подопытных крыс при холоде и тепловом воздействии снижается к динамическим нагрузкам на организм.

Это проявляется прежде всего в опытах при использовании методики плавания подопытных животных, а также их бега на тредбане. Кроме того, мы поставили задачу выявить возможность повышения устойчивости подопытных крыс к физическому влиянию в стрессовых условиях холода и жары при применении изучаемых смесей.

Исследовали одновременно 9 групп животных: 1 - интактная группа животных находилась в стандартных условиях вивария, 2 - контрольная, крысы подвергались охлаждению по общепринятой методике, 3 - контрольная - крысы подвергались нагреванию по общепринятой методике, 4 - подопытная - непосредственно перед помещением в холодовую климатокамеру крысам в небольшом количестве корма добавляли смесь из ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 30 мг/кг, 5 - подопытная - непосредственно перед помещением в тепловую климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка дозе 30 мг/кг, 6 - подопытная - непосредственно перед помещением в холодовую климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 150 мг/кг, 7 - подопытная - непосредственно перед помещением в тепловую климатокамеру крысам в не-

большом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 150 мг/кг, 8 - подопытная - непосредственно перед помещением в холодную климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 300 мг/кг, 9 - непосредственно перед помещением в тепловую климатокамеру крысам в небольшом количестве корм добавляли смесь ПФП и ДКЦ в виде порошка в дозе 300 мг/кг.

В результате проведенных исследований установили, что холодное и теплое воздействие достоверно снижало устойчивость к плаванию крыс во все дни эксперимента. При введении смеси из ПФП и ДКЦ в корм подопытных животных в дозе 150-300 мг/кг увеличивалось продолжительность плавания животных вплоть до конца эксперимента, до 28 дня наблюдения.

В результате анализа экспериментальных данных мы наблюдали явную тенденцию в увеличении плавания животных при введении в корм смеси из ПФП и ДКЦ, адаптирующихся к холоду и тепловому стрессу во все дни эксперимента, при этом эффект препарата усиливается от увеличения дозы (таб. 1,2).

Таблица №1

Продолжительность плавания крыс при длительном холодом стрессе и на фоне применения смеси из ДКЦ и ПФП (в минутах)

Группы животных	7 день	14 день	21 день	28 день
Интактные	150±3,2	157±6,1	160±4,4	165±4,8
Контрольные - холод	112±5,4 *	118±3,1 *	127±4,1 *	131±2,9 *
Подопытные - холод +30 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	114±5,6	122±6,2	122±2,3	124±5,2
Подопытные - холод +150 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	182±4,5 **	196±2,8 **	20±6,1 **	206±3,4 **
Подопытные - холод +300 мг/кг из смеси ПФП и ДКЦ	221±3,2 **	245±7,1 **	258±5,3 **	272±4,5 **

* и ** - значения, достоверно отличающиеся от значений интактных х и подвергающихся холодовому и тепловому воздействию ** групп животных

Таблица №2

Продолжительность плавания крыс при длительном тепловом стрессе и на фоне применения смеси из ДКЦ и ПФП (в минутах)

Группы животных	7 день	14 день	21 день	28 день
Интактные	150±3,2	157±6,1	160±4,4	165±4,8
Контрольные - тепло	103±3,3 *	110±2,5 *	115±5,6 *	127±3,9 *
Подопытные - тепло +30 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	105±3,1	115±4,2	116±4,5	125±2,9
Подопытные - тепло +150 мг/кг смеси из ПФП и ДКЦ	179±2,9 **	186±5,8 **	191±4,2 **	197±2,6 **
Подопытные - тепло +300 мг/кг из смеси ПФП и ДКЦ	208±6,1 **	218±4,3 **	234±3,2 **	259±3,5 **

* и ** - значения, достоверно отличающиеся от значений интактных х и подвергающихся холодовому и тепловому воздействию ** групп животных

Аналогичные исследования к физическим нагрузкам изучали на тредбане. При введении смеси из ПФП и ДКЦ в условиях теплового и холодового стресса на крысах. Было установлено также, что холодовое и тепловое воздействие достоверно снижает устойчивость к утомлению белых крыс во всех дни эксперимента и снижает сопротивляемость к динамической нагрузке. Введение в корм подопытных животных смеси из ПФП и ДКЦ в дозе 150-300 мг/кг увеличивало выносливость животных в период бега на тредбане по сравнению с контрольными группами.

Таким образом, в результате анализа эксперимента видна явная тенденция к увеличению плавания подопытных животных, а также выносливости к физическим нагрузкам на тредбане,

подвергнутых тепловому и холодному воздействиям при введении в корм смеси из ПФП и ДКЦ. При этом эффект препарата усиливается в зависимости от увеличения его дозы.

Выявлена значительная эффективность применения смеси из ПФП и ДКЦ для профилактики патогенного воздействия тепла и холода на организм при физических нагрузках. Результаты данной работы послужили основанием для испытаний устойчивости групп населения с различной патологией внутренних органов и применении смеси из ПФП и ДКЦ при физических нагрузках в период холода и жары. Данную смесь возможно применять как компонент профилактического питания при неблагоприятных условиях окружающей среды, а также утомлении и переутомлении в период тяжелых физических нагрузок населения и спортсменов.

Список литературы

3. Коршунова, Н.В. Токсиколого-гигиеническое обоснование использования продуктов переработки пантов для повышения резистентности организма к холоду: дис. ... док.мед.наук.: 14.00.07/ Коршунова Наталья Владимировна ; [Амур. гос. мед. акад.]. - СПб., 2001. - 224 с.

4. Коршунова, Н. В. Эколого-гигиеническое изучение растительных адаптогенных продуктов повышения резистентности организма к условиям низких и высоких температур/ Н. В. Коршунова, Е. А. Литовченко, В. А. Доровских // Бюл. физиологии и патологии дыхания. - 2016. - №61. - С. 46-51.

5. Литовченко, Е. А. Протекторное влияние смеси адаптогенных продуктов из зверобоя продырявленного и родиолы розовой на теплокровный организм при холодовом и тепловом стрессе / Е. А. Литовченко, Н. В. Коршунова // Бюл. физиологии и патологии дыхания. - 2016. - №62. - С. 81-84.

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ СИСТЕМ ИСПОЛНЕНИЯ

*Р.В. Санчай-оол,
студентка 3 курса
Юридического института
Кемеровского государственного университета
Научный руководитель:
А.Г. Сметанин
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кемеровского государственного университета*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы адаптации человека к физическим нагрузкам, выделяются два вида адаптации: генотипическую и фенотипическую, анализируются особенности адаптационных процессов у спортсменов.

Ключевые слова: адаптация, физические нагрузки, процесс, мышечная система.

Спортивная конституция представляет интерес для решения проблем спортивных нагрузок. Имеется четыре проблемы в области спортивной антропологии:

- 1) начальный отбор детей;
- 2) формирование определенного типа телосложения у представителей разных спортивных специализаций;
- 3) индивидуализация спортсменов на основе типа телосложения; и 4) ориентация жителей разных экологических зон в выборе спортивной специализации и индивидуализации подготовки в разных условиях среды для достижения максимальных результатов в спорте на основе морфофункциональных особенностей.

Систематически и по единой методике соматические типы разных групп спортсменов и спортсменок были исследованы Н.Ю. Лутовиновой. Было установлено следующее процентное распределение у борцов и тяжелоатлетов разных весовых

категорий: у борцов легкого веса мускульный тип составляет 26%, грудно-мускульный - 22%, мускульногрудной - 18%; у борцов среднего веса - мускульный тип наблюдается в 31% случаев и мускульно-брюшной - в 27%; у борцов тяжелого веса мускульный тип составляет 44%, мускульно-брюшной - 31% и брюшно-мускульный - 19%. Во всех случаях констатируется распределение, существенно отличающееся от распределения соматических типов в обычных группах населения. Применение к анализу соматических типов борцов схемы Шелдона дало возможность установить, что по сравнению с спортсменами борцы характеризуются выраженной мезоформией: так, степень выраженности мускульного компонента у борцов легкого и полутяжелого веса оценивалась 4-5 баллами; у борцов полутяжелого и тяжелого веса 5-6 и реже 7 баллами, наиболее изменчивым компонентом оказалась эндоморфия: у борцов первых пяти весовых категорий данный компонент был оценен 1-2-балла, у борцов последних трех категорий - 3-4балла.

У легкоатлетов, при диагностике соматических типов было констатировано следующее распределение. Большинству характерен мускульный тип: у спринтеров - 84%, у бегунов-средневикиков - 67%, у метателей - 61%, у бегунов на длинные дистанции - 40%. Мускульно-грудной тип у стайеров отмечен в 42% случаев, у спринтеров только в 17,4%, мускульно-брюшной тип свойственен только метателям - 35%.

Преобладающими вариантами у спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, в частности у баскетболистов являются: грудной - 25% и грудно-мускульный типы - 20%, остальные относятся к неопределенному типу. Что касается женщин баскетболисток, то 22% из них относятся к лептосомному типу (по схеме Галанта); 16% к мезосомному и свыше 58% к мегалосомным вариантам. Ум хоккеистов, по данным Ховановой, наименьшая степень выраженности эндоморфного компонента отмечается у нападающих, у защитников и вратарей степень выраженности этого компонента больше. Волейболисты характеризуются сочетанием 3-5-3 по системе Шелдона (Мартиросов, 1976). Среди футболистов встречаются представители разных конституциональных типов.

У гимнастов подавляющее большинство спортсменов относится к мускульному и грудно-мускульному типам (65%), остальные к неопределенному.

Пловцы - характеризуются хорошо развитым и однородно распределенным по поверхности тела подкожно-жировым слоем, у них отмечается явная выраженность эндоморфии (пикнического компонента).

В целом можно сказать, что внешние изменения морфофункциональной структуры выражены тем больше, чем более высоких результатов достиг спортсмен в избранном виде спорта. Одни ученые видят причину этих изменений во влиянии спортивных упражнений, другие в отборе, связанным с отсевом индивидов, не способных к выполнению упражнений по данной спортивной дисциплине, третьи - в совместном действии двух первых факторов. Воздействие этих факторов на конституциональных тип на разных возрастных этапах, неодинаково.

Адаптация к физическим нагрузкам - это процесс, при котором организм, в частности костная и мышечная системы, приспосабливается к новым условиям, в соответствии с нагрузкой, которая на него, оказывается. Этот процесс осуществляется путем повышения метаболических процессов в мышцах и костях, а также формирования новых микроструктурных элементов в мышечных волокнах и костной ткани (Авсиевич, 2018).

Костная система адаптируется к физическим нагрузкам путем усиления костной ткани и прироста костной массы. Адаптация к занятиям пауэрлифтингом костной системы происходит благодаря укреплению костной ткани и приросту костной массы. Под воздействием тренировок при приседаниях, становой тяге и жиме лежа, кости оказываются под давлением, что приводит к созданию новых клеток, которые складываются в новые микроструктуры и повышают плотность костной ткани. Это особенно важно для людей с низкой костной плотностью, таких как женщины после менопаузы или людей пожилого возраста. Для достижения эффекта необходимы постоянные повторяющиеся физические воздействия. Между тем костная ткань теряет массу и уменьшается при отсутствии нагрузок, что может привести к раскидыванию костей.

Мышечная система адаптируется к физическим нагрузкам путем повышения тонуса мышц и роста мышечных волокон. Когда мышцы находятся в напряжении, они становятся крепкими и прочными, а когда нет давления, то мышечная масса уменьшается. После тренировки начинается регенерация и рост мышечных волокон. В результате повышается мускульный тонус и улучшается мышечный баланс при выполнении троеборья. Хорошо известно, что регулярные силовые упражнения, такие как жим лежа, становая тяга и приседания, приводят к увеличению мышечной массы и силы.

Важно понимать, что адаптация к физическим нагрузкам - это процесс, который происходит постепенно, и зависит от типа нагрузок, длительности тренировок и других факторов. Продолжительные перерывы между тренировками могут ослаблять достигнутый эффект и приводить к потере массы и силы мышц. При неправильном использовании физических нагрузок, например, при излишнем использовании весов или чрезмерных нагрузках на определенные мышечные группы, это может привести к растерянности набранного опыта и повреждениям мышц и костей (Баевский Р. М.).

Итак, адаптация к физическим нагрузкам - это необходимый процесс, который помогает организму адаптироваться к новым условиям. Регулярные и правильно выбранные физические упражнения способствуют увеличению мышечной массы, укреплению костной ткани и, соответственно, повышению уровня здоровья и общей физической подготовки.

Юношеским возрастом считается определенная ступень формирования и созревания человека, находящаяся в промежутке между детством и взрослостью. Зачастую его делят на два этапа: подростковый возраст и юность. Юношеский возраст в свою очередь делится на раннюю (15-18 лет) и позднюю (до 25 лет) юность.

Началом юности у мальчиков принято считать 15-18 лет, так как в этом возрасте происходит завершение полового созревания.

Данный возрастной этап связан со стремительным ростом. Именно в юношеском возрасте происходит окончательное формирование всех органов и систем, организм достигает функ-

ционального уровня взрослого человека. Развитие функциональных систем, которое началось в подростковом периоде, почти заканчивается.

Одним из критериев юношеского возраста является так называемый костный возраст. В период юношеского возраста отмечается интенсивный рост позвоночного столба, особенно поясничного отдела, который продолжается до окончания периода полного развития. Быстрее всего развивается поясничный отдел позвоночника, а дольше всего происходит развитие шейного отдела. Как правило, позвоночный столб растет примерно до 25 лет, после чего увеличение в длину останавливается. Рост позвоночника заметно отстает от роста всего тела. Это можно объяснить тем, что рост конечностей происходит быстрее, чем рост позвоночника. Позвоночник становится прочнее примерно в 18-19 лет, а грудная клетка все еще продолжает развиваться, они уже не так подвержены деформации и могут выдерживать более высокие нагрузки (Казин Э.М.).

В юности затормаживается рост тела, а иногда даже останавливается. В отличие от подростков, у юношей ширина тела превалирует над длиной. Кости становятся толще и крепче, но окостенение в них еще окончательно не закончилось. Из-за увеличения диаметра мышечного волокна растет масса мышечного компонента, которая к концу юности достигает почти половины от общей массы тела. Рост мышечной массы с возрастом идет неравномерно и достигает взрослого уровня к 18-19 годам. Нервная регуляция мышц становится лучше, волокна мышц становятся длиннее. Идет формирование белых мышечных волокон и устанавливается особое соотношение медленных и быстрых волокон скелетных мышц (Матвеев Л.П., 2018).

К концу юности заканчивается формирование вегетативной системы. Частота сердечных сокращений (ЧСС) становится как у взрослого человека. Данные электрокардиограммы юношей становятся ближе к данным взрослого человека.

Артериальное давление увеличивается. Систолическое давление повышается в большей степени, чем диастолическое давление, из-за этого их разность увеличивается. Благодаря этому, разные системы организма лучше снабжаются кровью. Из-за

снижения ЧСС и роста длины сосудов, кругооборот крови замедляется. Объем сердца значительно увеличивается

В юношеском возрасте устраняется несогласованность в гормональной регуляции метаболизма и различных физиологических функций, начинается стадия половозрелости. Существенно повышается значение коры головного мозга в нормализации работы систем организма и усиливаются тормозные процессы. Юноши становятся более спокойными, их психика устойчивее, чем у подростков.

Таким образом, на основе вышеизложенных данных и наблюдений, мы делаем вывод, что адаптация занимает одно из основных положений в жизни человека. Тренировочный процесс, а также адаптивные особенности спортсменов состоят в том, что с помощью постоянных тренировок и нагрузок на организм происходит адаптивная реакция и даже в случае смены внешней среды, адаптация нашего тела пройдет куда более быстро и проще, чем у нетренированных людей. Адаптация — приспособительная деятельность и естественная реакция организма (врожденная и приобретенная), базирующаяся на механизмах физиологических, биохимических и иных процессов, и возникающая на клеточном, органном и организменном ступенях.

Список литературы

1. Авсиевич В. Н. Модельная характеристика взаимосвязи между силовыми и морфофункциональными показателями спортсменов в пауэрлифтинге./ В. Н. Авсиевич, А. И. Федоров, Ж. С. Исаева // Теория и методика физической культуры – 2018. – № 2. – С. 52–58.
2. Баевский Р. М. Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всерос.симп. / Р. М. Баевский, Н. И. Шлык – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. - 608 с.

3. Воробьев В.И. Определение физической работоспособности спортсменов: Учебное пособие / В.И. Воробьев. - Челябинск, 1998. - 54 с.
4. Дворкин А. М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А. М. Дворкин. Ростов н/Д : Феникс, 2013. 384 с.
5. Казин, Э. М. Здоровье сберегающая деятельность в системе образования: теория и практика. Изд. 2-е. Кузбасский региональный институт повышения квалификации и переподготовки работников образования: учеб. пособие / Э. М. Казин. - Кемерово: 2013. - 20-23 с.
1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев. М.: ФиС, СпортАкадемПресс, 2018 – 544 с.

Актуальные проблемы физкультурно-спортивной деятельности

УДК 612.821.35

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНОШЕЙ В БАСКЕТБОЛЕ

*Андреев И.В., студент 3 курса
ФГБОУ ВО «Национальный Государственный
Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

*Научный руководитель: Андреева Е.А.
Старший преподаватель
кафедры ТиМ гребного спорта им. Е.С. Салтыкова
ФГБОУ ВО «Национальный Государственный
Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: В данной статье представлены результаты тестов психофизиологических качеств для отбора юношей для занятия баскетболом. Так же проведен анализ психофизиологических способностей между группой подростков, не занимающихся спортом, и ребятами, которые целенаправленно занимаются в секции баскетбола, с тем чтобы и увидеть тенденцию развития психофизиологических качеств.

Высокий уровень функциональной подготовленности является основой для роста спортивного мастерства предпосылкой высокой специальной физической работоспособности, потенциальной способности организма эффективно приспособляться к

предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам. Проблема готовности к спортивной деятельности — это проблема реализации потенциальных психофизиологических возможностей человека, так как ее эффективность зависит от сложного комплекса психофизиологических факторов (Блинов Н.Г и др.2000)

В последнее время все более четко осознается, что спортивная тренировка, конечной целью которой является достижение наивысшего спортивного результата, направлена на развитие именно психофизиологических функциональных возможностей организма спортсмена. При этом в каждом виде спорта имеются наиболее важные психофизиологические качества, от активности которых в наибольшей мере зависит успешность выступлений спортсмена. (Верхошанский Ю. В.,1988)

Современный баскетбол характеризуется интенсификацией соревновательной деятельности, что проявляется в увеличении плотности игровых действий, уменьшении времени выполнения как технических приемов в целом, так и их отдельных фаз, в быстроте и стремительности тактических взаимодействий, увеличении числа индивидуальных игровых действий. Все это требует высокого уровня физической подготовленности игроков. В связи с этим представляется актуальным исследование особенностей психофизиологического статуса спортсменов - баскетболистов. (Малинаускас, Р. К. и др,2010) Учёт психофизиологических особенностей играет важную роль в решении проблемы построения адекватного тренировочного процесса, способствующего наиболее полному раскрытию индивидуальных возможностей спортсмена. (Буров А. Э., Ерохина О. А.,2020)

Целью исследования является подбор наиболее оптимальных тестов оценки психофизиологических качеств для отбора юношей для занятия баскетболом.

Для достижения цели были использованы следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод статистической обработки.

Проведенное нами педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки психофизиологических качеств.

Были использованы следующие тесты:

Тест №1 -Тест Н.И. Озерецкого на реципрокную координацию рук:

Спортсмену предлагается (после демонстрации) одновременно ударять по столу двумя руками: правой, сжатой в кулак, и левой – раскрытой ладонью. Затем наоборот: левой, сжатой в кулак, а правой – раскрытой ладонью. Так повторить 3-4 раза. Оценивается ритмичность движений и способность синхронно сменять положение обеих рук одновременно. При резидуальных поражениях двигательных систем мозга выполнение данной пробы обычно затруднено: отмечаются синкинезии, переключение на следующее движение обеими руками происходит разновременно. Данное задание оценивается качественно по степени выраженности затруднений. Количественная оценка успешности выполнения этой пробы возможна с помощью подсчета правильно выполненных движений в серии из 6 или 12 повторов.

Тест №2 - Степень сохранности премоторной зоны:

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасается последовательно большим пальцем с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний).

Каждая синкинезия штрафуется одним баллом.

Критерии оценки:

- 5 баллов – правильно и быстро;
- 4 балла – правильно, но медленно;
- 3 балла – дезавтоматизация движений на истощении;
- 2 балла – персеверация (повторение) на истощении;
- 1 балл – выраженные персеверации (застревание на отдельных позах).

Тест №3 – Определение уровня развития мелкой моторики рук:

Испытатель, в случайном порядке указывает спортсмену палец, который он должен поднять, прикасаясь к нему карандашом. Начинать нужно с правой руки.

Для того, чтобы исключить угадывание, указывать пальцы следует в такой последовательности: 5 – 1 – 2 – 4 – 3 (1 – большой палец, 5 – мизинец). Затем испытание проводится на левой руке, потом снова на правой и на левой. Таким образом проба проводится на каждой руке дважды.

При выполнении «нужного» движения указанного пальца, могут появляться «ненужные» движения других пальцев. Это происходит произвольно.

Эти «лишние» движения называются синкинезиями. Синкинезии возникают в результате недостаточной дифференцированности движений, когда при совершении требуемого действия включаются ненужные для его выполнения мышцы. Наличие синкинезий отмечают стрелочками (от «нужного» к «ненужному» пальцу).

Результаты теста на развитие мелкой моторики рук обрабатывают следующим образом:

1. Подсчитывают количество ошибок на каждой руке.
2. Полученные по каждой руке результаты складывают.

Тест №4 – Теппинг-тест «падающая линейка»:

Тест выполняется в положении стоя. Сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. Экспериментатор берет 40-сантиметровую линейку и устанавливает ее параллельно ладони на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки должна находиться на уровне нижнего края ладони. После команды "Внимание!" помощник в течение 5 с должен отпустить линейку, так, чтобы она начала свободно падать параллельно ладони обследуемого, который должен как можно скорее сжать пальцы и схватить линейку. Измеряется расстояние в см. от нижнего края ладони до нулевой отметки линейки. Делается три попытки и из них выбирается лучший (быстрейший, с минимальным расстоянием) результат.

Критерии оценивания тестов:

Тест №1 – количественная оценка успешности (от 1 до 5 баллов)

Тест №2 – критерии оценки в виде баллов (от 1 до 5 баллов)

Тест №3- подсчитать среднее значение синкинезий по обеим рукам и сложить. Исходя из 3 повторений на каждую руку.

Тест №4- выбирается лучший (быстреейший, с минимальным расстоянием) результат.

В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте 15-16 лет. Все испытуемые были разделены на две группы. В первую группу вошли школьники, не занимающиеся в спортивной секции по баскетболу (группа А), во вторую группу (группа Б) вошли подростки, занимающиеся в школьной секции баскетбола в течение 2 лет. Группа подростков, не занимающихся спортом, включена в эксперимент для того, чтобы можно было сопоставить и сравнить их результаты с ребятами, которые целенаправленно занимаются в секции баскетбола и увидеть тенденцию развития психофизиологических качеств.

Тестирование проводилось в одинаковых для всех испытуемых условиях и выполнялось однообразно по технике. Время проведения тестов, характер отдыха между попытками были постоянными для всех испытуемых.

Благодаря полученным результатам тестов мы определили разницу работы двигательных систем мозга, дифференцированность, ритмичность и точность движений между подростками-баскетболистами и подростками, не посещающими спортивные секции.

Таблица №1- Средние значения тестов

Испытуемые	Тест№1	Тест№2	Тест№3	Тест№4
Группа А(n=10)	3,3	2,9	12,1	29,5
Группа Б(n=10)	4,1	4,3	7,3	18,6

Исходя из показателей, представленных в таблице 1 что ребята не занимающиеся в секции баскетбола очень сильно уступают в психофизиологическом развитии своим сверстникам.

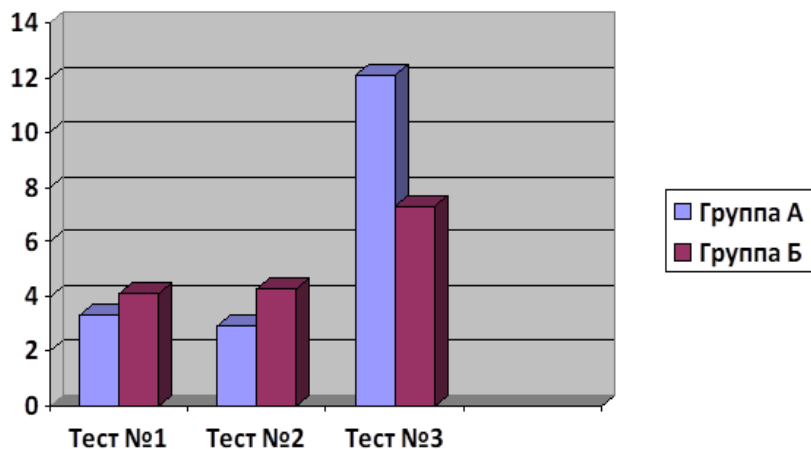


Рисунок 1- Среднее значение тестов двух групп

На рисунке 1 видно, такие показатели как: работа двигательных систем мозга, дифференцированность, ритмичность и точность движений, способность переключения от одного движения к другому наиболее развиты у баскетболистов.

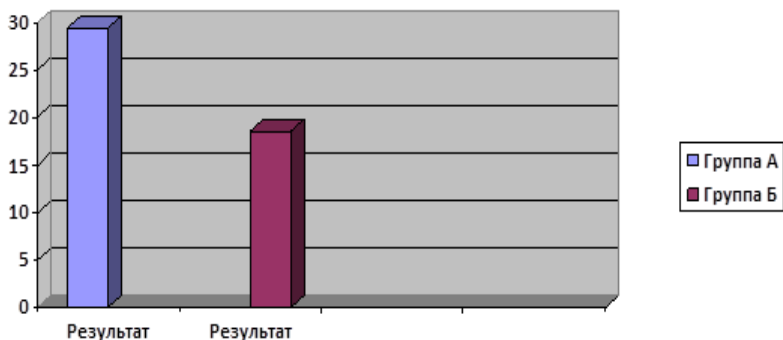


Рисунок 2- Результат теппинг-теста: «падающая линейка»:

Диаграмма демонстрирует, что быстрота реагирования, скорость и точность координации движений рук у баскетболистов гораздо выше.

Таким образом, опираясь на результаты сравнения двух групп можно сказать, что ребята не занимающиеся в секции баскетбола очень сильно уступают в психофизиологическом развитии своим сверстникам. Это подтверждается достоверными различиями практически по всем показателям тестирования между подростками - баскетболистами и подростками, не занимающимися в спортивной секции. Более быстрому психофизиологическому развитию баскетболистов способствуют специальные упражнения, выполняемые в тренировочном процессе. Уровень психофизиологической подготовленности спортсменов растет в ответ на физические нагрузки. Специфика баскетбола обуславливает большое влияние на развитие физических качеств у подростков, способствует формированию их психофизиологических способностей.

Список литературы

1. Блинов Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н.Г. Блинов, Л.Н. Игишева.- М.: ФиС, 2000.- 200 с.
2. Буров А. Э., Ерохина О. А. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: научно-практическое пособие / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 192 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М.:, Физкультура и спорт. - 1988. - 327 с.
4. Малинаускас, Р. К. Особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации / Р. К. Малинаускас, А. Р. Брусокас. //Физическое воспитание студентов 2010 - № 1 - С. 23 - 25.

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КАЧЕСТВ
ЛИЧНОСТИ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕ-
СТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

К.А. Андрейченко, студент 3 курса

Научный руководитель:

*Е.А. Мунирова, к.пед.н, доцент
ФГБОУ ВО ВВГУ, Владивосток*

Аннотация: В данной статье рассматривается важный вопрос о формировании социально-значимых качеств личности у детей 7-8 лет с помощью художественной гимнастики. Авторы провели исследования, используя методы наблюдения и оценки, чтобы выявить, как тренировки по художественной гимнастике способствуют развитию таких качеств, как дисциплина, сотрудничество, творческое мышление и уверенность в себе. Результаты исследования показали, что регулярные занятия художественной гимнастикой помогают быть успешными на социальном уровне и формируют у детей основы для будущего развития. Эта статья будет полезна педагогам, тренерам и родителям, стремящимся развить социальные навыки и качества своих детей.

Ключевые слова: социально-значимые качества личности, дети 7-8 лет, художественная гимнастика

Актуальность формирования социально-значимых качеств личности у обучающихся 7-8 лет средствами художественной гимнастики имеет огромную значимость, так как помогает им развивать не только физические, но и социальные навыки, которые будут полезны им в будущем.

Проблема исследования сформулирована следующим образом: с одной стороны, формирование социально-значимых качеств у обучающихся 7-8 лет средствами художественной гимнастики имеет актуальность и перспективы, с другой стороны в современной литературе мы не нашли достаточно полного и конкретного учебно-методического материала по вышеобозначенной проблематике. Она является важной и стратегической задачей образования и воспитания в современном обществе.

Объектом исследования является физическое воспитание младших школьников.

Предметом исследования является влияние средств художественной гимнастики на формирование социально-значимых качеств личности у обучающихся 7-8 лет.

Цель исследования заключается в обосновании влияния средств художественной гимнастики на формирование социально-значимых качеств личности у обучающихся 7-8 лет после занятия художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных и информационных источников по сформулированной проблеме;
2. Выявить особенности влияния занятий художественной гимнастикой на формирование социально-значимых качеств личности у детей 7-8 лет.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории и методике физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования.

Практическая значимость заключается в том, что в ходе исследования, будет разработан и апробирован методический комплекс упражнений, направленных на формирование соци-

ально-значимых качеств личности, который может быть использован на уроках по физической культуре в процессе формирования у обучающихся начальных классов универсальных учебных действий. Формирование социально-значимых качеств личности у детей 7-8 лет с помощью художественной гимнастики имеет множество практических выгод, включая улучшение физического состояния, социальную адаптацию, развитие лидерских навыков, стимулирование творческой мысли и формирование ценностей [4].

Организация исследования проходит в три этапа:

1. В настоящее время проходит сбор и анализ информации. Проводится опытно-экспериментальная работа, массовое исследование учащихся, апробирование методических приемов, программ и коррекция методики;

2. На втором этапе будет осуществляться систематизация и анализ педагогического опыта для разработки условий, факторов и самого содержания комплекса упражнений для формирования социально-значимых качеств личности у детей 7-8 лет;

3. На третьем этапе мы планируем провести опытно-экспериментальные работы на уроках физической культуры, анализ и интерпретацию результатов исследования социологического опроса и педагогического наблюдения. Также запланировано выполнить обработку, анализ, текстовую и графическую интерпретацию результатов. На основе отобранной и систематизированной информации будет разрабатываться методический комплекс упражнений, а также подведение итогов и оформление окончательного текста работы.

В данный момент нами осуществлен первый этап исследования, который предполагает изучение литературы по ключевым аспектам научно-прикладной работы. Познакомимся с основными результатами нашего исследования.

В педагогике социально-значимые качества трактуются как качества, которые позволяют личности жить в существую-

щих социально-культурных условиях. Социально-значимые качества определяют личностное в человеке, так как каждый человек зависим от общества, в котором он живет. Социально-значимые качества личности формируются в ходе социализации как качества, которые не даются от природы или наследственностью [2].

Рассмотрим детально социально-значимые качества личности. Под социальной активностью мы понимаем важную сферу и особый уровень активности человека. Социальная активность представляет собой действия, способы поведения, связанные с принятием, преобразованием, или новым - формулированием общественной задачи, обладающей просоциальной ценностью.

Социально-значимым качеством личности является направленность на самореализацию в деятельности. Деловая направленность характеризуется высокими требованиями к собственной личности, умением организовывать дела таким образом, чтобы в выигрышном положении оказывался как сам индивид, так и социум.

Необходимым социально-значимым качеством личности является ответственность. Ответственность представляет собой определённую, надёжную, честность в отношении себя и других. Ответственность, скорее, включает в себя личную подотчетность и способность действовать в рамках этических норм на благо себя и окружающих.

Важным социально-значимым качеством личности является инициативность. Инициативность рассматривается как предпосылка развития человека и как результат воспитания. В педагогическом словаре инициатива трактуется как внутреннее побуждение к самостоятельным, активным новым формам деятельности или руководящая роль в каких-либо действиях.

Важным социально-значимым качеством личности является самостоятельность – общественное проявление личности,

характеризующее тип её отношения к труду, людям, обществу; это способность личности к деятельности, совершаемой без вмешательства со стороны [3].

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

А сейчас приведём перечень психологических функций, качеств и свойств личности, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в художественной гимнастике:

1. Высокая активность анализаторов - зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;
2. Сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;
3. Высокий уровень координационных способностей;
4. Умение слушать и понимать музыку;
5. Эмоциональность и артистизм;
6. Любовь к художественной гимнастике, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, уважения к тренерам, подругам, соперникам и судьям;
7. Целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание;
8. Эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость;
9. Способность к саморегуляции психологических состояний, умение сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям [1].

Наталья Борисовна Стамбулова выделяет четыре группы факторов развития спортсмена.

1. Общие условия и требования спортивной деятельности: состязательность, соперничество, самосовершенствование как цель деятельности, рост физических и психических нагрузок.

2. Специфические условия и требования избранного вида спорта: требования к психомоторике и психическим процессам, типичные психические состояния, специальные способности, спортивный характер, свойства нервной системы и темперамента, мотивация.

3. Требования к межличностным отношениям в спортивной команде.

4. Требования к отношениям между тренером и спортсменом.

Типология личности спортсмена, как и любая другая типология в психологической науке, связана с представлением о типах, отличающихся по различным признакам. Так, например, Рудольф Максимович Загайнов предложил эмпирическую типологию (типы спортивной мотивации).

Автор выделяет пять основных типов:

1. «человек долга» - мотивация спортсмена положительная по содержанию (честь, патриотизм, долг);

2. «человек-одиночка» - отрицательная мотивация (индивидуализм, негативизм, ненависть к сопернику);

3. «артистический тип» - мотивируют не спортивные результаты, а внешние атрибуты спорта и соревнования (зрители, публичная жизнь, популярность, творческая активность);

4. «интеллектуальный тип» - стремление к осмысленности действий (самостоятельность тренировок, увлеченность не результатом соревнования, а процессом соревновательной борьбы);

5. «хрупкий тип» - высокая двигательная одаренность, опасение поражения в спортивной борьбе, сложность в преодолении экстремальных ситуаций.

Вот несколько способов, которыми художественная гимнастика может содействовать развитию социально-значимых качеств личности:

1. Командная работа. Художественная гимнастика включает выполнение различных элементов и композиций в группе. Дети учатся работать совместно, синхронизировать движения и поддерживать друг друга. Это способствует развитию навыков сотрудничества, коммуникации и доверия.

2. Целеустремленность и самодисциплина. Для достижения успеха в художественной гимнастике дети должны проявлять настойчивость, упорство и самоконтроль. Они учатся следовать инструкциям тренера, соблюдать тренировочный режим и работать над улучшением своих движений и техники. Это развивает в них ответственность и самоорганизацию.

3. Уверенность и самовыражение. Выступая на соревнованиях и показывая свои навыки перед публикой, дети развивают уверенность в себе и своих способностях. Они учатся проявлять свою индивидуальность и выражать себя через движения и выразительность. Это помогает им стать более самостоятельными и самоуверенными личностями.

4. Адаптивность и управление стрессом. В художественной гимнастике дети часто сталкиваются с соревновательной средой и ожиданиями успеха. Они учатся адаптироваться к новым условиям, быстро приспосабливаться к изменениям и эффективно управлять эмоциональным напряжением и стрессом. Это развивает их способность к самоуправлению и позволяет им эффективно справляться с различными жизненными ситуациями [5].

Таким образом, по результату литературного анализа мы пришли к ключевому выводу, что в целом, художественная гимнастика способствует детям 7-8 лет развивать социально-значимые качества, также формирует у них навыки, необходимые для успешной адаптации в обществе и достижения личных

целей. Учащиеся учатся работать в команде, управлять своими эмоциями, развивать свою индивидуальность и стремиться к лучшим результатам. Все это способствует обучающимся стать уверенными и успешными в жизни. Данные этого исследования будут являться концептуальной основой нашего дальнейшего исследования.

Список литературы:

1. Бабаева, Т.И. Формирование социально значимых качеств у детей в процессе занятий физической культурой и спортом / Т.И. Бабаева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики, 2018.
2. Баймурзина, Ф.А. Художественная гимнастика как средство формирования социально значимых качеств / Ф.А. Баймурзина // Педагогический поиск, 2020.
3. Буханцов, К.И. Возможности художественной гимнастики в формировании социальной значимости у детей младшего школьного возраста / К.И. Буханцов // Социальная значимость физической культуры и спорта: проблемы и перспективы развития, 2019.
4. Куприянов Б.В., Подобин А.Е. Очерки общественной педагогики: ролевое движение в России. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2003.
5. Махова, А.В. Художественная гимнастика как метод формирования социально значимых качеств ребенка / А.В. Махова // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки, 2019.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОЙ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ С ПОМОЩЬЮ ГАЛОТЕРАПИИ

*Д.Ю. Баркина, студентка 2 курса,
Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здо-
ровья (Адаптивная физическая культура),
Владивостокский государственный университет (ВВГУ).*

*Научный руководитель: Н.С. Журавская, д.м.н., профессор,
Владивостокский государственный университет (ВВГУ).*

Аннотация: Галотерапия представляет перспективное направление для восстановления детей после перенесённой внебольничной пневмонии. Несмотря на повышение эффективности медикаментозной терапии представляется необходимым применение немедикаментозных методов в комплексном лечении данного вида нозологий, с целью сокращения сроков лечения и с учётом возможности возникновения побочных реакций на медикаментозные лекарственные средства.

Введение. В настоящее время пневмония у детей является одним из наиболее широко распространенных инфекционных заболеваний с серьезным прогнозом. Пневмония детского возраста занимает одно из ведущих мест в структуре бронхолегочной патологии. Диагноз пневмонии в России устанавливается приблизительно в 10 случаях на 1000 детей (Корчажкина, 2023). Заболеваемость пневмонией среди детей ежегодно повышается в период сезонной эпидемии гриппа. Пневмония у детей в возрасте от 7 до 12 лет вызывается как вирусами, так и бактериями. Возбудители могут попасть в легкие несколькими путями. Аспирация содержимого носоглотки – основной механизм инфицирования легких и развития пневмонии (Багель, 2021). Основу клинической диагностики пневмоний у детей составляет общая симптоматика, аускультативные изменения в легких и рентгенологические данные. Пневмония характеризуется общими и

местными симптомами: лихорадкой, интоксикацией, дыхательной недостаточностью, локальными физическими изменениями. Стоит отметить, что «золотым стандартом» выявления пневмонии у детей является рентгенография легких (Багель, 2021).

Несмотря на доказанную эффективность рациональной медикаментозной терапии, представляется необходимым применение немедикаментозных методов в комплексном лечении данного вида нозологий, с целью сокращения сроков лечения и с учётом возможности возникновения побочных реакций на медикаментозные лекарственные средства. Медицинская реабилитация уверенно входит в практику лечения лёгочных заболеваний, в том числе и пневмоний, в частности ингаляционная терапия. Безопасность метода, отсутствие побочных эффектов, хорошая переносимость детьми открывают дополнительные возможности для применения метода галотерапии в педиатрической практике.

Несмотря на значительное количество исследований по влиянию галотерапии на организм человека, остается недостаточно изученной проблема патогенетической обоснованности применения метода галотерапии для реабилитации детей младшего школьного возраста, что определяет необходимость более углубленного изучения механизма лечебного действия, разработки оптимальных параметров воздействия, позволяющих уменьшить сроки лечения пневмонии у детей.

Технология галотерапии впервые была разработана в СССР создателем первой в мире галокамеры, доктором медицинских наук П.П. Горбенко. Лечебный эффект пребывания в галокамере достигается за счет создания управляемого лечебного микроклимата, сходного с микроклиматом подземных лечебниц в соляных коях, который характеризуется наличием высокодисперсного аэрозоля хлорида натрия, гипоаллергенной, гипобактериальной, воздушной средой, комфортными климатическими условиями (Червинская А.В., Конова О.М., Хан М.А., 2002). Основным лечебным фактором микроклимата является аэрозоль хлорида натрия, который благодаря малому размеру проникает до уровня мелких бронхов и оказывает секретолитическое, противовоспалительное, бронхолитическое действие,

активизирует мукоцилиарный транспорт, нормализует осмолярность бронхиального секрета и функциональное состояние клеток слизистой оболочки дыхательных путей (Теплов, 2021).

Проблема исследования заключается в том, что с одной стороны галотерапия является эффективным немедикаментозным методом для реабилитации пневмонии, а с другой стороны по галотерапии не найдено конкретных материалов для решения нашей проблемы – уменьшения сроков лечения.

Целью дальнейших исследований является обоснование влияния использования галотерапии в комплексной реабилитации детей младшего школьного возраста для улучшения процесса реконвалесценции после перенесенной внебольничной пневмонии.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической и учебной литературы по проблеме использования галотерапии в комплексной реабилитации детей младшего школьного возраста после пневмонии;

2. Оценить исходное состояние кардиореспираторной системы и физическое развитие детей младшего школьного возраста после перенесенной внебольничной пневмонии, а также подобрать комплекс реабилитационных процедур, с использованием галотерапии;

3. Проанализировать эффективность галотерапии в комплексной реабилитации детей младшего школьного возраста в процессе реконвалесценции после пневмонии.

Объект исследования - процесс комплексной реабилитации детей младшего школьного возраста после перенесенной внебольничной пневмонии

Предмет исследования - влияние галотерапии на эффективность процесса реконвалесценции детей младшего школьного возраста после перенесенной внебольничной пневмонии.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение разработанного нами комплекса реабилитационных процедур, с использованием галотерапии, в котором, воздух соляных пещер, насыщенный микрочастицами хлорида натрия, окажет противомикробное оздоравливающее действие на покровные слизистые ткани дыхательных органов, будет способствовать более быст-

рому восстановлению организма ребёнка после перенесённой внебольничной пневмонии. И разработанный комплекс реабилитации после перенесенной пневмонии на основе метода галотерапии будет широко применяться при наличии соответствующего оборудования в медицинских учреждениях города Владивостока.

Список литературы

1. Багель, Г.Е. Физиотерапия и ЛФК при пневмонии: учеб. пособие для вузов / Г.Е. Багель, Л.А. Малькевич, Е.В. Рысеев, Т.И. Каленциц. – М.: ГЭОТАР- Медиа, Москва, 2021. – 23 с.
2. Корчажкина Н.Б., Хан М.А., Червинская А.В., Микитченко Н.А., Лян Н.А. Сочетанные методы галотерапии в медицинской реабилитации детей с заболеваниями органов дыхания // Вестник восстановительной медицины. – Москва, 2023. – С. 58–62.
3. Разумов А.Н., Корчажкина Н.Б., Погонченкова И.В. Физическая и реабилитационная медицина в педиатрии / А.Н. Разумов, Н.Б. Корчажкина, И.В. Погонченкова. - Москва, 2020. – 401 с.
4. Теплов, М. С. Реабилитация школьников средствами лечебной физкультуры при заболеваниях органов дыхания: учеб. пособие для вузов / М. С. Теплов. - М.: ГЭОТАР- Медиа, Москва, 2021. – 43 с.
5. Червинская А.В., Конова О.М., Хан М.А. Галотерапия для профилактики и медицинской реабилитации в детском здравоохранении // Вопросы современной педиатрии. – Москва, 2022. – С. 406-410.

УДК 796.011

ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА

*М.Е. Гайдук, студент 3 курса ФЭФ,
Ю.А. Дьяченко, к.б.н., доцент
зав. кафедрой ФКиС
Дальневосточный ГАУ*

Аннотация: В статье описана попытка выявить отношение студентов к сдаче нормативов ВФСК «ГТО», мотивационные составляющие, и возможные причины, мешающие массовости участия студентов аграрного вуза в физкультурно-спортивных мероприятиях. На примере бескорыстного, добровольного участия студентов в Фестивалях университета по сдаче норм ГТО показано положительное отношение студентов к спортивным мероприятиям, выявлено их стремление испытать себя, улучшить здоровье и телосложение.

В современном обществе остро стоит проблема здоровья и физической культуры молодого населения. На фоне снижения здоровья учащейся молодежи, вопросы здоровья сохранения за счет привлечения к физкультурно-спортивным мероприятиям становятся весьма актуальными и требующими комплексного подхода и поиска путей решения. Помощником в решении этих вопросов выступает ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Создание комплекса началось в 1930 году по инициативе комсомольских организаций и после долгого перерыва, возобновилось в 2014 году по Указу Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172, став основой стратегии страны по приобщению молодежи к здоровому образу жизни. Как известно, с 23 марта 2023 года в России изменились правила сдачи ГТО - были обновлены и расширены возрастные ступени программы – теперь их стало 18, а не 11, как было ранее. Теперь ступени приведены в соответствии с социальным статусом человека и реальными возможностями организма на каждом отрезке жизни. Такой подход позволяет оценивать уровень развития базовых физических качеств, расширяет возможности выбора для участ-

ника, делает проще участие в комплексе ГТО. Это стремление является приоритетной задачей и выходит на первый план в воспитании. Сегодня, внедрение в образовательных учреждениях обновленного комплекса «ГТО» требует новых форм и методов работы от преподавателей физической культуры. Это должно способствовать социокультурному и психологическому развитию обучающихся, а также созданию условий для формирования осознанной потребности в физических упражнениях (Дедловская,2021;Гавронина и др.,2019).

В средствах массовой информации (СМИ) развернута огромная агитационная и пропагандистская работа по возвращению комплексу былого приоритетного статуса. Вот и наш университет не остался в стороне. На протяжении 3 последних лет у нас проводится Фестиваль по сдаче норм комплекса ГТО, где студенты соревнуются не только для получения знаков отличия, но и в командах своих факультетов. Но, массовое привлечение студентов к этому физкультурно-массовому празднику никак не получается. По данным кафедры физической культуры и спорта Дальневосточного ГАУ, реальное количество студентов, принимающих участие в фестивалях, не доходит и до сотни, а преподаватели практически не принимают участие в нем.

Резюмируя выше сказанное, мы поставили перед собой цель выявить мотивационные критерии и отношение студентов Дальневосточного ГАУ к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях на примере ВФСК «ГТО». Поставленная нами цель предусматривает решение таких задач как определение значимости комплекса ГТО в жизни студентов аграрного вуза через проведение онлайн-опроса, анализ полученных данных и оценивание отношения наших студентов к физкультурному комплексу «ГТО» через их участие в нём. Объектом исследования стали студенты Дальневосточного ГАУ. В проведенном нами онлайн опросе, приняли участие 683 студента с 1-4 курс, включительно.

Методы исследования: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, сравнение, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования заключается в попытке внесения дополнений в план физкультурно-спортивных

мероприятий университета с целью мотивирования и привлечения большего числа, обучающихся к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» и участию в физкультурно-массовых мероприятиях.

Средний возраст респондентов исследования от 18 до 24 лет, из них большее число это девушки. Самыми заинтересованными факультетами оказались факультет строительства и природообустройства и агротехнологический колледж.

Большинство, прошедших опрос имеют представления о комплексе «ГТО» и поддерживают его проведение, а также знают, как осуществляется прием испытаний (рис 1).



Рисунок 1 - Отношение респондентов к комплексу «ГТО»

Положительным моментом и подтверждением правильности агитационной работы по привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, является выбор респондентами наших преподавателей и тренеров как информационных источников для них о комплексе ГТО (рис.2).



Рисунок 2 – Источник формирования знаний о комплексе ГТО

Так же в ответах присутствовали и такие источники - как интернет, друзья и телевидение.

Распространенными ответами по сдерживающим факторам от подготовке к сдаче тестовых нормативов ГТО, у респондентов оказалось отсутствие свободного времени и к сожалению, ненадобности данного мероприятия (рис.3).



Рисунок 3 – Факторы, сдерживающие от сдачи ГТО

Определенное количество студентов, в этом вопросе, выделило слабую физическую подготовку и проблемы со здоровьем как приоритетные причины в их сдерживании.

Распространенными побудительными факторами в подготовке к тестированию по комплексу ГТО стали: стремление испытать себя, улучшить здоровье и поддерживать оптимальную физическую форму. Очень радует и тот факт, что обучающиеся ставят в приоритет личную заинтересованность. Физическую культуру и спорт как путь к самореализации и сохранению физической кондиции - выбрали приоритетом 42 % студентов, не смотря на то, что у 24% опрошенных занятия редкие, и как правило, по принуждению. У 46% опрошенных уровень двигательной активности слабый и составляет всего лишь до 3 часов в неделю - это 1-2 раза, и то на учебных занятиях по дисциплинам по физической культуре и спорту. Более 40% респондентов регулярно посещают занятия в спортивных секциях

и занимаются самостоятельно. К сожалению, больше 13% студентов ничем не занимаются.

Выяснилось, что большинство студентов (82%) осведомлены о проведении спортивных мероприятий и соревнований по сдаче нормативов комплекса ГТО на базе нашего университета, но 18% опрошенных об этом до сих пор не знают. Очень радует то, что нововведенные изменения показателей испытаний, для многих (55%) респондентов не явились препятствием в подготовке к тестированию и продолжают к нему готовиться 19%. Основная масса таких студентов - являются или спортсменами или имеют опыт получения знаков ГТО высшей значимости. Но, к сожалению, у 21% опрошенных этот вопрос вызвал затруднение в ответе.

Не радостная ситуация наблюдается с наличием знаков отличия у большинства респондентов - у многих их до сих пор нет. Определенная часть уже имели знаки отличия ГТО до поступления в университет (рис.4).

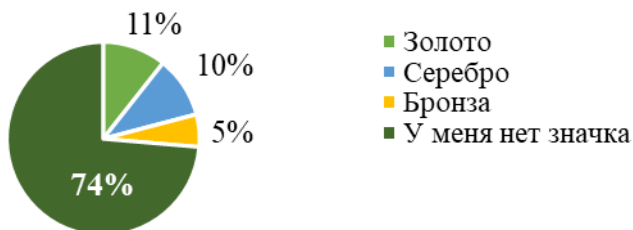


Рисунок 4 - Наличие знаков ГТО у респондентов

Соответствие ВФСК «ГТО» принципу добровольности подтвердила и поддержала основная часть респондентов (рис.5).

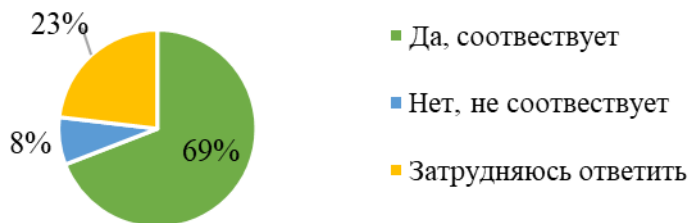


Рисунок 5 – Соответствие комплекса «ГТО» принципу добровольности

Анализ полученных данных подтвердил позитивное отношение к комплексу ГТО в Дальневосточном ГАУ у основной массы студентов. Хорошим результатом является и то, что наибольший процент респондентов осведомлены о проведении Фестивалей по сдаче нормативов ГТО и других спортивных мероприятий, проводимых на базе университета, но к сожалению, есть и такие, кто об этом всё еще не знает. Также стоит отметить и тот факт, что многие студенты, принимающие участие в сдаче нормативов ГТО, делают это не в корыстных целях, а чтобы испытать себя, улучшить здоровье и телосложение. Есть определенный процент студенчества, не заинтересованный в занятиях спортом. По нашему мнению, следует разнообразить направления физкультурно-массовых мероприятий для повышения заинтересованности студентов в соответствии с их предпочтениями.

Мы уверены, в необходимости проведения дальнейшей работы по повышению и укреплению мотивационных установок студенчества по отношению к здоровому образу жизни через добровольные занятия физической культурой и спортом. Все это, несомненно, приведет к увеличению числа участников движения ГТО и сформирует потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин // Молодой ученый. — 2021. — № 51 (393). — С. 489-491.
2. Гавролина Г. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне» в системе физического воспитания студентов вуза: учебно-метод. пособие / Г.А. Гавролина, Т.И.Чедова, К.В. Чедов // Перм. гос. нац. исслед. ун-т: Пермь, 2019. — 104 с.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕ-
ЛОВЕКА

*Е.В. Дымов, студент
I курса магистратуры
«Управление качеством»
КемГУ*

Аннотация: статья освещает влияние спорта и физической культуры на образ жизни современных людей. Рассматривались различные переменные, влияющие на состояние и здоровье населения. Автором были сделаны выводы о том, что регулярные упражнения имеют значение на психическое здоровье человека и профилактику многих хронических заболеваний, заметно влияющих на состояние. Также обсуждается малоподвижный образ жизни и компьютерная зависимость в современных реалиях. Был сделан вывод о том, что если человек хочет быть здоровым и поддерживать свое психоэмоциональное состояние на стабильном уровне, то необходимо осознано подходить к занятию спортом и физической культуре.

В настоящее время идет популяризация здорового образа жизни среди населения. Научные исследования в этой сфере давно показывают об эффективности регулярных занятий спортом по отношению к общему физическому состоянию и психическому здоровью человека, улучшая при этом качество жизни (Закирьянов, 2013).

Однако, прослеживается некоторая тенденция, связанная с тем, что многие люди зная о положительном влиянии спорта все же не предпринимают решений по его внедрению в свою жизнь. Почему так выходит?

Существует некоторые возможные причины этого противоречия:

1. Банальная нехватка времени.

Многие люди перегружены работой, семьей и другими обязательствами, поэтому времени для занятий спортом совсем

не остается. Они могут осознавать важность спорта для своего здоровья, но с трудом находят время, чтобы включить его в свой распорядок дня.

2. Малоподвижный образ жизни.

Малоподвижный образ жизни становится все более распространенным в современном обществе из-за офисной работы, длительных поездок на работу и развлечений, основанных на технологиях, в которых больше задействован ум, нежели тело. Люди могут понимать пользу спорта для здоровья, но им трудно отказаться от своих малоподвижных привычек и вести более активный образ жизни.

3. Отсутствие мотивации.

Некоторые люди признают положительное влияние спорта на здоровье, но им не хватает силы воли или стремления заниматься физическими упражнениями, не говоря уже о самом спорте. Они могут находить подобные занятия непривлекательными или просто испытывать недостаток энтузиазма к участию, который приводит к отсутствию инициации.

4. Боязнь травм.

Занятия спортом сопряжены с риском получения травм, особенно для тех, кто находится в менее хорошей физической форме или имеет ранее существовавшие проблемы со здоровьем. Некоторые люди могут знать о пользе спорта для здоровья, но не решаются участвовать в нем из-за боязни получить серьезную травму, вплоть до инвалидности, которая может помешать им вести более активный образ жизни, тем самым повлияв на существование человека.

5. Финансовые барьеры.

Для некоторых видов спорта требуется специальное оборудование, членские взносы или доступ к определенным объектам, таким как тренажерные залы или спортивные комплексы. Для людей, сталкивающихся с финансовыми ограничениями, эти расходы могут служить сдерживающим фактором для того, чтобы сделать занятия спортом регулярной частью своей жизни, препятствуя их способности использовать преимущества спорта для здоровья.

6. Информационная перегрузка.

В современном мире существует переизбыток информации о ведении здорового образа жизни. Из-за этого существует вероятность, что в определенный момент человек перестанет понимать, как именно сохранить свою здоровье и состояние.

7. Влияние окружающей среды.

Немаловажную роль в жизни человека влияет социальное и культурное окружение вокруг него, а также поведение и привычки самого индивидуума.

Социальное окружение — это нормы отношений, в которые вовлечен человек, идеи и жизненные ценности, которые приняты в этих отношениях. Если вокруг человека находятся люди, которым чужда идея здорового образа жизни, то и мотивация в таком коллективе для занятий спортом будет крайне мала (Малкин, 2015).

Необходимо подытожить о том, что причины уклонения от занятия физическими упражнениями могут быть разными и полностью индивидуальными, однако нет смысла отрицать влияние спорта на современного человека в условиях неподвижного образа жизни.

Физическая активность имеет немалое влияние на организм. Вот некоторые преимущества спорта для общего состояния человека и его организма:

1. Здоровье сердечно-сосудистой системы.

Регулярная физическая активность укрепляет сердечную мышцу, улучшает кровообращение и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как сердечные приступы и инсульты.

2. Контроль веса.

Физическая активность помогает сжигать калории, что может помочь в поддержании здорового веса или потере лишнего веса. Это также помогает наращивать мышечную массу, что увеличивает скорость метаболизма и помогает в управлении весом.

3. Психическое здоровье.

Занятия физической активностью высвобождают эндорфины, которые являются естественными стимуляторами настроения. Это помогает уменьшить симптомы депрессии, тревоги и

стресса, а также улучшить когнитивные функции и общее психическое благополучие.

4. Здоровье костей и мышц.

Физические нагрузки с отягощениями, такие как ходьба, бег и силовые тренировки, помогают укрепить кости, предотвратить остеопороз и повысить мышечную силу и тонус. Это снижает риск переломов и повышает общую физическую работоспособность.

5. Качество сна.

Регулярная физическая активность также связана с улучшением качества и продолжительности сна. Физические упражнения не позднее чем за 3 часа до сна могут помочь быстрее заснуть, погрузиться в более глубокий сон и проснуться с ощущением свежести.

6. Уровень энергии и выносливость.

Занятия физической активностью повышают уровень энергии и выносливость. Регулярные физические упражнения повышают эффективность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяя организму выполнять работу с меньшей усталостью.

7. Профилактика заболеваний.

Физическая активность снижает риск развития ряда хронических заболеваний, таких как сахарный диабет 2 типа, некоторые виды рака, высокое кровяное давление и метаболический синдром. Помимо этого, физические упражнения помогают в лечении и улучшении таких состояний, как артрит и хроническая боль.

8. Питание.

Питание играет важную роль в регулировании функций мозга и выработки нейромедиаторов. Определенные питательные вещества, такие как омега-3 жирные кислоты и витамины группы В, были связаны с улучшением настроения и психического благополучия человека. Когда вы чувствуете себя хорошо морально, у вас, скорее всего, будет позитивное отношение к физическим упражнениям и мотивация заниматься физической активностью (Дымов, 2023).

9. Когнитивная функция.

Физические упражнения улучшают когнитивные функции, включая память, концентрацию и внимание. Это способствует росту новых связей в головном мозге, увеличению объема мозга и предотвращению возрастного снижения когнитивных способностей.

В целом, физическая активность играет решающую роль в поддержании и улучшении общего состояния человека и его организма. Занятия спортом способствуют физическому и психическому благополучию, снижают риск хронических заболеваний и повышают общее качество жизни.

Список литературы

7. Закирьянов, К.К. Здоровье нации: роль и место физической культуры и спорта / К.К. Закирьянов // Наука и спорт: современные тенденции. — 2013. — № 1. — С. 6–11. — ISSN 2308–8826. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/journal/issue/296897> (дата обращения: 01.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. — Москва: Спорт-Человек, 2015. — 176 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97437> (дата обращения: 06.11.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Дымов, Е. В. Взаимосвязь физического состояния людей и здорового питания / Е. В. Дымов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ, Кемерово, 27 апреля 2023 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 24. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2023. – С. 84-86. – EDN GZHNEB.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЛОКИРОВАНИЯ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В
СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*А.А. Зворыгина, студент 4 курса
Поволжского Государственного уни-
верситета физической культуры,
спорта и туризма*

*Научный руководитель: Р.Р. Хай-
руллин, к.б.н, доцент*

Аннотация: Функциональная тренировка – тренировка, направленная на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания, улучшение телосложения и т.п.

Особенность такой тренировки в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и т.д.

Ключевые слова: блокирование, функциональная тренировка, двигательные действия

Актуальность. Блокирование считается наиболее сложным техническим элементом волейбола, поскольку в противостоянии над сеткой активной стороной является нападающий, а блокирующий за доли секунды должен определить направление удара и среагировать на, как правило, хорошо организованную атаку противника. Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность. Блокирование относится к защитным элементам в волейболе, и при рациональной его организации в момент нападающих действий соперника, может не только способствовать облегчению выстраивания защиты на задней линии, но и приносить значи-

тельное количество игровых очков, тем самым приводя команду к наивысшим результатам.

В связи с непрерывным повышением в целом игрового мастерства всех волейбольных команд, тренеры находятся в постоянном поиске новых средств и методов совершенствования эффективности блокирования волейболистов. Одним из методов повышения эффективности блокирования является функциональная тренировка.

Функциональная тренировка – тренировка, направленная на обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания, улучшение телосложения и т.п.

Смысл функциональной тренировки в том, что человек обрабатывает движения, необходимые ему в повседневной жизни, благодаря которым улучшается сила мышц, участвующих в этих движениях. Оборудование, на котором происходит тренировка, позволяет совершать движения не по фиксированной траектории, как на обычных тренажерах, а по свободной - это тяговые тренажеры, амортизаторы, мячи, свободные веса. Подобные тренировки имеют значительную эффективность. Особенность такой тренировки в том, что функциональные упражнения вовлекают в работу абсолютно все мышцы тела, включая глубокие, ответственные за устойчивость, равновесие и т.д.

Использование методик функциональной тренировки в процессе подготовки волейболистов повысит их эффективность блокирования.

Цель исследования. Разработать комплексы функциональных тренировок, направленных на повышение эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет.

Организация и методы исследования. Исследования будет проведено на базе спортивной школы олимпийского резерва (СШОР) «Юность» г. Казань.

В исследовании примут участие 2 группы: контрольная и экспериментальная. Группы будут состоять из 10 человек.

В ходе исследования контрольная группа будет заниматься по тренировочному плану СШОР, а экспериментальная группа будет заниматься по тренировочному плану СШОР с приме-

нением комплексом подобранных функциональных тренировок для повышения уровня эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет.

Исследование планируется проводиться в 3 этапа.

На первом этапе будет проводиться теоретическое и практическое знакомство с проблемой совершенствования эффективности блокирования волейболистов: анализ литературы, определены исходные позиции и направление исследования. Планируем обосновать методологический аппарат исследования, осуществить подбор методов проведения педагогического эксперимента, разработать функциональные тренировки для повышения уровня эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет.

На втором этапе в экспериментальной группе на протяжении шести месяцев на тренировочных занятиях в рамках типовой программы СШОР будут применяться разработанные нами комплексы функциональных тренировок для повышения эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет. Планируем провести тестирование уровня эффективности блокирования и функциональных показателей в начале эксперимента и будет проводится повторно в конце эксперимента.

На третьем этапе будут изучены и проанализированы результаты тестирования, будут сформулированы выводы по данной работе.

Для решения поставленных задач нами будут использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы. Планируется осуществляться на протяжении всего исследования. Проанализировав научно-методическую литературу по данной теме исследования, особое внимание уделяется эффективности блокирования волейболистов.

Педагогический эксперимент будет проводиться с целью определения эффективности разработанных комплексов функциональных тренировок для повышения эффективности блоки-

рования волейболистов. В педагогическом эксперименте участвует 20 волейболистов 15-16 лет. Контрольная группа будет заниматься по общепринятой методике СШОР, а экспериментальная группа будет заниматься по той же методике с внедрением в тренировочный процесс экспериментальных комплексов функциональных тренировок для повышения эффективности блокирования волейболистов.

Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет нами были подобраны следующие тесты:

1. «Тест в лабораторных условиях при помощи хронорефлексометра» (с).
2. «Тестирование простой реакции с помощью линейки 40 см» (см).
3. «Одиночное блокирование с места в зоне 3 по сигналу» (кол-во раз).
4. «Одиночное блокирование с места в зоне 3» (кол-во раз).

Математическая статистика

Статистическая обработка полученных результатов будет осуществляться на основе определения средней арифметической величины (\bar{x}), ошибки средней арифметической (S_x). Оценку достоверности различий вычислим с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования мы проведём тестирование, где будут выявлены исходные показатели уровня эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп. Для сравнения показателей уровня эффективности блокирования волейболистов будут проведены следующие тесты: «тест в лабораторных условиях при помощи хронорефлексометра», «тестирование простой реакции с помощью линейки 40 см», «одиночное блокирование с места в зоне 3 по сигналу», «одиночное блокирование с места в зоне 3».

Для экспериментальной группы нами были составлены 3 комплекса функциональных тренировок для повышения уровня эффективности блокирования волейболистов 15-16 лет, которые будут включены в тренировочный процесс волейболистов. Не-

дельные микроциклы состоят из одного выходного дня и шести тренировочных дней (6х1). В комплексах применяется повторный и игровой методы. Все комплексы планируются проводиться в основной части тренировочного занятия. Общее время каждого комплекса упражнений составляет 30 минут.

Комплекс №1. Упражнения на совершенствование быстроты реакции

Комплекс №2. Упражнения на развитие силы мышц кора

Комплекс №3. Упражнения для совершенствования блокирующих действий

ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования на начальных его этапах изучена и проанализирована литература по исследуемой проблеме. Выявлены анатомо-физиологические особенности связующих игроков 15-16 лет. На данном этапе определены цель, задачи и методы исследования, проработана гипотеза, выделен объект и предмет данного эксперимента.

2. Для экспериментальной группы нами были составлены 3 комплекса упражнений для совершенствования технической подготовки связующих игроков 15-16 лет, которые были включены в тренировочный процесс волейболисток. Недельные микроциклы состоят из одного выходного дня и шести тренировочных дней (6х1). Общее время каждого комплекса упражнений составляет 30 минут.

Список литературы

1. Абрамова, А. Н. Такая разная психология / А. Н. Абрамова. – Москва: Современник, 2002. - 28 с. – ISBN 5-8291-0124-6. – Текст: непосредственный.

2. Абармова, Т. Ф. Морфологические критерии – показатель пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: учебное пособие / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина,

Н. И. Кочеткова. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с. – Текст: непосредственный.

3. Анищенко, В. С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов / В. С. Анищенко. – Москва: Изд-во РУДН, 1999. – 165 с. - ISBN 978-5-288-05500-3. – Текст: непосредственный.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Иванова Д.Д., студент 2 курса, ФВМЗБ.
Ткач Л. Ф., ст. преподаватель ФКиС*

Аннотация: данная статья поднимает вопрос об необходимости просвещения студентов в важности регулярных занятий физической культурой. В статье предоставляется рассмотреть: роль физической активности в сохранении и поддержании здоровья студентов на базе Дальневосточного Аграрного Университета. Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, физическая активность.

Целью данного исследования изучить влияние занятий физической культуры на здоровье студентов.

Задачи:

- Изучить, как физическая активность влияет на здоровье студента
- Сравнить нормативные показатели студентов за весенний и осенний период

Введение: Физическая активность включает в себя любое движение тела, производимое благодаря сокращению скелетных мышц, которое приводит к увеличению скорости обмена веществ по сравнению с расходом энергии в состоянии покоя (Димитриев, 2017).

Под влиянием учебной деятельности работоспособность студентов на протяжении всего года меняется, в период зимней и летней сессии после сдачи зачетов студенты прекращают заниматься физическими упражнениями и полностью углубляются в учебу не подозревая, что физическая культура также способствует лучшему усвоению информации, так как недостаточность физической активности нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний - гипокинезии и гиподинамии (Рубцова, 2021).

Гиподинамия (гипокинезия) - это ограничение объема и интенсивности двигательной деятельности человека (Суханов и др.,2022). Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы. При нервных нагрузках выделяются в кровь гормоны , но они не разрушаются так быстро, как при усиленной мышечной работе. Избыток гормонов действует на нервную систему человека, лишает его сна, поддерживает его беспокойное состояние. Такое состояние очень часто можно встретить у студентов перед сессией.

Нами был проведен эксперимент среди показателей физической активности первокурсников в количестве 16 человек на период 2022 года (весна, осень). В октябре 2022 года проводилась сдача нормативов, средние показатели составили: тест Купера 1833 м, прыжок в длину с места 175 см, бег на 60 м 10, 3 сек. (таблица № 1). Затем на протяжении полугода при расширении двигательной активности за счет систематических занятиях физическими упражнениями, мы стремились к укреплению функциональным систем организма и поддержанию здорового образа жизни у студентов (Физическая культура и спорт..., 2023).

Табл. 1. Нормативные показатели студентов за осенний

период.

№ студента	Показатели за осенний период		
	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Тест Купера (м)
1	11, 5	169	1820
2	11, 0	173	1690
3	9,8	180	1950
4	10,1	173	1820
5	10,4	170	1820
6	10,4	178	1660

7	10,3	175	1800
8	10,2	177	2080
9	10,4	163	1800
10	10,3	165	2080
11	10,2	183	1820
12	10,1	177	1800
13	10,8	187	1600
14	10,2	180	1690
15	9,6	186	2075
16	10,5	172	1820
Средний по- казатель	10,3	175	1833

В апреле была проведена повторная сдача нормативов (Таблица 2), которая показала, что за полгода при регулярных занятиях физической культурой средние показатели улучшились, и составили : тест Купера 1910 м, прыжок в длину с места 180 см, бег на 60 м 10,0 сек. Это на 4, 20% (тест Купера), 2,85% (прыжки в длину с места), 1,94 % (бег на 60 м) лучше, чем показатели за осенний период.

Табл. 2. Нормативные показатели студентов за весенний период.

№ студента	Показатели за весенний период		
	Бег 60 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Тест Купера (м)
1	10,9	171	1820
2	11,0	175	1800
3	9,6	185	1950
4	10,0	175	1900
5	10,1	210	2080
6	10,0	181	1820
7	10,7	170	1820
8	9,6	181	2080

9	10,0	169	1820
10	10,3	170	1860
11	10,1	185	1860
12	10,8	180	2080
13	8,6	190	1820
14	10,0	185	1950
15	9,7	190	2080
16	9,8	177	1820
Средний по- казатель	10,0	180	1910

Результаты: Регулярные физические нагрузки - это залог поддержания правильного образа жизни и отсутствия проблем со здоровьем. При недостатке мышечной активности, прежде всего вызывает снижение энергозатрат, что приводит к уменьшению общей работоспособности. В ходе наблюдения за физическими показателями студентов первого курса проведенного на территории Дальневосточного аграрного университета, при сдаче нормативов в осенний и весенний период средние показатели улучшились. За счет проведения регулярных занятий по физической культуре у студентов повысилась работоспособность и физическая активность, что способствовала не только улучшению функционального состояния организма в целом, но и повышению продуктивности усвоения учебного материала на занятиях.

Список литературы

1. Димитриев, Д. А. Питание, физическая активность и здоровье : монография / Д. А. Димитриев. — Казань : КНИТУ, 2017. — 128 с.
2. Рубцова, Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 124 с.
3. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2022. — 51 с.

Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Е. М. Ревенко, А. С. Зухов, О. Н. Кривошекова [и др.] ; под редакцией Е. М. Ревенко, М. Х. Спатаевой. — Омск : СибАДИ, 2023. — 147 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО
ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ У
СТУДЕНТОК ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ГАУ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*В.В. Калинина, ст. преподаватель кафедры ФКиС
Дальневосточный ГАУ
Е.С. Чижик, студентка 2 курса ФсиП
Дальневосточный ГАУ*

Аннотация: В статье описаны результаты исследования уровня физической подготовленности студенток аграрного вуза. Полученные показатели требуют коррекции. Чтобы повысить показатели, было принято решение внедрить нестандартное оборудование для бега - беговой парашют. Изучить, как беговой парашют повлиял на результаты обучающихся.

Физическая культура и спорт - неотъемлемая часть жизни человека и, в особенности, студента. В любом образовательном учреждении разработаны программы физических нагрузок для обучающихся. Основным стандартом оценки уровня физической подготовки является комплекс норм ГТО, созданный с целью укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности и воспитания патриотизма (Ушаков, 2016).

Дальневосточный ГАУ наравне с остальными вузами предусматривает подготовку к сдаче нормативов ГТО. Одним из них является бег. По статистике университета в последнее время результаты по данному нормативу обучающихся, в частности девушек, находятся на низком уровне. Чтобы повысить показатели, было принято решение внедрить нестандартное оборудование для бега - беговой парашют.

Данный аксессуар разработан специально для профессиональных спортсменов и продвинутых любителей, желающих вывести свою подготовку на новый уровень. Парашют для бега состоит из ремня, который оборачивается вокруг талии. Он крепится с помощью липучки, что позволяет во время тренировки быстро отстегнуть снаряд и продолжить упражнение уже без

него. Бег после сбрасывания парашюта сопровождается мощным ускорением, так как пропадает необходимость бороться с натяжением купола, который составляет основную часть и крепится к длинной стропе из нейлона. Во время бега стропа натягивается из-за сопротивления купола, и парашют болтается за спиной бегуна на ремне на расстоянии 1,2-1,8 м. Число точек крепления краёв парашюта может варьироваться, чаще всего их восемь. Для дополнительного комфорта они дублируются сеткой – это позволяет избежать перекручивания снаряда за спиной спортсмена. Средний вес всей конструкции парашюта составляет всего около 400 г.

Преимущество бегового парашюта заключается в том, что он позволяет одновременно прокачивать силу и скорость, частично заменяя тренировки в тренажёрном зале. Даёт сопротивление и слегка тормозит атлета, вынуждая его прикладывать максимум усилий. В отличие от силовых тренировок в зале, бег с парашютом даёт не статическую, а динамическую нагрузку. Работают именно те мышцы, которые задействованы и при обычном беге без дополнительных аксессуаров. Парашют помогает развить взрывную силу. Так называют способность развивать максимальную силу за наименьшее количество времени. Он вынуждает работать сразу все мышцы тела (Ланда,2011).

Несмотря на это, у парашюта для бега есть свои недостатки. Его удобно использовать в закрытом помещении или при отсутствии ветра, тогда снаряд будет располагаться за спиной бегуна. А вот при сильных порывах ветра парашют начнёт болтаться из стороны в сторону, мешая эффективному занятию. Однако при сильных порывах ветра, а также когда отсутствует устойчивое приземление парашюта, он будет болтаться из стороны в сторону мешая эффективным действиям (Купчинов,2006).

Чаще всего этот аксессуар используют спринтеры и иногда бегуны на средние дистанции, которым нужно развивать скоростную выносливость. Спринтерские качества важны также для футболистов и некоторых других представителей командных видов спорта.

Для изучения данной темы была отобрана экспериментальная группа, студентки 2 курса Дальневосточного ГАУ фа-

культета строительства и природообустройства в возрасте до 19 лет, отнесенные к основной медицинской группе. Эксперимент проводился в помещении (спортивный зал) и на стадионе в ясную погоду в 3 этапа.

Целью нашего исследования являлось изучение того, как беговой парашют повлиял на результаты обучающихся.

Задачи:

1. Исследовать принцип работы и назначение бегового парашюта, дать оценку его преимуществ и недостатков;
2. Провести эксперимент по применению бегового парашюта в тренировочных занятиях девушек;
3. Обобщить показатели беговых упражнений до применения бегового парашюта и после;
4. Провести анализ данных, выявить их динамику и сделать выводы.

На первом этапе оценивались исходные показатели студентов: бег 60 метров, челночный бег 3x10 метров. Эти тесты входят в контрольные нормативы по дисциплине.

Второй этап включал в себя систематическую работу по улучшению результатов.

Был разработан комплекс упражнений с парашютом и направлен на улучшение всех показателей. При разработке комплекса учитывалось, что упражнения должны охватывать максимальное количество групп мышц, развивать силу и скорость и быть по возможности простыми, отражающими состояние реальных физических возможностей человека.

Комплекс упражнений, которые проводились на стадионе Дальневосточного ГАУ:

1. Ускорения по беговой дорожке 30 метров 2 раза с высокого старта;
2. Ускорения по беговой дорожке с низкого старта 30 метров 2 раза;
3. Ускорение по беговой дорожке 60 метров 1 раз с высокого старта.

Комплекс упражнений, которые проводились в спортивном зале:

1. Ускорения по диагонали спортивного зала с парашютом 2 раза, затем 2 ускорения по диагонали без парашюта.

2. Растяжка;
3. Вторая серия.
4. Далее, из положения сидя на полу выполняем по команде старт и ускорение по диагонали.
5. Растяжка;
6. Вторая серия.

Упражнения делались один раз в неделю на улице, и один раз в две недели в спортивном зале

На третьем этапе исследования студентки сдавали те же контрольные нормативы. Результаты исследования обработаны методом вариационной статистики. И подвергнуты анализу по каждому тесту в сравнении с исходными показателями. Сравнение показателей контрольных нормативов приведены в таблице и диаграмме.

Таблица. Сравнительные показатели.

№	тесты		ФсиП n=12	
			Исходные показатели (осень 2022 г)	После одного года обучения (весна 2023 г)
3.	Бег 60 м, сек	M±m	11,4±0,1	11,1±0,1
		%	100	97,5%*
5.	Челночный бег, сек	M±m	8,9±0,1	8,7±0,1
		%	100	97,7%*

Примечание: *-значение критерия Стьюдента, обозначающее статистическую значимость различий средних величин. *P <0,05; ** P <0,01; *** P <0,001;

На основании данных исследования результаты обучающихся по нормативу челночный бег стал лучше на 2,25%, по нормативу бег 60 метров – на 2,54%. Мы видим, что комплексы упражнений с парашютом, разработанные нами, дали положительный результат на улучшение всех показателей. По результатам весны в беге на 60 метров в соответствии с нормами ГТО, 20% девушек соответствуют уровню бронзового знака.

В челночном беге, при сдаче контрольных нормативов в осенний период 30% девушек уже сдали на бронзовый значок, 40% на серебряный. После тренировок с беговым парашютом

60% девушек сдали челночный бег на бронзовый значок, 40% – на серебряный, 20% – на золотой.

Следовательно, внедрение комплекса упражнений с беговым парашютом в качестве нестандартного оборудования имеет положительные основания для реализации.

Подводя итоги выполненной работы, можно сделать вывод, что тренировочные занятия с беговым парашютом положительно повлияли на результаты обучающихся с выходом на знаки отличия ВФСК «ГТО».

В ходе работы был исследован принцип работы бегового парашюта, выявлены его преимущества и недостатки. Проведение эксперимента по применению данного оборудования в тренировочных занятиях студенток в периоде осень 2022 – весна 2023 годов позволило наглядно увидеть, что показатели беговых упражнений до применения бегового парашюта ниже, чем после его внедрения. Для сравнения были посчитаны в процентном соотношения данные осени 2022 года и весны 2023.

Следовательно, внедрение комплекса упражнений с беговым парашютом в качестве нестандартного оборудования имеет положительные основания для реализации

Список литературы

1. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. учеб.-тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р. И. Купчинов. – Минск.: ТетраСистем, 2006. – 352 с.

2. Ланда, Б.Х. Методика оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособи / Б.Х. Ланда. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. 348 с. - ISBN 978-5-9718-0532-8.

3. Ушаков В.И. Анализ уровня компетентности студентов при подготовке к сдаче норм ГТО//Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы Всерос. Науч.-практ. Конф. СПб., 2016. - 62-64 с.

УДК 796.034.2

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ ОТРАСЛИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ)

А.В. Кондратьева

студентка 3 курса

*Институт физической культуры
спорта и молодежной политики, УРФУ
Екатеринбург, Россия*

Аннотация: в статье рассмотрены основные программы и проекты системы физкультурных и спортивных мероприятий детско-юношеского спорта на территории Свердловской области. Указаны основные проблемы и несовершенства данной системы, а также возможные пути их решения.

Актуальность. Создание оптимальных условий для занятий физической культурой и развитие системы мероприятий детско-юношеского спорта является необходимым шагом для качественного становления всей спортивной инфраструктуры на территориях сельской местности. Спорт помогает детям и подросткам развивать различные физические навыки. Кроме того, они учатся работать в команде, развивают лидерские качества, самооценку и самодисциплину.

Более того, спортивные мероприятия способствуют выявлению и развитию талантливых спортсменов. Многие успешные спортсмены начинают свою карьеру именно в детском и юношеском возрасте. Таким образом, актуальность развития системы мероприятий отрасли детско-юношеского спорта в сельской местности несомненна. Это позволит создать условия для развития физической активности и спортивного потенциала детей и молодежи в небольших городах и сёлах. Организация спортивных мероприятий и создание инфраструктуры спортивного развития в сельской местности повысит качество жизни и социально-экономическое развитие этих территорий.

Цель – актуализация проблем и выявление основных направлений системы физкультурных и спортивных мероприятий отрасли детско-юношеского спорта на территории сельской местности.

На сегодняшний день в России реализуется множество проектов и программ, направленных на развитие физической культуры и спорта в сельской местности. Основными являются: Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года, федеральный проект "Развитие физической культуры и массового спорта", Нацпроекты «Демография, «Образование»; Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, федеральный проект «Спорт – норма жизни», федеральный проект «Успех каждого ребенка». На территории Свердловской области: Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Свердловской области до 2027 года», «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года», проект «Биатлон в школу», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и др. (2) Все они решают множество проблем, которые препятствовали активному развитию физической культуры и спорта в сёлах и деревнях.

На протяжении последних лет ведется активная застройка сельской территории спортивными сооружениями: в общеобразовательных школах появляются современные спортивные стадионы в крупных деревнях физкультурно-спортивные центры и спортивные площадки. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивная работа в сёлах осуществляются в настоящее время на 116 тыс. сооружениях, что составляет 35,9% от общего количества объектов спорта в России (3). На территории Свердловской области, по данным Федеральной службы государственной статистики (3), на муниципальном уровне насчитывается около 1970 объектов спортивной инфраструктуры. Благодаря возможности целевого обучения и другим мерам поддержки работников сферы ФКиС, в села привлекаются молодые специалисты, что решает проблему с нехваткой кадрового состава.

С 1 января 2023 во всех общеобразовательных школах страны появился школьный спортивный клуб (далее – ШСК).

ШСК – объединение всех участников образовательного процесса для вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также для организации мероприятий, позволяющих проявить свои таланты и способности в рамках совместной работы на различных уровнях. В связи с этим, количество мероприятий существенно увеличивается. Появляется возможность принимать участие в проектах и мероприятиях спортивной направленности на различных уровнях, от школьного до Всероссийского. Например, в школах активно стали проводиться Школьные спортивные лиги, фестивали ГТО, Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры», различные школьные турниры по видам спорта, спортивные мероприятия РДДМ (Российское движение детей и молодежи) и др. По данным реестра ШСК (1) на территории Свердловской области доля общеобразовательных организаций (далее – ОО), имеющих зарегистрированный в реестре ШСК составляет 90,41%, от общего количества ОО. Всего на территории Свердловской области насчитывается 1053 ОО (по данным статотчета ОО-1 за 2022г.)

Количество и разнообразие физкультурных и спортивных мероприятий приводит нас к несовершенствам данной системы. Рассматривая основные направления данных мероприятий можно выделить следующие:

- мероприятия в рамках ОО и ШСК (Школьные спортивные лиги, фестивали ГТО и другие мероприятия, которые проходят в рамках ОО);
- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (привлечение различных групп населения);
- спортивные соревнования по видам спорта.

Одной из главных проблем выступает отсутствие четкой модели управления спортивными проектами и мероприятиями, а также отсутствие единого физкультурно-спортивного образовательного пространства с унифицированным правовым регулированием независимо от организационно-правовой формы и ведомственной подчиненности организаций, в частности на муниципальном уровне. Поэтому не все направления мероприятий реализуются в полном объеме. Например, школьные спортив-

ные лиги проходят не во всех муниципалитетах, показатель охвата детей, участвующих в «Президентских играх» тоже невысок. На территории Свердловской области он достигает: на школьном этапе 23,81%, на муниципальном 8,46% и занимает лишь 72 место в рейтинге муниципального этапа, на региональном этапе учувствуют лишь 9,57% муниципальных образований – это 75 место в общем рейтинге, на Всероссийском уровне свердловская область находится на 33 месте (1).

Учитывая приведенные проблемы системы, можно определить ряд управленческих решений, реализация которых может обеспечить результативность в развитии спорта в сельской местности:

- необходимо увеличить финансирование системы физкультурных и спортивных мероприятий в детско-юношеском спорте на сельских территориях. Это может быть достигнуто через увеличение бюджетных ассигнований, привлечение спонсоров, а также путем создания специальных грантов и программ поддержки физкультурно-спортивных мероприятий для детей и молодежи;
- создание муниципального куратора физкультурно-спортивных проектов и мероприятий. Это позволит увеличить уровень осведомленности о мероприятиях в местных организациях, т.к. информация будет поступать своевременно и будет актуально именно для конкретной сельской территории, учитывая ее особенности.
- необходимо обновлять и совершенствовать спортивную инфраструктуру, привлекать новых специалистов на территории, пользоваться возможностями сетевого взаимодействия.
- усилить работу по развитию ШСК и спортивных школ в сельских населенных пунктах средствами внедрения новых видов мероприятий и различных событий.

Таким образом, развитие системы физкультурных и спортивных мероприятий на сельских территориях является важной

задачей для Свердловской области. Для решения проблем необходимо выделить средства на обновление и развитие спортивной инфраструктуры, привлечь квалифицированных специалистов, обеспечить финансирование и качественное регулирование системы физкультурно-спортивных мероприятий. Только таким образом можно обеспечить развитие детско-юношеского спорта на сельских территориях и создать условия для реализации спортивного потенциала молодежи.

Список литературы

1. ЕИП-ФКИС.РФ: Мониторинг единого всероссийского перечня (реестра) школьных спортивных клубов и поданных заявок в реестр от субъектов РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn---itbjbj2arv.xn--p1ai/>
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: Государственные программы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.midural.ru/article/show/id/1004>
3. Федеральная служба государственной статистики: Статистическая информация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/statistic>

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ПРИЧИНАМ УСПЕХА И НЕУДАЧИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*С.В. Курочкин к.п.н., доцент
кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ*

Аннотация: физическая культура, спорт, психолого-педагогические проблемы физического воспитания в школе.

Многие годы в школе преподавание уроков физической культуры велось узко, однобоко. Целью уроков было воспитание физических качеств, сдача спортивных нормативов, достижение определенных спортивных результатов. Существовало мнение, что учитель физической культуры в первую очередь должен заботиться о развитии физических качеств школьников и в зависимости от сенситивных периодов их развития искать средства и методы для получения максимального результата. В такой теории целенаправленного воспитания гораздо меньше внимания уделяется всестороннему развитию личности, когда формируются мотивы и навыки физической активности, которые сохранились бы и после окончания школы, стали бы нормой жизни личности. Такой взгляд, не способствует поддержанию престижа данного предмета у общественности и формирует к нему пренебрежительное отношение. Вполне возможно, что наряду с другими причинами, эта так же предопределяет сегодняшнее состояние здоровья детей. Научные исследования подтверждают ухудшение здоровья школьников и их недостаточное физическое развитие.

Сегодня основной целью системы образования страны является воспитание творческой и свободной личности, способной выразить себя и воплотить в жизнь свои стремления.

Таким образом, в настоящее время недостаточно «натаскивания», целью которого является увеличение уровня физической подготовленности школьников. Сегодняшняя школа поми-

мо развития у детей физических способностей, должна формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательно укреплять свое здоровье средствами физической культуры.

По мнению некоторых авторов, одним из факторов, которые определяют активность и потребность школьников в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, является их отношение к причинам результатов своей деятельности, т.е. ответственность за происходящее с ними. Поэтому, при формировании мотивов физической активности и навыков физического самовоспитания школьников, данному фактору необходимо уделять большое внимание.

Целью нашего исследования является то, что отношение школьников к причинам успеха и неудач на уроках физической культуры может зависеть от возраста, пола и условий социальной среды.

Для оценки отношения к причинам успеха и неудачи на уроке физической культуры мы применяли разработанную нами анкету. В ней кроме блока вопросов о причинах успеха и неудачи вошли вопросы о частоте и продолжительности занятий школьниками физкультурой во внеурочное время, мотивации этой деятельности, а также другие связанные с нею вопросы.

В исследовании приняло участие 215 школьников 6, 8, 11-х классов (100 мальчиков и 115 девочек).

В процессе исследования мнения школьников о причинах успеха на уроках физической культуры были замечены различия между мальчиками и девочками. Так, 55,6 % мальчиков и 43,2 % девочек эти причины объясняют своими стараниями. Несколько меньшее влияние, по их мнению, оказывают различные благоприятные обстоятельства (20,2 % мальчиков и 41,3 % девочек) и несложность задания (10,2 % и 3,4 % соответственно). В объяснении причин успеха способностями к физической деятельности различий между ответами мальчиков и девочек практически нет (14 % и 12,1 % соответственно). Анализ причин успеха также показал, что они не зависят ни от возраста, ни от условий социальной среды исследуемых.

Несколько другие данные были получены при исследовании указанных школьниками причин неудачи на уроках физиче-

ской культуры. В основном они связаны с прилагаемыми школьниками стараниями при выполнении заданий. Так утверждает 53 % мальчиков и 60,3 % девочек. Меньшее влияние, по мнению респондентов, оказывают такие факторы, как неблагоприятные обстоятельства (соответственно 26,3 % и 22,8 %), сложность задания (14,2 % и 11,8 %) и способности (6,5 % и 5,1 %). В отличие от объяснений причин успеха ни в одном из указанном факторов не было обнаружено больших различий в мнениях мальчиков и девочек.

Причины неудачи больше всего зависят от возраста школьников. Анализ данных опроса показал, что чем старше школьники, тем менее важен для них фактор случайности. Ответ «Мне не повезло» выбрали 32 % учеников 6-х, 21,7 % 8-х и 17 % 11-х классов. И наоборот, заметно увеличивается важность затраченных усилий (соответственно 49,7 %; 57,6 %; 62,8 %). Как и в первом случае, различий между ответами школьников, проживающих в различных социальных условиях не установлено.

Результаты исследования показали, что большинство школьников причины успеха видят в самих себе. То же самое можно сказать и о причинах неудач. Большинство школьников видят причину неудачи в недостаточности собственных усилий. Это позволяет утверждать, что большая часть исследуемых учеников, довольно ответственно относятся к результатам, показанным на уроке физкультуры, главной причиной своего успеха или неудачи считая свои собственные усилия. Таким образом, можно утверждать, что большинству из них свойственен внутренний контроль над собой. Установлено, что такие подростки позитивно относятся к учителям, более уверены в себе, спокойны и доброжелательны.

Немалая часть школьников склонна думать, что причина их успеха на уроках физической культуры – внешняя, например, счастливая случайность или несложность задания, а причины неудачи они чаще склонны приписывать внутренним факторам (например, недостаточными способностями). Таким образом, приписывая всю ответственность за неудачу внутреннему компоненту (способностям), а за успех – внешнему (случайности), эти школьники как бы оправдывают себя в том, что не прилага-

ют достаточных усилий для выполнения заданий и достижения лучших результатов. Зная это, особенно важно обратить внимание на тех школьников, которые склонны видеть источник успеха во внешней среде. Так как, этим школьникам не хватает смелости взять на себя ответственность за свои поступки, активность в достижении цели и, в конечном счете, уверенности в себе. Кроме того, им свойственны повышенная тревожность, обеспокоенность, меньшая терпимость к другим, повышенная агрессивность. Поэтому имеются основания предполагать недостаточную мотивацию таких учеников к физически активной деятельности, что, в свою очередь, подчеркивает важность педагогических форм воздействия с целью повышения мотивации таких школьников, тем самым, корректируя модели называемых ими причин успеха и неудачи на уроках физической культуры.

Таким образом, изложенное дает право предположить, что анализ причин успеха и неудачи школьников на уроках физической культуры позволит эффективнее формировать мотивы их физической активности и навыки физического самовоспитания.

Список литературы

1. Кардялис, К.К. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности / К.К. Кардялис // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. - № 3, с. 11-15.
2. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский. – СПб.: ЗАО «Издательство «Питер», 1999. – 416 с.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания / М.И. Станкин. – М.: Просвещение, 1986. – 182 с.

СОЗДАНИЕ ПРОФИЛЬНЫХ КЛАССОВ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОФИЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ВУЗА И ВЫСТРАИВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ СТУДЕНТОВ ДВГАФК

*О.И. Лапицкий, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики и психологии БГПУ*

*А. П. Михайловский, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ*

Аннотация: Существующая система образования в области физической культуры и спорта нуждается в совершенствовании. В основу ее модернизации должна быть положена современная концепция непрерывного образования. Объективно возникает необходимость создания новой системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, которая предполагает целенаправленное формирование профессионального самоопределения уже со школьной скамьи, обеспечивая непрерывный профессиональный рост. Введение профильного обучения на ступени общего образования создает перспективу внедрения моделей профильного обучения в систему непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Деятельность учреждения высшего образования Дальневосточной государственной академии физической культуры (далее – ДВГАФК) основывается на следующих стратегических целях организации:

– подготовка высококвалифицированных кадров для сферы физической культуры и спорта, готовых к успешному и заинтересованному осуществлению избранной профессиональной деятельности, имеющих высокий уровень культуры и социальной ответственности, активно участвующих в оздоровлении нации, повышении мастерства спортсменов, приобщении населения к здоровому образу жизни;

– создание современной образовательно-научно-спортивной среды, соответствующей требованиям инновационного социально-экономического развития страны, отвечающей потребностям общества и конкурентоспособной на международном уровне.

Вуз реализует программу развития на 2022-2023 г.г. «Приоритет 2030», в которой приняты амбициозные задачи:

1) Создание усовершенствованной модели образовательного процесса по основным и дополнительным образовательным программам с целью подготовки специалистов по модели «Тренер будущего»; развитие онлайн-обучения для студентов, обучающимся по индивидуальным планам (действующие члены сборных команд России); подготовка выпускников с лидирующими компетенциями в ДФО по адаптивной физической культуре.

2) Развитие научных направлений по исследованию индивидуальной предрасположенности к спорту, применение искусственно управляемых сред для повышения уровня спортивной подготовленности, теоретическое обоснование создания новых видов спорта.

3) Создание лабораторий биомеханики и спортивного инжиниринга, в партнерстве с Тихоокеанским государственным университетом, Центра киберспорта, совместно с предпринимательскими структурами региона.

4) Создание Центров: развития студенческого спорта, выполняющего координирующие и аналитические функции регионального оператора и предоставляющего базу для проведения спортивных и образовательных активностей; адаптивной физической культуры и адаптивных видов спорта; базы «подскока» сборных команд России по видам спорта; спортивного «ХА-Ба» как регионального оператора развития студенческого спорта в ДФО.

Решение таких задач будет успешным если в вузе будет организована целенаправленная работа по совершенствованию профессиональных компетенций профессорско-преподавательского состава, будет создана и внедрена новая мо-

дель профориентационной работы, включающая профильные классы спортивно-оздоровительной направленности, индивидуальные образовательные маршруты студентов профильного спортивного вуза.

Знакомство с деятельностью кафедр вуза в декабре 2023 года выявило следующие реперные точки развития.

Так в отделе практик (заведующая А.Ю. Скринник) факультета профессиональной подготовки имеется анализ распределения студентов на время производственной практики. Вуз имеет договоры о практике со следующими организациями: это три общеобразовательные гимназии № 3, 6, 7 и общеобразовательная школа № 85 города Хабаровска и ряд спортивных организаций города Хабаровска: Муниципальное автономное учреждение спортивная школа «Феникс», Муниципальное автономное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Хабаровский городской центр развития бокса», Муниципальное бюджетное учреждение "Спортивная школа олимпийского резерва "Максимум", Региональная общественная организация «Федерация хоккея с мячом Хабаровского края», Региональная общественная организация «Федерация хоккея Хабаровского края». В этих организациях студенты под руководством преподавателей академии и представителей работодателей отрабатывают навыки тренера в спортивных секциях по следующим видам спорта: лыжный спорт, плавание, баскетбол, бокс, лёгкая атлетика, хоккей с мячом.

Кроме того, ДВГАФК сотрудничает с двумя общеобразовательными школами города Хабаровска № 30 и 33, где хорошо культивируются такие виды спорта как лыжи, лёгкая атлетика и игровые виды. Прорабатывается возможность заключения долгосрочных договоров сотрудничества с этими школами, где будут создаваться разновозрастные группы спортивной направленности. Вуз предлагает обучающимся из этих школ во время каникул участвовать в спортивных мероприятиях ДВГАФК, проводит конкурс «Знатоки олимпизма», организует открытые заседания научных лабораторий, где у школьников проявляется интерес к исследованию возможностей своего организма. В планах есть разработка проекта сопровождения обучающихся, начиная

с 9 класса под названием «Твой трек в профессиональный спорт».

Студенты также имеют возможности отрабатывать некоторые свои профессиональные компетенции по организации спортивных мероприятий для детей и юношества, работают волонтерами, аниматорами при организации мероприятий на дворовых площадках, спортивных комплексах, проводят недели физкультуры.

Однако вуз не совсем продуктивно использует возможности производственных практик студентов, сотрудничество со школами для целенаправленной и системной работы по отбору перспективных начинающих спортсменов для поступления в ДВГАФК. Здесь нужен долгосрочный проект социального партнёрства «школа-вуз» с открытием специализированных классов, групп по отдельным видам спорта и в целом классов спортивно-оздоровительной направленности. Опыт Благовещенского государственного педагогического университета по созданию профильных педагогических классов здесь бы был хорошим подспорьем.

По мнению кафедры медико-биологических дисциплин (заведующий А.Л. Крамаренко) необходимо заходить в школу через научные лаборатории вуза, пробуждая у школьников познавательный интерес к изучению физических возможностей своего организма, закономерностей тренировочных механизмов и формирования здорового образа жизни. Так, например, школьники базовых школ города Хабаровска проявляют интерес к исследованиям вузовских лабораторий биоинжиниринга, дерматоглифики, в которых изучаются методы оценки индивидуальных и групповых свойств человеческого организма, широко используемые в медицинской генетике, спортивной медицине.

Решение проблемы отбора перспективных в спорте детей для обучения в вузе кафедра видит в том, чтобы выстраивать сетевое взаимодействие школ, университетов, спортивных и медицинских организаций, вплоть до создания консорциума, где есть возможность объединить и финансовые, и кадровые, и научно-методические ресурсы. Продуктивными по мнению кафедры будут и форсайт-сессии с участием педагогов вузов, студентов и школьников, как начинающих исследователей.

В регионе есть большая потребность и формируется социальный заказ на специалистов по адаптивной физической культуре, тренеров специальных медицинских групп для детей и взрослых. ДВГАФК стремится занять лидирующее положение в ДФО по данному направлению. Разработаны и реализуются программы ДПО для учителей и спортивных тренеров, работающих в специальных медицинских группах по физической культуре. Популяризация этого направления подготовки в спорте и физической культуре раскрывает возможности привлечения потенциальных абитуриентов в вуз.

Кафедра теории и методики лёгкой атлетики и зимних видов спорта (заведующий Г.Г. Илемков) считает, что решением проблемы эффективной профориентации могут стать олимпиады по физической культуре для школьников Хабаровского края и всего Дальневосточного региона, инициатором которых должен выступить ДВГАФК. Призёры олимпиад должны иметь преференции для поступления в ДВГАФК и на факультет физической культуры и спорта БГПУ. Необходимо также внести изменения в программы ДПО для педагогов организаторов спорта и физического воспитания, их надо реализовывать не только дистанционно, но и в очном формате. Очный формат позволит реально общаться с преподавателями, учителями, организаторами физической культуры и спорта, договариваться о реализации различных подходов к профориентационной работе. В программах ДПО необходимо включать вопросы подготовки к олимпиадам, подготовки учителей физической культуры общеобразовательных школ к судейской функции в спорте.

По утверждению кафедры теории и методики гимнастики, плавания и спортивных единоборств (заведующая Е.А. Ветошкина) академия должна быть многополярной. Один из полюсов – поддержка одарённости (выявление таких детей, диагностика, методы поддержки, обучение в профильных классах, проектирование искусственно управляемых сред для повышения уровня спортивной подготовленности, развитие научных направлений по исследованию индивидуальной предрасположенности к спорту, и т.п.). Вуз не исчерпал все возможности в этом вопросе. Второй полюс – комплексное формирование четырёх профессиональных компетенций, их синергичность: тренерство, судей-

ство, научно-исследовательская и организаторская деятельность выпускника. Студент должен уметь быть организатором спортивно-оздоровительной работы на дворовых площадках по месту жительства, где есть тренажёры, поддерживать такие дворовые виды спорта, как воркаут, кроссфит, пляжный волейбол, стритбол, мини-футбол.

Есть спрос на культивирование и поддержку развития в ДФО видов спорта малочисленных народов Севера. Академия сегодня нуждается в специалистах по этнопсихологии и этнопедагогике, чтобы вести целенаправленный отбор и обучение студентов данной этногруппы.

Выявленные реперные точки могут стать вариантами выстраивания индивидуальных образовательных маршрутов (ИОМ) для студентов бакалавриата и магистратуры. К сожалению, проведённый мониторинг ООП не позволил нам установить наличие таких ИОМ в формате факультативов, индивидуальных заданий на производственную практику, не отражены они также и в проектируемых профессиональных компетенциях основных образовательных программ.

Кафедра теории и методики футбола и хоккея (заведующий О.З. Зиганшин) считает, что акцент в подборе одарённой молодёжи для обучения в ДВГАФК надо делать на целевой подготовке. Футбол и хоккей становятся всё более коммерциализированными видами спорта. Кроме государственных ДЮСШ создаются частные школы по этим видам спорта, растёт дефицит тренеров, поэтому вузу приходится эту специализацию расширять и естественно возникает потребность в одарённых детях. Вуз устанавливает связи со спортивными организациями, органами управления образования и спорта ДФО и особенно с Сахалином, Камчаткой в вопросах целевой подготовки тренеров по футболу и хоккею.

Директор научно-исследовательского института физической культуры и спорта ДВГАФК профессор С.С. Добровольский одним из путей решения проблемы качественного отбора способных ребят для обучения в академии считает открытие групп СПО на базе 9 классов. Поскольку общеобразовательная подготовка некоторых юных спортсменов недостаточная и не позволяет пройти минимальный порог ЕГЭ в вуз, то через си-

стему групп СПО эту проблему можно решить более успешно. Ну, и, конечно, привлечение школьников к исследовательской работе в академии может не только пробудить познавательный интерес, но и стать триггером для дальнейшего взаимодействия вуза со школами в профориентационной работе, считает профессор С.С. Добровольский. В связи с введением в 2023 года во всех школах России единой модели профориентации, необходимо предлагать школе современные форматы профориентационной работы, привлекать студентов для встреч со школьниками, организовывать исследовательские кружки, планировать конференции и олимпиады.

ГТО, КАК ВАЖНЕЙШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СТУДЕНТА в ДальГАУ

*Ксения Андреевна Лупина, преподаватель
Дальневосточный государственный аграрный универси-
тет, Благовещенск, Россия*

lupina.ksenia16@gmail.com

*Елизавета Алексеевна Зорина, студентка
Дальневосточный государственный аграрный универси-
тет, Благовещенск, Россия*

Аннотация. В статье изложена информация о ГТО, как важная физическая часть студента. Рассматривается отношение студентов к сдаче нормативов. Представлены решения для активизации процесса вовлечения студентов к готовности сдачи комплекса ГТО.

Ключевые слова: ГТО, студенты, здоровый образ жизни, физическая активность, упражнения, занятия по физической культуре.

Актуальность проблемы заключается в том, что современные студенты все больше времени проводят в сидячем положении, за компьютером или мобильном устройстве. Это приводит к снижению активности, развитию плохих привычек и росту заболеваемости молодежи.

Проблема физической неактивности и плохого здоровья студентов имеет серьезные последствия, такие как ухудшение учебной успеваемости, негативное влияние на психическое состояние, возможность развития хронических заболеваний.

Наиболее популярным среди спортсменов является сдача комплекса ГТО. К чему и хочется привлечь студентов.

ГТО – это система комплексных физических упражнений, разработанная с целью повышения физической подготовленности и общего здоровья населения.

Суть комплекса заключается в достижении определенных нормативов по различным показателям, таким как сила, выносливость, ловкость, гибкость и скорость (Погодин, 2016).

В свете вышесказанного, целью нашей работы явилось привлечение студентов к сдаче нормативов ГТО. Были представлены задачи исследования: рассказать о плюсах участия в ГТО студенческой жизни, завлечь студента к сдаче комплекса ГТО, провести опрос обучающихся, обобщить результаты исследования, сделать выводы.

Участие в не только развивает физические качества студентов, но и влияет на их психологическое состояние. Регулярные занятия спортом повышают самооценку и уверенность в себе, а также способствуют формированию позитивного настроения и борьбе со стрессом. Кроме того, участие в ГТО способствует развитию таких важных качеств, как целеустремленность, настойчивость и дисциплина – навыки, необходимые для достижения успеха в любой сфере жизни.

Эта система подготовки также способствует формированию здорового образа жизни среди студентов. Регулярные тренировки и наблюдение за своим физическим состоянием помогают предотвратить заболевания и укрепить иммунитет. Кроме того, ГТО стимулирует студентов на тщательный контроль над питанием и соблюдением режима дня, что является ключевым фактором для поддержания высокой работоспособности и активного образа жизни (Жуйков, 2006)

В опросе приняли участие 280 студентов первых и вторых курсов. Анкетирование проходило на базе Дальневосточного ГАУ. Им были заданы ряд вопросов:

1. Планируешь ли ты выполнить нормативы комплекса ГТО?
2. Как ты думаешь, почему студенты сдают нормы ГТО?
3. Как ты относишься к комплексу нормативов ГТО?
4. Каким видом спорта занимаешься?
5. Что тебя подтолкнет для сдачи нормативов ГТО?

На вопрос «Планируешь ли ты выполнить нормативы комплекса ГТО?» 25% уверенно отвечают «да», 15% опрошенных получают неопределенный ответ «да, но не уверен» и наконец 60% студентов «не имеют желания для сдачи нормативов».

При следующем вопросе «Как ты относишься к комплексу ГТО?» большая часть студентов первого и второго курса ответи-

ли «нейтрально» это дает понять, что ГТО в жизни этих студентов не является актуальной темой.

Далее стоит вопрос «Каким видом спорта занимаешься?» многие ответили, что занимаются любительским спортом, и малая часть занимается профессиональным, а есть те, кто вообще спортом не занимается. Что и возвращает нас к предыдущим вопросам. Студенты зачастую не имеют спортивных возможностей участвовать в ГТО, что и приводит к нежеланию показывать и попробовать свои силы.

И наконец студентам был задан общий вопрос «Что тебя подтолкнет для сдачи нормативов ГТО?». Самыми интересными ответами были: желание увеличить стипендию, зачет по физической культуре и спорту, подготовка и выявление физических способностей, преодоление своего страха участия в соревнованиях, возможность найти себя в спорте, повышение самооценки, знакомства с новыми людьми, поддержка от близких людей, уважение среди одногруппников

По результатам анализа можно сказать, что студенты, начиная с первого курса проявляют малую активность и интерес к комплексу нормативов ГТО, тем самым мы выявили несколько решений для активизации процесса вовлечения студентов к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО:

- увеличение размера стипендии за достижения в рамках комплекса ГТО;

- целенаправленная методичная работа преподавателей физической культуры по формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, в том числе к готовности сдачи нормативов комплекса ГТО;

- обучение студентов навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями, входящими в комплекс ГТО;

- совершенствование материально-технической базы вузов для занятий физической культурой и спортом, в том числе для реализации комплекса ГТО.

Таким образом, актуальность проблемы и цели темы ГТО важная часть для каждого студента. Они способствуют формированию активной и здоровой молодежи, что является важ-

ным фактором для успешной жизни и достижения высоких результатов в учебе и карьере.

С применением системы ГТО студенты имеют возможность развивать свои физические и интеллектуальные способности, обретать уверенность в своих силах и приобретать ценные навыки для взрослой жизни. В рамках ГТО студенты учатся работать в команде, улучшать свои навыки общения и принимать ответственность за свое здоровье и развитие. Участие в ГТО открывает перед студентами множество возможностей и может стать отправной точкой на пути к достижению личной и профессиональной успешности.

Список литературы

1. Жуйков В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне" / В. П. Жуйков. – Белгород: БелГУ, 2006. – 151 с.
 2. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С. А. Давыдова, А. Р. Галеев, Н. И. Синявский, А. В. Фурсов. – Нижневартовск : изд-во НВГУ, 2021. – 68 с. – ISBN 978-5-00047- 612-3
 3. Коняхина Г. П. История возникновения комплекса ГТО и его возрождение в современной России : учебно-методическое пособие. – Челябинск : [Типография «Сити-Принт» ИП Мякотин И. В.], 2021. – 147 с.
 4. Погодин В. В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224 с.
- Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2023. – 148 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

*А. П. Михайловский, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания и спорта,
Благовещенский государственный педагогический университет*

Аннотация: в данной статье представлено использование игрового метода в подготовке юных теннисистов, а также результаты исследования представления о структуре координационных способностей у педагогов, занимающихся с юными теннисистами.

В современном спорте отмечается раннее привлечение детей, с 5-6 лет, а то и раньше, к систематическим занятиям различными видами спорта – плаванием, художественной и спортивной гимнастикой, теннисом и другими видами спорта. (Команов, 2017)

Эта тенденция коснулась и настольного тенниса. Ранняя специализация требует применения специальной методики в процессе обучения детей. Ведущая деятельность ребенка – игра. Использование игрового метода в тренировочном процессе включает ребенка в процесс для достижения поставленных в тренировочном процессе задач. Общеизвестно, что обучение детей является ключевым моментом в развитии любого вида спорта.

Особая роль игрового метода обучения подчеркивается в работе Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова (2000), которые считают, что в системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основные методические особенности игрового метода:

- 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, ком-

плексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Во многих исследованиях подчеркивается, что подвижные игры и эстафеты оказывают на детей всестороннее развивающее воздействие. Подвижные игры отличает высокая мотивирован-

ность, эмоциональность, а также воздействие на различные физические качества. (Образцова, 2005)

Начальный этап подготовки в настольном теннисе начинается с 6-7 лет и продолжается примерно 2–3 года – до 10 лет. Задачами этого этапа является развитие и совершенствование физических качеств, обучение технике и теории игры. (Барчукова, 2009)

В спортивной подготовке юных теннисистов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности. Традиционная практика технической подготовки, ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в игру и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовым элементам технико-тактических действий (хват ракетки, стойки, передвижения, дистанции и другие элементарные действия). Чтобы применять технические приемы в соревнованиях, теннисистам необходимо приобрести вариативные навыки техники игры, воспитание которых, как правило, тренеры формируют путем многократных повторений, но в таких условиях игровые действия у детей формируются медленно. Традиционные методы не позволяют успешно решать эти проблемы. В существующей практике начальной подготовки в настольном теннисе образовалось несоответствие между необходимостью овладения основами техники и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики настольного тенниса. Подвижные игры в обучении и тренировках получают все большее распространение в различных видах спорта, поэтому с помощью игрового метода возможно эффективное формирование вариативных двигательных навыков и специальные физических качеств юных игроков в настольный теннис на начальном этапе обучения.

Применение игрового метода в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

а) разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

б) повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Для исследования представления о структуре координационных способностей у педагогов, занимающихся с юными теннисистами. нами был проведен опрос тренеров-преподавателей по настольному теннису (n=5) и учителей физической культуры, которые проводят занятия в секции по настольному теннису в общеобразовательной школе (n=6) на предмет выявления из знаний о координационных способностях и формах их проявления. Также нас интересовал вопрос об использовании игрового метода в подготовке юных теннисистов для воспитания координационных способностей. Предлагалось в виде вопросной формы ответить только на два вопроса: «Какие, координационные способности Вы знаете?» и «Какие игровые задания и подвижные игры можно использовать для воспитания координационных способностей у юных теннисистов?»

Установлено, что в основном педагоги знают классификацию координационных способностей, но не в полном объеме. В основном были названы всего 4-5 способностей (рис.1).

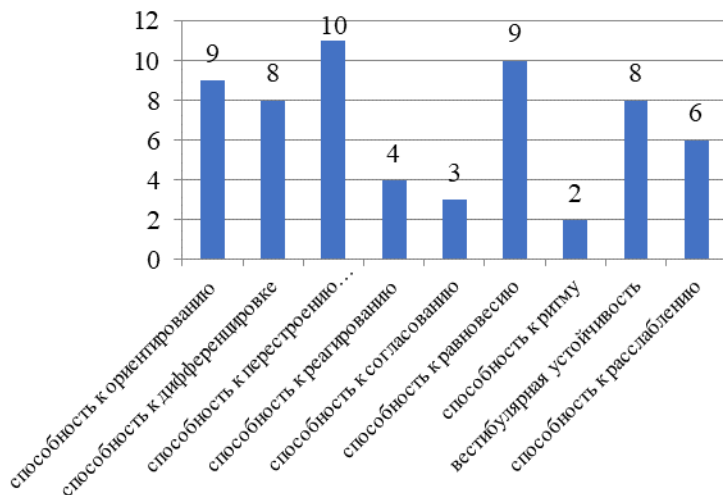


Рисунок 1 – Знание педагогов классификации координационных способностей, (кол-во человек)

О способности к ориентировке знали 9 человек из 11, способности к дифференцировке 8 человек, способности к переключению движений 10 человек, способность к реагированию назвали 4 человека, к согласованию только 3 человека. Способность к равновесию отметили 9 человек, способность к ритму 2 человека, вестибулярную устойчивость назвали 8 человек, а способность к расслаблению 6 человек.

Кроме этого, нас интересовало о том, какие игровые задания и подвижные игры используются в учебно-тренировочном процессе с юными теннисистами. Выявлено, что арсенал целенаправленно используемых игровых заданий и подвижных игр ограничен. В основном акцент делается на обучение технике игры в настольный теннис и параллельно как считают педагоги, развиваются другие физические качества. Систематизировано для воспитания координационных способностей игровые задания и подвижные игры применяют только 3 педагога (рис. 2).

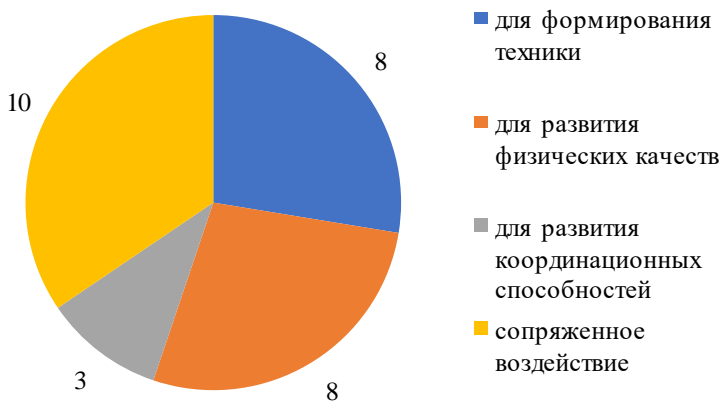


Рисунок 2 – Использование игрового метода для развития координационных способностей у юных теннисистов, (чел)

Исходя из того, что обнаружено недостаточная реализация игрового метода в учебно-тренировочном процессе с юными теннисистами нами были подобраны игровые задания и подвижные игры, которые возможно использовать в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов для воспитания координационных способностей. Подобранные игровые задания и подвижные игры имеют разный уровень сложности и могут быть использованы как на этапе начальной подготовки, так и на этапе углубленной специализации

В основу нашего подхода были положены теоретические положения, позволяющие дифференцировать координационные способности и на основе этого использовать игровой метод (таблица 1).

Таблица 1 – Игровые задания и подвижные игры для воспитания координационных способностей у юных теннисистов

Координационные способности и формы их проявления	Игровые задания и подвижные игры
1. Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении	«Крутиловка» «Передай ракетку с мячом» «От пола на ракетку»
2. Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.	«Кто точнее» «Слепой охотник» «Длинный разбег» «Ловцы» «Тренер и ученик» «Закати мяч»
3. Способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.	«Подой и попади» «Снайпер» «Догони мяч» «Белки»
4. Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.	«Часики» «Мини-теннис» «Солнышко» «Два против пяти» «Один против четырех»
5. Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.	«Лапта» Карусель «Поймай отскочивший мяч» «Загони мяч на стол»
6. Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.	«Перекасти мяч с ракетки на ракетку» «Веровочка» «Длинная веревочка»
7. Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.	«Дорожка для имитации удара» «Мяч на горку – об стену – с горки»
8. Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов)	«Перекасть» «Поймай мяч» «Успей собрать» «Балансировка с мячом» «Курочки»
9. Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент	«Бой с тенью» «Бильярд»

Нами представлены только часть игровых заданий и подвижных игр, которые можно использовать в учебно-

тренировочном процессе юных теннисистов для воспитания координационных способностей.

Применение игрового метода с использованием специальных игровых заданий и подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам настольного тенниса, позволяет юным спортсменам в облегченных условиях осваивать основы игры. Такой подход позволит улучшить методику обучения, перенесенную со взрослого контингента теннисистов на юных занимающихся, и при этом учесть потребность детей к игровым формам деятельности.

Список литературы

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства / Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. – М.: Советский спорт, 2009. – 144 с.
2. Команов В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. /В.В. Команов, Г.В. Барчукова – М.: Информпечать, 2017. – 224 с.
3. Образцова, Т.Н. Подвижные игры для детей / Т.Н. Образцова. – М. Издательский центр «ЛАДА», 2005. – 191с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия». – 2000. – 480 с.

МОТИВАЦИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ
АКВАФИТНЕСОМ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-ЦЕНТРА

*А.А. Мочёнов, аспирант 1 курса
Факультета физкультурного образо-
вания, А.Ю. Липовка, кандидат педа-
гогических наук, доцент кафедры
ТиМФК*

*Научный руководитель:
А.Ю. Липовка, кандидат педагогиче-
ских наук, доцент, доцент кафедры
ТиМФК*

Аннотация. В статье представлен анализ опроса юношей 21-25 лет по вопросу интереса к занятиям аквафитнесом в рамках групповых занятий в условиях фитнес-центра. Представлены результаты опроса, которые показали интерес к новому виду двигательной активности для юношей 21-25 лет.

Актуальность исследования обусловлена снижением уровня здоровья современной молодежи и поиском новых форм оздоровительных занятий физической культурой и спортом. Аквафитнес – достаточное известное и популярное оздоровительное направление для девушек и женщин, получившее свою популярность в начале 2000 годов. В период с 1996 года были апробированы и внедрены в практику работы оздоровительной индустрии такие методики, как гидроаэробика (аквааэробика), гидрошейпинг, гидропрофилактика и многие другие (Кууз 2014), основанные на использовании физических упражнений различной направленности в водной среде. Но, анализ литературы показал, что практически все методики и технологии были разработаны для женщин. Поэтому вопрос внедрения методик аквафитнеса для мужчин остается актуальным.

Цель исследования – определить уровень заинтересованности юношей 21-25 лет в занятиях аквафитнесом в условиях современного фитнес-центра.

Материал и методы. Для решения поставленных задач был проведен опрос в гугл-формах, проведен анализ опроса при помощи методов математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В период с 15 сентября по 15 октября 2023 года в одном из центров сети фитнес-центров Suanin Fitness, был проведен опрос среди клиентов клуба 21-15 лет.

Респондентам были предложены следующие вопросы:

1. Посещаете ли вы плавательный бассейн?
2. Вам были бы интересны специализированные групповые занятия по аквафитнесу для мужчин?
3. Если вы ответили на предыдущий вопрос нет или не знаю, пожалуйста, укажите причину.
4. Какая направленность занятий по аквафитнесу для мужчин вам была бы интереснее?
 - i. - силовая тренировка (с оборудованием на сопротивление);
 - ii. - кардиотренировка (акваджоггинг, аквааэробика);
 - iii. - оздоровительное плавание;
 - iv. - тай-бо (аквааэробика с элементами единоборств).
5. Считаете ли вы, что занятия аквафитнесом могут приравняться к занятиям в зале?
6. Какая основная задача занятий в фитнес-центре для вас первостепенная?

В предварительном опросе приняло участие 27 юношей 21-25 лет.

Результат опроса показал, что 71% респондентов посещают плавательный бассейн в рамках занятий в фитнес-центре. 54 % ответили, что им было бы интересно специализированные групповые занятия аквафитнесом, 27% ответили отрицательно и 19% ответили, что затрудняются в ответе. Респонденты, которые ответили отрицательно указали следующие причины отказа от таких занятий: 1. Никогда не слышал про такое. 2. Не умею плавать. 3. Аллергия на воду. 4. Никогда не видел таких занятий

для мужчин. 5. Недостаточно свободного времени. 6. Этот формат не интересен. 7. Просто плаваю в свое удовольствие.

На вопрос о направленности занятий аквафитнесом получили следующие результаты:

41% мужчин указал на силовую направленность занятий аквафитнесом;

15% - кардиотренировка;

33% - оздоровительное плавание;

11% - тай-бо.

И, на наш взгляд, на один из важнейших вопросов опроса «Считаете ли вы, что занятия аквафитнесом могут приравняться к занятиям в зале?» 68% респондентов ответили утвердительно, 7% ответили нет, и 25% - затруднились ответить.

К основным задачам занятий в фитнес-центре 61% респондентов указывает поддержание физической формы, развитие физических качеств. 18% респондентов указали основную направленность занятий оздоровительную. 11% респондентов посещают фитнес-центр для восстановления после травм, заболеваний или тяжелой работы. 11% респондентов посещают фитнес-центр для общения, приятного времяпрепровождения.

Заключение. Таким образом, подтверждается интерес к организации специализированных групповых занятий аквафитнесом среди юношей 21-15 лет, а также основными мотивами занятий являются поддержание физической формы и решение оздоровительных и восстановительных задач.

Список литературы

1. Кууз Р.В. Аквафитнес : учебное пособие / Р.В. Кууз, Е.В. Ивченко, А.Ю. Липовка, В.П. Липовка; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2014. – 121 с.

ПРОБЛЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА В СПОРТЕ

А.Н. Осипова, студентка 3 курса, ФФКиС Кемеровский государственный университет.

Научный руководитель:

И.П. Шлее, к.пед.н., доцент, доцент кафедры спортивно-оздоровительных технологий Кемеровский государственный университет

Аннотация: в данной статье освещается проблема применения допинга на спортивных мероприятиях, история развития антидопинговой комиссии, виды допинга и последствия его применения.

Допинг (англ. doping, от англ. dore — давать наркотики) — использование веществ, природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества не являются наркотиками, но могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу (Олофинская, 2017). К ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеет статус запрещённых для спортсменов во время тренировок и/или соревнований (Годик, 2020).

Широкое применение допинга началось еще в 60-х годах прошлого столетия, когда атлеты массово стали использовать амфетамин для улучшения своих спортивных результатов. Особое внимание данной проблеме стало уделяться в 1972 году, когда на Олимпиаде в Мюнхене немецкие спортсмены применяли стероиды, с целью повышения своей выносливости. Именно тогда была создана первая антидопинговая комиссия. В 1988 году у многих спортсменов были обнаружены бензодиазепины, что

привело к мировому скандалу и поднимался вопрос о честности проводимых соревнований. Однако через 10 лет, 1998 году еще в одном крупном допинговом скандале приняли участие велосипедисты гонки Тур де Франс. В крови спортсменов был обнаружен эритропоэтин (EPO) - препарат, повышающий уровень кислорода в крови (Мельникова, 2017).

К 2000-ым члены антидопинговой комиссии усовершенствовали систему обнаружения допинга в крови спортсменов, сделав диагностику более сложной и точной. Однако в 2010-х годах все чаще возникали скандалы среди высокоуровневых спортсменов, победителей Олимпийских игр и других международных соревнований. Некоторые известные случаи включают Российскую антидопинговую структуру (RUSADA), запрещенные препараты в легкой атлетике и скандал с допингом в российской олимпийской команде.

На данный момент проблема допинга остается такой же актуальной, как и 60-70 лет назад (Шлее, 2021). Олимпийские спортсмены идут к своей победе всю свою жизнь, с детства изнуряя себя тренировками, и чтобы соревнование было честным, необходимо исключить возможность искусственного изменения своих физических возможностей (Стародубцев, 2020).

Фармакологически допинг включает в себя:

- анаболические стероиды, способствующие повышению выносливости и ускорению роста мышц;
 - гормоны, способствующие росту костей и мышц;
 - эпоэтины, способствующие повышению выносливости и увеличивающие количество эритроцитов;
 - бета-блокаторы, снижающие частоту сердечных сокращений и уменьшающие нервозность.
 - стимуляторы центральной нервной системы, увеличивающие концентрацию, выносливость и скорость реакции.
- Запрещенными также являются такие методы как:
- кровезаменители, (повышающие количество крови и кислорода и способствующие увеличению выносливости),
 - использование средств, скрывающих запрещенные вещества в организме,

– любые манипуляции с генами спортсмена, с целью улучшения его физических данных (Алтухов, 2021).

Использование допинга во время спортивных мероприятий имеет ряд серьезных последствий, помимо этической стороны вопроса.

Во-первых, спортсмены, употребляющие фармакологические средства, с целью кратковременного улучшения тех или иных функций организма наносят непоправимый вред своему здоровью. В дальнейшем они могут столкнуться с проблемами работы различных органов, а также с различными психическими расстройствами.

Во-вторых, страдает репутация спортсмена. Даже если спортсмен был уличен в применении допинга лишь на одном спортивном мероприятии, под сомнение ставится вся его спортивная карьера. Спортсмены, употребляющие запрещённые вещества с целью выигрыша, дисквалифицируются с соревнований и лишаются своих наград.

В-третьих, проблема обнаружения допинга до сих пор несовершенна, так как каждый раз изобретаются новые способы обхода антидопингового теста. При этом, пока тестируются новые методы обнаружения запрещённых веществ, спортсмены, использующие допинг, продолжают побеждать спортсменов, не использующих дополнительных преимуществ (Селезнева, 2019).

Таким образом, проблема применения допинга на спортивных мероприятиях не теряет своей актуальности в настоящее время. На данный момент, существует потребность в усовершенствовании антидопинговой системы. Применение допинга влияет на результат соревнований, так как не отражает реальных физических возможностей спортсмена. Если одни спортсмены будут использовать допинг, а другие нет, их результаты нельзя будет оценивать на равных.

Список литературы

1. Алтухов С.В. Альтернативные пути противодействия допингу в спорте / С.В. Алтухов, В. Андреев. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2021. – 280 с.

2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – Москва: Советский спорт, 2020. – 336 с.
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – Москва: Спорт, 2017. – 434 с.
4. Олофинская Т.У. Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств / Т.У. Олофинская, В.Н. Шелестюков, И.П. Шлее // Проблемы экономики и юридической практики. - 2017. - № 2. - С.175-180.
5. Селезнева И.С. Биохимические изменения при занятиях физкультурой и спортом / И.С. Селезнева, М.Н. Иванцова. – Екатеринбург: Уральского университета, 2019. – 162 с.
6. Стародубцев А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
7. Шлее И.П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И.П. Шлее, Н.В. Минникаева, Г.Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. - 2021. - Т. 13. - № 6. - С. 245-265.

УДК 796.08.

МЕСТО ЭТНОСПОРТА В СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ

*В. Д. Прибок, студент 2 курса
ФГБОУ ВО «СГЮА»*

*Научный руководитель:
О. В. Пурахина, старший пре-
подаватель кафедры физиче-
ской культуры и спорта*

Аннотация: В статье рассматривается проблема соотношения этноспорта и социальной политики. Проанализированы примеры подобного взаимодействия. Выдвинуты тезисы по решению поставленного в теме исследования вопроса.

Политические мировые процессы, способствующие созданию системы междисциплинарных подходов к исследованию народной самоидентичности, самоидентификации и традиционных ценностей, оказали колоссальное влияние на спорт в России и дали толчок к стремительному развитию и популяризации такого феномена как «этноспорт».

Впервые понятие данной спортивной категории сформулировал Кыласов А. В. и отмечал, что «этноспорт – новая институциональная форма, объединяющая традиционные виды физической активности, в том числе национальные виды спорта, и повсеместно возрождающиеся в качестве исторических реконструкций традиционные игры коренных народов» (Кыласов А.В, 2011). Ученые также отмечают, что для достижения аутентичности, как правило, используется традиционный инвентарь и инфраструктура (Матвеев Д.А., 2021). Актуальность подобного вида активности объясняется преобладанием исторического и социального подходов к традиционным ценностям Российской Федерации в обществе, особенно среди национальных меньшинств. Таким образом, обеспечение преемственности поколений, обмен опытом и знаниями, формирование должного уровня общественного сознания у молодых людей – основные причины, по которым проводятся данные мероприятия.

Из - за своего масштаба различные состязания, игры и соревнования воспринимаются участниками как праздник, в котором дух соперничества в подавляющем количестве случаев сочетается с азартом, дружеской атмосферой и удовольствием от процесса в целом. Именно поэтому этносport часто с научной точки зрения рассматривают как один из важных механизмов *социальной политики*, которая всегда является актуальным направлением развития России.

Данное правовое явление «...представляет собой деятельность государственных органов по прогрессивному развитию социальной сферы, улучшению качества, условий и уровня жизни граждан, а также оказания им социальной поддержки, помощи и защиты» (Блохина и др., 2021). Для выявления взаимосвязи между этносportом и социальной политикой обратимся к рассмотрению проводимых мероприятий муниципальными образованиями северной части Российской Федерации.

В 2023 году можно выделить большое количество мероприятий, основой которых были особенные национальные виды спорта. Так в июне в Мурманской области состоялись ежегодные Саамские игры, которые охватили разные субъекты нашей страны – Республику Коми, Республику Карелия, Архангельскую область, Ленинградскую область, Московскую область и другие. (37 – традиционный районный праздник «Саамские игры», 2023). Участники соревновались в дисциплинах, характерных для жителей северного региона России. Среди них: стрельба из арбалета, метание камня, бег с палкой, метание копья, саамский футбол и т.д.

В дайджесте игр отмечается вопрос культурно – исторического развития человека через призму игры как формы объективной деятельности, что подтверждает практическую значимость их проведения. Также необходимо выделить особое значение народных игр в том, что в них могут принимать участие люди разных возрастов и национальностей (Саамские игры: вчера и сегодня, 2021).

Другим крупным событием в сфере этносportа стало проведение с 29 октября по 6 ноября 2023 года в Красноярске Всероссийских соревнований по северному многоборью. Данное спортивное состязание было направлено на культурный обмен

между различными представителями нашей многонациональной страны с целью консолидации общества и развития молодых людей посредством изучения спортивных методик представитель других субъектов коренных народов севера.

Стоит отметить, что подобные мероприятия охватывают не только северную часть России. В Саратовской области ежегодно проходит масштабный народный праздник «Сабантуй», в рамках которого также предусмотрены спортивные состязания. Данные соревнования построены на историчности и, в связи с этим, отражают многовековое развитие и становление не только различных национальных забав, но и спорта в целом.

Исходя из рассмотренных примеров становится очевидно, что этносport в современных реалиях является прогрессирующей и перспективной стороной развития социальной политики России. Данный тезис предлагается рассмотреть на основе осуществляемой государственными органами нашей страны деятельности в данном направлении.

В рамках программы государственного проекта развития Арктики в Анадыре с 5 по 7 августа 2023 года были проведены Берингийские игры – спортивное мероприятие, посвященное коренным народам Арктики. Представители Мурманской и Архангельской областей, Республик Карелия, Коми, Саха-Якутия, Ямало-Ненецкого, Ненецкого и Чукотского автономных округов состязались в традиционных дисциплинах местного этноса. (Берингов пролив, 2023). Автором статьи предполагается, что проведение соревнования было связано с желанием властей обратить внимание на данную область нашей страны, познакомить с обширной совокупностью особенностей идеологии и уклада представителей Чукотского автономного округа.

Таким образом, на основе изученного материала, место этносporta в социальной политике определяется в следующих положениях:

- 1) средство популяризации и сохранения исторической самоидентификации русского народа;
- 2) средство сближения, сплочения и наращивания дружеских связей между народами (что является важнейшей целью в многонациональном государстве);

- 3) улучшение социального климата (посредством получения положительных эмоций от «праздника жизни» и общения с людьми с другими взглядами);
- 4) наращивание спортивной мощи и потенциала спортсменов, раскрытие потенциала (имеется ввиду применение в другом виде спорта базиса полученных умений и навыков в этносporte).

Список литературы

1. Кыласов А.В. Методология и терминология этноспорта // Вестник спортивной науки, 2011, №5. – С. 41–43;
2. Матвеев Дмитрий Александрович ЭТНОСПОРТ: ПОНЯТИЕ И ДИСКУРС // Огарёв-Online. 2021. №11 (164). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/etnosport-ponyatie-i-diskurs> (дата обращения: 05.11.2023);
3. И.М. Блохина, М.А. Дрофа, Д.А. Задорожный, А.А. За-ремук СОЦИАЛЬНАЯ ПОЛИТИКА И ЕЕ ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ // Вестник Академии знаний. 2021. №3 (44). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-politika-i-ee-osnovnye-napravleniya-v-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 06.11.2023);
4. 37 – традиционный районный праздник «Саамские игры» / [Электронный ресурс] // URL: https://gov-murman.ru/region/saami/saami_news/detail/489500/ (дата обращения: 06.02.2022);
5. «Саамские игры: вчера и сегодня»: дайджест 6+/ МБУК «ЦБС ЗАТО Александровск»; ГДБ «Мир Детства»; сост., компьютер. набор и оформ.: Капустина О. Ю.; отв. за вып.: Н. Ю. Испенкова. - Снежногорск, 2021 - 20 с.;
6. Берингов пролив. Фестиваль / [Электронный ресурс] // URL: <https://beringstrait.ru> (дата обращения: 07.02.2022).

ОСОБЕННОСТИ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФИЦИТОВ СПОРТИВНЫХ ТРЕНЕРОВ И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ НА ОСНОВЕ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА

О.В. Селезнева, к.п.н.,
доцент кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «БГПУ»

Аннотация: В статье предпринята попытка обобщения имеющихся в теории и практике данных об основах формирования профессиональной компетентности спортивных тренеров, преподавателей профильных вузов. Это позволяет подойти к решению важного вопроса: определению профессиональных дефицитов спортивных тренеров и преподавателей профильного спортивного вуза на основе компетентностного подхода.

Трудности, возникающие у учителей-предметников в педагогической литературе изучены достаточно хорошо, а проблемы тренерской и профессиональной деятельности преподавателей физической культуры исследованы недостаточно. Сегодня в высшем образовании происходят серьезные перемены, содержание образования периодически обновляется. Мы предположили, что определение трудностей, возникающих в процессе профессиональной деятельности тренеров и преподавателей вузов физической культуры, позволит уточнить недостатки вузовской подготовки, а также указать, в каком направлении осуществлять послевузовскую подготовку.

Целью исследования является описание теоретических основ определения профессиональных дефицитов спортивных тренеров и выстраивания на основе дефицитарных показателей индивидуальных образовательных траекторий студентов спортивных вузов. На этапе профессионального становления тренеров и преподавателей физической культуры для определения потенциала вузовской и послевузовской подготовки это играет большую роль.

Для получения необходимой информации нами были проведены: анкетирование по изучению профессиональных потребностей спортивных тренеров, учителей физической культуры Хабаровского края, мониторинг психолого-педагогических и предметно-методических компетенций преподавателей ДВГАФК; проанализирована практика предметной, психолого-педагогической и методической подготовки будущих специалистов в вузе и определен ресурсный потенциал ДВГАФК в выстраивании индивидуальных образовательных маршрутов студентов.

Для описания теоретических основ определения профессиональных дефицитов спортивных тренеров и организации профессиональной деятельности тренера-преподавателя на должном уровне мы выстраиваем концепцию на основе компетентностного подхода.

Анализ научно-педагогической литературы по определению понятия «профессиональная компетентность» показал существование различных подходов к пониманию сущности профессиональной компетентности, ее компонентов, путей и средств формирования. Для начала необходимо рассмотреть подходы разных исследователей к понятию компетентности и определению ее роли в профессиональной деятельности тренера, преподавателя спортивного вуза. Отечественные авторы трактуют компетентность как знания, умения, навыки и способности. В теме профессиональной компетентности много разных мнений. Все авторы, занимающиеся этими вопросами, рассматривают его по-разному и дают свое определение. Например, О.Г. Дониченко говорит о том, что «компетентность», с общепринятой точки зрения, включает в себя знания, умения, навыки, способы осуществления деятельности (Дониченко О.Г., 2007).

Л.И. Анцыферова говорит, в своих трудах, что профессиональная компетентность человека - является совокупностью профессиональных свойств (Анцыферова Л.И., 1998); Н.В. Кузьмина считает, что профессиональная компетентность - это осведомленность, такое свойство личности, которое позволяет положительно решать учебные и воспитательные задачи, которые направлены на формирование личности обучающихся

(Кузьмина Н.В., 1990); А.К. Маркова - описывает компетентность как способность к деятельности со знанием дела (Маркова А.К., 1996). Подводя итог анализу понятия профессиональная компетентность, можем сделать вывод, что авторы схожи во мнении, что компетентность - это предпосылка успешности в осуществлении собственной профессиональной деятельности. Авторы исследуют профессиональную компетентность, как целое и выделяют разнообразные виды компетентности и её компонентов. А.К. Маркова выделяет следующие виды компетентности: педагогическую компетентность (которая состоит из методической, предметной, диагностической, исследовательской и инновационной компетентностей); коммуникативную компетентность (она включает в себя управленческую, перцептивную и коммуникативную компетентность); личностно-индивидуальную компетентность. Каждый отдельный вид компетентности складывается из: профессионально-педагогических знаний и умений; профессионально-педагогических позиций (устойчивое отношение к делу, коллегам, обучающимся, себе); профессионально важных качеств личности (Маркова А.К., 1996).

По нашему мнению, каждый преподаватель, тренер, профессиональный педагог должен обладать следующими видами компетентностей: предметная компетентность (проявление интереса, образованность, способность развиваться в соответствии с требованиями времени, углубленное знание своего учебного предмета); методическая компетентность (находить индивидуальный подход для каждого конкретного обучающегося, знание методов обучения, обновлять свои методы преподавания); диагностическая компетентность (способность замечать особенности и возможности развития обучаемых при проведении занятий); инновационная компетентность (постоянно улучшать способы проведения занятий и методов обучения подопечных); исследовательская компетентность (желание участвовать в педагогических исследованиях, экспериментах.).

Профессиональная компетентность тренера-преподавателя - это система, состоящая из знаний, навыков, умений, способностей, установок, личностных позиций, личностных свойств, действенных мотивов, чья совокупность обес-

печивает кроме успешного и эффективного решения собственных профессиональных задач, ещё и личностный прогресс самого тренера-преподавателя, плюс чувство самореализации и удовлетворенности.

Как правило, при оценке профессиональной компетентности тренера-преподавателя, выделяют три критерия: профессионально-образовательный; профессионально-деятельностный; профессионально-личностный.

Рассмотрим критерии и требования к уровню подготовки в каждом из этих компонентов.

Профессионально-образовательный компонент содержит:

- общедисциплинарные знания: история Российского государства; философия; экономика; диалектика; соц. управление; развитие науки; физическая культура в человеческой жизни и обществе и т.д.;

- медико-биологические знания: системы человеческого организма и органы чувств; морфофункциональные показатели при спортивном отборе; изменения в организме при занятии спортом; физиологические характеристики в состоянии организма при спортивной деятельности; физиологические основы обучения спортивным техникам, силовой, скоростно-силовой тренировки и тренировки на выносливость; строение а также функции опорно-двигательного аппарата; методы исследования и оценивания физического развития сердечно-сосудистой системы; динамику функционального состояния организма спортсмена в различные периоды тренировки; основные заболевания у спортсменов; особенности питания спортсменов; механизмы лечебного действия физических упражнений; общие основы по организации и методикам лечебной физкультуры; особенности массажа в своем виде спорта и т.д.;

- психолого-педагогические знания: методология и категории педагогики и психологии; закономерности развития и проявления человеческой психики; факторы формирования личности; типология характеров и темперамента; формирование характера в спортивной деятельности; социально-психологические основы формирования коллектива; индивидуально-психологические особенности личности спортсменов и т.д.;

- практические дисциплины (по видам спорта и специализации): специализация опирается на знания и умения, которые были приобретены в процессе изучения всего комплекса дисциплин (общедисциплинарные, медико-биологические, психолого-педагогические и т.д.).

Кроме того, тренеру-преподавателю необходимо приобрести следующие специальные знания:

- отбор по виду спорта: анатомо-физиологические, морфологические и психологические требования к конкретному виду спорта;

- систему подготовки спортсменов: содержание и назначение этапов подготовки;

- технику в избранном виде спорта: учет анатомических и биомеханических данных, классификацию упражнений и т.д.;

- методику обучения: опираясь на знания в области педагогики, теории физической культуры, психологии и других дисциплин, общие закономерности формирования двигательных навыков; принципы и методы обучения;

- методику тренировок: учитывая особенности спортивных тренировок на различных этапах подготовки спортсменов, полноценно опираясь на знания физиологии, теории спорта, спортивной медицины, психологии и предусматривая знания структуры тренировочных процессов, периодизацию, цикличность, особенности становления спортивной формы; объем и интенсивность нагрузок и т.д.;

- методику проведения тренировок с любым контингентом: опираясь на физиологические, психолого-педагогические данные, теорию физической культуры и спорта, гигиену, спортивную медицину и знания структуры проведения занятий, их частей и задач; методик по организации и проведению занятий;

- правила и организацию соревнований: правила организации и судейства соревнований разных рангов; права и обязанности участников, организаций и судей.

Профессионально-деятельностный компонент зависит от наличия следующих умений:

- медико-биологические умения: определение антропометрических данных спортсмена, подвижность суставов; степень развития мышечного аппарата; определение физиологиче-

ских показателей (ЧСС, АД, дыхательный коэффициент и т.д.). Определение при занятиях спортом содержания в крови сахара, молочной кислоты, гемоглобина, мочевины, жирных кислот; диагностика состояния тренированности спортсмена; оказание первой медицинской помощи; составление комплексов физических упражнений; выполнение биомеханического анализа спортивных движений и т.д.;

- психолого-педагогические умения: оценивание социально-педагогических явлений, выявление причин их возникновения и развития; составление прогноза по результатам обучения и воспитания; предвидение характера ответных на применяемые педагогические воздействия реакции спортсменов; осуществление процесса формирования коллектива и воспитания спортсменов; увлечение спортсменов к достижению высших спортивных результатов; ликвидация возникающих конфликтов и т.д.;

- практические дисциплины (по видам спорта и специализации): уметь применять основные спортивные движения; правильная организация и проведение спортивных соревнований; уметь доступно объяснять преподаваемую дисциплину.

Специальные умения:

- отбор по виду спорта: проведение антропометрических измерений; определение по физическим показателям занимающихся, подходящий им, вид спорта; определение возможностей человека и типов нервной деятельности; в изучении физических качеств и стрессовой подготовки;

- система подготовки спортсмена: разработка программ работы на всех этапах подготовки; распределение и отработка по времени каждого из этапов; в распределении учебной документации по этапам; назначение определенного объема тренировочных нагрузок и т.д.;

- техника в виде спорта: оценивание техники выполнения упражнения применяя биомеханические методы исследования и используя специальную аппаратуру;

- методика обучения: подготовка программ обучения по отдельным упражнениям и их тактическим приемам; разработка последовательности в обучении упражнениям разных структурных групп; определение ошибочных причин, при выполнении упражнений и пути их устранения; объяснять и показывать тех-

нику выполнения основных упражнений; осуществление мер по предупреждению травматизма и страховать занимающихся;

- методика тренировки: подготовка документов годичного, перспективного, оперативного видов планирования; подготовка недельных тренировочных циклов, объемов и их подробного описания на каждый тренировочный день; определение и применение малых, средних и больших нагрузок; использование реабилитационных средств (массаж, баня, витамины и т.д.);

- методика проведения тренировок с любым контингентом: подготовка конспектов к занятиям, проверка соответствует ли содержание тренировки её задачам; подготовка материалов к занятиям, учитывая количество времени, уровень подготовки обучаемых и содержание тренировочных и учебных программ; создание необходимых организационных и эмоциональных условий занятий;

- правила проведения и организации соревнований: проведение судейства соревнований; подготовка всей необходимой документации; подготовка отчета соревнований.

Профессионально-личностный компонент:

- направление развития личности зависит от его мировоззрения, моральных норм, ценностных ориентаций, сознания общественного долга и чувства ответственности. Формируется это направление не только при обучении в университете или школе, но и в семье;

- профессионально-педагогическая направленность развития состоит из устойчивого интереса к своей профессии и работе, любви к спорту и людям, увлеченности своим делом, наличия склонности к педагогической деятельности, профессионально значимых мотивов выбора профессии, качества личности, обуславливающих эффективность работы с людьми. Формирование профессионально-педагогической направленности тренера-преподавателя начинается с занятия спортом и продолжается в периоде профессиональной подготовки в вузе.

Критериями профессионализма тренера могут также выступать психологические и функциональные результаты его труда.

Так, психологическим критерием является высокая степень сформированности у спортсменов устойчивого интереса к спортивной деятельности; творческого отношения к спорту; глубокого знания конкретного вида спорта; умения преодолевать трудности в спортивной деятельности. Функциональными критериями профессионализма являются: владение основами конкретного вида спорта; владение средствами, формами и методами обучения спортсменов спортивным умениям; система учебно-воспитательной работы со спортсменами; система контроля за деятельностью воспитанников, умение определять особенности функционального состояния их организма и в связи с этим дозировать нагрузки на тренировках и соревнованиях; умение выявлять особенности индивидуальной подготовки, способностей и склонностей к конкретным упражнениям, месту в команде и т. п.; высокий уровень сформированности общепедагогических умений; систематический анализ собственной деятельности и извлечение уроков из ошибок и неудач.

Таким образом, теоретические знания в совокупности с практическими представляют собой необходимый профессиональный комплекс, овладение которым дает возможность подготовки к профессиональной деятельности тренера-преподавателя. Однако, полученные в вузе знания и умения не могут в полной мере обеспечить длительную и плодотворную работу тренера-преподавателя, необходимо постоянно и целенаправленно саморазвиваться, в том числе проходить послевузовское обучение.

Повышение профессиональной компетентности тренера предполагает глубокое и всестороннее овладение теорией и методикой физического воспитания, психолого-педагогическими знаниями, закрепление теоретических знаний в конкретном виде спорта и выработку на их основе практических умений, апробацию и проверку действенности знаний и умений в самостоятельной педагогической работе, выработку установки на дальнейшее совершенствование своего профессионализма путём самообразования.

Основой для рассмотрения профессиональной компетентности тренера может служить подход Н.В. Кузьминой (Кузьмина Н.В., 1990).

Профессиональная компетентность тренера рассматривается Н.В. Кузьминой как свойство личности, базирующееся на осведомлённости, авторитетности тренера и позволяющее продуктивно решать учебно-тренировочные и воспитательные задачи, рассчитанные на всестороннее формирование личности другого человека.

В качестве основных составляющих профессиональной компетентности Н.В. Кузьмина выделяет следующие:

1) специальная компетентность (осведомлённость и авторитетность в области вида спорта, которым овладевают воспитуемые).

2) методическая компетентность (выбор оптимальных методов обучения и тренировки для решения конкретных задач и обучение будущих тренеров методике преподавания).

3) социально-психологическая (осведомлённость в области общения, которое происходит внутри группы спортсменов, между тренером и спортсменами, и успешное решение задач с учётом этого для достижения искомых результатов). Она может рассматриваться как совокупная характеристика субъекта общения, состоящая из социально-перцептивной компетентности и коммуникативной компетентности.

4) дифференциально-психологическая компетентность (осведомлённость тренера об индивидуальных особенностях спортсмена, его способностях, сильных сторонах воли характера, достоинствах и недостатках подготовки; проявляется в продуктивных стратегиях индивидуального подхода к спортсменам в тренировочно-воспитательном процессе).

5) аутопсихологическая компетентность (осведомлённость тренера о сильных и слабых сторонах своей личности, о способах профессионального самосовершенствования, которое позволит повысить эффективность труда).

6) общепедагогическая компетентность (осведомлённость тренера о научном подходе к проектированию и организации тренировочного процесса, результатом которого могут быть технологии обучения, воспитания и тренировки).

Для начала нам необходимо было изучить основные функции профессиональной деятельности спортивного тренера. При формулировке особенностей профессиональной деятельно-

сти спортивного тренера, важно проанализировать содержание деятельности, требуемые для выполнения этой деятельности знания, умения, личностные качества. А.Я. Корх отмечает, что деятельность спортивного тренера разнопланова и многогранна, поэтому разделение ее на отдельные функции носит условный характер, так как выполнение многих из перечисленных функций (организация учебно-тренировочной, воспитательной, управленческой и других видов деятельности) выступает как единый и неделимый процесс (Корх А.Я., 2000).

В соответствии с этим можно последовательно проанализировать основные компоненты деятельности спортивного тренера и требования, которым он должен отвечать, с точки зрения психолого-педагогической, методической и предметной подготовки.

Анализируя требования, предъявляемые к деятельности спортивного тренера, необходимо заметить, что, во-первых, это педагогическая деятельность и она должна опираться на психолого-педагогические знания, связанные с различными аспектами подготовки спортсменов; во-вторых, эта деятельность строится на владении медико-биологическими, социальными, материально-техническими и др. знаниями. Подготовка тренера носит сложный многогранный характер, обусловленный необходимостью решения множества разных педагогических задач (для этого необходимо понимать цель педагогической деятельности, знать и умело выбирать методы педагогического воздействия, гибко и мобильно использовать имеющиеся ресурсы для решения конкретных педагогических проблем, выстраивать логику стратегических, тактических и оперативных задач). В соответствии с теоретической концепцией Н.В. Кузминой, деятельность спортивного тренера, рассматривается как процесс решения педагогических задач.

По мнению теоретиков и практиков спортивной педагогики, к основным профессионально-значимым качествам тренера-педагога следует отнести: мировоззренческие, нравственные, педагогический такт, умение общаться, уважительное отношение к труду и своим обязанностям, интеллектуальные, выражающиеся в ясности и логичности мышления, самокритичности, способности находить быстро оптимальные решения появляю-

щихся задач, волевые, память, двигательные (психомоторные), которые связаны с необходимостью проявления координации, гибкости, быстроты. Все это обязывает быть здоровым, в меру тренированным и т.п. Деятельность спортивного тренера также тесно связана со способностью прогнозирования результатов и выбора оптимального решения.

Н.В. Кузьмина в структуру педагогических способностей включают следующие виды:

1) Перцептивные способности - педагогическая наблюдательность, позволяющая проникать во внутренний мир ученика, понимать его состояния и переживания, видеть особенности изменения его личности, замечать положительные качества воспитанника и максимально использовать их в воспитательном процессе, выявлять его склонности и интересы, привязанности.

2) Конструктивные способности помогают тренеру на основе анализа педагогической ситуации выбирать в каждом случае единственно верное средство воздействия на личность и коллектив.

3) Дидактические способности позволяют доходчиво излагать материал, с учетом особенностей воспитанников, мотивировать их инициативу и самостоятельность мышления, мобилизовать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, проводить занятия творчески.

4) Экспрессивные способности - речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, эмоциональными, четко построенными фразами.

5) Коммуникативные способности обеспечивают наиболее благоприятный уровень взаимодействия тренера и спортсмена. Особенно ярко коммуникативность тренера может проявляться в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов, в способности эмоционально отзываться на переживания учеников.

6) Организаторские способности тренера проявляются в организации жизни и быта своих подопечных, в их учебе, труде, отдыхе.

7) Академические способности необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области педагогики, психо-

логии, биологии, спортивной медицине и др. Они проявляются в аналитическом подходе к результатам своей деятельности и деятельности подопечных, в способности исследования и обобщения своего опыта и опыта передовых тренеров, проявляются во внедрении в свою деятельность научно-исследовательских методов и передовых технологий.

Следует отметить, что все перечисленные способности развиваются по-разному и требуют специфической целенаправленной работы по их развитию, основой этого процесса всегда является высокий уровень мотивации тренера к личностному и профессиональному становлению и развитию.

В целом, можно сказать, что содержание педагогической деятельности тренера многопланово:

- это и инновационные решения педагогических задач, на основе знаний психологии, педагогики, биологии, медицины;
- это и постоянный анализ собственной тренерской деятельности;
- это и умение прогнозировать результаты своей работы.

В этой непростой многогранной деятельности очень часто тренеры сталкиваются с трудностями, наиболее часто встречающиеся трудности связаны с низким уровнем саморегуляции, с дискомфортом, возникающим во время общения с разными социальными группами, с коммуникацией. К предметным затруднениям чаще относят сложности, связанные с организацией учебно-тренировочного процесса (планирование, организация, контроль, анализ). Все это требует от тренера умения оперативно ориентироваться в меняющихся обстоятельствах, анализировать, принимать то или иное решение.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Психологическое учение о человеке / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1998. - № 1. - С. 3-15.
2. Дониченко О.Г. Психолого-педагогические технологии сопровождения предпрофильного и профильного обучения / О.Г. Дониченко // Психология и школа. - 2007. - № 2 - С. 47-54.

3. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие. - М.: Терра - Спорт, 2000. - 38 с.
4. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения, М., 1990
5. Маркова А. К. Психология профессионализма, М., 1996

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культу-
ры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Хань Юйцзя, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В статье описан круговой метод тренировочного процесса. Подобраны комплексы упражнений, направленные на всестороннее развитие организма, спортсмен. Приведены примеры развитие статической силы при использовании кругового метода. Показаны положительные влияния направленные на развитие силы.

Круговая тренировка является формой организации занятия, которая основывается на выполнении нескольких серии подходов из повторных упражнений, подобранных под конкретные задачи и объединенные в общем комплексе. Исследования кругового метода подтвердили, что где она внедрена, значительно повышается уровень развития силовых способностей занимающихся, происходит возрастание становой силы и динамометрии рук. В спортивной деятельности круговая тренировка оказывает положительное воздействие на улучшение статической выносливости и быстроты движений в выполняемых упражнениях [1].

Круговой метод тренировки является вариантом исполнения интервального метода так как он в большей степени и разносторонне воздействует на организм в результате выполнения упражнения различной направленности и с меньшей интенсивностью мышечной работы. Данный метод является универсальным, он позволяет повышать физическую подготовленность, напрямую совершенствует физическую форму и целенаправленно развивает физические качества и позволяет избавиться от монотонности занятия. Поэтому комплексы упражнений нужно систематически менять, включая упражнения на те же группы, но несколько отличные от предыдущих упражнений. При построении такой схемы выполнения упражнений основные мышечные группы получают нагрузку, изменяющуюся от «станции» к «станции», что благоприятно воздействует на организм, при котором одна группа мышц получает импульс для развития, а другая активно отдыхает. Из-за того, что в разной серии упражнений задействованы различные мышечные группы в связи со сменой физических упражнений, это позволяет проработать больше мышечных волокон за тренировку, дать им достаточно высокую физическую нагрузку [2].

Использование кругового метода позволяет добиться повышения уровня силовых и скоростно-силовых возможностей организма. Основным методом, развивающим максимальную и взрывную силу, является интенсивно-интервальный метод, который применяется после значительного повышения уровня физической подготовки. Чтобы достаточно сильно воздействовать на развитие мышечной системы нужно постоянно дозировать количество повторений в упражнении, темп выполнения, величину отягощения, вид и характер упражнения, а также продолжительность интервалов отдыха между подходами. Кроме этого, внедрение круговой тренировки в тренировочный процесс пауэрлифтеров способствует улучшению обменных процессов в организме которые выражаются в повышении функционирования сердечно-сосудистой системы, укреплении мышечных волокон. Занятия по круговой тренировке можно организовать самостоятельно. Важно знать, что необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнения и переход от одной станции к другой с интервалами отдыха между кругами. Так для

развития силы можно использовать комплекс упражнений, включающий в себя серию из сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягиваний в висе, поднимание ног в угол, прыжки вверх из исходного положения упор присев, упражнения «лодочка» на количество раз либо времени удержания, приседание на одной ноге [3].

Круговой метод является лучшей формой к проведению занятий, создающая комплексное развитие занимающегося, стимулирует к активности путем разного уровня выполнения сложности, оказывает как избирательное, так и общее воздействие на организм.

Список литературы

1. Исмаилов Ш.О. Применение метода круговой тренировки для воспитания физических качеств борцов греко-римского стиля / Ш.О. Исмаилов, М.Г. Магомедов // Мир науки, культуры, образования. – 2017. - №6(67). - С. 14-16.

2. Нагорная Т.В. Упражнения круговой тренировки для учащихся высших учебных заведений / Т.В. Нагорная, Е.И. Потёмкина, С.Ю. Каргина // Вестник науки и образования. – 2019. - №8(62). – С.48 – 51.

3. Сбитнева О.А. Целесообразное использование метода круговой тренировки в спортивной практике / О.А. Сбитнева // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2019. - Vol.10-7(37). – С. 64-66.

ПАУЭРЛИФТИНГ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической
культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Хань Юйцзя, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры, безопасно-
сти жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В статье рассмотрены основные проблемы, связанные с развитием силовых способностей в юношеском возрасте. Рассмотрены исторические аспекты развития пауэрлифтинга. Предложены методики и технологии помогающие повысить уровень силовых качеств, посредством применения упражнений из пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг является относительно молодым видом спортивной деятельности по сравнению с тяжелой атлетикой и гиревым спортом. Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, призванный в преодолении максимально тяжелого отягощения. В пауэрлифтинге в отличие от других силовых видов спорта работа осуществляется с максимальной силой за короткий промежуток времени. Поэтому данный вид спорта направлен на развитие собственно силы. Силой называется способность организма спортсмена за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление. Пауэрлифтинг или его ещё называют силовым троеборьем называется потому, что в качестве сорев-

новательной деятельности используется три упражнения к которым относятся жим штанги лежа, становая тяга и приседания со штангой на плечах. Набранный вес в сумме этих упражнений показывает квалификацию самого спортсмена [1].

Систематическое использование упражнений из пауэрлифтинга укрепляет опорно-двигательный аппарат, связки и суставы в конечностях, развивают мышечные объемы, повышают результативность силовых показателей, оказывают положительное воздействие на нервно-мышечный аппарат и центральную нервную систему. Мощность работы в пауэрлифтинге проводится в диапазоне максимальной мощности и в качестве энергообеспечения используется анаэробный путь работы организма, так как время на выполнение упражнения составляет несколько секунд. Во всех трех упражнениях сила развивается в различном диапазоне работы при сопротивлении штанги, так в приседании максимальная сила развивается в момент вставания после силы начинают убывать, в жиме лежа сила проявляется в режиме изометрии на последней фазе жима штанги лежа, в становой тяге момента развития максимальной силы приходится на начало движения штанги вверх, потом сила постепенно начинает убывать. Из-за того, что при выполнении упражнения одни мышечные группы сменяются другими для преодоления мёртвой точки в выполнении движения [2].

Ряд ученых предложили для выполнения более эффективного упражнения использовать методики, направленные на развития разных мышечных групп. Для этого используются нестандартные упражнения, которые помогают поднимать вес отягощений под различными углами с изменением градуса биомеханики выполнения стандартных упражнений. Развитие максимальной силы основывается на изменении электрической активности мышц, поэтому можно использовать чередование веса отягощения, для включения в процесс поднимать больше двигательных единиц мышечного волокна расширяя возможности мышечной системы атлета. Применение в своем тренировочном процессе переменных отягощений активизирует большее количество мышечных волокон, способствует повышению эффективности техники выполнения упражнения, что стимулирует развитие силовых способностей атлета [3].

Пауэрлифтинг является молодым и очень популярным видом спорта. Сегодня все больше увеличивается поклонников данного вида спорта. Включение элементов пауэрлифтинга на занятиях по физической культуре, будут способствовать развитию силовых качеств у юношей. Сила является основополагающим качеством так как применяется нами в обыденной жизни. Поэтому данное качество необходимо каждому человеку для полноценной жизни, а программа по пауэрлифтингу будет влиять не только на развитие силы, но будет способствовать более полноценному уровню жизни и являться пропагандой для подрастающего поколения здорового образа жизни, что на сегодняшний момент очень важно в связи всё возрастающей гиподинамией.

Список литературы

4. Головина И.Ю. Методика совершенствования силовых способностей у студентов, занимающихся пауэрлифтингом / И.Ю. Горловина, В.С. Сапов // Наука 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019. - №7(32). – С. 39-43.

5. Зенкова Т.А. Использование упражнений силовой направленности для решения задач элективной физической культуры / Т.А. Зенкова // Преподаватель высшей школы в XXI веке. – 2016. - № 1. -С. 253-257.

Манько И.Н. Развитие силы у студентов физкультурных вузов на занятиях по силовой подготовке (на примере пауэрлифтинга) / И.Н. Манько // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. -№7. -С. 113-121.

МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Хань Юйцзя, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической
культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В статье представлены физиологические механизмы лежащие в основе развития максимальной силы у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Описаны методики, способствующие лучшей передаче нервного возбуждения мышечным волокнам и повышающие уровень развития физических качеств. Описаны рекомендации при занятиях силовыми видами спорта.

Пауэрлифтинг — это вид спорта в силу своей доступности завоевал популярность во многих странах мира, так как является одним из немногих эффективных средств развития физических способностей и направленный на общее укрепление организма. Главной задачей пауэрлифтинга как массового вида спорта является увеличение мышечной силы, опосредованно происходит развитие других морально-волевых и физических качеств. Суть спорта заключается в преодолении веса максимального отягощения за счет сокращения мышечных волокон [1].

Для достижения высоких результатов в этом виде спорта необходимо систематическое последовательное и постепенное

проведение занятий, способствующих увеличению физической подготовленности, морально волевых качеств, что помогает совершенствовать технику выполнения упражнений. Длительные занятия пауэрлифтингом преобразуют человека в лучшую сторону, происходит его гармоничное развитие, за несколько месяцев работы улучшается внешность спортсмена. В основе повышения технической подготовки спортсмена лежит физиологический компонент рефлекторной дуги, т.е. взаимодействие прямой и обратной связи импульсов, проходящих по нервным волокнам и увеличивающих способность двигательных единиц к сокращению как можно большего количества мышечных волокон. Повышение спортивного мастерства пауэрлифтеров невозможно без высокого уровня функционального состояния спортсмена. Одним из важных компонентов которого выступает сила. Поэтому нужно применять в методике воспитание силы упражнения с разными видами отягощений способных целенаправленно стимулировать увеличения уровня напряжения мышечных волокон. Благодаря такому подходу в организации упражнений у спортсмена укрепляется опорно-двигательный аппарат, связки, происходит гипертрофия мышечных волокон что в совокупности положительно влияет на удержание максимального веса в соревновательных упражнениях [2]. Всегда подготовительный этап начинается с принципа постепенности, который заключается в постепенном повышении рабочего веса, что в свою очередь приводит к плавому повышению силовых показателей. Мышечная система является ключевым фактором в поднятии максимального груза. Однако, в большей мере в мгновенном взрывном усилии участвуют более сильные белые мышечные волокна. Чтобы их в нужную минуту запустить нужна согласованная работа нервно мышечного аппарата. Для тренировки нервно мышечного аппарата используются следующие методы, к которым относятся изометрический, плиометрический, миоитрический. В основе изометрического метода лежит развитие мышечной системы за счет статических упражнений, способности двигательного центра мозга к преодолению статического утомле-

ния. К этому виду упражнений можно отнести удержание штанги, тренировка силы хвата. Плиометрический метод основан на негативной фазе опускания тяжелого отягощения, что позволяет существенно увеличивать напряжение мышц участвующих в этом упражнении, так как негативная сила мышц значительно превышает позитивную. Миомитрический метод — это основной метод, который применяется в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге работа с максимальным весом в позитивной фазе при выжимании штанги вверх с максимальным весом. Может применяться и комбинированный метод, который призван усилить развитие максимальной силы. Применяется после освоения трех предыдущих методов развития силы. Для начинающих величина отягощения берётся около 50% от максимальной силы, в дальнейшем вес отягощения должен расти до 80% от максимума у более подготовленных спортсменов [3]. Так как пауэрлифтинг при неправильно методическом использовании его средств может привести к травмам. Достоинства представленных методических указаний заключается в том, что происходит предотвращение общего перенапряжения костно-суставного аппарата, можно следить за дозировкой и интенсивностью выполняемого упражнения, а также по двигательным действиям при выполнении упражнения можно отслеживать неблагоприятные эффекты утомления, которые характеризуются нарушением координации движения и вовремя их корректировать. Таким образом, применяя особенности предложенного тренинга, а именно преобладание низко динамических, статических нагрузок и анаэробных упражнений, можно повысить уровень максимальной силы и предотвратить возникновение травм у спортсменов.

Список литературы

6. Бондаренко А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А.А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. – 2009. - №6. – С. 5-7.

7. Макарьев И.В. Влияние пауэрлифтинга на организм спортсмена и развитие его силовых способностей / И.В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. - №3. – С. 25 – 29.

8. Минов М.Ю. Влияние пауэрлифтинга на состояние здоровья студентов / М.Ю. Минов // Вестн. Краснояр. гос. аграр. ун-та. – 2011. - №3. – С. 215-218.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Хао Вэй, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В статью представлены основные проблемы, с которыми сталкиваются тренеры при работе с юными хоккеистами. Даны описательные характеристики движений, выполняемые хоккеистом в процессе тренировочной деятельности. Акцент должен быть сделан на средствах и методах тренировок. Показаны комплексное положительное воздействие, на двигательный аппарат спортсмена при сочетании игрового метода с традиционными средствами тренировки.

Современный хоккей предъявляет высокие требования к общефизической и специальной подготовке юных хоккеистов, так как повышается интенсивность действий на льду, хоккей становится более жестким видом, что характеризуется возрастанием темпа игровой деятельности. Особенностью такого игрового спорта как хоккей заключается в том, что игровая активность хоккеистов осуществляется на коньках. Передвижение на коньках требует координационных способностей от занимающегося, а также повышение психоэмоционального напряжения

которая отражается, в физических и психических качествах спортсмена. Мастерство хоккеиста выражается в реализации быстроты различных действий оптимальном маневренном прохождении игрового пространства, так как в процессе игры он выполняет много разных сложно координационных движений на коньках, таких как повороты, торможения, бег, прыжки. В результате такая техническая составляющая отражается на физической подготовке хоккеистов [1].

Физическая подготовка хоккеиста имеет рваный ритм работы в большей степени в фазе атаки она совершается в анаэробном режиме. Примерный план в соревновательной деятельности при нахождении на игровом поле будет выглядеть таким образом, это умение стартовать, резко затормозить и тут же совершать новый рывок с изменением темпа и ритма движения. Таким образом физическая подготовка непосредственно влияет на технику движений улучшает двигательные возможности спортсменов, расширяя запас двигательных действий. Для хоккеиста важна разносторонняя тренировка, так как она позволяет развивать двигательные качества такие как скорость, выносливость, ловкость и гибкость. Особую роль в методике построения упражнений на развитие физических качеств, является сочетание методов работы на льду и тренировки вне льда. Для этого необходимо организовать адекватный набор средств и методов, а также режимов работы, которые бы определили величину и направленность тренировочных нагрузок на основе рационального построения учебно тренировочного процесса [2].

Физическая подготовка является одним из важнейших направлений спортивной подготовки и представляет собой педагогический процесс на развитие физических качеств. Физическая подготовка всегда делится на общую и специальную. Между ними существует тесная взаимосвязь, так как первая направленная на общее развитие физических качеств и служит базой для специальной физической подготовки, соответственно специальная физическая подготовка оказывает непосредственное влияние на общую физическую подготовку. Так с повышением квалификации спортсмена специальная физическая подготовка вступает в противоречие с общей физической подготовкой, что требует его качественного улучшения. По данным источникам

литературы на долю общей физической подготовки приходится от 60,7 до 61,9 %, а специальную физическую подготовку 38,1-39,3%. Использование в тренировочном процессе игрового метода на занятиях по физической подготовке хоккеистов такие как спортивные и подвижные игры, благоприятно воздействуют на развитие физических качеств спортсмена [3]. За счет включения игрового метода происходит комплексное воздействие на организм повышая эмоциональный фон занятий, который через физиологическое действие на мышечную систему позволяет добиться большой двигательной активности, что опосредованно влияет на совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, повышает тренированность занимающегося, оказывает положительное воздействие на количественных и качественных сторонах двигательной активности.

Список литературы

8. Дерябина Г.И. Структура и содержание физической подготовки хоккеистов на тренировочном этапе спортивной подготовки / Г.И. Дерябина, А.В. Тапильский, О.Г. Барашева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – Т.16. - №4. – С. 72-78.

9. Гарифулин А.Н. Методика и содержание тренировочного процесса юных хоккеистов в возрасте 9-12 лет / А.Н. Гарифулин // Наука и школа. – 2017. - №4. – С. 178-185.

10. Захаркин В.И. Организация учебно- тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / В.И. Захаркин, Л.В. Михно, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. - №1 (143). – С. 68-73.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ НА ОБЩУЮ ПОДГОТОВКУ ХОККЕИСТА

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культу-
ры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Хао Вэй, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: Статья раскрывает особенности тренировочного процесса хоккеистов. Указывает на то, что весь тренировочный процесс должен быть направлен на развитие кондиционных показателей организма, так как они непосредственно влияют на совершенствование спортивного мастерства хоккеиста. Представлены основные методы, направленные на развития физических качеств хоккеиста.

В настоящее время хоккей является одним из самых зрелищных и популярных видов спорта, так как в данном виде спортивной деятельности наблюдается динамика борьбы противоборствующих команд, обилие контактных силовых приемов на льду, что обусловлено большой зрелищностью и динамикой борьбы противоборствующих команд. Подготовка хоккеистов достаточно сложный, длительный и многогранный процесс, который предъявляется высокие требования к физической подготовке спортсмена. В связи со специфичностью данного вида спорта, а именно катание на льду, использование клюшки и

шайбы, требуется высокие способности в таких физических качествах как ловкость и координация движения [1].

Рассматривая развитие физических качеств в плане повышения их общего уровня, что тренировка, которая будет направлена на развитие быстроты является эффективной и создает условия и функциональные предпосылки для повышения уровня развития других качеств, таких как ловкости, силы, и скоростной выносливости. К физической подготовке в хоккее можно отнести процесс воспитания двигательных способностей и поддержание их на уровне, который обеспечивает высокую эффективность игровых действий. Общая физическая подготовка является фундаментом позволяющим сформировать двигательные навыки и обеспечить повышение технической подготовки спортсмена [2].

Общая физическая подготовка благотворно влияет на организм расширяет запас движений что в дальнейшем способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков которая отражается на качестве игровой деятельности спортсмена, что в свою очередь обеспечивает более быстрое и качественное освоение специальных навыков. Таким образом, общая физическая подготовка строится с закономерным использованием переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные и соревновательные. Процесс обучения и тренировочной деятельности в хоккее связан с использованием подготовительных, подводящих, специально-подготовительных упражнений, отвечающих требованиям игровой деятельности хоккеистов. К таким методам тренировки можно отнести метод стандартно-повторного упражнения и метод переменного-вариативного упражнения. Специальная физическая подготовка развивает двигательные способности необходимые в хоккее. В ней используются упражнения, совершенствующие нервно-мышечное усилие и пространственно-временными характеристиками, приближающимися к режиму работы основным хоккейным движениям. Применение в тренировочном процессе сопряженного метода тренировки позволяет одновременно совершенствовать специальную физическую подготовку, а также влиять на технико-тактическую подготовлен-

ность, что в будущем способствует повышению уровня игрового мышления хоккеистов [3].

Таким образом, успех в тренировочном процессе хоккеистов зависит от средств и методов обучения и определения уровня физических нагрузок. Следует совершенствовать координационные способности, акцент делать на развитие двигательных мышц, развивать мышечно-суставное чувство, к которым относится темп и амплитуда движения, степень напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства. Таким образом, вся система повышения спортивного мастерства хоккеиста должна быть направлена, в конечном итоге, на умение играть в хоккей.

Список литературы

9. Дерябина Г.И. Структура и содержание физической подготовки хоккеистов на тренировочном этапе спортивной подготовки / Г.И. Дерябина, А.В. Тапильский, О.Г. Барашева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2017. – Т.16. - №4. – С. 72-78.

10. Казаков А.А. Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой / А.А. Казаков, Е.П. Храменок, М.И. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №2 (156). – С.75-83.

11. Кузнецова З.М. Особенности обучения и подготовки юных хоккеистов 7-10 лет / З.М. Кузнецова, В.Н. Сергейчев, А.В. Глазистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. - №3. – С. 23- 36.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТА

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культу-
ры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Хао Вэй, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: Статья рассматривает понятие силы, показывает закономерности развития силовых способностей, значение силовой подготовки в хоккее с шайбой изучает связь между силовой подготовкой и двигательными способностями хоккеиста. Приводятся методы и средства развития силовых способностей у хоккеистов.

Хоккей — это динамический вид спорта, связанный с разнообразными двигательными действиями и работой преимущественно анаэробного характера. Поэтому для того, чтобы успешно играть в хоккей нужно постоянно развивать двигательные качества. Двигательные качества не могут быть без гармоничного физического развития. Нужно постоянно держать тело на оптимальном уровне функциональных возможностей, так как это сказывается на физическую подготовку, что напрямую отражается на двигательных действиях [1].

Чтобы поддерживать организм на высоком уровне физического развития нужно сочетать различные методы и средства, оказывающие благоприятное действие на физическую подготовку хоккеистов. Поэтому каждому физическому качеству нужно подобрать те методы воздействия, которые опосредованно влияли на повышение двигательных возможностей хоккеистов. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса важную роль играют гимнастические упражнения, немаловажное значение имеет и силовая подготовка, оказывающая влияние на эффективное овладения техникой в процессе тренировочного занятия. Ведь под силой подразумевается способность за счет мышечных сокращений преодолевать сопротивление. Физиологически мышечная сила зависит от многих факторов в основном от нервно мышечной системы, структуры самих мышечных волокон, композиции мышечных волокон, работы двигательных единиц, а также от типа темперамента спортсмена и скорости проведения импульса по нервному волокну. Ведь успешное проведение различных приемов в хоккее таких как маневрирование, введение и обводки, бросков и ударов шайбы связаны с максимальным проявлением силовых возможностей специальных групп мышц организма спортсмена. Поэтому очень важно поднять уровень специальных силовых качеств у спортсмена за счет общей силы, так как высокий уровень двигательных способностей хоккеиста напрямую выступает следствием силовой подготовки надлежащего уровня [3].

Рассмотрим основные средства развития силовых способностей хоккеистов. Для укрепления костно-суставного аппарата может применяться работа со снарядами, работа на снарядах или с собственным весом. Повысит специальные качества хоккеиста можно путём использования специально подготовительных упражнений, которые включают в себя имитационные упражнения, упражнения выполнения которых осуществляется на специальных тренажёрных устройствах. Так как нужно нагружать те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в выполнении разных приемов соревновательной деятельности в хоккее, такие как мышцы ног, плечевого пояса, рук. Здесь используют силовые упражнения с применением отягощения не менее 30-40% от максимального с предельным чис-

лом повторений. Методом динамических усилий можно работать при весе 10% от максимального, что дает максимальную скорость выполнения упражнения. Чтобы расширить тренировочный цикл применяют метод прогрессирующих отягощений с постепенным увеличением сопротивления в последующих тренировочных занятиях. В данном методе рекомендуется начинать с веса 50% от максимального. Метод изометрических усилий характеризуется напряжением мышечных групп, а 5-6 секунд в статических условиях [2].

Таким образом тренировочные упражнения способствующие развитию силы, включающие в себя полный набор всевозможных движений способствует контролировать свои движения на льду, делает их легкими лишенными угловатости.

Список литературы

12. Захаркин И.В. Организация учебно-тренировочного процесса хоккеистов в возрасте 6-8 лет / И.В. Захаркин, Л.В. Михно, И.А. Чичелов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - №1 (143). – С.68- 73.

13. Казаков А.А. Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой /А.А. Казаков, Е.П. Храменок, М.И. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. - №2 (156). – С.75-83.

14. Панов С.Ф. Развитие силы мышц кисти у хоккеисток как фактор успешности выполнения броска / С.Ф. Панов, Д.Г. Берестнев // Ученые записки университета имени П. Ф, Лесгафта. – 2023. - №2(216). – С.346- 349.

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ОТБОРА ЮНЫХ ГИМНАСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Цзян Синьюань, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: Спортивная ориентация представляет собой возможность отбора спортсмена по его индивидуальным качествам, физиологическим возможностям организма в определённый вид спортивной деятельности. В данной статье представлена совокупность индивидуальных факторов позволяющих решать задачи по отбору юношей в спортивную гимнастику. Раскрываются основные критерии отбора юных гимнастов.

На особенности физической подготовки юных гимнастов влияет как внутренние генетические факторы и способности, так и внешние факторы условий среды, где занимаются гимнасты. В структуре генетических факторов особую роль играют специальные физические качества, морфофункциональные особенности организма, координационные способности, состояния работы функциональных и анализаторных систем [1]. Гимнастика пред собой ставить такие задачи как укрепление всех функций организма, формирование правильной осанки, разви-

тие основных качеств, обучение техническим приемам хореографии и воспитания морально волевых качеств и дисциплинированности и целеустремленности.

Поэтому к гимнасты должны соответствовать определенным требованиям по работе морфофункциональных систем организма. К особенностям работы центральной нервной системы требуется такие показатели как лабильность, подвижность нервных процессов, скорость переработки информации. У перспективных гимнастов должен быть устойчивый темперамент, и уравновешенная нервная система, которая обладает такими незаменимыми психологическими свойствами как смелость и решительность, что необходимо при выполнении сложно координационных упражнений. Еще одним критерием отбора перспективах юных гимнастов является высокая подвижность в тазобедренных суставах, являющаяся существенным преимуществом перед сверстниками, которые в силу сниженной подвижности не могут выполнять упражнения с высокой амплитудой движения. Ещё к особенностям физического развития является развитие относительной силы. Оказалось, что при среднем развитии относительной силы гимнасты показывают высокую степень её реализации, так как большая мышечная сила будет мешать на технике маховых элементов. Особую роль для достижения спортивных результатов во многих случаях зависит от пропорции тела, роста и весовых данных, и возраста юного гимнаста [2].

Так в данный вид спорта отбираются дети, имеющие ретардированный тип конституции. Оказалось, что перспективные гимнасты должны быть ниже своих сверстников в среднем на 4 сантиметра и легче на 4 килограмма при одном и том же обхвате груди. И здесь вступают внешние факторы, непосредственно отвечающие за замедленное развитие и задержку пубертатного периода вследствие нагрузок на организм спортсмена, что имеет положительное значение в данном виде спорта [3]. Таким образом, совокупность всех генетических факторов и факторов воздействия внешней среды на организм гимнаста дает основание считать, что на достижение в гимнастике влияет огромное количество взаимовлияющих друг на друга факторов.

Список литературы

15. Аркаев Л.Я. Возраст, роста-весовые показатели и мастерство гимнастов – юниоров /Л.Я. Аркаев, Е.Ю. Розин // Теория и практика физической культуры. 1999. - №5. – С. 47-51.

16. Даулетшин И.И. Характеристика физического состояния детей 7 лет на этапе отбора для занятий спортивной гимнастикой / И.И. Даулетшин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. - №1(26). – С. 31- 39.

17. Минникаева Н.В. Актуальные вопросы отбора для занятий спортивной гимнастикой детей 4-6 лет на этапе начальной подготовки / Н.В. Минникаева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. - №1(61). Т.4. – С. 122 - 127.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Цзян Синьюань, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: Статья рассматривает гибкость как важное качество в развитии повышения двигательных действий в мышечно-связочном аппарате. На примере детей младшего школьного возраста рассматриваются чувствительные периоды наибольшего развития гибкости. Предлагает использовать комплекс упражнений с резиновыми отягощениями, сочетающими себе различные методики повышения эластичности связочного аппарата.

Гибкость является важным физическим качеством, позволяющим осуществлять движения с большой амплитудой в суставах поэтому развитию гибкости в различных видах спорта уделяется большое внимание. Гибкость зависит от разных факторов к основным относятся строение костно-мышечного аппарата, чувствительный период начала развития гибкости, способность сухожилий связок и мышц к растяжению. Особенную роль в этом играет чувствительный период, который начинается в младшем школьном возрасте с 7-10 лет и заканчивается в под-

ростковом в 10-17 лет, так как в данном периоде времени мышечно-связочный аппарат наиболее эластичен и растяжим, и именно в этом возрасте наблюдается последующая стабилизация гибкости [2].

Существует два метода развития гибкости к которым можно отнести метод пассивных и активных движений. Метод активных движений позволяет растягивать костно-мышечный аппарат путем совершения самим спортсменом движения с большей амплитудой. Метод пассивных движений заключается в растяжении связок с помощью веса собственного тела либо помощи партнера, дозирующего нагрузку на суставы и связки. В связи с выше изложенным нужно стремиться внести в учебно-тренировочный процесс определенно новые эффективные формы и средства направленные на развитие гибкости у гимнастов. Одним из эффективных тренировочных схем позволяющим внедрить в программу развития гибкости является использование разнообразного веса отягощений [3].

На этапе исследования были предложены комплексы упражнений с увеличением амплитуды движений и упражнения на растягивания. Данные упражнения напрямую оказывает на соединительные ткани сухожилия и связки. Тренировочные занятия проводились пять раз в неделю в его подготовительной части составляющей 30 минут. Упражнения были разбиты на три комплекса по 12 упражнений в каждом из них. Комплексы были составлены от начального, среднего и высокого уровня подготовки гимнаста. Амплитуда движения в суставах включала в себя такие движения как сгибание и разгибание, отведение и приведение, разных вытягиваний и наклонов. К базовым задачам этой методики явились повысить гибкость позвоночника, подвижность в тазобедренных суставах и силу мышц ног и туловища для выполнения упражнений в качестве отягощений использовали резину для растяжения. Всегда концы резины крепились либо за стопы или за неподвижный предмет. Спина при выполнении упражнения выправлена в прямой позиции, ноги и стопы и колени всегда оттянуты. Отдых между подходами составляет 30 секунд. Движение выполняется по 8-12 раз. Применение фитнес резины оказывало положительное действие на растяжения и сочетало в себе два метода активных и пассивных

движений. Преимуществом использования резины было постоянное контролирование движения от начала его выполнения, середины и конца [1].

Таким образом, спортсмен сам чувствовал растяжения своего связочного аппарата, что не давало ему перезагрузить костно-мышечный аппарат и нанести себе ущерб, так как неправильное выполнение традиционного упражнения на растяжку всегда гарантировало растяжение связок и общую травматизацию организма.

Список литературы

18. Парфина Т.Э. Развитие гибкости гимнасток 9-10 лет с применением внешнего отягощения / Т.Э. Парфина, О.В. Анфилатова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. - №4 (44). – С. 123-129

19. Печеневская Н.Г. Развитие гибкости на начальном этапе обучения по художественной гимнастике / Н.Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничникова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С. 25-27.

20. Шиленко О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т.Н. Петрова // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2019. - №2(102). – С. 236-242.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Цзян Синьюань, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: в представленном материале раскрывается значение понятия гибкость, какую роль она играет в тренировочном процессе гимнастов. Исследуются периоды и внешние факторы, способствующие быстрому растяжению костно-мышечного аппарата. Показаны основные методики, способствующие развитию гибкости юных гимнастов.

Гибкость — это способность за счет мышечных движений совершать движения с большой амплитудой являющийся важной характеристикой опорно-двигательного аппарата, которая определяет пределы движения и максимальную амплитуду звеньев тела человека. Гибкость человека в большей мере связана с работой связок, суставов. Чем связки толще, тем создается больше натяжения суставной капсулы, а также воздействие на размах движения оказывает напряжение мышц антагонистов. Поэтому повышение уровня гибкости у человека зависит не только от формы сочленяющихся суставных поверхностей, но и способности сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц и связок с их напряжением, но и от совершенства

межмышечной координации. Уровень гибкости может сочетаться развитостью и силой окружающих мышц. Так чем лучше и развитее мышечная система, тем меньше подвижность в суставах, а чем упруги и эластичны мышцы, тем наоборот подвижность в суставах выше [1].

Нужно знать, что гибкость зависит от многих факторов к которым, относятся суточная периодичность, температура мышц и окружающей среды, а также степень утомления организма. Рассмотрим факторы внешней среды, оказывающие влияние на развитие гибкости. Нужно знать, что в холодную погоду гибкость уменьшается, в теплую наоборот увеличивается, в утренние часы гибкость немного снижается, но зато развитие её в этот период возрастает. Утомление снижает уровень гибкости, однако положительно влияет на развитие пассивной гибкости. Гибкость человека напрямую зависит от сенситивных периодов развития. Подвижность крупных суставов увеличивается в возрасте семи лет доходит до четырнадцати лет и стабилизируется в возрасте шестнадцати лет [2].

Гибкость проявляется обычно в двух формах активной и пассивной. Активная гибкость наблюдается тогда, когда сам человек осуществляет движения с большой амплитудой, которую может достичь благодаря эластичности своих мышц. Пассивной гибкостью называют такую, где большую амплитуду движения можно достичь лишь при использовании внешнего сопротивления либо с помощью внешних активных действий партнера или отягощения. Отличаются они лишь показателями «резервной растяжимости» при пассивной гибкости она лучше. Существует ещё и общая и специальная гибкость. Общая гибкость направлена на растяжения в суставах всего тела. Специальная гибкость представляет собой предельную подвижность в отдельных суставах необходимых при выполнении определённых упражнений, существующих в данном виде спорта, влияющая на соревновательную и профессиональную деятельность спортсмена. Нужно понимать, что если гимнаст использует силовые упражнения в тренировочной программе, то гибкость может снижаться [3].

Существуют определенные методы развития гибкости у гимнастов, к ним относятся использование упражнений у гим-

настической стенки, выполнение наклонов вперед, назад, в стороны, использование махов ногами, статические упражнения «стрейчинга». Рекомендации при выполнении упражнений заключаются в том, что выполнение серии упражнений на растягивание должно сочетаться с интервалом активного отдыха между ними и периодом восстановления. К такому методу относятся повторный включающий в себя повторно динамический и повторно статический методы. Особое внимание нужно уделять развитию гибкости позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов. Перед выполнением упражнений на растяжку необходимо повысить температуру тела, таким образом разогретые мышцы и связки будут более эластичны и лучше подвергаются растяжению. Сильная мышечная боль является главным признаком, при котором упражнения нужно закончить, чтобы не доводить организм до состояния травм. Метод динамического растягивания включает в себя движения, выполняемые гимнастом с небольшой амплитудой с постепенным увеличением его до своего максимума. Оптимальное количество повторений в большей мере зависит от индивидуальных особенностей организма. Активные движения могут быть включены в любую часть учебно-тренировочного занятия с выполнением их как с общей, так и со специализированной разминкой. Статический метод растягивания предполагает выполнять упражнения на удержания конечного положения звеньев тела гимнаста от 10-15 секунд до нескольких минут. Наибольший эффект от таких упражнений будет если выполнять их в виде отдельного тренировочного занятия которая будет занимать около 30-35 минут. Такие упражнения будут оказывать положительное влияние так как способствуют хорошему растягиванию костно-мышечного аппарата, которые нужны перед выполнением интенсивной работы мышц. Таким образом, сочетая основные правила повышения эластичности суставов, и методики их тренировки, мы в кратчайший срок можем добиться высокой амплитуды движений в специализирующихся упражнения выполняемых гимнастом.

Список литературы

21. Парфина Т.Э. Развитие гибкости гимнасток 9-10 лет с применением внешнего отягощения / Т.Э. Парфина, О.В. Анфилатова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. - №4 (44). – С. 123-129

22. Печеневская Н.Г. Развитие гибкости на начальном этапе обучения по художественной гимнастике / Н.Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничникова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С. 25-27.

23. Шиленко О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т.Н. Петрова // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2019. - №2(102). – С. 236-242.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культу-
ры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Цю Цзэбинь, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В связи с тем, что традиционные формы обучения элементам художественной гимнастики не всегда отвечают современной тенденции гуманизации образования. Были выбраны методы помогающие бороться с проблемой мотивации, связанной со скучными выполнениями много повторных упражнений. К таким способам формирования интереса можно отнести круговой метод с применением словесно наглядных образов, положительно влияющий на психоэмоциональное состояние для поддержания уровня мотивации и совершенствования упражнения в процессе занятия.

Значение физической подготовленности в разных видах спорта играет ключевую роль, это подчеркивается научными исследованиями и методическими разработками, так как физическая подготовленность напрямую связана с повышением техники выполнения упражнения. Элементы художественной гимнастики способствуют всестороннему гармоничному развитию

учащихся. На фоне занятий художественной гимнастикой происходит улучшение осанки, координации движений, гибкости возрастая способности организма адаптироваться к физическим нагрузкам [1].

Гибкость является важнейшим фактором, отражающим подготовленность в художественной гимнастике, это придает форме выполняемого упражнения грациозность и пластичность. В силу повышенных требований к соревновательной деятельности гибкость должна быть на достаточно высоком уровне развития для выполнения упражнений с большой амплитудой. В связи с тем, что возросли требования к выполнению сложнокоординационных упражнений, эффективным возрастом для занятий художественной гимнастикой, является дети в возрасте 6-7 лет. Однако, тренеры сталкиваются с определенной проблемой в развитии гибкости, это в первую очередь связано с физиологическими особенностями организма юных гимнасток, а во вторую очередь с тем, что упражнения на гибкость являются скучными монотонными упражнениями с многократными повторениями, и у детей быстро теряется интерес к занятиям. Зачастую традиционные, жёстко регламентированные формы проведения занятий на сегодняшний момент не отвечают современной тенденции гуманизации образования [2].

В сфере повышения процесса физического воспитания нужно применять принципы индивидуального разнообразия и образовательных потребностей для совершенствования содержательного и технологического обеспечения проводимых занятий. Для большего интереса на занятии по художественной гимнастике были выбраны словесно-наглядные образы, так называемый метод рассредоточенного применения с образными названиями упражнений к которым относятся названия упражнений таких как «лягушка», «кошечка», «мост» [3]. Применение игрового метода является дополняющим для комплексного совершенствование движений при их первоначальном разучивании, а в сочетании с круговым методом даёт положительный эффект целенаправленного воспитания двигательных качеств. Таким образом, применение комплексов подготовительных и подводящих упражнений с организацией занятий по круговой методике с применением игрового метода положительно влияет на

психоэмоциональное состояние поддерживает уровень мотивации и совершенствования необходимый при выполнении упражнения.

Список литературы

24. Печеневская Н.Г. Развитие гибкости на начальном этапе обучения по художественной гимнастике / Н.Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничкова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С. 25-27.

25. Ткачева О.И. Влияние активной гибкости на точность выполнения технических элементов в спортивной гимнастике / О.В. Шиленко, Ю.В. Стрелецкая, Ю.В. Белова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №8 (138). - С. 224-229.

26. Шиленко О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т.Н. Петрова // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2019. - №2(102). – С. 236-242.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Цю Цзэбинь, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: Данная статья раскрывает возможности развития физических качеств средствами художественной гимнастики. Показывает базовые элементы из художественной гимнастики, которые можно включить в школьную программу подготовки на уроках физической культуры. Сравнивает результаты исследований по положительному внедрению базовых элементов художественной гимнастики в школьную программу.

Гимнастика является самым доступным средством разно-стороннего физического, нравственного и эстетического воспитания. В особенности художественная гимнастика оказывает комплексное воздействие на организм человека, способствуя укреплению здоровья, физического развития, на фоне занятий возрастает различные двигательные качества. Использование традиционных средств и методов физического воспитания на уроках по физической культуре не всегда является достаточным

для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития физических качеств [1].

По результатам исследования девочки, которые занимаются регулярно художественной гимнастикой значительно отличаются от своих сверстниц высоким уровнем координации движений, уверенно ориентируются в пространстве и имеют прогнозируемый уровень физических качеств. Художественная гимнастика обучает пластичности, выразительности, виртуозному владению своим телом, учит способности оценивать время и степень мышечных усилий, повышает функциональную устойчивость вестибулярного аппарата [2].

На сегодняшний момент элементы художественной гимнастики как популярного вида спортивной деятельности все чаще используются в рамках школьной программы, так как способствуют всестороннему гармоничному развитию улучшению осанки, гибкости и координации движений, способности организма адаптироваться к нагрузкам предъявляемым внешней средой. Так посторонние тренировочного процесса в школьную программу было построено в три этапа. Комплекс упражнений состоял из 10 упражнений продолжительностью от 30 секунд до 3 минут и включал в себя 10-15 повторений. На первом этапе изучались база упражнений в которую входили основы хореографической подготовки, виды ходьбы, бега, прыжков с различным перестроением тела, упражнения для развития мышц туловища из разных исходных положений, элементы танцевальных упражнений из художественной гимнастики. Следующим этапом стало повышение координационных способностей юных гимнастов при котором применялись для начала упражнения для овладения правильной осанкой походкой, с правильной постановкой рук и ног. Применялись также элементарные акробатические и усложненные упражнения у хореографического станка. На третьем этапе происходило усложнение и танцевальные шаги выполнялись с различными прыжками, добавлялись упражнения с мячом и скакалкой, для воспитания способностей к сохранению равновесия использовалось гимнастическое бревно и подвижные игры. Упражнения на гибкость занимали практически основное время физической подготовки. В последующем упражнения стали еще более сложными за счет уменьше-

ние площади опоры, введения различных поворотов, вращений и прыжков [3].

Результаты анализа источников литературы позволяют утверждать, что внедрение элементов художественной гимнастики в школьную программу позволяет развить более высокий уровень физических качеств по сравнению со сверстниками, так как выражаются в более высоких уровнях показателей сложно координированных тестов, различных тестов на быстроту, выносливость, гибкость [4]. Следовательно, занятия элементами художественной гимнастики в младшем школьном возрасте может считаться эффективным средством развития физических качеств.

Список литературы

27. Печеневская Н.Г. Развитие гибкости на начальном этапе обучения по художественной гимнастике / Н.Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничникова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С. 25-27.

28. Зинчук Н.А. Структура развития физических качеств у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой и их сверстниц, занимающихся в физической культуре в рамках школьной программы / Н.А. Зинчук, А.В. Доронцев, И.Е. Янкович, К.А. Доронцева, Ан.А. Найн // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. - Т. 13, №3. – С.106-112.

29. Михайлова Э.И. Содержание гимнастики в физическом воспитании школьников / Э.И. Михайлова, Н.Г. Михайлов, Е.Б. Деревлёва, М.А. Каймин, О.В. Кудрявцева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. - Т. 13, №2. – С.106-112.

Шиленко О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Т.Н. Петрова // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. – 2019. - №2(102). – С. 236-242.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВНЕШНЕГО ОТЯГОЩЕНИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМ- НАСТИКЕ

*М.М. Горбунов, кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики физической культу-
ры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

*Цю Цзэбинь, магистрант 2 курса,
кафедры теории и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
Благовещенского государственного
педагогического университета*

Аннотация: В статье представлены проблемы связанные с развитием гибкости в художественной гимнастике. Рассмотрены морфофункциональные особенности, повышающие амплитуду движения в суставах в результате тренировок. Представлены рекомендации по развитию гибкости у юных гимнасток средствами отягощения.

Художественная гимнастика является популярным видом спорта во всем мире. Однако из-за большой конкуренции данный вид спорта с каждым годом предъявляет высокие требования к последующим поколениям гимнасток. Повышая требования к выполнению художественных элементов, к которым нужно соответствовать, а для этого требуется большая работа, направленная на развитие физических качеств и совершенствованию различных видов учебно- тренировочного процесса [3]. Сенситивный период гибкости начинается в периоде 6-7 лет, что благоприятно сказывается на развитии гибкости у юных гимнасток так как этап начальной подготовки охватывает 5-8 лет.

Гибкость в художественной гимнастике помогает выполнять различные движения все большей амплитудой, которая часто превышает физиологическую норму подвижности в суставах. Таким образом обеспечивается свобода, быстрота и экономичность движений спортсмена. Гибкость влияет при выполнении упражнений на красоту линий, правильную позицию, способность выполнять элементы высокой сложности. Так как художественная гимнастика оценивается в баллах, то необходимо показывать элементы высокой сложности, которые бы были грациозными и пластичными и немаловажную роль в этом предьявляется гибкости [2].

Гибкость является самым сложным в развитии физическим качеством, она зависит от факторов построения костно-мышечного аппарата, прикрепления связок и сухожилий, оптимальной работе тазобедренного сустава. Гибкость возможно развивать только систематически с помощью специальных физических упражнений. К основным упражнениям на развитие гибкости является растягивание. Упражнения на растягивание занимают большую часть тренировочного процесса гимнасток, повышая амплитуду движения в суставах, а еще является и мерой профилактики травматизации. Поэтому данному виду физического качества уделяется большая продолжительность времени. Для эффективного развития гибкости применяют разнообразные методики, увеличивающие амплитуду движения, к которым можно отнести упражнения с внешним сопротивлением, динамические упражнения, комбинированные и статические упражнения. Главной особенностью построения учебно-тренировочного процесса будет максимально приблизить подготовительные упражнения к соревновательным. Для этого нужно подбирать такие упражнения, которые были бы схожи с элементами показательных движений, чтобы лучше сформировался двигательный навык. Поэтому в такие комплексы должны быть включены разнообразные упражнения на растягивание различных групп мышц, всевозможные махи ногами и шпагаты. Представленные упражнения должны строго дозироваться по времени и удержан позы и количеству повторений. Использование для развития гибкости отягощений увеличивают амплитуду движения что способствует растяжению соединительной ткани,

к которым относятся суставы и связки. Применения упражнений с отягощением на сгибание и разгибание, отведение и приведение, разных вытягиваний повышает подвижность в тазобедренных суставах, силу мышц туловища и ног для выполнения соревновательных элементов на гибкость различной степени сложности [1].

Таким образом применяется основной метод развития гибкости повторное выполнение упражнения с большой амплитудой движения. Такие комплексы упражнений должны включаться в подготовительную часть занятия после предварительной разминки. Объем выполнения движения и комплексов с отягощениями задает тренер, в упражнениях в качестве отягощения должны выступать резиновые ленты для растяжки. Так как гибкость развивается путем активных либо пассивный движений, то применение отягощения сочетает в себе эти два метода растяжения, что благотворно влияет на общую и специальную гибкость и может быть рекомендована в качестве дополнительного средства повышения гибкости в опорно-двигательном аппарате.

Список литературы

1. Парфина Т.Э. Развитие гибкости гимнасток с применением внешнего отягощения / Т.Э. Парфина, О.В. Анфилатова // Journal of shadrinsk state pedagogical university. – 2019. - №4(44). – С. 123-129.
2. Печеневская Н.Г. Развитие гибкости на начальном этапе обучения по художественной гимнастике / Н.Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничкова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С. 25-27.
3. Ткачева О.И. Влияние активной гибкости на точность выполнения технических элементов в спортивной гимнастике / О.В. Шиленко, Ю.В. Стрелецкая, Ю.В. Белова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №8 (138). - С. 224-229.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПАТРИОТИЗМА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Д.С.Чернышова, студентка
3 курса Института прокуратуры
ФГБОУ ВО “Саратовская государственная юридическая академия”*

*Научный руководитель:
О.В. Пурахина, старший преподаватель
кафедры физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО “Саратовская государственная
юридическая академия”*

Аннотация. Рассмотрена актуальность повышения патриотизма среди студенческой молодежи посредством физической культуры. Выявлены основные направления спортивно-патриотического воспитания, которые являются движущей силой в поднятии патриотического духа. Сделан вывод о том, что физическая культура обладает колоссальным потенциалом в области патриотического воспитания.

В данный период времени российское общество переживает трудности, связанные с проведением Специальной Военной Операции, санкциями западных стран, их попыткой дестабилизировать традиционные ценности нашего государства. В этой связи важно не только противостоять таким вызовам, но и найти способ сохранения и поддержания патриотизма на должном уровне, поскольку именно патриотизм как ценность, которая заключается в любви к Родине, уважении ее исторического прошлого, традиций, культуры, стремлении к достижению общего блага в будущем, готовности защищать свою страну всеми силами выступает фундаментом государства.

Выявление факторов, непосредственно влияющих на повышение патриотизма у студенческой молодежи, в частности

изучение роли физической культуры в рамках осуществления патриотического воспитания.

В первую очередь повышение патриотизма должно осуществляться среди студенческой молодежи, поскольку именно эта социальная категория - будущее российского общества. Патриотическое воспитание студенческой молодежи представляет собой общенациональную направленность российского государства, является частью общегражданской культуры и общегражданского воспитания, выступает как одна из основ духовно-нравственного единения общества, защиты прав и свобод личности (Алиев, 2009).

Стоит отметить, что в России реализуется федеральный проект «Патриотическое воспитание», основной целью которого является обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. В рамках проекта осуществляется деятельность по развитию воспитательной работы в организациях общего и профессионального образования, проводятся мероприятия патриотической направленности. Патриотическое воспитание рассматривается как комплексный процесс, элементы которого имеют глубокую интеграцию с культурной и образовательной политикой, а также с политикой в области спорта и здравоохранения. Следовательно, патриотическое воспитание осуществляется с помощью различных факторов: создание патриотических движений, проведение мероприятий патриотической направленности среди молодежи, вовлечение молодежи в участие тематических конкурсах и др. Однако большую роль в повышении патриотизма и осуществлении патриотического воспитания оказывает физическая культура.

Именно на занятиях физической культурой, спортивных секциях у студентов наиболее эффективно развиваются такие качества, как ответственность за совершение определенных действий, дисциплинированность, активная гражданская позиция, несомненно, за счет формирования личностных качеств будет повышаться и патриотизм.

Первостепенно важно отметить, что спорт представляет собой своеобразный базис нравственно-волевых качеств человека: способствует формированию и развитию патриотизма у лич-

ности. Так, студент, принимающий участие в спортивных соревнованиях, как правило, стремится достичь высоких результатов с целью не только прославить самого себя, но и свою Родину, а также отстоять честь института, в котором он обучается. В подтверждение заявленного тезиса необходимо привести пример. Так, студенты Саратовской государственной юридической академии, занимающиеся в спортивных секциях, активно принимают участие в различных спортивных соревнованиях различного уровня, занимают призовые места, таким образом, поднимая значимость вуза и прославляя г. Саратов.

Также огромную роль играет и тот факт, что студенты, которые активно посещают как занятия физической культуры, так и спортивные секции, отличаются высоким уровнем дисциплинированности. У обучающихся формируется и развивается не только дисциплина, направленная на соблюдение правил, необходимых для освоения спортсменами нужных навыков, но и дисциплина личного поведения, отношения к учебному процессу как добровольного выбора ценностных ориентиров. Такие виды дисциплины содействуют воспитанию чувства личного долга, ответственности и готовности выполнять поручения и требования.

Студенты Саратовской государственной юридической академии принимают участие в различных спортивных соревнованиях: открытых турнирах по волейболу, футболу; межинститутских Спартакиадах по баскетболу, мини-футболу и другим видам спорта; областных Универсиадах образовательных организаций высшего образования по легкоатлетическому кроссу, фехтованию, дзюдо, боксу. Организация спортивных мероприятий направлена на формирование и развитие у обучающихся чувства ответственности, командного духа, сплоченности, что без всякого сомнения оказывает непосредственное влияние на патриотический дух молодежи.

Одна из основных целей физической культуры и спорта направлена на развитие личности, готовой к труду и защите Родины. Молодые люди, у которых на высоком уровне развиты физические и нравственно-волевые качества, гораздо быстрее приспосабливаются к различным испытаниям в будущей профессиональной деятельности. Систематические занятия физиче-

ской культурой и спортом создают предпосылки физической и психологической подготовленности молодежи к службе в армии, воспитания патриотизма и любви к Отечеству.

Кроме того, на базе высших учебных заведений проводится военно-спортивная игра “Зарница”, в рамках которой студенты проверяют не только физическую подготовку, ловкость, креативность, но и знание исторического прошлого России, ее значимых событий. Цель организации такой игры состоит в приобщении молодежного сообщества к идеям гражданской ответственности, уважения и взаимной поддержки.

Одним из инструментов стимулирования уровня физической подготовки молодежи выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”, основа которого заключается в приобщении молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Как отмечает Мунина Ольга Владимировна, кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии молодежи Саратовского национального исследовательского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, комплекс ГТО приобщает молодых людей к массовому физкультурному движению и открывает множеству людей дорогу в большой спорт, тем самым внося огромный вклад в развитие российского спорта (Мунина, 2020).

Как утверждает президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин: “Что очень важно и правильно, и полезно для нас, для нашей страны - развитие у молодежи вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту. Необходимо, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны. ВФСК «ГТО» - это площадка, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе”.

Патриотизм - основополагающая ценность российского государства, которой мы всегда по праву гордились, без которой невозможно построить успешное будущее, в связи с этим важно всеми имеющимися средствами повышать его уровень у студенческой молодежи, на которую государство возлагает свои надежды в дальнейшем. Патриотическое воспитание выступает

фактором консолидации всего общества в тяжелые для страны периоды, поэтому важно выбирать наиболее эффективные средства, с помощью которых необходимо поднимать патриотический дух. Именно физическая культура и спорт способствуют не только укреплению здорового образа жизни у студенческой молодежи, но и зарождению патриотического энтузиазма.

Список литературы

1. Адаева Н.В. К пониманию сущности патриотизма и патриотического воспитания учащейся молодежи // Человек и образование. - 2012. - №1 (30). - С.130-134.
2. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи // ВЕСТНИК ЯГУ. - 2009. - том 6. - № 3. - С.52-57.
3. Беланов А.Э, Федюкин А.В., Федюкина В.Г. Патриотическое воспитание студенческой молодежи средствами физической культуры // Научные междисциплинарные исследования. - 2020. - №8-2. - С.1-9.
4. Малиновский А.П. Ценностный потенциал спорта высших достижений в патриотическом воспитании студенческой молодежи // Вестник ЧГПУ. - 2010. - №10. - С. 111-118.
5. Мунина О.В. Роль физической культуры и спорта в системе патриотического воспитания молодежи и механизме формирования гражданской идентичности личности // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. - 2020. - Т. 20. - вып. 2. - С. 171–174.
6. Пихтелев А.М. Формирование патриотизма у студентов современных вузов / Научные труды Московского государственного университета. - 2020. - №2. - С. 61-66.

УДК 378.172.

ОЦЕНКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИ- КОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ.

*Л.А. Шмакова, старший преподаватель кафедры ФКиС
Д.С. Плаксин, студент 3 курса ФЭФ*

Аннотация: в статье приводится оценка исходных замеров средних значений антропометрических показателей и результатов физической подготовленности исследуемой группы студентов первого курса специального медицинского отделения в сравнении с нормативными показателями. Проведено экспериментальное обоснование полученных результатов.

В эпоху XXI века сложившаяся негативная тенденция снижения заинтересованности молодого поколения к физкультурно-спортивной деятельности как никогда является весьма актуальной проблемой современного социума.

Из года в год, поступающий, в систему высшего профессионального образования контингент учащейся молодежи уже имеет недостаточный объем двигательной активности и различную нозологию врожденных и приобретенных хронических заболеваний временного или постоянного характера (Петрова, 2019).

В последнее время в социальной адаптационной среде аграрного университета недооценка значимости к физкультурным оздоровительным занятиям приводит к значительному увеличению численного состава студентов специальной медицинской группы (далее – СМГ), имеющих слабые показатели здоровья и низкую динамику физического развития (Шелешкова, 2022).

В рамках организации учебного процесса, на практических занятиях оздоровительной физической подготовки в первом семестре (осень 2023 г.) с поступившими первокурсниками СМГ проведен педагогический эксперимент, где были сделаны исходные замеры следующих показателей:

- антропометрических измерений среднего роста (см.) и веса (кг.);
- функционального состояния систолического АД (1) и диастолического АД (2)

артериального давления, частоты сердечных сокращений (ЧСС);

- динамометрии правой и левой кисти рук;
- функций дыхания в пробе Штанге на вдохе и пробе Генчи на выдохе (сек.).

В соответствии с классической программой по оздоровительной физической культуре и спорту, для определения оценки исходного состояния физических способностей проведены контрольные тесты обязательного зачетного тестирования, выбор которых обусловлен их информативностью и простотой выполнения для занимающихся с различной нозологией:

- тест Купера на выносливость (12 минутный бег или ходьба);
- тест на гибкость позвоночника;
- тест на оценку уровня быстроты простой реакции, в сантиметрах – в обратной

зависимости значений (чем меньше, тем лучше).

С целью сравнения с нормативными показателями, для полной оценки, проведено контрольное тестирование исходного состояния физической подготовленности и замеров антропометрических показателей у 52 студентов первого курса Дальневосточного ГАУ, обучающихся по состоянию здоровья в специальном медицинском отделении.

В таблице 1 представлены результаты:

Таблица 1 – Средние показатели корреляции антропометрических, функциональных измерений и физической подготовленности исследуемых СМГ.

Показатели	Средние значения в исследуемой группе	Средние нормативные значения	Отношение показателей исследуемой группы к нормативным, %
1	2	3	4
Рост, см	170,5±2,	170,7±2,	99,88

		10	50	
Продолжение табл. 1				
1		2	3	4
Вес, кг		70,1±2,6 2	62,8±3,4 0	111,62
АД (1)	Систолическое, мм.рт.ст.	120,3±2, 37	119,3±1, 49	100,84
АД (2)	Диастолическое, мм.рт.ст.	78,6±2,2 0	74±1,83	106,22
ЧСС, уд. /мин.		86,6±2,9 0	81,7±0,6 2	106,00
Динамометрия кисти	Правая, кг	25,9±2,0 2	40,3±4,6 8	64,27
	Левая, кг	24,3±1,8 3	38,3±4,6 8	63,45
Задержка дыхания	Проба Штанге, вдох, сек.	43,8±2,3 8	45±2,89	97,33
	Проба Генчи, выдох, сек.	29,5±1,6 8	37,5±1,4 4	78,67
Тест Купера, м		1388,3±5 4,53	1820±23 7,35	76,28
Тест на гибкость позвоночника, см		8,9±1,66	16,3±1,7 5	54,60
Тест на оценку уровня быстроты простой реакции, см		15,9±0,6 9	13,8±1,4 9	115,22

Исследование предусматривало решение ключевых задач, направленных на:

- показатели динамики физической подготовленности обучающихся;
- показатели физиологических и функциональных измерений;

– экспериментальное обоснование результатов исследования.

Согласно полученным средним значениям в исследуемой группе, средний рост респондентов оказался ниже нормы на 0,2 см., в то время как средний вес первокурсников больше положенного на 7,3 кг. (рис. 1).

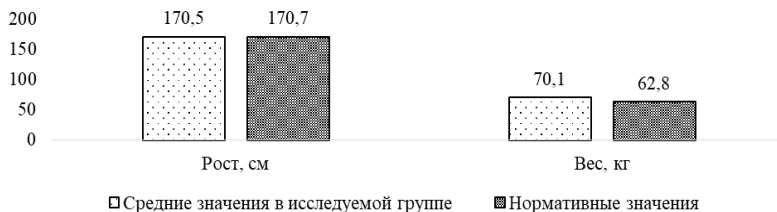
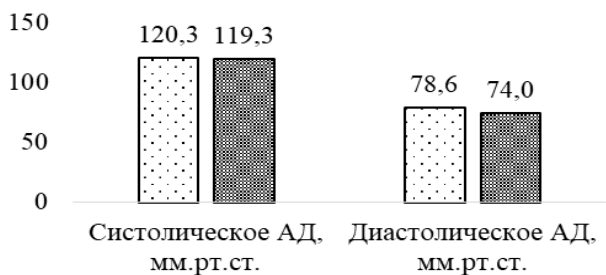


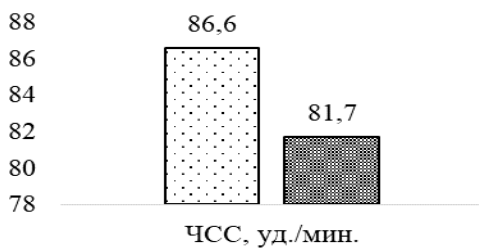
Рисунок 1 – Средние показатели корреляции физиологических измерений.

Показатели систолического и диастолического артериального давления оказались выше нормы на 0,8% и 6,2% соответственно. Частота сердечных сокращений имеет отклонение от среднего нормативного значения на 6% в сторону увеличения (рис. 2).



□ Средние значения в исследуемой группе

■ Нормативные значения



□ Средние значения в исследуемой группе

■ Нормативные значения

Рисунок 2 – Средние показатели корреляции физиологических измерений.

Показатели динамометрии правой кисти не соответствуют норме на 14,4 кг., левой кисти – на 14,0 кг. (рис. 3).



□ Средние значения в исследуемой группе

■ Нормативные значения

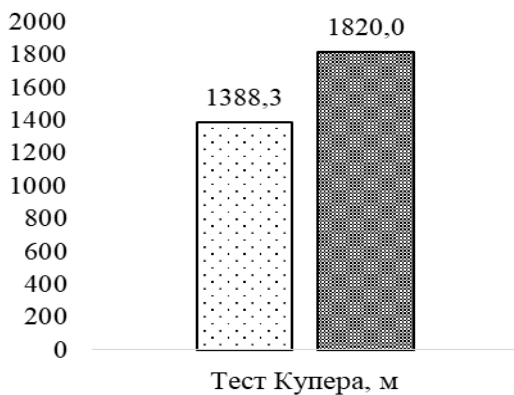
Рисунок 3 – Средние показатели корреляции функциональных измерений.

Тестирование по пробам Штанге и Генчи показывает результаты ниже среднего в задержке дыхания вдоха на 1,2 сек., выдоха – на 8 сек. соответственно (рис. 4)

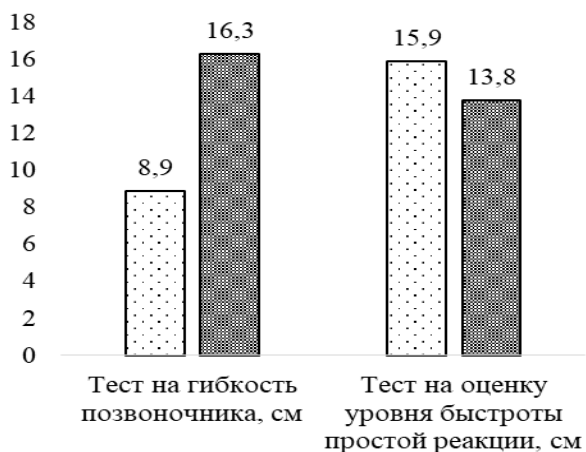


Рисунок 4 – Средние показатели корреляции функциональных измерений.

Оцениваемый уровень выносливости по тесту Купера, оказался ниже нормы на 431,7 м. Результат теста на гибкость позвоночника имеет отклонение от нормативного значения на 45,4% в сторону уменьшения. Уровень быстроты простой реакции, результат которого имеет обратную зависимость (чем меньше результат, тем лучше), оказался выше нормы на 2,1 см. (рис. 5).



□ Средние значения в исследуемой группе
 ■ Нормативные значения



□ Средние значения в исследуемой группе
 ■ Нормативные значения

Рисунок 5 – Средние показатели корреляции физической подготовленности.

Проведя итог экспериментального обоснования, в целом можно сказать о том, что оценка данных исследуемых результатов средних значений указывает на низкий уровень динамики

тестируемых показателей, отвечающих программным нормам физического развития и подготовленности студентов СМГ, обучающихся на первом курсе Дальневосточного ГАУ. Это может быть связано с тем, что до поступления в университет обучающийся контингент первокурсников на уроках физкультуры в общеобразовательных школах не получал достаточный объем регулярных двигательных и физических нагрузок, либо частично или полностью был освобожден от них. Так же мы предполагаем, что влияющими факторами на снижение показателей контрольного тестирования являются:

- нестабильный образ жизни;
- наличие вредных привычек;
- отсутствие мотивации и заинтересованности студентов в традиционных оздоровительных занятиях физической культуры;
- не полная адаптация к новой образовательной среде.

Таким образом, для улучшения положительной динамики показателей физических качеств и их результативности, а также уровня двигательной сферы за счет повышения мотивационных установок и удовлетворения потребностей обучающейся молодежи в регулярных занятиях физическими упражнениями в период обучения, преподавателям необходимо разрабатывать и внедрять современные, усовершенствованные методы и эффективные средства физкультурной оздоровительной технологии.

Мы считаем, что реализация здоровьесохраняющих нововведенных программ способствует улучшению и укреплению показателей здоровья, сохранению жизненного статуса студента с различной нозологией, занимающихся в СМГ за весь период обучения в адаптационной среде аграрного вуза (Пермяков, 2017).

Список литературы

1. Пермяков, О. М. Особенности занятий с обучающимися специальной медицинской группы здоровья в системе физического воспитания высших учебных заведений / О. М. Пермяков // NovaInfo.Ru. – 2017. – Т. 1, № 74. – С. 312-315.
2. Петрова, Е. А. Физкультура для студентов специальных медицинских групп / Е. А. Петрова // Физическое развитие сту-

дентов в современном мире : Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 11–12 апреля 2019 года / Под редакцией Л. Г. Рубис. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. 2019. – С. 405-409.

3. Шелешкова, Т. А. Морфофункциональные показатели физического развития студентов специальных медицинских учебных групп гуманитарных и естественно-технических специальностей / Т. А. Шелешкова, О. В. Головинец, В. А. Колошкіна // Актуальные проблемы профессионального образования в республике беларусь и за рубежом: материалы X Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 декабря 2022 года / Витебский филиал Международного университета «МИТСО». – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2022. – С. 142-144.

ПРИМЕНЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

*Е.Е. Яворская, к.п.н., доцент
доцент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ» г. Благовещенск*

Аннотация. В статье разработано содержание спортивно-игровых заданий. Показана возможность применения игрового и соревновательного методов в тренировке юных тхэквондистов. Предложен комплекс спортивно-игровых заданий, направленный на развитие физических качеств юных тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо, юные спортсмены, соревновательные задания, подвижные игры, игровые упражнения, физические качества.

Тхэквондо, как видом спорта, начинают заниматься с 9 лет. Но к этому возрасту ребёнок должен быть подготовлен физически и психологически. Поэтому набирают детей в подготовительные группы с 6-8 лет, где они изучают теорию, правила поведения в зале, этикет тхэквондо (Мен Чер Чой, 2011; С. М. Федулов, 2011).

Основной задачей тренеров в подготовке юных спортсменов, занимающихся тхэквондо, в первую очередь, при общей и специальной физической подготовке, является развитие их скоростных, силовых, взрывных способностей, улучшению гибкости и непосредственной растяжки ног. Следующим этапом выступает изучение технических приемов и приемов самообороны (И. Ю. Адаменко, 2009).

Далее идёт отработка изученных элементов в движении на лёгких «маки варах», лапах и «ракетках», затем - подготовка к соревнованиям. На спортивных тренировках отрабатываются технические приёмы на «мешках», в парах, в полной защитной экипировке. Все действия доводятся до автоматизма, до уровня рефлекса. Также тренируемые проходят тактическую и психологическую подготовку и в конце концов, проверкой его подго-

товленности являются выступления на соревнованиях (И. Ю. Адаменко, 2009).

На этапе начальной подготовки необходимо разучивать много физических упражнений. Это существенно снижает интенсивность и эмоциональную окрашенность тренировочных занятий.

В спортивной подготовке юных тхэквондистов сложилась ситуация, когда программный материал, методики тренировки и обучения предназначены в основном для взрослого контингента обучающихся. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности.

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств можно предположить, что достаточно в высокий эффект может быть достигнут путём применения определённого круга специальных игровых заданий, подвижных игр, с так называемой, «преимущественной направленностью на воспитание двигательных качеств» (А. М. Симаков, 2010).

Однако в доступной литературе имеются только фрагментарные описания использования специальных игровых заданий соревновательного характера и подвижных игр в подготовке юных тхэквондистов, направленных на развитие и совершенствование физических качеств и психомоторики (В. П. Черемсин, 2000). Вероятно, поэтому в тренировочной практике юных тхэквондистов с этой целью они применяются лишь эпизодически.

Для решения задач по подготовке юных тхэквондистов 7-8 лет необходим комплекс различных средств воздействия, сопровождающийся высоким эмоциональным фоном. К числу таких средств относятся специальные игровые задания соревновательного характера и подвижные игры, занимающие особое место в силу своей универсальности и привлекательности (А. В. Зазнобин, 2012).

Предметом систематизации спортивно-игровых заданий явились игровые установки и критерии выигрыша, характерные для соревновательно-игрового метода:

- присутствие соперничества и эмоциональности в двигательных действиях;
- непредсказуемая изменчивость, как условий, так и действий самих учеников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление добиваться победы при соблюдении оговоренных правил;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнования (С. В. Кондратьев, 2007).

Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании понимается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развитие двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры и соревнований. Его характерной чертой является обязательное присутствие двух противоборствующих сторон. Он относится к группе практических методов и позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях (И. А. Гуревич, 1993).

В связи со спецификой соревновательной деятельности в тхэквондо, следует выбрать индивидуальные, парные, групповые и командные соревновательные упражнения и подвижные игры. В соответствии с основным целевым предназначением, соревновательно-игровые задания, применяемые в тренировочном процессе тхэквондистов, рассматриваются в четырех основных группах.

Индивидуальные соревновательные и игровые упражнения были сгруппированы в 1 группу соревновательно-игровых заданий.

2 группа соревновательно-игровых заданий включает комплекс парных соревновательных и игровых упражнений.

Комплекс соревновательных упражнений и подвижных игр группового характера объединены в 3 группу.

4 группа заданий представлена командными подвижными играми и эстафетами.

Все четыре группы игр важны в подготовке юных тхэквондистов, каждая группа имеет свою особенность, а отдельно

взятое соревновательно-игровое задание является наиболее эффективным средством развития и воспитания.

Игровыми или соревновательными любые задания называются потому, что при помощи их создается та или иная соревновательно-игровая ситуация, при которой встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. При этом степень и характер их взаимодействий строго регламентируются в зависимости или в соответствии с оговоренными правилами (И. А. Гуревич, 1993).

Соревновательные упражнения для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

Большое значение игры имеют для физического и психического развития ребенка, становления его индивидуальности, формирования детского сообщества, что особенно важно в единоборствах. По отношению к каждому виду игр выделяют воспитательно-развивающие и дидактические задачи, решающие развитие движений детей, формирование умственной деятельности и интеллекта, воспитание личностных и морально-волевых качеств.

В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия соревновательно-игровых заданий на развитие физических качеств и психомоторики на начальном этапе обучения в тхэквондо (силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, быстроты, гибкости).

Рассматривая использование соревновательно-игровых заданий применительно к тхэквондо, то играющего необходимо заставить: быстро перемещаться, поворачиваться в разные стороны так, чтобы противник не успевал реагировать на смену стойки и дальнейшее передвижение. Прибавьте к этому эмоциональные переживания, болевые ощущения, проявление воли к достижению цели и т.п.

Игры с активной борьбой двух сторон помогают воспитывать волевые качества, спортивный азарт, целеустремленность, волю, настойчивость. Поэтому коллективное начало специальных игровых заданий оказывает влияние на формирование по-

ложительных черт характера и нравственных качеств (Е. В. Калашникова, 2003).

Поэтому одна из задач тренера - разработать, отобрать лишь те специализированные игровые задания, которые в большей мере будут содействовать как освоению азов ведения единоборства, так и приобретению необходимых физических качеств.

Разработанная классификация соревновательно-игровых заданий, с учетом их направленности на развитие на развитие физических качеств, делятся на игровые задания на развитие и совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Эффективность комплекса соревновательно-игровых заданий, разработанных для улучшения физической подготовленности юных тхэквондистов, проверялась в период педагогического эксперимента.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились по выработанной схеме, которая будет несколько отличаться от построения тренировочного занятия в контрольной группе тхэквондистов 7-8 лет.

Для развития физических качеств экспериментальной группы был введен дополнительный модуль с использованием соревновательно-игровых заданий в каждую тренировку.

Тренировочное занятие в экспериментальной группе также, как и в контрольной группе, имеет традиционную структуру и состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Для каждой части тренировочного занятия юных тхэквондистов были сформулированы определенные задачи и средства их решения.

Так, подготовительная часть, которая составляла примерно 15-20% от общего времени тренировочного занятия включала в себя: организацию занимающихся, изложение задач и содержания тренировки, разминку и подготовку организма юных тхэквондистов к выполнению нагрузок. Данная часть имела единую структуру в обеих исследуемых группах юных тхэквондистов.

Во вводной части тренировочного занятия экспериментальной группы большое распространение получили соревновательные и игровые упражнения, подвижные игры, способствующие подготовке организма учащихся к предстоящей интенсивной работе в основной части. Это могут быть комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, проводимые в движении и на месте в виде соревнований, выполняемых в парах с элементами силовых единоборств. Принцип здесь заложен один: кто быстрее и большее число раз добьется победы.

Основная часть, которая занимала около 65-70% от общего времени тренировочного занятия, включала в себя:

- изучение техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств;
- дальнейшее развитие и совершенствование физических способностей.

Данная часть в экспериментальной группе отличалась от контрольной. По нашему мнению, применение в основной части занятия игрового метода в экспериментальной группе юных тхэквондистов представляется целесообразным, поскольку он дает возможность комплексного развития скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств.

Выполнять соревновательно-игровые задания можно в начале, в середине или в конце основной части занятия. Важно, чтобы соревновательно-игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить тот или иной навык.

Необходимо отметить, что подвижные игры служили эффективным средством, направленным не только на развитие скоростно-силовых способностей, но и способствовали переключению внимания юных спортсменов с одной деятельности на другую. Так, использование данного метода играло важную роль для повышения эмоциональности занятий, что важно при работе с юными спортсменами.

Таким образом, подвижные игры применялись в основной части тренировочного занятия. К примеру, юные тхэквондисты после разминки играли в одну игру, в течение 9-10 минут. Далее, они переходили к основной части тренировочного занятия, где обучались техническим приемам, занимались совершенствованием ранее изученного материала. Затем тхэквонди-

сты привлекались к участию в другой игре, продолжительностью 10-12 минут, где использовались задания для развития двигательных способностей, таких как скоростно-силовые, силовые. В заключении основной части занятия также использовалась подвижная игра, продолжительностью 6-8 минут.

Далее переходили к заключительной части занятия, которую также заканчивали 6-8- минутной игрой.

Успех применения соревновательно-игрового метода во многом зависит от продуманной организации тренировочных занятий при освоении учебного материала по борьбе, где важное значение имеет соблюдение методической последовательности в развитии физических качеств юных тхэквондистов. При этом необходимо:

- по возможности использовать сходство структур в положительном переносе навыка, но уже в соревновательной или игровой обстановке;

- осуществлять подбор соревновательных, игровых упражнений, подвижных игр и эстафет, способствующих улучшению физической подготовленности юных тхэквондистов, их возмужанию и умению противостоять в борьбе сопернику;

- добиваться безукоризненной дисциплины, сознательности, целеустремленности и высокой активности занимающихся;

- помнить, что поощрение и взаимоуважение способствуют не только практическому успеху, но и эмоциональному подъему, а также желанию заниматься в дальнейшем борьбой.

При тренировке юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки объем упражнений различной направленности, выполненных соревновательно-игровым методом, должен составлять 50 % от общего времени учебно-тренировочных занятий (Е. В. Калашникова, 2003).

Таким образом, использование соревновательно-игрового метода в начальной подготовке юных тхэквондистов позволит обеспечить эффективное решение задач тренировочного процесса, связанных с развитием физических качеств занимающихся.

Эмоциональная окрашенность тренировочных занятий при этом способствует возникновению у юных спортсменов повы-

шенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься тхэквондо.

Список литературы

1. Адаменко, И.Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке тхэквондистов 9-12 лет на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Ю. Адаменко. – М.: ВНИИФК, 2009. – 24 с.

2. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие / И. А. Гуревич. – Минск: Вышэйшая школа, 1992. – 352 с.

3. Зазнобин, А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами с младшеклассниками / А. В. Зазнобин // Физическая культура в школе. – 2012. – № 1. – С. 55-57.

4. Калашникова, Е.В. Применение игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Калашникова. – М.: ВНИИФК, 2003. – 22 с.

5. Кондратьев, С.В. Итоги тренерского семинара (г. Кстово, Нижегородской обл.) / С. В. Кондратьев // Тхэквондо. – 2007. – № 4. - С. 22-23.

6. Симаков, А.М. Формирование интегральной подготовленности юных тхэквондистов на основе моделирования соревновательной деятельности в подвижных играх: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Симаков. – СПб. : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010. – 24 с.

7. Черемисин, В.П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр: Сборник лекций / В.П. Черемисин. – М.: МГАФК, 2000. – 168 с.

Чой, Мен Чер. Тхэквондо: основы и принципы / Мен Чер Чой, С. М. Федулов. – Липецк: Ориус, 2011. – 101 с.

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ
СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ КАРТИНГИСТОВ 12-13 ЛЕТ

*Носов Д.Д., магистрант 3 курса
факультета физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ» г. Благовещенск*

*Научный руководитель:
Е.Е. Яворская, к.п.н., доцент
доцент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ» г. Благовещенск*

Аннотация. В статье представлена методика спортивно-технической подготовки юных картингистов. Раскрыто содержание этапов подготовки юных спортсменов: подготовительный, соревновательный, переходный.

Ключевые слова: картинг, спортивно-техническая подготовка, методика, юные картингисты, карт, трасса, учебно-тренировочный процесс.

Для успешного выступления в соревнованиях различного ранга юному спортсмену-картингисту необходимо приобрести ряд специальных навыков, представляющих собой последовательные, сложно-координационные двигательные действия управления гоночным микроавтомобилем, позволяющие направить движение карта по таким оптимальным траекториям на спортивной трассе, которые позволили бы пройти дистанцию контрольного или соревновательного заездов с наименьшим временем и наивысшей средней скоростью движения.

Особое мастерство в управлении картом требуется при прохождении левых и правых поворотов. Следует отметить, что виражи различные по крутизне и радиусам предъявляют различные требования к динамическим характеристикам движения карта.

При этом обязательно должны учитываться такие факторы, как: характеристика асфальтового покрытия, поперечный и продольный уклоны дорожки, местные неровности поверхности трассы.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных картингистов.

Предмет исследования: методика спортивно-технической подготовки.

Задача исследования: разработать содержание методики спортивно-технической подготовки юных картингистов 12-13 лет.

Для более успешного и рационального прохождения виража спортсмен должен уметь «войти» в вираж с наивысшей доступной скоростью движения, поддерживать эту скорость при движении в вираже и «выйти» из него с максимально возможным ускорением. Большое значение при этом имеет траектория движения карта, имеющая плавно изогнутую характеристику, позволяющую пройти вираж с наименьшим боковым скольжением, и, следовательно, с наименьшей потерей линейной скорости движения (Т. Рихтер, 1988; А.А. Сабинин, 2018).

На основании результатов анализа спортивно-технических особенностей картинга и календарных сроков проведения соревнований нами была разработана новая поэтапная методика спортивно-технической подготовки. При этом организация учебно-тренировочного процесса была построена на общедидактических принципах спортивной тренировки (В. Н. Платонов, 2005).

Разработанная методика спортивно-технической подготовки юных картингистов состоит из трех этапов:

- на I этапе решаются задачи по формированию умений прохождения различных по сложности левых и правых поворотов и изучению других спортивно-технических приемов (старт, торможение, движение в управляемом заносе);

- на II этапе осуществляется закрепление и совершенствование спортивно-технических навыков и овладение тактическими приемами ведения спортивной борьбы.

- на III этапе поддержание навыков скоростной езды на карте в процессе пробных заездов при испытании двигателей.

Как и в других видах спорта, учебно-тренировочный процесс в картинге имеет циклический характер (В. Н. Платонов, 2005), поэтому количество тренировочных занятий по спортивно-технической подготовке зависит от периода тренировок и календаря соревнований.

Поскольку на территории Амурской области нет трасс картинга, располагающихся на крытых стадионах, а все картодромы имеют конструкцию открытых спортивных сооружений, тренировочные занятия по спортивно-технической подготовке в подготовительном периоде возможны только в конце периода из-за погодных условий и состояния трассы (Х. П. Уриханян, 1998; М. Р. Тодоров, 2008).

В подготовительном периоде, включающем в себя первый этап предлагаемой нами методики тренировки, задачей учебно-тренировочных занятий является достижение картингистами необходимого уровня спортивной подготовленности, позволяющей вести успешную соревновательную борьбу на состязаниях. Это достигается путем постепенного повышения интенсивности и плотности нагрузки на учебно-тренировочных занятиях. В процессе тренировок совершенствуется техника различных способов взятия старта и стартового разгона, оттачивается мастерство прохождения наиболее сложных сегментов трассы. Посредством педагогического наблюдения определяется динамика результатов, проводятся прикидки, контрольные заезды, внутриклубные соревнования.

Для оценки уровня спортивно-технической подготовленности юных картингистов, в начале периода определялась наибольшая средняя скорость прохождения картингистами учебно-тренировочной трассы. Спортсмены на картах проходили три круга трассы с максимальной скоростью движения, причем в зачет бралось время прохождения лучшего круга.

На первом этапе тренировок, целью которого явилось приобретение базовых навыков прохождения различных по углам и радиусам поворотов, занятия проводились на учебных геометрических элементах, предлагаемых нами для оптимизации учебно-тренировочного процесса. Эти элементы были размечены на площадке отдельно от трассы. На каждом из элементов проводилось два занятия.

В подготовительной части занятия картингисты совершенствовались такие важные спортивно-технические навыки, как взятие старта с места и в движении, разгон карта по прямой, торможение на грани блокировки колес. Выполнение этих упражнений позволяет сократить тормозной путь до минимума. Кроме этого вырабатываются навыки управления картом в управляемом заносе.

Кроме этого, выполнение подготовительных упражнений позволяло прогреть двигатели картов до оптимальной рабочей температуры и, тем самым, подготовить их для работы в основной, наиболее нагруженной, части занятия.

Основная часть занятия на учебном элементе состояла из двух заездов по десять повторений в каждом. Как показала практика, увеличение объема тренировочной нагрузки приводило к снижению динамики роста спортивных показателей.

В заключительной части каждого занятия проводилось текущее тестирование на изучаемом элементе. Дополнительно спортсмены тестировались на учебной трассе, что позволяло определить уровень спортивно-технической подготовленности в настоящий оперативный момент и динамику показателей в процессе одного занятия.

Схемы разработанных элементов одинаковы для левых и правых поворотов, поэтому на тренировочных занятиях движение по элементам осуществлялось как по часовой стрелке, так и против нее.

Этапное тестирование, необходимое для оценки динамики спортивно-технических возможностей картингистов, проводилось после завершения цикла тренировок на геометрических элементах, и представляло собой прохождение трех кругов учебной трассы с максимальной скоростью, где в зачет бралось значение времени прохождения лучшего круга.

В соревновательном периоде, включающем второй этап подготовки, тренировочные занятия по спортивно-технической подготовке проводились регулярно (В. Н. Платонов, 2005). Их цель - поддержание высокой работоспособности юных картингистов и подведение спортсменов к соревнованиям на пике спортивной формы. Интенсивность и объем нагрузки при проведении учебно-тренировочных занятий высокие. Занятия про-

водились как правило, соревновательным методом. При этом учитывался уровень тренированности спортсменов и направленность микроцикла тренировки в периоде (Л. П. Матвеев, 1977; Д. Н. Франчук, 2007; А. Б. Куделин, 2008; М. Р. Тодоров, 2008).

Второй этап подготовки осуществлялся непосредственно на учебной трассе. Перед спортсменами была поставлена цель не только совершенствования навыков старта и разгонов, прохождения левых и правых поворотов различной сложности, торможения, а также - отработка тактических приемов ведения спортивной борьбы во время соревновательных заездов.

По результатам тестирования, отражающим скорость прохождения различных сегментов трассы, для более рациональной организации учебно-тренировочного процесса комплектовались учебные подгруппы. Таким образом появлялась возможность акцентировать направленность учебно-тренировочных занятий индивидуально для каждого картингиста на те виражи и связки поворотов трассы, которые наиболее трудны для него в прохождении.

С целью повышения уровня спортивно-технической подготовленности на отрабатываемом сегменте проводилось три занятия, состоящие из трех заездов по десять повторений в каждом. На основании полученных результатов велось оперативное планирование занятий и определялся объем нагрузки для каждого спортсмена. Занятия на сегменте завершались после того, как динамика спортивно-технической подготовленности достигала константы, что выражалось в стабилизации минимального времени и максимальной скорости прохождения изучаемого сегмента учебной трассы, в стабилизации спортивно-технических навыков и тактических приемов ведения спортивной борьбы.

Третий этап (переходный период) на занятиях решались задачи по улучшению технических характеристик двигателя, его отстройке и доводке (Е. Васин, 2016; В. А. Коршунов, О. П. Голоченко, 2019; Т. Рихтер, 1988).

Количество тренировочных занятий по спортивно-технической подготовке картингистов было невелико. Спортсмены поддерживали навыки скоростной езды на карте в процессе пробных заездов при испытании двигателей. В целом период

носил восстановительный характер. В работе с юными спортсменами всегда остается актуальным положение о том, что невозможно обучить картингиста высшим приемам спортивной езды и навыкам их применения в ходе гонки без улучшения психофизической формы спортсмена посредством общеразвивающих упражнений (Х. П. Уриханян, 1998).

Значительная часть учебно-тренировочного процесса в переходном периоде отводилась на мероприятия по физической подготовке картингистов (В. Н. Платонов, 2005). Поскольку возраст испытуемых был в пределах 12-13 лет, то программа подготовки была направлена на развитие скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Широко применялись спортивные игры, подвижные игры и занятия в бассейне.

Как правило, подготовительная часть занятия включала медленный бег - 1000 м, ОРУ. В основной части упражнения были направлены на развитие скорости, скоростно-силовых качеств, улучшения работы вестибулярного аппарата. Это были: бег на короткие дистанции, прыжки в длину, выпрыгивания из приседа, упражнения на укрепление мышц живота, отжимание от пола, кувырки, упражнения на гимнастических снарядах.

В заключительной части занятия проводились подвижные игры или упражнения в парах, направленные на развитие ловкости.

Таким образом, разработанная методика спортивно-технической подготовки юных картингистов 12-13 лет, позволит оптимизировать их учебно-тренировочный процесс.

Список литературы

1. Как научиться ездить быстро на автомобиле по гоночной трассе и безопасно по обычной дороге / Е. Васин. – М., 2016. – 216 с.
2. Коршунов, В.А. Методические основы авторалли: Учеб. пособие / В. А. Коршунов, О.П. Головченко. – Омск, 2019. – 48 с.
3. Куделин, А.Б. Последствия различных по структуре построения микроциклов спортивной тренировки / А. Б. Куделин //

Программирование и оптимизация тренировочного процесса. – М., 2008. – С. 69-74.

4. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей категории / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

6. Рихтер, Т. Картинг: Пер. с польск. / Т. Рихтер. – М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.

7. Сабинин, А.А. Автодромы и специальные трассы / А. А. Сабинин. – М.: ДОСААФ, 2018. – 153 с.

8. Тодоров, М.Р. Картинг / М. Р. Тодоров. – У.: ДОСААФ, 2008. – 38 с.

9. Управляемость карта: теория и практика / Д. Н. Франчук. – ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.

Уриханян, Х.П. Картинг спорт юных / Х. П. Уриханян. – М., 1998. – 135 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ 7-8 ЛЕТ, НА ОС-
НОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВА-
ТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ

*Е.Е. Яворская, к.п.н., доцент
доцент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ» г. Благовещенск*

Аннотация. В статье обосновано и доказано, что включение в занятие тхэквондистов игровых заданий способствует более успешному развитию физических качеств. Описан педагогический эксперимент, проведенный на юных тхэквондистах 7-8 лет.

Ключевые слова: педагогический эксперимент, учебно-тренировочный процесс, юные тхэквондисты, соревновательно-игровые задания, начальная подготовка, физические качества.

Среди большого многообразия средств тренировки юных тхэквондистов особое место занимает спортивно-игровой метод. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющего не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивающего овладение игровыми навыками на основе развития комплекса физических качеств (О.Г. Эпов, 2019).

Как показывает анализ научных данных, полученных в результате исследований в различных видах спорта, применение соревновательно-игровых заданий в тренировочном процессе детей 7-8 лет имеет ряд преимуществ. Данный метод проведения занятий наиболее соответствует возрастным и функциональным особенностям детей младшего школьного возраста (И.Ю. Адаменко, 2009).

Однако практика применения соревновательно-игровых заданий во время тренировочных занятий сводится лишь к проведению эстафет или самостоятельным играм занимающихся (в перерывах или перед занятием). Иногда проводятся специаль-

ные игровые занятия, но они включают в себя только такие игры, как баскетбол, футбол или регби (Е.В. Калашникова, 2003).

В учебных и методических пособиях по тхэквондо вопрос об использовании соревновательно-игрового метода в процессе начальной подготовки либо полностью отсутствует, либо изложен в плане общих рекомендаций (Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова, 2007).

Таким образом, актуальность исследования заключается в поиске и систематизации методических подходов, позволяющих повысить эффективность начальной подготовки юных тхэквондистов. Основу подобных средств, включенных в тренировочный процесс юных тхэквондистов, могут составлять специальные соревновательно-игровые задания.

Цель исследования: повышение эффективности начальной подготовки юных тхэквондистов на основе применения специальных соревновательно-игровых заданий.

Объект исследования: тренировочный процесс в группах начальной подготовки юных тхэквондистов.

Предмет исследования: использование специальных соревновательно-игровых заданий на этапе начальной подготовки.

В работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить теоретико-методические аспекты подготовки юных тхэквондистов.

2. Систематизировать соревновательно-игровые задания, направленные на развитие физических качеств юных тхэквондистов и обосновать их эффективность.

В качестве гипотезы было высказано предположение о том, что включение специальных соревновательно-игровых заданий в тренировочный процесс позволит повысить эффективность начальной подготовки юных тхэквондистов.

Исследование проводилось в период с 2021 по 2023 гг. на базе Центра тхэквондо ИТФ г. Благовещенска.

На первом этапе (январь 2021 – май 2022 гг.) проводился теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы. Полученная информация в ходе исследования позволила выяснить степень разработанности рассматриваемой проблемы, конкретизировать задачи исследования.

На втором этапе (июнь 2022 – август 2023 гг.) проводились педагогические наблюдения. Во время тренировочного процесса фиксировались и подвергались анализу средства, применяемые в тренировочном процессе тхэквондистов на начальном этапе подготовки. Результаты наблюдений позволили судить об эффективности применения спортивно-игрового метода в тренировочном процессе юных тхэквондистов. Проводился отбор средств соревновательно-игрового метода для тренировочных занятий юных тхэквондистов 7-8 лет. Разрабатывалось содержание специальных соревновательно-игровых заданий, направленных на развитие физических качеств юных тхэквондистов.

Подобраны и систематизированы соревновательно-игровые задания, основанные на использовании соревновательных, игровых упражнений и подвижных игр на начальном этапе подготовки юных тхэквондистов. Соревновательно-игровые задания включают в себя 4 группы: индивидуальные, парные, групповые и командные.

На третьем этапе (сентябрь 2022 – апрель 2023 гг.), в ходе естественного педагогического эксперимента, в течение 8 месяцев, проводилась реализация в тренировочном процессе юных тхэквондистов разработанного комплекса соревновательно-игровых заданий, направленного на развитие физических качеств юных тхэквондистов 7-8 лет.

В исследовании участвовали 10 спортсменов экспериментальной и 10 спортсменов контрольной групп (мальчики, девочки). Испытуемые до начала эксперимента были однородны по уровню физической подготовленности (выявленной в результате тестирования). Экспериментальная и контрольная группы занимались под руководством автора исследования. В обеих группах занятия проводились 3 раза в неделю по 1 часу.

Результаты проводимого научного поиска сопоставлялись на основе сравнительного анализа среднегрупповых показателей контрольной ($n=10$) и экспериментальной ($n=10$) групп в течение эксперимента. Сравнительный анализ среднегрупповых показателей исходного уровня подготовленности, показал, что юные тхэквондисты контрольной и экспериментальной групп имели в целом равный уровень подготовленности. Различия в

исследуемых показателях не являлись статистически достоверными ($P > 0,05$).

В контрольной группе применялись традиционные средства, методы, формы организации занятий, представленные в программе спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. В процессе проведения данного эксперимента юным тхэквондистам 7-8 лет экспериментальной группы предлагалось включить в тренировочный процесс специальные соревновательно-игровые задания, направленные на развития физических качеств.

Различия в исследуемых показателях не являлись статистически достоверными ($P > 0,05$). Среднегрупповые показатели исходного уровня подготовленности рассчитывались на основании таблицы.

В контрольной группе применялись традиционные средства, методы, формы организации занятий, представленные в программе спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. В процессе проведения данного эксперимента юным тхэквондистам 7-8 лет экспериментальной группы предлагалось включить в тренировочный процесс специальные соревновательно-игровые задания, направленные на развития физических качеств.

Для выявления эффективности подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп был проведен сравнительный анализ показателей физической подготовленности в начале и в конце эксперимента. Анализ результатов контрольных испытаний свидетельствовал о том, что за период эксперимента произошли положительные изменения в исследуемых показателях в обеих группах, в соответствии с таблицей 6. Среднегрупповые показатели физической подготовленности в конце эксперимента рассчитаны на основании протоколов тестирования. Выявлено, что показатели физической подготовленности достоверно улучшились в контрольной группе в следующих тестах:

- в прыжке в длину с места (см) – на 4,9 %;
- в беге 10 м с высокого старта (сек) – на 8,0 %;
- в шпагате (см) – на 39,8 %;
- в подъёме туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) – на 38,5 %.
- в беге 6 мин (м) – на 9,6 %.

Достоверные улучшения достигнуты в экспериментальной группе в показателях:

- в прыжке в длину с места (см) – на 11,6 %;
- в беге 10 м с высокого старта (сек) – на 13,2 %;
- в челночном беге 3x10 (сек) – на 4,8 %;
- в шпагате (см) – на 51,6 %;
- в подъёме туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) – на 55,8 %.
- в беге 6 мин (м) – на 9,6 %.

На основе анализа показателей физической подготовленности, можно говорить о положительных результатах, полученных по итогам внедрения, разработанных специальных соревновательно-игровых заданий на начальном этапе подготовки юных тхэквондистов 7-8 лет.

Так показатели экспериментальной группы по отношению к контрольной выше:

- в прыжке в длину с места (см) – на 5,1 %;
- в беге 10 м с высокого старта (сек) – на 5,1 %;
- в шпагате (см) – на 19,7 %;
- в подъёме туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз) – на 6,4 %.

Результативность тренировочного процесса с использованием соревновательно-игровых заданий заключается в мотивации юных тхэквондистов на высокие спортивные достижения. Представленные группы игр способствуют развитию двигательной активности, соперничества на соревнованиях, регулированию нервно-психического состояния, социальной адаптации и жизнестойкости в экстремальных ситуациях.

Таким образом, полученные результаты по внедрению специальных спортивно-игровых заданий, направленных на повышение физической подготовленности, позволяют сделать вывод о возможности их реализации в практике начальной подготовки юных тхэквондистов 7-8 лет, что подтверждается данными исследования.

Список литературы

1. Адаменко, И.Ю. Специально-подготовительные упражнения в тренировке тхэквондистов 9-12 лет на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Ю. Адаменко. – Москва: ВНИИФК, 2009. – 24 с.
2. Калашникова, Е.В. Применение игровых заданий различной направленности в учебно-тренировочном процессе юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Калашникова. – Москва: ВНИИФК, 2003. – 22 с.
3. Тхэквондо – теория и методика: учебник для СДЮШОР / под общ. ред. Ю. А. Шулики, Е. Ю. Ключникова. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 800 с.
4. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ / О. Г. Эпов. – Москва: Физическая культура, 2019. – 162 с.

История становления и современное состояние физической культуры и спорта

УДК 796

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

А.Е. Верхорубова, студент 3 курса магистратуры факультета физической культуры и спорта, Кемеровский государственный университет

В.А. Баранов, студент 3 курса магистратуры факультета физической культуры и спорт, Кемеровский государственный университет

Научный руководитель: И.П. Шлее, к.п.н., доцент кафедры спортивно-оздоровительных технологий ФФКиС, Кемеровский государственный университет

Аннотация: В статье дается краткий экскурс по вопросам становления и современного состояния физической культуры и спорта в России. В процессе изучения данного направления выявлен ряд актуальных проблемных вопросов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Историю развития физической культуры и спорта в России можно разбить на три периода: со древнейших времен до 1917 года, развитие физической культуры и спорта в Союзе Советских Социалистических Республик (далее – СССР) и состояние данного направления в Российской Федерации после распада СССР с 1991 года.

На Руси с древних времен физические упражнения были распространены в связи с тем, что народу необходимо было вести много войн. Одной из форм физического воспитания являлись кулачные бои, а олицетворением войск Древней Руси по

настоящее время считаются богатыри, которые отличались и славились своей могучей силой.

В 1913 году впервые появилась Канцелярия Главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи. Она была создана по Указу Николая второго. С этого момента спорт начал активно развиваться. Задачи созданной Канцелярии были следующие: способствование физическому развитию населения, начиная с дошкольного возраста и дальнейшая методическая работа в учебных заведениях всех ведомств; развитие организаций, поощряющих и поддерживающих физическую активность и силу зрелых людей до самой старости (Сайт большой Российской энциклопедии, 2023).

Стали проводиться Всероссийские олимпиады для подготовки спортсменов к международным соревнованиям. Физическая культура и спорт для руководства стало неотъемлемой частью советской системы взглядом, общественной жизни и массовой культуры.

В 1931-1932 гг. комиссией Всесоюзного совета физической культуры был образован физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (далее – ГТО).

А через десять лет, в 1941 году, когда гитлеровская Германия напала на Советский Союз, особое внимание уделялось в физической подготовке и спорту, необходимой для ведения военных действий: рукопашному бою, плаванию, лыжам, кроссам и т.д.

Кроме того, соревнования начали приобретать политический характер, а Олимпийские игры превратились в конкуренцию двух государств – СССР и США. И даже в настоящее время международные спортивные соревнования являются по большей части «политическими играми», что подрывает принципы олимпизма - дружбу, взаимовыручку и честность в играх.

Далее, после развала и разделения Советского Союза, в России развитие спорта стало отрицательным. Профессиональный спорт трансформировался в массовые культурные развлечения, а массовый спорт стал пропадать.

Спорт в тот период стал по большей части развлечением и пассивным досугом. Жемчужины советского спорта начинают массово уезжать за рубеж, и выступать за другие страны. Это

подорвало престиж и значение профессионального спорта. Кроме этого, из-за отсутствия средств на финансирование деятельности стал пропадать массовый спорт. В следствии чего резко сократилось число людей, занимающихся физической активностью и профессиональным спортом.

В 1999 был подписан Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а 14 августа 2002 года Президент Российской Федерации издал указ о создании Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту, главной задачей которого является определение приоритетов государственной политики в области физической культуры и спорта, а также мер по реализации этой политики.

С данного момента спорт в России начинает развиваться и совершенствоваться. Были введены меры поддержки, финансировались массовые мероприятия и спортсмены для подготовки к различным уровням соревнования, а также строительство и содержание спортивных сооружений, в числе новых центров спортивной подготовки Российских спортивных.

С 2014 года по поручению Президента Российской Федерации В.В. Путина начал возрождаться комплекс ГТО. По итогам 2022 года в России начали выполнять нормативы комплекса ГТО 11,75 миллионов человек, а получили знаки отличия – 7,61 миллионов человек. И с каждым годом количество людей, принимающих участие в выполнении нормативов ГТО, растет.

В настоящее время, учитывая сегодняшнюю политическую обстановку, возрождение комплекса ГТО и дальнейшая его реализация является как никогда актуальным.

07 мая 2018 года Президентом Российской Федерации В.В. Путиным был подписан Указ №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», в рамках которого был разработан паспорт национального проекта «Демография», одной из целью которого стало увеличение доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом до 55 процентов и уже по итогам 2022 года, согласно данным формы статистической отчетности 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», в России численность систематически занимающихся физической культурой и спортом составила 69,8 миллионов

человек (52,9 процентов) (Сайт Министерства спорта Российской Федерации, 2023).

Но, одной из существующих проблем в настоящее время является несовершенство формы статистической отчетности 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте». Основной причиной несовершенства данной формы является «задвоение» числа систематически занимающихся физической культурой и спортом. Например, учащийся или студент может посещать множество секций по нескольким видам спорта в разных организациях. В итоге получается, что одного и того же человека учитывают в нескольких организациях, что и ведет к «задвоению» числа занимающихся. В связи с чем, статистика является на сегодняшний день недостоверной.

Вместе с тем, для реализации национальной цели по увеличению доли населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом был разработан федеральный и региональный проекты «Спорт – норма жизни», в рамках которых субъектам Российской Федерации были выделены средства из федерального бюджета на софинансирования мероприятий этих проектов.

Так, в Кемеровской области–Кузбассе с 2019 по настоящее время, в рамках регионального проекта «Спорт – норма жизни» было выделено 1 038 340 тысяч рублей, в том числе федеральный бюджет – 687 766,2 тысячи рублей, областной бюджет – 159 004,2 тысячи рублей, местный бюджет – 191 569,5 тысяч рублей. Эти средства были направлены на приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки (снаряжения, одежды) для спортивных школ олимпийского резерва, для приобретения и установки площадок ГТО, а также строительство новых спортивных объектов.

Основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт на сегодняшний день является пропагандирование и формирование здорового образа жизни, а также создание для всех категорий населения условий для занятий физической культурой и спортом (Олофинская, 2017). И несмотря на то, что строятся новые спортивные объекты и повышается уровень доступности спортивных объектов для населения одной из важных проблем в привлечении населения к физической куль-

туре является низкий уровень дохода большинства населения и в следствии чего высокая стоимость спортивных услуг для такой категории.

Что касается спорта, то на практике спортсмены вынуждены сами обеспечивать себя экипировкой, так как на сегодняшний день спортсмены не финансируются должным образом. Из-за того, что не каждый имеет возможность самостоятельно купить дорогостоящую экипировку, то спорт по большей части доступен людям с достатком выше среднего. То есть тем, у кого уровень дохода позволяет самостоятельно закупить дорогостоящую экипировку.

Но не смотря на все проблемы население России все больше начинает интересоваться физической культурой и спортом. В период с 2019 по 2022 годы в Кемеровской области–Кузбассе количество людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом возросло с 1 151,5 тысячи человек (46,1 процентов) до 1 357,6 тысячи человек (55,5 процентов) (Статистический отчет 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2022 год по Кемеровской области, 2023).

Кроме того, с каждым годом увеличивается разнообразие в выборе спортивной деятельности с появлением новых видов спорта. В связи с чем, у населения появляется больше альтернатив и вариантов для того, чтобы подобрать себе подходящий вид спорта, ориентируясь на свои психофизические особенности и предпочтения (Шлее, 2021).

Активно развивается в России и адаптивный спорт. В настоящее время существует огромное количество дисциплин, в которых могут участвовать лица с ограниченными возможностями здоровья.

Вместе с тем, растет и доступность объектов спорта, которые на сегодняшний день активно оборудуются для инвалидов пандусами, специальными кнопками, поручнями и другими необходимыми средствами, в том числе специальной экипировкой и оборудованием. Спорт является важной составляющей для данной категории не только для реабилитации и развития физических качеств, но и помогает в социально-психологической реабилитации. Всем давно известно, что спорт помогает приоб-

рести уверенность в себе и поднять самооценку (Стародубцев, 2021).

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

- международные спортивные соревнования являются по большей части «политическими играми»;
- одной из существующих проблем является несовершенство формы статистической отчетности 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте»;
- проблемой приобщения населения к занятиям физической культурой является то, что большая часть населения имеет низкий уровень доходов и, соответственно, стоимость спортивных услуг для этой категории населения высока;
- финансирование спортсменов не производится должным образом;
- интерес населения к физической культуре и спорту в России растет;
- развивается и популяризируется адаптивный спорт.

Список литературы

1. Олофинская Т.У. Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств / Т.У.Олофинская, В.Н. Шелестюков, И.П. Шлее // Проблемы экономики и юридической практики. - 2017. - № 2. - С.175-180.

2. Сайт большой Российской энциклопедии 2004-2017 [Электронный ресурс] URL <https://old.bigenc.ru/sport/text/5552711> (дата обращения 01.11.2023).

3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL <https://minsport.gov.ru/> (дата обращения 01.11.2023).

4. Стародубцев А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной науч-

но-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.

5. Статистический отчет 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2022 год по Кемеровской области [Электронный ресурс] URL <https://minsport-kuzbass.ru> (дата обращения 01.11.2023).

6. Шлее И.П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И.П. Шлее, Н.В. Минникаева, Г.Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. - 2021. - Т. 13. - № 6. - С. 245-265.

СЕМИДЕСЯТИЛЕТНЯЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АМУРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

*Ф.С. Миронов, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физической культуры
с курсом лечебной физкультуры,
ФГБОУ ВО Амурская государственная
медицинская академия*

Аннотация. В статье описана семидесятилетняя история становления и развития физической культуры и спорта в Амурской государственной медицинской академии.

Ключевые слова: история, становление, студенческий спорт.

В 1952 году открылся Благовещенский государственный медицинский институт. Это третье высшее медицинское учебное заведение на Дальнем Востоке. Профессорско-преподавательский штат в основном формировался из приглашенных специалистов с центральных, уральских и сибирских институтов. Кафедру физической культуры возглавил Александр Павлович Васильев, выпускник высшей школы тренеров Ленинградского института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Это был период становления института и кафедры (1952 – 1956). Основная деятельность кафедры была направлена на организацию учебного процесса и физкультурно-образовательную работу. Формировались группы спортивного совершенствования, лыжного спорта, фехтования, спортивной гимнастики и легкой атлетики.

С 1956 по 1966 года кафедру физического воспитания с курсом лечебной физической культуры возглавила кандидат медицинских наук, доцент, выпускница Казанского медицинского института И.Л. Сафронова. Наряду со спортивной деятельностью активизировалась учебно-методическая, научная работа.

Опубликовывались тезисы, статьи в различных научных изданиях. В 1957 году пополнился штат кафедры за счёт первых выпускников факультета физического воспитания Благовещенского педагогического института – В.Д. Скорикова, Б.П. Галанина, В. В. Шувчинской. Коллектив, объединённый И.Л. Сафроновой, направил усилия на сооружение спортивной базы. Из полуподвального помещения преобразовали спортивный зал, в котором тренировались штангисты, баскетболисты, волейболисты, легкоатлеты. Галанин Б.П. создал спортивную секцию тяжелоатлетов и подготовил пять мастеров спорта.

Основоположником волейбола стал В.Д. Скориков. С 1967 по 1974 годы он возглавлял кафедру физической культуры. Команда волейболистов мужчин и женщин становилась неоднократно чемпионами Амурской области, призёрами соревнований Минздрава РСФСР. Подготовлена плеяда перворазрядников, которые впоследствии стали кандидатами и докторами медицинских наук – А. Кропотов, В. Гордиенко, В. Катюхин, В. Омельченко, Т. Савинова.

Скориков уделял должное внимание научно-методической работе. В 1972 году издан сборник научно-методических материалов, составленный сотрудниками кафедры. В годы его руководства на кафедру пришло новое пополнение из выпускников факультета физической культуры БГПУ – В.И. Мельников, Г.Н. Микрюкова, В.М. Матвеева, Ф.С. Миронов, В.И. Мироненко, Н.Л. Бочкарёв, А. С. Железниченко, Ю. Л. Узлов, А. Л. Куклашов, В.Н. Сонов, Л.П. Смолянова, Л.В. Дмитриева, специалисты лечебной физкультуры и врачебного контроля – выпускники Благовещенского государственного медицинского института В.П. Савельев, О.А. Миронова, А.С. Зоров [1].

С 1974 по 1975 года заведовала кафедрой кандидат медицинских наук В.В. Шувчинская. Она должное внимание уделяла учебно-исследовательской работе студентов. Научный студенческий кружок занимался исследованием здоровья обучающихся. Опубликованы статьи в научно-методических сборниках.

Заметный вклад в методическую, спортивную, физкультурно-оздоровительную работу, в строительство спортивных площадок внёс В.И. Мельников. Он возглавлял коллектив кафедры с 1975 по 1988 годы. Им опубликованы ряд статей в цен-

тральных и местных изданиях, защищена диссертация на соискание учёной степени кандидат педагогических наук. Ему присвоено звание доцента, впоследствии он трудился в вузах г. Владивостока, стал профессором и заслуженным работником физической культуры и спорта Российской Федерации.

Под его руководством построили спортивные площадки при общежитиях, реконструировали зал для занятий тяжёлой атлетикой, пауэрлифтингом, гиревым спортом. Методическая работа кафедры велась в соответствии с постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 1972 г. «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса Готов к труду и обороне СССР, что положительно отразилось на спортивных успехах студенческих команд. На чемпионатах медвузов РСФСР и СССР по летнему и зимнему многоборью ГТО, студенты БГМИ с 1974 года были в числе лидеров. Подготовлен ряд чемпионов и призёров медвузов. В Свердловске по летнему ГТО заняли пятое место, в Ярославле – третье место, в Тюмени – четвертое, по зимнему ГТО в Москве – четвертое, в Архангельске – четвертое. Команды готовили преподаватели Ю.Л. Узлов, В.И. Мироненко, Ф.С. Миронов, А.С. Железниченко.

В 1982 году Главное управление учебных заведений Минздрава СССР и Россовет «Буревестник» подвели итоги материалов, представленных на конкурс методических работ по разделу физическое воспитание среди медвузов РСФСР.

На данном конкурсе первое место присуждено преподавателям физического воспитания БГМИ. В восьмидесятые годы успешно выступили в городе Благовещенске и Амурской области футболисты БГМИ. Организатором и вдохновителем футбольной команды являлся страстный болельщик ректор института Михаил Тимофеевич Луценко. (1930 – 2017 г.г.) – доктор мед. наук, профессор, академик РАМН. Студенческая футбольная команда «Медин» выступала на первенстве Амурской области, а в 1983 – 1987 годах становилась обладателем главного футбольного приза «Кубка Амурского обкома ВЛКСМ». Играющим тренером был преподаватель кафедры Крамаренко А.В. Впоследствии он стал кандидатом педагогических наук, доцентом. С командой работали преподаватели кафедры А. С, Смолиных и А. Н. Помалюк. Большой вклад в развитие спорта внёс

освобождённый председатель спортивного клуба медицинского института Р.А. Мурашов. В семидесятые и восьмидесятые годы в институте работала спортивная секция по велогонкам. Команды велосипедистов участвовали в велопробегах по маршрутам: г. Благовещенск – г. Владивосток, г. Благовещенск – с. Шушенское, г. Благовещенск – г. Тында, столица БАМа. Группы водил А.С. Железниченко, заслуженный работник физической культуры и спорта Российской Федерации.

С 1988 года и по настоящее время кафедрой заведует кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный работник высшей школы Российской Федерации Ф.С. Миронов. С 1990 года по 2011 год под руководством Ф.С. Миронова и доцента курса лечебной физкультуры О. А. Мироновой, заслуженного врача Российской Федерации, изданы сборники научных трудов, проводились областные, зональные научно-методические конференции с привлечением учёных Дальневосточного региона, студентов и школьников Амурской области.

Для проведения учебных и тренировочных занятий физической культурой кафедра располагает пятью спортивными залами и необходимым инвентарём. При спортивном комплексе построена хоккейная коробка, футбольное поле 40x72 метра с 3 беговыми дорожками по кругу 220 м с секторами для метания диска и копья и прыжкам в длину.

Спорт – это искусство. Искусство быть сильнее, быстрее, выносливее. Искусство владеть телом и эмоциями, уметь сосредоточиться и направить свою энергию в нужное направление и время, быть всегда работоспособным — умственно, физически и психологически. И тот, кто умеет разумно владеть этим, тот всегда преобладает, всегда впереди. Не удивительно, что из числа учёных, докторов и кандидатов наук института, а сейчас академии, 55% активно занимались в группах спортивного совершенствования, участвовали и участвуют в соревнованиях различного уровня. С помощью физических упражнений, спорта решается широкий круг оздоровительных, воспитательных, волевых, нравственных, этических и эстетических задач [2].

В системе культуры личности физическая культура и спорт занимает если не базисное, то значительное место. Они

обеспечивают высокий потенциал жизнедеятельности организма. Что даёт предпосылки для трудовой, творческой и социальной активности, формирует личность человека. Занимаясь физическими упражнениями, спортом, молодёжь привлекается к выполнению социально-значимых задач. Студенты включаются в активную деятельность, менее подвержены случайным влияниям, отвлекаются от бездеятельного времени проведения, у них более уверенное поведение, быстро происходит процесс адаптации в новых условиях жизни, в учёбе и работе. Спортсмены-выпускники Амурской ГМА беспрепятственно вливаются в трудовые коллективы областных, городских, районных больниц Амурской области и Дальневосточного Федерального Округа.

В последние годы в академию поступают юноши и девушки разных национальностей из республик Российской Федерации, стран ближнего и дальнего зарубежья. Профессии врача обучаются тувинцы, якуты, буряты, армяне, киргизы, узбеки, таджики, корейцы, китайцы. Молодёжь с разной верой исповедования объединяет одна общая цель – лечить людей. Медицина в борьбе за здоровый образ жизни не знает границ. Наша задача – помочь первокурсникам адаптироваться в новых условиях, влиться в дружную студенческую среду. Национальным диаспорам выделяется дополнительное время в спортивном зале, где они могут заниматься традиционными этническими спортивными играми и танцами. Занятия физическими упражнениями, связанные с национальными традициями, способствуют быстрой адаптации, сглаживанию процесса проживания в новых бытовых, климатических и психологических условиях. Активный отдых в кругу земляков способствует увеличению физической работоспособности, нервной и психологической устойчивости, мотивации к усвоению знаний. Каждая национальная диаспора участвует своим коллективом в спортивных соревнованиях по мини-футболу, волейболу, настольному теннису, шахматам, стритбаскету. На городских, областных соревнованиях честь академии в одной команде защищают студенты 4-5 национальностей.

На лекциях и практических занятиях студентов знакомим со спортивной традицией академии. Нацеливаем первокурсни-

ков на активную физическую деятельность, на участие в спортивной жизни учебной группы, потока, курса, факультета, учебного заведения. В учебных группах проводятся беседы о культуре поведения на спортивно-зрелищных мероприятиях, этическое и эстетическое воспитание в процессе занятий физической культурой. Всё это закрепляется на практике, когда студенты участвуют в спортивных баталиях.

Одними из самых распространенных видов спорта являются спортивное ориентирование, лёгкая атлетика и гиревой спорт. Команда ориентировщиков участвует в соревнованиях ДФО, в областных и городских стартах. В массовом спортивном мероприятии «Российский Азимут» участвуют до 150 студентов и сотрудников [4]. Легкоатлеты ежегодно становятся победителями и призёрами эстафеты на приз газеты «Амурская правда», посвящённой Дню Победы. На соревнованиях медицинских и фармацевтических вузов Минздрава России гиревики в Ставрополе в 2013 году заняли первое место, в 2014 году в Волгограде – третье место. В 2015 году в Рязани стали чемпионами В. Веденкин и А. Телешев. В Санкт-Петербурге в 2016 году вновь выиграли командный Кубок Александр Павлик, Владислав Веденкин, Алексей Телешев и Владислав Гигаев [3]. Первокурсники участвуют в Спартакиаде между вузами города по 6 видам спорта с охватом до ста человек от каждого учебного заведения. Соревнования этого ранга не столько спортивные, хотя победители и призёры награждаются медалями, грамотами, кубками, сколько воспитывают морально-волевые качества и способствуют отбору наиболее подготовленных студентов в спортивные секции.

Должное внимание уделяем контингенту студентов со слабым физическим развитием. Мы не ставим перед ними цель выполнить контрольные нормативы, а дифференцированно подходим к каждому индивидууму. Требование сегодняшнего дня – сделать студента соучастником учебно-воспитательного, физкультурно-оздоровительного процесса. С ноября по май проводится «Универсиада» Амурской области по 12 видам спорта. В каникулярный период участвуют сотрудники и преподаватели в Спартакиаде «Бодрость и здоро-

вье» по четырем видам спорта.

Список литературы

1. Миронов Ф.С. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в Амурской государственной медицинской академии. // Физическая культура и спорт в современном обществе. Материалы Всероссийской научной конференции. Хабаровск, 22-23 марта 2007, - С. 238-242.
2. Миронов Ф.С., Громова М.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности студента Амурской ГМА. // Физическая культура в современном обществе. Материалы Всероссийской конференции, посвященной 75-летию Великой Победы. Хабаровск, 27-28 марта 2020, - С. 203-205.
3. Миронов Ф.С., Узлов Ю. Л., Мироненко В.И., Громова М.В. Участие студентов Амурской государственной медицинской академии во всероссийском фестивале спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача». // Современные проблемы физической культуры и спорта. Материалы XXVI Всероссийской конференции. Хабаровск, 25-26 ноября 2022, - С. 152-155.
4. Миронов Ф.С., Узлов Ю.Л., Громова М.В. Формирование личности студента–медика на занятиях спортивным ориентированием //Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации. Материалы 1 Всероссийской конференции. Москва, 2022, - С. 540-542.

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ И МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ СТРАН

*К.С. Миронова, магистрант 3 курса
факультета физической культуры
и спорта Вятского
государственного университета (ВятГУ)*

*В.С. Попереков, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и адаптивной физической культуры ВятГУ*

*К.В. Новиков, кандидат технических наук,
зав. кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО Вятский государственный
агротехнологический университет*

Аннотация: в научной публикации представлены результаты исторического анализа систем и методик подготовки тяжелоатлетов разных стран. Сильные стороны этих методик уже эффективно используются в процессе спортивной тренировки штангисток Кировской области.

Современный этап развития тяжелоатлетического спорта характеризуется неослабевающим темпом увеличения тренировочных нагрузок и обновлением мировых рекордов (Л. С. Дворкин, 2019; В. Г. Олешко, 2020). Прирост соревновательных показателей обусловлен постоянным совершенствованием методик подготовки тяжелоатлетов на основе достижений науки и практики спорта. В нашей стране и за рубежом накоплен большой опыт и собраны значительные научно-методические материалы, связанные с подготовкой атлетов различной спортивной квалификации, в том числе женщин-тяжелоатлетов (В. Н. Селуянов, 2017).

При этом, говоря о процессе спортивной тренировки штангисток Кировской области, необходимо констатировать,

что в содержании методик их подготовки есть сходства и различия с зарубежными системами. Отсюда следует, что необходим некоторый ретроспективный анализ существующих методик с целью корректировок и повышения качества системы подготовки Кировских тяжелоатлетов.

В научно-методической литературе описано много систем и методик подготовки тяжелоатлетов высокого уровня, основными и лидирующими из них являются советская, болгарская и китайская системы подготовки. Результатом деятельности данных систем были регулярные «чемпионства» спортсменов – представителей этих стран, которые с завидным постоянством одерживали свои победы. Однако эти системы и методики всегда имели весьма значительные различия (М. Ю. Долженко, 2015).

Советская система тренировок в тяжелой атлетике является успешной и наиболее известной в спортивном кругу тяжелоатлетов, по настоящее время. На счету наших прославленных советских штангистов великое множество блистательных побед и мировых рекордов. Советская система подготовки тяжелоатлетов имела периоды и подпериоды, основным из которых всегда являлся «подготовительный» (включая обще и специально-подготовительные этапы).

В подготовительный период закладывалась функциональная база, необходимая для выполнения больших объемов, совершенствовались двигательные навыки, развивались основные и дополнительные физические качества тяжелоатлетов, осуществлялась тактическая и психологическая подготовка. Тренировка была направлена на комплексное развитие физических качеств (скоростно-силовых и координационных способностей, общей и специальной выносливости). Применяемые упражнения по характеру и структуре значительно отличались от соревновательных, так как главной задачей подготовки в подготовительном периоде являлось повышение возможностей функциональных систем организма спортсменов, а не его промежуточные спортивные результаты (А. С. Медведев, 1974).

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.

Болгарская система подготовки тяжелоатлетов не была похожа ни на чью другую, противоречила многим подходам, которые считались в тяжелой атлетике аксиомой.

Отличительной чертой болгарской системы от советской являлось отсутствие детального подсчета показателей интенсивности и объема нагрузок. Главный тренер сборной – Иван Абаджиев считал только количество повторений субмаксимальных и максимальных весов (В. Н. Селуянов, 2017).

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».

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 (В. Н. Селуянов, 2017).

Минусы данной системы были очевидны – спортсменки выступали недолго в связи с высокой вероятностью получения серьезных травм (М. И. Иванов, 1995).

Китайская система. Китайская Народная Республика сейчас является доминирующей спортивной державой в мире. В ней действует специфическая система подготовки спортсменов. Ее совершенствовали в течении многих лет для достижения результатов, позволяющих оспаривать звание спортивной державы №1 во всем мире (А. И. Погребной, 2019).

Китайцы заимствовали все лучшее из советской и болгарской системы подготовки, так как многие тренеры из бывшего

СССР уехали работать по всему миру, в том числе и в Китай. Поскольку китайская система развивалась самостоятельно, пусть и взяв многое из советской, то имеет множество своих упражнений, которые практически не встречались или редко применялись в советской системе.

Одно из основных отличий китайской системы обусловлено генетическим фактором – отличием азиатского телосложения спортсменов от европейского, характерного и для других азиатов (японцев, корейцев). Также этот фактор является причиной того, что в азиатских странах мало тяжеловесов. Как следствие опыт, наработки и в целом китайская система «заточена» под тренировки средневесов и легковесов.

Азиатское телосложение приводит к технике подъема, отличающейся от «европейской». Характерным примером является распространенный «китайский швунг» в низкий сед, при чем таким образом, что плечи и руки очень сильно отведены назад. Из такой позиции «глубокий сед и сильное отклонение рук назад», европейцу будет очень сложно подняться и не уронить вес. Китайцы же делают это с завидной легкостью, впрочем, как и другие азиаты (В. Г. Олешко, 2020).

В день у китайских тяжелоатлетов обычно проводится по две тренировки, утром и вечером. Полностью свободен от спорта лишь один день в неделю – воскресенье, контрольные тренировки проводятся раз в месяц. Также спортсменки делают много «подсобки» из других силовых видов спорта. Именно поэтому тяжелоатлетки более гармонично развиты (Н. А. Ушакова, 2021).

В таблице 1 представлен сравнительный анализ систем и методик подготовки советских, болгарских и китайских штангисток.

Таблица 1 – Сравнительный анализ систем и методик подготовки советских, болгарских и китайских штангисток

	Советская система	Болгарская система	Китайская система
Тренировок в неделю	8	9	10
Тренировочных часов в	20 часов силовых тренировок	34,5 часа силовых тренировок	35 часов (из них 28 – силовых)

неделю			вых)
Выходные дни	четверг, воскресенье	воскресенье	воскресенье
Подсчет показателей интенсивности и объёма тренировочных нагрузок	присутствует	отсутствует	присутствует
Выполнение упражнений	не имеют ограничения по времени, отсутствуют перерывы между упражнениями	имеют ограничение по времени, перерыв после каждого упражнения 30 мин	не имеют ограничения по времени, отсутствуют перерывы между упражнениями
Приседаний в неделю	в среднем 3 раза	в среднем 15 раз	в среднем 4-5 раз
Среднее время тренировки	2-2,5 часа	3,5-4 часа (с учетом отдыха между упр.)	3,5 часа
Интенсивность тренировки	варьируется от малой до субмаксимальной	субмаксимальная и максимальная	варьируется от малой до субмаксимальной
Тренировки в большей степени направлены	на совершенствование техники вспомогательными и узкоспециализированными упражнениями	на соревновательные упражнения и приседания, полное отсутствие вспомогательных и узкоспециализированных упражнений	на совершенствование техники и гармоничное развитие телосложения с помощью упражнений из бодибилдинга
Перед соревнованиями	снижение нагрузки за 5-7 дней	нагрузка не снижалась	снижение нагрузки за 5-7 дней
Системы и методики тренировки подходят	для всех весовых категорий	для всех весовых категорий	средние и легкие весовые категории

Из таблицы 1 мы видим, что в советской, болгарской и китайской системе построения тренировочного процесса тяжелоатлетов имеются значительные различия.

В советской системе – 8 тренировок в неделю, из них 20 часов силовой нагрузки, среднее время тренировки 2-2,5 часа,

присутствуют подсчеты показателей интенсивности и объема нагрузок. Выходные дни: четверг и воскресенье, контрольные тренировки каждые 2-3 недели.

В болгарской системе – 9 тренировок в неделю, из них 34,5 часа силовой нагрузки (с учетом отдыха между упражнениями 30 мин.), среднее время тренировки 3,5-4 часа, отсутствуют подсчеты показателей интенсивности и объема нагрузок. Выходной день: воскресенье.

В китайской системе – 10 тренировок в неделю, из них 28 силовой нагрузки и 7 часов более легких нагрузок вроде командных игр, кросса и т.п. Среднее время тренировки 3,5 часа, присутствуют подсчеты показателей интенсивности и объема нагрузок. Выходной день: воскресенье. «Наработки» и техника выполнения упражнений в целом направлены на тренировки средневесов и легковесов.

Таким образом, исторический анализ систем и методик подготовки тяжелоатлетов разных стран позволил выявить их сильные стороны, которые уже успешно применяются в процессе спортивной тренировки штангисток Кировской области.

Список литературы

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика Том 1 : учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 380с.
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 335с.
3. Долженко, М. Ю. Особенности общей и специализированной подготовки девушек в тяжелой атлетике / М. Ю. Долженко // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. – 2015. – № 5 (1а). – С. 38-41.
4. Иванов, М. И. Особенности тренировки женщин-тяжелоатлетов Болгарии в подготовительном и соревнователь-

ном этапах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванов Митко Илиев. – М., 1995. – 17 с.

5. Медведев, А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

6. Олешко, В. Г. Динамика становления спортивного мастерства тяжелоатлетов Китая / В. Г. Олешко, Янг Танг-Сун, И. П. Василишин. – Киев : Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання і спорту, 2020. – 23 с.

7. Погребной, А. И. Новое в системе спортивной подготовки в тяжелой атлетике: зарубежный опыт. Выпуск 18: научно-методическое пособие / авт.- сост. А. И. Погребной, И. О. Комлев, – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – 52 с

8. Селуянов В. Н. Система Абаджиева. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 45 с.

9. Ушакова, Н. А. Зарубежный опыт управления физической культурой и спортом на примере Китая / Н. А. Ушакова. – г. Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2021. – 213-222 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

*А.Р. Нигматуллин, студент 3 курса
Юридического института правосудия и адвокатуры
ФГБОУ ВО «СГЮА»*

*Научный руководитель: О.В. Пурахина
старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «СГЮА»*

Аннотация: В данной статье рассматривается роль физической культуры в современном обществе, аспекты ее развития и влияние на жизнь людей. Современное общество задает определенные требования к личности, и физическая активность играет важную роль в достижении этих требований. Однако, с урбанизацией и техническим прогрессом физическая активность людей значительно снизилась, что ведет к проблемам, таким как плохой тонус организма и возникновение различных заболеваний. Для противодействия этим проблемам необходимо регулярное занятие физической культурой, которая оказывает положительное влияние на производство, формирование общественных отношений и развитие личности.

В общем понимании культура – это объединение физических и духовных ценностей, являющихся отражением исторического развития общества и людей. Общая культура включает в себя и физическую культуру, которая в первую очередь направлена на поддержание здоровья человека.

Физическая культура играет важную роль в современном обществе, ее значение трудно переоценить. Как одна из составляющих общей культуры, она является многогранным социальным явлением, влияющим на формирование и совершенствование физического, умственного и психического равновесия личности.

Одна из ключевых проблем нашего времени – недостаточная физическая активность современного человека. Неверное понимание важности физической активности в сознании современного общества и недостаток двигательной активности приводят к нарушению сложной системы организма человека – общие защитные силы падают, увеличивается риск развития заболеваний.

На сегодняшний день, одной из приоритетных задач физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы является широкое вовлечение студенческой молодежи в систематические занятия физической культурой с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной активности (Шашкин, 2023).

В данном случае, представляется разумным согласится с мнением С.В. Лапочкина, который пишет о том, что физическая культура и ее составная часть – массовый студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих специалистов «выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности» (Лапочкин, 2013).

Необходимо активно разрабатывать и внедрять социальную политику, направленную на поддержание здорового образа жизни среди молодежи. Важно создавать условия для оздоровления и физического воспитания студентов, а также развивать массовый спорт среди детей и подростков, предоставляя возможности для подготовки будущих спортивных талантов и т.д. Для создания подобных условий, в частности, необходимо: осуществлять мероприятия по интеграции знаний и умений по предметам физической культуры и основ здоровья (или факультативных занятий соответствующего содержания), чтобы сформировать культуру здоровья учащейся молодежи; принять неотложные меры по оптимизации режима учебно–воспитательного процесса, неукоснительного соблюдения санитарно–гигиенических норм в учебных заведениях, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи; – при составлении рабочих учебных планов, расписания уроков (занятий) предусмотреть рациональное чередования различных видов деятельности занимающихся, учитывать динамику их умствен-

ной работоспособности на протяжении дня и недели; – не допускать перегрузки школьников и студентов, а также завышение объема домашних заданий; обеспечить оптимальный режим работы спортивных залов, плавательных бассейнов, спортивных площадок, что будет способствовать привлечению учеников и студентов к занятиям физической культурой и спортом во внеучебное время; ввести бесплатное посещение занятий в спортивных секциях государственных и ведомственных физкультурно–спортивных комплексах за счет предприятий и организаций; ввести бесплатное посещение занятий в спортивных секциях государственных и ведомственных физкультурно–спортивных комплексах за счет предприятий и организаций и др.

Также необходимо постоянно совершенствовать нормативно-правовую базу с целью эффективного развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры. Преимущественно, эти меры должны удовлетворять потребности молодежи в физической культуре и спорте, в том числе используя профессиональный и массовый спорт в учебных заведениях, а также другие формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с молодежью за пределами образовательных учреждений.

В Российской Федерации уже существуют традиции, которые направлены на развитие физической культуры на всех уровнях: в предприятиях, организациях, местах проживания и отдыха, в семьях и образовательных учреждениях. В качестве примера, подобных традиций можно привести совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой, походы с коллегами на соревнования в качестве «болельщиков» и пр.

Общественные отношения в этой сфере уже успешно регулируются общим законодательством о физической культуре и спорте, создавая условия для удовлетворения потребностей личности в гармоничном развитии, достижении высокого уровня работоспособности, формировании нужных знаний, двигательных навыков и физических, а также нравственно-волевых качеств. Кроме того, делается акцент на профессиональной и прикладной подготовке, профилактике вредных привычек и преступлений, что явно находит свое отражение в просвещении

населения и информирования его о вреде потребления табака или потребления никотин содержащей продукции и вредном воздействии окружающего табачного дыма и веществ, выделяемых при потреблении никотин содержащей продукции, запрет рекламы и стимулирования продажи табака, табачных изделий, а также их незаконной торговли и многое другое.

Наиболее значимые сферы функционирования системы физической культуры регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 24.06.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Однако, важно помнить, что положения, имеющие отношение к физической культуре и спорту закреплены и в других нормативно-правовых актах. Примером этому является Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации», в котором установлены социальные гарантии реализации прав граждан России на образование. Трудовым законодательством, в частности Трудовым кодексом Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (в ред. от 04.08.2023) регламентирована деятельность работников физкультурно-спортивных организаций и спортсменов, а также в данном Кодексе дается понятие трудового договора, его содержание и порядок заключения.

Остановимся на значении мировоззренческих установок в системе физического воспитания. Мировоззренческие основы физического воспитания – это совокупность идеалов и взглядов, которые определяют, в каком направлении будет реализовываться деятельность человека. Признание мировоззренческих установок имеет целью поддержку всестороннего и гармоничного развития личности, а также раскрытие потенциала каждого в достижении физического совершенства, укрепление здоровья и готовность к профессиональной деятельности.

Физическое совершенствование означает не только развитие телосложения и физических качеств, но также способность адаптироваться к неблагоприятным условиям жизни и труда. Особенно важное значение физическая культура имеет в формировании активной трудовой деятельности молодежи. Физически подготовленная молодежь способна работать более продук-

тивно и конкурентноспособно в современной производственной и деловой сфере.

В наше время особое внимание уделяется вопросам военно-патриотического воспитания молодежи. В спортивные вузы внедряется дисциплина "Начальная военная подготовка", в рамках которой изучаются законы и положения о молодежи, призыве в Вооруженные силы, а также особенности военной службы и физической подготовки. Главная цель этого внедрения - знание законов призыва на службу и развитие соответствующей физической формы для защиты Родины.

Государственная политика в образовании базируется на приоритете образования, воспитании гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде.

Физическое совершенствование понимается как целенаправленный и сознательный процесс формирования физической культуры личности. Оно включает различные виды деятельности, направленные на эмоциональное состояние личности относительно здоровья, физического совершенствования и образования. Важно исследовать педагогические аспекты современного физического воспитания, рассмотреть актуальные проблемы и предложить практические рекомендации по их решению.

Таким образом, можно прийти к выводу, что развитие физической культуры имеет огромное значение для базовых качеств и свойств личности. Регулярные занятия физической культурой, эффективная образовательная деятельность и эффективное управление в отрасли при поддержке соответствующей нормативно-правовой и материально-технической базы помогут увеличить количество людей, занимающихся физической культурой и придерживающихся здорового образа жизни. Это положительно скажется на снижении распространения наркотиков, потребления алкоголя, сигарет, противоправных деяний, а также поможет в воспитании, самосовершенствовании и самообразовании людей, повышении их трудоспособности и выполнении обязанностей по защите Родины.

Список литературы

1. Лапочкин С.В. Отдельные аспекты проектирования развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде // Вестник КемГУ. – 2013. - № 2 (54) Т. 1. - С. 107-110.

2. Шашкин Н.Г. Организация физкультурно-оздоровительной работы в вузе // Учебные материалы. – [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://pravmisl.ru/index.php?id=1159&option=com_content&task=view (Дата обращения: 22.10.2023).

К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО
РЕЗЕРВА ПО АРМРЕСТЛИНГУ В РОССИИ
В 2014-2022 ГОДЫ

*И.Н. Никулин, к.п.н., доцент, декан
факультета физической культуры;
С.В.Клименко, студентка 4 курса
факультета физической культуры*

Аннотация. В статье представлены статистические данные по развитию армрестлинга в России в 2014-2022 годы. Представлены данные по общему количеству занимающихся, в том числе на этапах спортивной подготовки, по количеству отделений в разрезе субъектов РФ. Дается сравнительная характеристика по количеству присвоенных разрядов и спортивных званий, по количеству тренеров и региональных отделений. Подробно рассмотрено представительство субъектов РФ в составе сборной команды России.

Соревнования по армрестлингу проводятся в следующих возрастных группах: Мужчины, женщины (22 года и старше); Юниоры, юниорки (19-21 год); Юниоры, юниорки (16-18 лет); Юноши, девушки (14-15 лет) (Правила вида спорта...,2016).

В последние годы установлено увеличение количества организаций, осуществляющих спортивную подготовку по армрестлингу. Численность занимающихся видом спорта на разных этапах спортивной подготовки имеет тенденцию к увеличению. Так, общая численность занимающихся и обучающихся по виду спорта к концу 2020 года составила 6330 человек (по этапам спортивной подготовки - 4238 (спортивно-оздоровительный - 522; начальной подготовки - 1842; тренировочный - 1618; совершенствования спортивного мастерства - 206; высшего спортивного мастерства - 50) (по данным федерального статистического наблюдения по форме № 5 – ФК «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку» за 2020 год).

Как показывает практика, определяющим показателем успешного выступления на крупнейших соревнованиях является количество подготовленных мастеров спорта России международного класса. Этот показатель является объективным критерием конкурентоспособности сборной команды Российской Федерации по соответствующему виду спорта на предстоящих соревнованиях, одним из основных при оценке работы по подготовке резерва для спортивных сборных команд страны. Если в 2014 году было всего лишь одно присвоение звания МСМК, то в 2020 году было 10 таких случаев. Общее количество спортсменов, получивших присвоение разрядов и званий в 2014 году, составило - 1154, тогда как в 2019 году – 1422. Увеличение произошло на 23,2%.

По данным Федерального статистического наблюдения, в 2020 году армрестлингом в России занимались 201 725 человек, в 2021 – 203 543, а в 2022 – 206 542. Таким образом, прирост количества занимающихся составляет две – три тысячи человек в год.

Количество тренеров также увеличилось с 224 человек в 2014 году до 244 в 2019 г.

В настоящее время армрестлинг развивается в большинстве субъектов Российской Федерации. В федерации армрестлинга России зарегистрировано 53 региональные общественные организации по армрестлингу из 89 субъектов РФ. По этому показателю армрестлинг занимает 15 место из 103 неолимпийских видов спорта, культивируемых в настоящее время в стране.

Наиболее полно представить развитие тех или иных видов спорта в территориях Российской Федерации можно, анализируя количество отделений в учреждениях спортивной подготовки, количество спортсменов, занимающихся армрестлингом и количество спортсменов, членов сборных команд России. Общее количество занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по армрестлингу в федеральном округе, показывает уровень развития армрестлинга в этом округе. По этому показателю лидерами являются Северокавказский федеральный округ, Приволжский федеральный округ и Центральный федеральный округ. Среди регионов по количеству работающих отделений спортивных школ лидировали респуб-

лики Дагестан (21 отделение), Башкортостан (12) и Татарстан (11).

Всего в 2020 году в Российской Федерации работало 73 отделения в спортивных школах.

По суммарному количеству занимающихся армрестлингом в спортивных школах, лидирующее положение занимали Республика Северная Осетия-Алания, Республика Дагестан, Республика Татарстан, Карачаево-Черкесская республика, Республика Башкортостан, Свердловская область.

Карачаево-Черкесская республика и республика Крым являлись регионами, где армрестлинг входил в число базовых видов спорта.

По количеству человек-членов основного состава сборных России в 2020 году лидировали РСО-Алания, республики Татарстан и Дагестан. По количеству членов резервного состава сборных команд явные лидеры – спортсмены из Татарстана и РСО-Алании.

В составе сборной России 2021 года присутствовали представители 31 субъекта РФ. По количеству человек, состоящих в основном составе, лидируют РСО-Алания - 10, республики Татарстан - 7 и Дагестан - 6, Свердловская область - 6 (таблица).

Наибольшее представительство в резервном составе сборных России имели спортсмены республики Татарстан – 5 спортсменов, РСО-Алания - 4, республика Дагестан, Крым и Карачаево-Черкесская Республика по 3 спортсмена.

Общее количество членов основного состава – 75 спортсменов. Общее количество членов резервного состава – 36 спортсменов.

Таблица

Представительство субъектов РФ в составе сборной России в 2021 году

Субъект РФ	Основной состав	Резервный состав	Всего
РСО-Алания	10	4	14
Республика Татарстан	7	5	12
Свердловская область	6	1	7

Республика Дагестан	4	3	7
Санкт-Петербург	5	1	6
Москва	5		5
Карачаево-Черкесская Республика	2	3	5
Московская область	3	2	5
Республика Крым	2	3	5
Ставропольский край	3	1	4
Калининградская область	3	1	4
Ивановская область	3		3
Ростовская область	2	1	3
Севастополь	2	1	3
Красноярский край	2	1	3
Пермский край	1	2	3
Челябинская область	1	2	3
Нижегородская область	2		2
Республика Ингушетия	2		2
ХМАО-Югра	2		2
Калужская область	1	1	2
Новосибирская область	1	1	2
Белгородская область	1		1
Курганская область	1		1
ЯНАО	1		1
Омская область	1		1
Ульяновская область	1		1
Республика Бурятия	1		1
Архангельская область		1	1
Республика Башкортостан		1	1
Томская область		1	1

Анализ результатов Первенств России по армрестлингу среди юниоров 19-21 года за 2018-2022 годы показал, что в очковой зоне на Первенстве России побывали спортсмены из 43 субъектов. Возглавляет список за последние пять лет команда РСО – Алания – 960 очков, на 364 очка отстает команда Республики Татарстан, третье место занимает сборная команда из Свердловской области с результатом 339 очков. На четвертом и пятом местах располагаются команды города Москвы и Санкт-Петербурга, с результатами 224,5 и 224 очков соответственно. Сборная Белгородской области на седьмом месте.

Дальнейшее успешное развитие вида спорта «Армрестлинг» в Российской Федерации напрямую зависит от реализации целого ряда задач. Такого рода задачи в той или иной степени свойственны процессу развития любого вида спорта. Направления развития армрестлинга, как вида спорта связаны между собой и предполагают определенные действия. На наш взгляд, необходима продуманная, последовательная, сбалансированная, спланированная работа в направлении увеличения количества учреждений занимающихся спортивной подготовкой, где представлен вид спорта «армрестлинг», и как следствие, увеличение числа, занимающихся армрестлингом в таких учреждениях. Расширение географии нахождения спортивных школ, где открыты отделения по виду спорта «армрестлинг». Открытие новых отделений в спортивных школах позволит поставить спортивную подготовку по армрестлингу на новый организационный уровень, обеспечит комплексность, преемственность и вариативность многолетнего тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никулин И.Н. К вопросу об эффективности выступления сборных команд России по армрестлингу на чемпионатах мира в 2014-2018 годы / И.Н. Никулин, В. А. Максименко, А. В. Посохов, Д. Н. Толмачев // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях : Материалы XI Всероссий-

ской научно-практической конференции, Липецк, 29–30 ноября 2018 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – С. 79-84.

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. Правила вида спорта «Армрестлинг» / И.Н. Никулин, А.А.Филимонов, Г.В.Лобанов и др./ Под общей ред. А. А. Филимонова, Г.В.Лобанова, И.Н.Никулина – Белгород: Изд-во ООО Эпицентр, 2016.– 42 с.

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» [Электронный ресурс]: утверждено Правительством Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р // Справочно-правовая система «Гарант».

КОНЦЕПЦИЯ ИНИЦИАТИВЫ «СПОРТ – НОРМА
ЖИЗНИ» КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ НАЦИОНАЛЬ-
НОГО ПРОЕКТА «ДЕМОГРАФИЯ»

*С.А. Родионова, студентка 3 курса
Института прокуратуры СГЮА.
Научный руководитель: И.А. Лавричева,
доцент кафедры физической культуры
и спорта СГЮА.*

Аннотация: В статье рассматривается развитие инициативы «Спорт – норма жизни» на федеральном, региональном и уровне высших учебных заведений. Выделяются основные цели и направления данной концепции. Приводятся практика реализации проекта на всех уровнях. Исследование позволяет сделать вывод о некоторых особенностях инициативы, а также вывести предложения об улучшении ее осуществления.

Президентом нашей страны был подписан Указ № 474 от 21 июля 2020 года «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2023 года» [1]. В данном указе было заявлено и определено 14 национальных проектов, одним из которых является проект «Демография». Согласно паспорту проекта, «Демография» в его структуру входит пять федеральных проектов:

1. «Финансовая поддержка семей при рождении детей».
2. «Содействия занятости» – создание условий для модернизации центров занятости.
3. «Старшее поколение» – разработка и реализация программы поддержки качества жизни старшего поколения.
4. «Общественное здоровье» – формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни.
5. «Спорт – норма жизни» – создание для всех категорий граждан условий для свободного занятия физической культурой и спортом.

По данным сайта Правительства России ключевыми целями проекта «Демография» считается «увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни; увеличение суммарного коэффициента рождаемости; увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни и граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» [2].

Исходя из задач данного проекта, он неразрывно связан со здоровым образом жизни каждого жителя нашей страны. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций. ЗОЖ – является индивидуальной системой поведения отдельного человека, которая направлена на познание индивидуальных особенностей организма, профилактику заболеваний, развитие и укрепление своего здоровья. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения около 41% россиян считают свою ежедневную активность высокой, а более 45% умеренной для их возраста [3]. Правильного питания же придерживаются всего 40%, несмотря на то, что в последнее время все больше набирает обороты тенденция контроля своего питания.

Инициатива «Спорт – норма жизни» наиболее полно отражает современную тенденцию ведения здорового образа жизни, который включает в себя и мотивацию на занятие спортом, и все условия для реализации своей спортивной активности. Проект стартовал первого января 2019 года и охватывал вовлечение в регулярные занятия физкультурой и спортом до 70% жителей страны. Поэтому одно из важных направлений – создание спортивных площадок, стадионов и других мест для тренировок во всех регионах России.

Для реализации данного направления жителей нашей страны всё чаще привлекают к различным массовым мероприятиям, которые проводятся на различных уровнях. По информации с сайта «национальные проекты. рф» к данным соревнованиям относятся «Золотая шайба», «Лыжня России», «Кросс нации», «Кожаный мяч», «День физкультурника» [4].

Такое спортивно-массовое мероприятие как «Лыжня России» проходило в этом году 11 февраля 2023 года. По сводке Комсомольской правды в нем приняли участие более десяти тысяч россиян, которым было предложено на выбор две дистанции – один километр и десять. Широкую популярность среди жителей нашей страны также имеет такое массовое мероприятие как «Кросс нации». Ежегодно оно проходит в середине сентября, как было и в этом году. На сайте «russiarunning.com» можно увидеть результаты забега [5]. Кроме того, в данном виде спорта участникам было предложено несколько дистанций протяженностью от одного километра до двенадцати.

Информация обо всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в Саратовской области в 2023 году, представлена в приказе Министерства молодежной политики, спорта и туризма в Саратовской области от 30.12.2022 №1182 «Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области за 2023 год» [6].

В Саратовской области 11 февраля 2023 года состоялась «Лыжня России». Организаторами таких соревнований по субъекту являются:

1. Органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ.
2. Региональная федерация лыжных гонок.
3. Главные судейские коллегии в местах проведения соревнований "Лыжня России".

В результате изучения новостной информации сайта Министерства спорта Саратовской области (Минспорт Саратовской области) в регионе на данное мероприятие вышло примерно 10000 жителей. Это была уже 41-я Всероссийская лыжная гонка, организованная в Саратовской области более чем на тридцати трассах. Кроме того, данное соревнование проводилось как в форматах онлайн, так и офлайн, что подразумевает под собой регистрацию участников на онлайн-платформах, и не занимает много времени непосредственно перед началом соревнований.

Большой популярностью у жителей Саратовского региона пользуется «Кросс нации». Для спортивной общественности страны и региона это одно из самых массовых, ярких, спортив-

ных событие, которое, как и «Лыжня России» позволяет участвовать каждому желающему. Традиционный бег в 2023 году прошел с 16 по 17 сентября. По данным сайта Минспорта Саратовской области кросс активно проводится с 2004 года и за последние три года стабильно собирает более трех тысяч жителей региона. Больше всего гражданам нравится простота и удобство участия, так как для этого нужно лишь зарегистрироваться на сайте, получить стартовый пакет и после преодоления дистанции зафиксировать свой результат.

Рассматривая развитие данного проекта на территории Саратовской области, нельзя не упомянуть про участие в различных спортивно-массовых мероприятиях такой категории населения как студенты. Так, на базе Саратовской государственной юридической академии (СГЮА) ежегодно проводятся межинститутские и межвузовские спартакиады, а, кроме того, различные соревнования, инициируемые студентами.

К примеру, в рамках областной универсиады образовательных организаций высшего образования Саратовской области с участием 11-ти вузов, проводятся соревнования по 29-ти видам спорта, в которых сборные команды по различным видам спорта СГЮА завоевали 22 призовых места в 2022-2023 учебном году. Подготовкой и отбором к межвузовской универсиаде являются внутренние спартакиады для первокурсников по 7-ми видам спорта и межинститутская по 17-ти видам.

Проводимые в рамках данной инициативы спортивные мероприятия, направлены на доступность и полноценность занятиями спорта для различных категорий граждан. Поэтому, в 2023 году по данным средств массовой информации, на реализацию инициативы было выделено около 78,5 млн. рублей, благодаря чему в регионе построят еще пять площадок для сдачи ГТО. Часть финансирования также получают спортивные школы на укрепление технической базы. Будут закуплены катера для парусного спорта, спортивное оборудование для школы олимпийского резерва по баскетболу и многое другое. Кроме того, будет завершено строительство в Воскресенском и Татищевском районах «умных» площадок, а в Дергачевском — модульного физкультурно-оздоровительного комплекса.

Для дальнейшего развития федеральных инициатив целесообразным будет:

- осуществлять поддержку и развитие детско-юношескому спорта;
- инициировать развитие современных видов спорта;
- развивать межрегиональные и внутри региональные спортивно-массовые мероприятия в различных возрастных категориях;
- улучшить доступность занятий спортом для всех возрастов;
- финансировать в достаточных объёмах спортивно-массовые движения;
- осуществлять дальнейшее развитие спортивной инфраструктуры;
- обновлять спортивный инвентарь в учреждениях образования;
- проводить мастер-классы ведущих специалистов спортивной сферы.

Таким образом, проект «Спорт – норма жизни» динамично развиваясь с ростом популярности, не оставляет равнодушными больше половины населения нашей страны, с каждым годом увеличивая число участников, показывая заинтересованность жителей регионов, желающих приобщиться к здоровому образу жизни путем формирования спортивного стиля жизни.

Список литературы

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс] - URL: [Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 · Официальное опубликование правовых актов \(pravo.gov.ru\)](#) (дата обращения: 09.10.2023).
2. Данные сайта Правительства о проекте «Демография» [Электронный ресурс] - URL: [Правительство России \(government.ru\)](#). (дата обращения: 09.10.2023).

3. Данные опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения [Электронный ресурс] - URL: ВЦИОМ. Новости: Здоровый образ жизни и как его придерживаться (wciom.ru). (дата обращения: 20.11.2023)

4. Сайт Национальных проектов РФ [Электронный ресурс] - URL: Национальные проекты России. Список нацпроектов Российской Федерации (xn--80aarpmpemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai). (дата обращения: 11.10.2023).

5. Сайт «Russia running» [Электронный ресурс] - URL: Регистрация на Всероссийский день бега «Кросс Нации» (russiaring.com). (дата обращения: 11.10.2023).

6. Акт министерств и ведомств "Об утверждении календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Саратовской области за 2023 год" от 30.12.2022 № 1182 // Официальный интернет-портал правовой информации. - 2023 г. - с изм. и допол. в ред. от 23.03.2023.

ИТОГИ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ 2023 ГОДА НА ОТДЕЛЬНЫХ СНАРЯДАХ

*А.А. Сомкин, доктор педагогических наук,
профессор, профессор кафедры физического воспитания
Санкт-Петербургского государственного института
кино и телевидения*

Аннотация. В статье проведён анализ распределения мест в отдельных видах мужского гимнастического многоборья на чемпионате мира 2023 года в Антверпене. Особое внимание было уделено определению круга возможных претендентов на олимпийский пьедестал 2024 года на каждом снаряде, при том условии, что российские гимнасты уже не выступят в Париже.

Введение. Начиная с XXXI Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро, на всех последующих чемпионатах мира до 2022 года и на XXXII Олимпиаде 2021 года в Токио командное первенство в мужской спортивной гимнастике разыгрывали между собой только три сборные – России, Китая и Японии. В личном первенстве чемпионами также становились гимнасты из этих трёх стран. Однако, что касается розыгрыша комплектов наград на отдельных видах многоборья, то на них претендовали представители уже более широкого круга стран (Сомкин, 2021; Андрианов, 2022). Как известно, после начала специальной военной операции в феврале 2022 года большинство российских спортсменов отстранены от участия в элитных соревнованиях соответствующими международными федерациями, в том числе и Международной Федерацией гимнастики. Поэтому гимнасты сборной команды России не принимали участия в чемпионатах мира 2022 и 2023 годов, а, следовательно, и не смогли завоевать олимпийские «лицензии» на Игры 2024 года в Париже (Сомкин, 2022). На прошедшем «предолимпийском» чемпионате мира 2023 года в Антверпене, как и ожидалось, в связи с отсутствием российских гимнастов, «золото» завоевала сборная Японии, а «серебро» – сборная Китая. Абсолютным чемпионом стал также

спортсмен из Японии Дайки Хасимото, но в отдельных видах борьбу за пьедестал вели гимнасты из большего числа стран.

Цель работы: определить сильнейших гимнастов в каждом виде многоборья на чемпионате мира 2023 года и возможных претендентов на завоевание призовых мест на предстоящих в 2024 году XXXIII Олимпийских играх в Париже.

Результаты исследования и их обсуждение. С 30 сентября по 08 октября 2023 года в Антверпене проводился последний перед Олимпиадой 52-й чемпионат мира. Как уже было сказано выше, командное и личное первенство в многоборье осталось за гимнастами из Японии. Однако на Олимпийских играх, помимо этого, разыгрывают ещё шесть комплектов медалей в отдельных видах. На них, судя по итогам чемпионата мира, собираются претендовать довольно много так называемых «специалистов», которые предпочитают не выступать на всех видах многоборья, а специализируются, например, только в одном или двух видах. Далее рассмотрим результаты чемпионата мира на всех шести видах и спрогнозируем круг реальных претендентов на медали Олимпийских игр 2024 года в Париже, с учётом того, что там не будут уже выступать представители сборной команды России.

Вольные упражнения. Победу на этом снаряде одержал Артём Долгопят из Израиля, повторив свой успех Олимпиады в Токио, где он также выиграл «золото». А. Долгопят по итогам квалификации вышел в финал с первым результатом. В финале он показал лучшее среди всех участников исполнение ($E=8.466$ балла). Японский гимнаст Казуки Минами, продемонстрировав в финале наивысшую трудность ($D=6.5$ балла), уступил в сумме чемпиону 0.2 балла и завоевал серебряную медаль. Бронзовую медаль выиграл гимнаст из Казахстана Милад Карими, который проиграл К. Минами в сумме всего лишь 0.066 балла.

Конь-махи. Чемпионом мира в этом виде стал гимнаст из Ирландии Рис Маккленаган, который является «специалистом» именно на данном снаряде. Он был чемпионом мира 2022 года и чемпионом Европы 2023 года на коне-махи. Имея только лишь четвертую среди всех финалистов трудность своей программы, Р. Маккленаган превзошёл всех в качестве исполнения ($E=8.700$ балла). Серебряную медаль завоевал дебютант чемпионата мира Хой Янг (США), а «бронза» ещё у одного «специалиста» из

Иордании, серебряного призёра чемпионата мира 2022 года на коне-махи, Ахмада Абу Аль Сауда. В финале на этом снаряде половина его участников совершили падения с коня, выполняя комбинации, в том числе, и основной претендент на «золото» Макс Уитлок из Великобритании – олимпийский чемпион 2016, 2021 годов, чемпион мира 2015, 2017, 2019 годов на коне-махи. При этом он вышел в финал с первого места в квалификации и имел самую высокую трудность программы (D=6.9 балла). Но в итоге остался только на пятом месте.

Кольца. На этом виде пьедестал был практически такой же, как и на Олимпиаде в Токио в 2021 году. Чемпионом мира стал Лю Ян (Китай), который выиграл и «золото» Олимпийских игр. Бронзовая медаль у другого китайского гимнаста Ю Хао, который завоевал «серебро» на Олимпиаде. Здесь он показал самую высокую трудность среди всех участников финала (D=6.7 балла). Серебряную медаль чемпионата мира выиграл греческий гимнаст Элефтериос Петроуниас – чемпион Олимпийских игр 2016 года и бронзовый медалист Олимпиады в Токио.

Опорный прыжок. Этот вид выиграл Джейк Джарман из Великобритании. Он единственный из всех участников финала показал прыжок трудностью 6.0 баллов. Вторым стал Х. Янг, а третьим Назар Чепурный (Украина). Чемпион мира 2022 года Артур Давтян из Армении в одном из своих прыжков совершил грубую ошибку – выход при приземлении из «коридора». За это он получил серьёзную сбавку (0.3 балла) и не сумел завоевать никакой медали, оставшись только на шестом месте.

Брусья. Золотую медаль в этом виде завоевал гимнаст из Германии Лукас Даузер, серебряный призёр Олимпиады в Токио и чемпионата мира 2022 года в упражнениях на брусьях. Здесь он показал наивысшую трудность среди всех участников финала (D=6.6 балла) и качество исполнения программы (E=8.80 балла). Серебряную медаль завоевал Си Кон из Китая, который был бронзовым призёром на этом снаряде на чемпионате мира 2021 года (после Олимпиады в Токио). Бронзовая медаль у японского гимнаста Каито Сугимото, который здесь проиграл всего 0.066 балла серебряному призёру.

Перекладина. На заключительном виде программы этого чемпионата мира золотую медаль завоевал Дайки Хасимото из

Японии, который до этого выиграл уже два «золота», – турнир в командном первенстве и личном многоборье. Он показал самую высокую трудность среди всех финалистов ($D=6.7$ балла) и только четвёртый результат за исполнение ($E=8.533$ балла), но с наивысшей суммарной оценкой среди всех участников данного чемпионата мира – 15.233 балла. На втором месте, с большим отрывом от чемпиона (в 0.533 балла), Тин Србич из Хорватии, серебряный призёр в упражнениях на перекладине Олимпиады в Токио. Бронзовую медаль сумел завоевать китайский гимнаст Су Вейде. Таким образом, он частично «реабилитировался» за своё «провальное» выступление на этом снаряде в командном финале. Су Вейде получил там всего 11.166 балла, так как его оценка за исполнение (в связи с падениями) была лишь 5.866. Можно сказать, что именно это его выступление на перекладине лишило «золота» командного первенства сборную Китая.

По итогам выступлений в финалах на отдельных видах многоборья шесть гимнастов из тех стран, чьи команды не завоевали командные «лицензии» на Олимпиаду 2024 года в Париже, смогли получить «индивидуальные» лицензии: Карлос Юло (Филиппины, вольные упражнения); Рис Маккленаган (Ирландия, конь-махи); Элефтериос Петроуниас (Греция, кольца); Кевин Пенев (Болгария, опорный прыжок); Ной Кавита (Бельгия, брусья); Тин Србич (Хорватия, перекладина).

Выводы. В 2024 году в Париже состоятся Олимпийские игры, на которых будет разыграно восемь комплектов медалей в мужской спортивной гимнастике. В отсутствие сборной России на этой Олимпиаде командное первенство, а также абсолютное первенство в многоборье, будут оспаривать представители лишь только двух команд – Китая и Японии. Остальные сборные на мужском гимнастическом турнире будут вести борьбу между собой за третье место. Ещё шесть комплектов медалей получают победители и призёры в отдельных видах многоборья. Здесь за них могут бороться, кроме китайских и японских гимнастов, также и представители других стран. Тем более что в финал на каждом виде, согласно регламенту, допускаются только по два спортсмена от одной страны. Поэтому в Париже на пьедестал и завоевание золотых медалей могут претендовать гимнасты из США, Великобритании, Израиля, Иордании, Греции, Хорватии,

Германии и целого ряда других стран, где к Олимпиаде могут подготовить конкурентоспособных «специалистов».

Список литературы

1. Андрианов С. Н. Тенденции чемпионата мира – 2022. От Токио до Парижа / С. Н. Андрианов // Гимнастика. – 2022. – № 2. – С. 60–68.
2. Сомкин А. А. Сравнительный анализ сборных команд России, Японии и Китая по гимнастике на XXXII Олимпийских играх / А. А. Сомкин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 11. – С. 88–98.
3. Сомкин А. А. Перспективы участия российских гимнастов на XXXIII Олимпийских играх 2024 года в Париже / А. А. Сомкин // Направления и перспективы развития массовой физической культуры, спорта высших достижений и адаптивной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – СПб.: ФГБУ СПбНИИФК, 2022. – С. 74–77.

ИСТОРИЧЕСКИЕ ВЕХИ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ФГБОУ ВО «БГПУ»

*Е.Е. Яворская, к.п.н., доцент
доцент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ» г. Благовещенск
Ю.А. Кретов, к.п.н.
доцент кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ» г. Благовещенск*

Ключевые слова: факультет физической культуры и спорта, история факультета, традиции, выпускники, спортивные успехи, педагогический университет, 70 лет.

Аннотация: Статья посвящена 70-летию факультета физической культуры и спорта. В работе представлена история возникновения; определены исторические этапы становления и развития; раскрываются основные аспекты деятельности факультета физической культуры и спорта.

Самая длинная дорога начинается с первого шага. Для факультета физической культуры и спорта таким первым шагом стало распоряжение Министерства культуры СССР. Для обеспечения образовательных учреждений региона квалифицированными специалистами в области физической культуры и спорта с 16 октября 1953 года при Благовещенском государственном педагогическом институте открыто отделение физического воспитания в составе факультета естествознания и географии.

И вот уже 70 лет факультет является форпостом физкультурно-педагогического образования и спортивного движения в Амурской области. Время неумолимо движется вперед, но, несмотря, ни на что, факультет живет и развивается.

За 70 лет факультет прошел большой путь ... И вот основные вехи его истории ...

50-е годы ... Происходило становление факультета. Для работы приглашаются специалисты с физкультурным образованием с разных регионов Советского Союза.

1957 год - состоялся первый выпуск: 24 выпускникам присвоена квалификация учитель физической культуры и анатомии.

1959 год - отделение физического воспитания преобразовано в факультет физического воспитания и спорта с набором 50 человек и сроком обучения 4 года.

Организируются учебные занятия в условиях лагерных сборов в летнее и зимнее время. Летние сборы проводятся в районе озера «Песчаное», а зимние – в районе с. Чигири.

60-е годы ... Совершенствуется материально-техническая база факультета: строится специализированный спортивный зал и хоккейная коробка.

Значительно увеличился прием студентов на факультет – с 25 до 120 человек.

1963 г. на факультете созданы 2 кафедры: кафедра теоретических основ физического воспитания, кафедра спортивных дисциплин.

1968 год – открыто заочное отделение с пятилетним сроком обучения. Студентами заочного обучения стали преподаватели школ, тренеры ДЮСШ, не имевшие высшего образования.

Зимние сборы проводятся в селе Разливное Свободненского района. Для летних сборов определяется стационарное место для палаточного лагеря, размечаются места для проведения учебных занятий.

Своими спортивными успехами радуют легкоатлеты, игровики. Успешно выступают гимнасты факультета в городских, областных и республиканских соревнованиях.

Факультет славится организацией и проведением физкультурных праздников, парадов и массовых спортивно-гимнастических выступлений.

70-е годы ... Эти годы были ознаменованы успехами факультета в научно-исследовательской деятельности. Лучшие выпускники факультета направлены для обучения в Московскую аспирантуру.

1979 год – открыто отделение начального военного обучения (НВО) с подготовкой по двум специальностям – «Начальная военная подготовка» и «Физическое воспитание» для школ, техникумов, вузов города, области, региона.

Начато строительство летнего стационарного лагеря в районе озера «Песчаное». Были построены кирпичные и деревянные здания для жилья на 200 человек, столовая, спортивные площадки, кухня, мойка и другие необходимые помещения.

Зимние лыжные сборы организуются и проводятся на базе дома-отдыха «Бузули».

На факультете на общественных началах открыта детская спортивная гимнастическая школа «Сила и грация».

Факультет славился своими выступлениями в конкурсах художественной самодеятельности. Актный зал не вмещал желающих увидеть цирковые номера, гимнастические этюды, хоровое пение в исполнении студентов факультета.

Возросло спортивное мастерство студентов. Многие успешно выступали на соревнованиях различного уровня, принося славу Амурскому спорту.

80-е годы ... Введено в эксплуатацию новое общежитие №4.

1982 год – создана кафедра гимнастики.

Эти годы характеризуются значительными успехами наших студенческих команд в игровых видах спорта. Победы гимнастов прославили факультет и вуз не только на Дальнем Востоке, но и в центральной части России.

90-е годы ... Факультет физического воспитания переименован в факультет физической культуры и спорта.

1995 год – открыта специальность «Физическая культура и спорт» с дополнительной специальностью «Безопасность жизнедеятельности». Срок обучения продлен до 5 лет.

В учебный план введено написание выпускных квалификационных работ.

2000-е годы... Активизирована научно-исследовательская работа преподавателей и студентов.

Изменились условия вступительных экзаменов на факультет: включены разделы – основы знаний и общефизическая подготовка.

2001 год – произведена реструктуризация кафедр факультета. Учебный и учебно-тренировочный процесс на факультете стали осуществлять: кафедра спортивных дисциплин и кафедра теории и методики физической культуры.

2002 год – введена новая специальность на заочном отделении: «Специалист по физической культуре и спорту».

Факультет возрождает победные традиции в спортивной деятельности.

2010-е годы... Открыты новые специальности и направления на заочном и очном отделении.

2014 г. – 4-х летнее обучение по профилю - «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»;

2015 г. – осуществлен первый прием в магистратуру факультета по направлению «Физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии» (заочная форма обучения).

2016 г. – проведен первый набор на новые направления подготовки:

- ускоренная форма обучения на заочном отделении. 3-х летнее обучение проходят студенты СПО с квалификацией «Педагог по физической культуре»;

- очная форма обучения «Физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии» (магистратура).

Произведена реструктуризация кафедр факультета. Созданы две кафедры: кафедра физического воспитания, кафедра теории и методики физической культуры.

Произведен капитальный ремонт спортивного зала, хоккейной коробки, учебных аудиторий, общежития и фойе.

Не только летние, но и зимние сборы организуются и проводятся в условиях спортивно-оздоровительного лагеря БГПУ.

Разработана имиджевая политика факультета, направленная на престижность обучения. Создан свой фирменный стиль.

Студенты факультета достойно выступают на всероссийских и международных соревнованиях.

Настоящее время ... За последние годы факультет совершил существенный скачок вперед. Совершенствуется учеб-

но-воспитательный процесс, внедряются инновационные формы и технологии обучения.

2021 г. – открыта магистратура для иностранных граждан по профилю «Физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии» с 2-х летним сроком обучения

2023 г. - открыто новое направление подготовки бакалавриата очного, заочного обучения для иностранных граждан: «Физическая культура» с 4-х летним сроком обучения.

Преобразился спортивно-оздоровительный лагерь: отремонтированы корпуса и столовая, оснащена новой бытовой техникой кухня, проведен водопровод, построена летняя веранда, переоборудованы спортивные площадки.

Говоря о достижениях факультета, необходимо отметить вклад отдельных его представителей в развитие спортивной науки. За 70-летнюю историю факультета 35 выпускников и преподавателей факультета получили звание – «Кандидат педагогических наук», 3 – «Доктор педагогических наук».

Преподаватели факультета всегда вели методическую и научно-исследовательскую работу. Ими опубликовано более 1000 научно-методических работ в форме монографий, учебных пособий, статей в центральной и региональной печати.

В научных конференциях, проводимых факультетом, принимают участие не только специалисты Амурской области и Дальневосточного Региона, но представители зарубежья.

За эти годы преподаватели факультета воспитали и выпустили большое количество студентов, которые уверенно строят свои судьбы, опираясь на крепкий фундамент знаний, полученных в университете. Факультет по праву гордится своими выпускниками. Среди них: Заслуженные учителя и тренеры РФ; Заслуженные работники физической культуры и спорта; научные деятели и управленцы.

Одно из направлений в работе факультета – подготовка спортсменов. Спортсмены – это особые люди, сильные, энергичные, целеустремлённые. И эти качества они сохраняют на всю жизнь – ведут большую работу по гражданско-патриотическому воспитанию молодёжи, развитию физической культуры и спорта, активно участвуют в деятельности общественных организаций.

За 70-летнюю историю на факультете подготовлено более 500 человек массовых разрядов. Среди наших выпускников – «Мастера спорта международного класса», «Мастера спорта СССР», «Мастера спорта России» по различным видам спорта.

Факультет по праву гордится спортивными достижениями своих выпускников. Их имена знают не только на Амурской земле, Дальнем Востоке, в России, но и за рубежом. Спортивные традиции факультета продолжает нынешнее поколение студентов и преподавателей.

Факультет и в настоящее время является центром физкультурно-спортивного движения в регионе. Студенты факультета составляют основы сборных команд вуза, г. Благовещенска, Амурской области, ДФО и России. Преподаватели факультета ведут общественную работу по развитию видов спорта в г. Благовещенске и Амурской области, являясь руководителями общественных спортивных федераций.

Как и много лет назад факультет участвует в спортивной, научной и культурно-общественной деятельности вуза, города и области; создает необходимые условия для создания и поддержки студенческих инициатив. Члены студенческого актива участвуют в организации и проведении праздников, научно-практических конференций, спортивных соревнований и фестивалей. Участие в мероприятиях различного уровня и направления позволяют раскрыть личностные качества и творческие способности студентов.

Приоритетные направления, реализуемые факультетом, показали свою эффективность и перспективу дальнейшего развития. У истории есть замечательное свойство – оглядываясь назад, всегда думаем о будущем. Вот и сегодня, вспоминая прошедшие 70 лет, уверены – это только начало!

Список литературы:

1. Благовещенский государственный педагогический университет. Очерки истории. 1930-2000. – Благовещенск: госуд. производственно-коммерческое изд-во «Зея», 2000. – 216 с.

2. Благовещенский государственный педагогический университет. Очерки истории. 1930-2010. – Благовещенск: ООО «Издательская компания «РИО», 2000. – 404 с.
3. 50 лет факультету физической культуры и спорта. – БГПУ, 2003. - 25 с.



Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта».

Ответственный редактор: А.В. Друзяка

Лицензия ЛР № 040326 от 19.XII.1997 г.

Подписано к печати 11.12.2023

Формат бумаги 60x84 1/8

Бумага тип. № 1

Уч. - изд. л. ...

Тираж 100 экз.

Заказ № ...

Издательство Благовещенского государственного педагогического университета.

Типография БГПУ. 675000, Амурская обл.,

г. Благовещенск, ул. Ленина, 104