МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА

ФГБОУ ВО «КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Материалы IXX Всероссийской
научно-практической конференции

г. Кемерово, 09-10 июня 2022 г.

Об издании –1, 2 ,3

КЕМЕРОВО 2022

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431
УДК 796/799:379.85
П 278

П 278 Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях**:** материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции, 09-10 июня 2022 г., г. Кемерово. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022 [Электронный ресурс] / науч. ред. С.Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон.дан. (объем 2,46 Мб).– Кемерово: КемГУ, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.– Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система WindowsXP и вы-ше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-2951-9

В сборнике представлены материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции. В статьях освещены тенденции развития и проблемы в области физической культуры и спорта, психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов – теория, методика и практика, медико-биологические аспекты развития физической культуры и спорта: проблемы и перспективы, вопросы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом, актуальные вопросы оздоровления средствами физической культуры различных категорий населения, студенческое спортивное движение: проблемы и перспективы. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов.

ISBN 978-5-8353-2951-9

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2022

© Кемеровский государственный университет», 2022

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 10 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); привод CD-ROM.
Операционная система: WindowsXP и выше.
Программное обеспечение: AdobeReader.

© Авторы научных статей, 2022
© Кемеровский государственный университет», 2022

Организация физкультурно-оздоровительной работы как создание условия мотивации в подготовке детей дошкольного возраста к выполнению испытаний I ступени ГТО

И.Н. Вегнер, Е.А. Семёнова, Полысаевский ГО

Аннотация. Данная работа является итогом деятельности по внедрению комплекса ГТО в здоровьесберегающие мероприятия ДОО. Методическая разработка содержит теоретический и практический материал по внедрению и отражает целостную систему работы по данной теме.

Ключевые слова: развитие инновационного потенциала, здоровьесбережение.

Что такое Спартакиада?
Это честный спортивный бой.
В нем участвовать – это награда,
Победить, способен любой!

Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни — приоритетная задача каждой дошкольной организации. В целях пропаганды здорового образа жизни и популяризации спорта среди детей дошкольного возраста мы с коллегами разработали план мероприятий предполагающий комплекс действий, направленных на придание новых импульсов в развитии физической культуры и спорта среди населения**.** Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она выполняет социальную функцию – воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Наша задача не просто сформировать будущего здорового физически и психологически человека, а быть частью системы этого развития. Именно поэтому нами разрабатываются и проводятся совместные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Традиционно в течение всего учебного года проводятся «Весёлые старты», «День бегуна», «Осеннее многоборье», «Мама, папа, я – дружная семья!», «Молодецкие игры» и др. Участие в таких мероприятиях является наилучшим средством для развития физических качеств у детей, воспитания командного духа, а также это помогает нашим воспитанникам легче адаптироваться к условиям проведения Спартакиады ГТО. В настоящее время тема возрождения комплекса «ГТО» является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности.

Спартакиада «ГТО» среди образовательных организаций – праздник-соревнование для детей подготовительных групп дошкольных учреждений.

Цель Спартакиады ГТО:

- повышение эффективности использования возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья и воспитания подрастающего поколения.

Задачи Спартакиады:

- повышать эффективности мероприятий по пропаганде здорового образа жизни;
- стимулировать физкультурно-оздоровительную деятельность в муниципальных дошкольных образовательных организациях;
- привлекать общественное внимание к проблемам укрепления здоровья дошкольников.

Для проведения городской Спартакиады была создана творческая группа, в состав которой вошли физкультурные работники ДОО города. На заседании был разработан план мероприятий по этапному внедрению Спартакиады ГТО среди дошкольных учреждений города, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования, Положение о Спартакиаде, изучены нормативы по физической подготовленности для детей старшего дошкольного возраста. Новизной подхода к структуре и содержанию Положения о проведении Спартакиады можно считать включение нормативов по физической подготовленности для детей подготовительных к школе групп детских садов и учащихся 1-2-х классов начальной школы. Таким образом, решается задача взаимодействия дошкольных образовательных организаций и начальной школы в системе физической подготовки детей 6-8 лет, основанной на преемственности средств, форм и методов физического воспитания, ориентированного на нормативные требования комплекса ГТО первой ступени.

Перед проведением каждого этапа ГТО проводится большая подготовительная работа. Назначаются ответственные за каждый этап Спартакиады, проводится инструктаж, ответственные знакомятся с правилами заполнения протоколов. В день проведения Спартакиады в каждой организации с участниками проводится инструктаж по правилам дорожного движения на улицах города и безопасного поведения во время проведения спортивных соревнований. Медицинский работник проводит осмотр участников. В каждой дошкольной образовательной организации ребята выполняют нормы ГТО. Для участия в городской Спартакиаде отбирается команда детей в составе из 8 человек – 4 мальчика, 4 девочки, показавшие лучшие результаты нормативов.

Комплекс Спартакиады направлен на развитие таких физических качеств как: общая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скорость, выносливость. С целью привлечения родителей воспитанников к активному участию в Спартакиаде проводится анкетирование, которое позволяет выяснить их мнение и желание о необходимости подготовки детей к выполнению нормативов комплекса ГТО. Проводятся беседы с детьми о пользе занятий спортом и план предполагает комплекс действий, направленных на придание новых импульсов в развитии физической культуры и спорта среди населения.

Для участников Спартакиады к каждому этапу заказываются вымпелы, значки с детской тематикой и сладкие призы, согласовывается присутствие медицинского работника на соревнованиях.

Спартакиада проводится в три этапа:

I этап Спартакиады проходит в сентябре – октябре. II этап Спартакиады проходит в феврале – марте по зимним видам спорта. III этап Спартакиады проходит в апреле – мае.

Традиционно открывается Спартакиада парадом участников. Каждая команда представляет название команды и девиз. Перед испытанием проводится пятиминутная разминка с музыкальным сопровождением для разогрева мышц и подготовки организма к соревнованиям. Капитаны команд получают путевые листы и проводят свою команду к указанным этапам, где их встречает ответственный за дистанцию. Выполнив нормативы на каждом этапе, команды переходит к следующему.

За проведением Спартакиады следит компетентная судейская коллегия, которая, получив протоколы команд, подводит итоги соревнований и заполняет итоговый протокол, утверждает победителей Спартакиады.

Для продвижения идей здорового образа жизни и занятий спортом привлекаются активные помощники - родители, учителя начальных классов, выпускники ДОУ в качестве болельщиков.

Команды, показавшие лучшие результаты, награждаются грамотами. Остальные команды получают дипломы участников Спартакиады. Всем участникам вручаются вымпелы, а также сладкие призы. Команда-победитель по итогам проведения трёх этапов Спартакиады ГТО за учебный год получает и переходящий кубок ГТО.

Участие в Спартакиаде позволяет радоваться детям своим успехам, укрепить здоровье и улучшить физическую форму, а родители испытывают чувство гордости за своего ребёнка.

Литература

1. Белкина, В. Н. Дошкольник: обучение и развитие [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Белкина, Н. Н. Васильева и др. – Ярославль : Академия развития, 1998. – 256 с.

2. Жулидов, М. Н. Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью [Текст] : учеб. пособие / М. Н. Жулидов. : Астрель, Полиграфиздат, 2012. – 224 с.

3. Картушина, М. Ю. Быть здоровыми хотим [Текст] : оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М. Ю. Картушина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.

4. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях [Текст] : учебное пособие для студентов высших и средних педагогических учебных заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, и др. под редакцией С. А. Козловой. – М. : Издательский центр Академия, 2002. – 320 с.

5. Кузнецова, М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ [Текст] : практическое пособие / М. Н. Кузнецова. – М. : Айрис-пресс, 2007. – 112 с.

7. Пенькова, Л. А. Под парусом лето плывёт по Земле [Текст] : методическое пособие для работников дошкольных учреждений, студентов педагогических вузов и колледжей / Л. А. Пенькова. – М. : Линка-пресс, 2006. – 288 с.

8. Полетаева А. С. Скандинавская ходьба. Здоровье лёгким шагом [Текст] : учеб. пособие / А. С. Полетаева. : Питер – 2012. – 80 с.

9. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст] : пособие для воспитателя детского сада / В. Г. Фролов, Г. П. Юрко. – М. : Просвещение, 1983. – 191 с.

10. Ярцева Е. Б. Бег и ходьба [Текст] : учеб. пособие / Е. Б. Ярцева. – М. : Издательский Дом Мещерякова – 2012. – 64 с.

Физическое воспитание дошкольников как важная составляющая подготовки к выполнению норм ГТО

Н.И. Игнатьева, г. Междуреченск

Аннотация: В данной статье представлена система работы детского сада по физическому воспитанию воспитанников, направленная на успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ключевые слова: физическое развитие, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

«На чемпионатах побеждают, конечно, единицы.
Но прочный фундамент их успехов — это массовый спорт.
Вовлечение в спортивную жизнь наших граждан
с самого раннего детства -
это одна из ключевых задач, которая стоит перед нами»
В.В.Путин

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни.

В связи с этим, Министерство спорта России издало Приказ №575 от 08 июля 2014г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в нашей стране, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. И первая ступень Физкультурно-спортивного комплекса приходится на возраст подготовительной группы дошкольников. 6-7 лет – это возраст, когда закладываются основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма, а также отношение к своему здоровью и привязанность к спорту.

В рамках реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта перед коллективом нашего детского сада поставлена цель: создание эффективной системы физического воспитания, направленной на успешную сдачу ГТО.

Задачи:

- формировать представление о ГТО;
- поддерживать активный двигательный режим детей в группах;
- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни, занятиям физической культуры и спортом.

В нашем детском саду построена и ведется систематическая работа в направлении физического воспитания, охватывающая все возрастные группы от 3 до 7 лет. Поэтапная работа ведется в каждой возрастной группе.

Первый этап – подготовительный, где дети учатся слушать и овладевать своим телом:

- в младшем дошкольном возрасте на занятиях, в режимных моментах используются музыкальные игры с движениями на спортивную тематику. Играя, дети учатся слышать слова-действия в музыке и выполнять их. Так, незаметно, они осваивают основные движения, начинают чувствовать свое тело, их движения становятся уверенными, точными.

- в среднем и старшим дошкольном возрасте усложняются движения, увеличивается плотность двигательной нагрузки. Дети овладевают своим телом, дети начинают получать удовольствие и вместе с тем уверенность в себе.

В основном этапе проводятся спортивные мероприятия, где у ребят проявляется интерес к спорту, появляется контроль в движениях, стремление быть первыми. Для эффективного физического развития детей, формирования резерва для спортивных соревнований различного уровня и успешной сдачи нормативов комплекса ГТО в детском саду проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, спортивные досуги и праздники, недели здоровья, спортивные марафоны, флешмобы.

Наряду с традиционными мероприятиями разработаны и проводятся следующие спортивные мероприятия олимпийской тематики:

- «Малые олимпийские игры по летним видам спорта» и «Малые олимпийские игры по зимним видам спорта» - во время проведения игр дети выступают в роли гимнастов, пловцов, легкоатлетов, хоккеистов, лыжников и т.д.

- «Парад чемпионов» - каждый ребенок демонстрирует свои индивидуальные достижения в том виде спорта, которым занимается. Все эти мероприятия очень любят родители, являясь их активными болельщиками и участниками.

В результате проведенной работы в методическом кабинете детского сада появился сборник образовательных ситуаций «О, спорт, ты – мир!», в информационных центрах для родителей - путеводитель для дошкольников «Междуреченск спортивный», в котором представлен весь спектр городских спортивных секций и кружков для дошкольников. На стендах внутри детского сада выставка фотографий, почетных грамот и медалей юных спортсменов Междуреченска.

Возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО расширило нашу работу. Работая в этом направлении, нами были проведены родительские собрания по теме «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне», где представили испытания комплекса ГТО по знакам отличия: золотой, серебряный и бронзовый. Разработаны и реализованы спортивные проекты «Мы выбираем здоровый образ жизни», акции «Готов к ГТО», проведен флешмоб «Я – будущий чемпион!», организована фотовыставка «ГТОшки в ГТО». Также наши воспитанники приняли активное участие в городском творческом конкурсе рисунков «От знака ГТО к олимпийской медали», внутри детского сада был проведен спортивный праздник «Вместе с папой сдадим нормы ГТО».

В результате проведенной работы более 30 воспитанников нашего детского сада стали активными участниками выполнения нормативов комплекса

ВФСК ГТО. Уже третий год в тестовом режиме дети сдают нормативы на знаки отличия с приглашением судей ЦТ ГТО. Значительная часть воспитанников успешно выполнили нормативы на золотой, серебряный или бронзовый значок. Ежегодно принимают в городском спортивном празднике «Крошка ГТОшка!», участвуют во Всероссийском спортивном марафоне «Лыжня России», в городских соревнованиях по футболу.

Эффективность данной систематической деятельности определяется следующими результатами: повысился индекс здоровья воспитанников, улучшилось качество физического воспитания и физическая подготовка воспитанников: за последние годы неоднократно наши дети становились победителями и призерами городских спортивных соревнований для дошкольников - «Осенняя спартакиада», «Веселые старты Междуреченска», «Ритмическая гимнастика», «Крошка ГТОшка!». У детей повысился интерес к физической культуре и спорту, а самое главное - увеличилось количество детей, сдающих нормы ГТО.

Литература

1. Вербенец А.М., Солнцева О.В., Сомкова О.Н.Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство». Учебно-методическое пособие/ Науч.ред. А.Г.Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013.

2. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 367с.

3. Мельникова,О.В.Формы организации и содержание образовательной деятельности по реализации образовательных областей [Текст]/ О.В.Мельникова//Справочник старшего воспитателя. – 2012. - №7.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013года).

Влияние программы комплексного физического воспитания на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО I ступени

О.Е. Туковская, Н.Г. Ходаковская, г. Новый Уренгой
А.И. Кравчук, г. Омск

Аннотация. В статье рассматривается развитие двигательных способностей детей 5 лет в сравнении общепринятой программы и программы комплексного физического воспитания (ПКФВ) для решения проблем, связанных с подготовкой детей дошкольного возраста к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО I ступени.

Ключевые слова: дошкольный возраст, двигательные способности, плавание, комплексное тестирование, ГТО I ступени, программа комплексного физического воспитания.

Первая ступень комплекса ориентирована на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста 6-8 лет.

Программа комплексного физического воспитания предусматривает концентрированное, сопряженное развитие комплекса физических качеств (воспитание в начале общих, а затем специальных качеств), основных движений (изучение в начале учебного года базовых и профилирующих упражнений, а затем совершенствование профилирующих и освоение объемных упражнений учебной программы), развитие и совершенствование функционально-двигательных способностей (проявляющихся и развивающихся с возрастом). Программный учебный материал планируется и изучается по недельным микроциклам и месячным мезоциклам в каждом полугодии учебного года. В условиях Крайнего Севера контрольные педагогические испытания проводятся в начале (октябрь), в середине (январь-февраль) и в конце (апрель-май) учебного года. Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков и входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, имеющих на своей базе плавательные бассейны.

Двигательная подготовка детей характеризуется качеством освоения (три балла) двигательных навыков 7 основных движений: руками и ногами, ходьбы, бега, равновесия, лазания, прыжка. Физическая подготовка определяется достижением возрастных нормативов 8 разновидностей физических качеств: ловкости, скоростной выносливости, динамической, статической и скоростной силы, быстроты и гибкости. Функционально-двигательная подготовка определяется достижением возрастных нормативов 11 функционально-двигательных способностей: оценка пространственной точность движений - 2, дифференцировка временных интервалов, силовых напряжений - 2, пространственных параметров, ориентационная и координационная способность, функция дыхания - 2, вестибулярная устойчивость. Плавание характеризуется качеством овладения (три балла) плавательными навыками 4 нормативов: скольжение на груди, скольжение на спине, координация движений и плавание произвольным способом.

Для изучения состояния гармоничного развития детей в результате реализации двигательной, физической, функционально-двигательной подготовки и плавания были проанализированы данные выполнения возрастных нормативов по всем видам подготовки за исключением одного теста в каждом виде подготовки. Состояние детей, близкое к гармоничному развитию, считалось при условии невыполнения не более двух показателей в каждом виде подготовки.

Индивидуальные показатели детей 5 лет (n=38) при общепринятой программе физического воспитания свидетельствуют, что гармоничное и близкое к гармоничному развитие в двигательной подготовленности имело место у 33-х (87%) и 5-и (13%) детей, в физической подготовленности не оказалось детей, выполнивших возрастной норматив, а близкое к гармоничному развитию было у 4-х (10,5%), в функционально-двигательной подготовленности гармоничное – у 19-и (50%) детей и близкое к гармоничному у 8-и (21%). В плавании гармоничное развитие имели 11-ть (28,9%) детей и близкое к гармоничному – 9-ть (23,6%) детей (Приложение 1).

В целом состояние двигательных способностей и плавания детей 5 лет свидетельствует, что при традиционной программе дошкольного физического воспитания у детей наблюдается низкое развитие физических качеств, улучше-

ние и совершенствование двигательных навыков и задержка в развитии отдельных функционально-двигательных способностей. Таким образом, состояние двигательных способностей и плавания данного контингента детей составляет **59,2%** от нормативного уровня общего объема их развития.

Непрерывная образовательная деятельность по плаванию в бассейне организуется 1 раз в неделю с детьми дошкольного возраста, как в первую, так и во вторую половину дня длительностью 25 минут. Обучение плаванию детей пятого года жизни в детском саду проводится в форме занятий в бассейне с использованием различного инвентаря: плавательные доски, нудолсы (пенопластовые палки) мячи, тонущие игрушки, плавающие обручи. Площадь чаши бассейна составляет 21,9 м^2, (8×4 м), а глубина - 1 метр.

Период обучения в I полугодии составил: октябрь – 5 недель, ноябрь– 4, декабрь – 2 недели, итого 22 занятия. В этот период воспитанники обучались передвижениям в воде различными способами в сочетании с движениями рук и ног, выполняли дыхательные упражнения, как на суше, так и в воде, учились делать продолжительный выдох в воду и упражнения на задержку дыхания, лежать на груди и спине, скользить в воде с различным инвентарем, выполнять движения ногами, как при плавании стилем «кроль на груди» на суше и в воде с опорой и без опоры, а также скольжению в сочетании с выдохом в воду.

Во II полугодии период обучения составил: январь – 3 недели, февраль – 4, март - 4, апрель – 5, май – 2 недели, итого 36 занятий. Дети учились согласовывать движения рук и ног при плавании кролем на груди, закреплять умение скольжения на груди и спине, усовершенствовали умение выполнять гребковые движения на спине и на груди, совершенствовали навык согласования рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине, выполняли задание проплыть длину бассейна в полной координации стилем «кроль на груди».

Рассмотрим на примере обязательного испытания норматива комплекса ГТО I ступени – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу и плавания на дистанцию без учета времени - готовность выполнения их детьми 5 лет (n=16) к концу учебного года. Тестирование показало, что из 26 тестов программы КФВ 11 могут характеризовать готовность детей 6 лет к выполнению данных нормативов.

Двигательная подготовленность – качество движений руками и ногами, равновесия; физическая подготовленность – скоростная выносливость, статическая сила (оценка положения частей тела), гибкость; функционально-двигательная подготовленность - пространственная точность сгибательных движения тела на 40^o, координация движений тела, длительность задержки дыхания на вдохе и выдохе, вестибулярная устойчивость в равновесии.

Индивидуальные показатели двигательной подготовленности детей 5 лет свидетельствуют, что гармоничное развитие имело место: у 12-и (75%) детей и близкое к гармоничному у 4-х (25%), в физической подготовленности соответственно – у 6-х (37,5%) и 7-х (43, 5%) детей, в функционально-двигательной подготовленности – у 14-и (88%) детей и близкое к гармоничному развитию у 1-ого (6%) ребенка, в плавании гармоничное развитие у 12-и (75%) детей и близкое к гармоничному развитию у 2-х (12,5%) детей (Приложение 1).

При программе комплексного физического воспитания детей 5 лет состояние двигательных способностей и плавания составляет **90,6%** от нормативного уровня общего объема их развития.

Таким образом, ПКФВ позволяет детям успешно осваивать программный материал, выявлять индивидуальные особенности развития изучаемых двигательных способностей и овладевать плавательными навыками. ПКФВ способствует укреплению и сохранению здоровья, физического развития, психомоторики ребенка, двигательной активности, что решает проблемы, связанные с подготовкой детей дошкольного возраста к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО I ступени.

В настоящее время научно и экспериментально обоснованы: инновационное направление в физическом воспитании человека – комплексное физическое воспитание детей дошкольного возраста (А. И. Кравчук, 2007-2013), педагогическая система физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста (М. П. Мухина 2010-2017; А. Ю. Шредер 2019).

Литература

1. Кравчук А. И. Комплексное тестирование физических качеств, двигательных навыков и функционально-двигательных способностей детей дошкольного возраста // ж. Воспитание дошкольника. – 6 /2013. – С. 3-9.

2. Кравчук, А. И. Теория комплексного физического воспитания детей /А. И. Кравчук // Дошкольное воспитание. – 2013. – №12. – С. 18-28.

3. Мухина, М. П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста : монография / М. П. Мухина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 153 с.

4. Мухина М. П. Формирование двигательных способностей дошкольников //Теория и практика физической культуры. - №3. – 2015.- С. 62-66..

5. Шредер, А.Ю. Мезо- и микроциклы комплексного физического воспитания детей 2 и 3 года жизни /А.Ю. Шредер, А.И. Кравчук // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2019. - № 8 (174) – С. 255-273.

6. Туковская, О. Е. Уровень двигательной подготовленности детей 3-5 лет, проживающих в условиях крайнего севера /О. Е. Туковская, А. И. Кравчук // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи [Электронный ресурс] : материалы 6-й Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 28–31 января 2020 г.): Изд-во ОмГТУ, 2020. – С. 154-158.

Киберспорт и его влияние на здоровье людей

Л.Р.Мавляутдинов, И.М. Хабибулли, г. Казань

Аннотация. Киберспорт - командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр. В России признан официальным видом спорта. В данной статье представлен обзор на статьи, сделавшие исследования по данной дисциплине.

Ключевые слова. компьютеризация, компьютерные игры, киберспорт, геймер.

В современном обществе ни одна сфера деятельности не обходится без компьютерных технологий. Не удивительно, что компьютерные технологии стали использовать не только для решения поставленных задач, но и для развлечения. Так первое киберспортивное состязание было зарегистрировано 19 октября 1972 года. Случилось это в Стэнфордском университете в лаборатории по изучению искусственного интеллекта. Игра называлась «Spacewar!». На сегодняшний день дисциплина включает в себя более 25 разных игр. [1]

Результаты исследования и их обсуждение. С 2018 года в развлекательной нише Российских масс-медиа прочно занимает свое место компьютерный спорт. Гигантская аудитория по всему миру, безграничная известность среди молодежи, зрелищность и огромные призовые фонды на различных турнирах делают соревнования по киберспорту востребованными среди СМИ. Более того, этот вид спорта смог преодолеть любительский барьер классификации и признается официальным видом спорта на территории множества стран, таких как США, Финляндия, Казахстан, Россия, Франция и многих других. [2]

Накрохин В.В. из Сибирского федерального университета, в своем исследовании «О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ВУЗАХ» считает, что данный спорт возник из-за потребности человечества в соперничестве, где мир делится на своих и чужих. Но так как применение силы к кому-то, в большинстве случаев, не поощряется обществом, наилучшей альтернативой явилась Олимпийская этика, подразумевающая честность, уважение к сопернику. Виртуальный спорт показывает себя, с данной точки зрения, с наилучшей стороны. [3]

48% всех студентов города Чита, как показывает исследование Иванова Ю.Ю. и Евдокимовой Т.Ю., старших преподавателей Забайкальского государственного университета, положительно относятся к компьютерному спорту и считают, что занятие киберспортом и получение специальности в данной области является довольно перспективным направлением развития. 20% человек выразили нейтральное отношение и лишь слышали, что подобный спорт существует, однако абсолютно без понятия, как он устроен. 17% опрошенных считают, что виртуальный спорт является не более чем развлечением или вовсе пустой тратой времени с разрушающим эффектом. 15% респондентов утверждают, что не знают, что такое киберспорт. Таким образом можно сделать вывод, что большинство студенческой молодежи поддерживают данный вид спорта и видят в нем потенциал, вторая по величине доля опрошенных нейтрально относятся к киберспорту причиной этого может быть слабая осведомленность в этой области. 18% анкетированной молодежи высказали негативное отношение к виртуальному спорту и компьютерным играм, что не характерно для данной возрастной группы. Исследователи считают, что на их мнение сказывается неблаготворное подача киберспорта в СМИ, в которых часто виртуальные игры винят в негативном воздействии на человека и утверждают их одной из причин трагических событий с участием молодых людей. И небольшая часть анкетированных не зна-

ют, что такое киберспорт. Это свидетельствует о том, что этому явлению, несмотря на постоянное развитие, все еще не придается огласка и освещение как иным, более традиционным видам спорта. [4]

А.А. Макаров, Д.В. Смит и О.Н. Гураль, в своем исследовании «ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА МОТОРНУЮ АСИММЕТРИЮ ЮНОШЕЙ-КИБЕРСПОРТСМЕНОВ 16–18 ЛЕТ», сделали эксперимент, состоящий из 3 этапов: 1 – тестирование, 2 – физические тренировки, 3 – повторное тестирование. Результатами исследования стали закономерности в улучшении показателей в тестировании всех участников эксперимента, не зависимо от жанра компьютерных игр, интересующих их. [5]

В исследовании И.С. Злобина приводится пример стратегического развития киберспорта в России путем создания любительских лиг, функциональных стратегий с компаниями. Данный пример развития наиболее вероятен в ближайшее время, так как компьютерный спорт всё время завлекает к себе новых людей. [6]

Заключение. Виртуальный спорт, как и следует из его названия, не нацелен на физические упражнения, поэтому необходимо рассмотреть ряд профилактических мероприятий во избежание негативных последствий увлечения компьютерным спортом.

Литература

1. Рейтинг киберспортивных дисциплин на основе призовых фондов и числа зрителей на трансляциях в 2020 году. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://dtf.ru/esport/655158-top-25-kibersportivnyh-disciplin-v-2020-godu (Дата обращения: 18.03.2022)

2. Мальцева И.А. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КИБЕРСПОРТА КАК СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ: МЕДИЙНЫЙ АСПЕКТ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/populyarizatsiya-kibersporta-kak-sportivnoy-distsipliny-mediynyy-aspekt/viewer (Дата обращения: 26.03.2022)

3. Накрохин В.В. О НЕОБХОДИМОСТИ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В ВУЗАХ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/o-neobhodimosti-razvitiya-kibersporta-v-vuzah/viewer (Дата обращения: 18.02.2022)

4. Иванов Ю.Ю., Евдокимова Т.Ю. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЯВЛЕНИЮ КИБЕРСПОРТА. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studencheskoy-molodezhi-k-yavleniyu-kibersporta/viewer (Дата обращения: 18.03.2022)

5. Макаров А.А., Смит Д.В., Гураль О.Н. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА МОТОРНУЮ АСИММЕТРИЮ ЮНОШЕЙ-КИБЕРСПОРТСМЕНОВ 16–18 ЛЕТ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-razlichnoy-napravlennosti-na-motornuyu-asimmetriyu-yunoshey-kibersportsmenov-16-18-let/viewer (Дата обращения: 26.03.2022)

6. Злобин И.С. СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-razvitiya-kibersporta-v-rossii/viewer (Дата обращения: 26.03.2022)

Исследование зависимости умственной деятельности от наличия физических нагрузок в жизни студента

Д.В. Краснов,И.М. Хабибуллин, г. Казань

Аннотация. В статье рассмотрена зависимость необходимости занятия спортом и адаптации к умственным работам учащихся, а также влияние двигательной активности на организм человека и на его мозговую деятельность

Ключевые слова. Спорт, здоровье, физические нагрузки, умственная деятельность, здоровый образ жизни, мозговая деятельность, нагрузка, учеба.

В данное время в каждом учебном заведении есть занятия по физической культуре (в школах, университетах, колледжах и т.д.). Актуальность заключается в том, что многие студенты и ученики не относятся к данным занятиям с должной ответственностью, ведь необходимо заниматься чем то, что изнуряет их организм. Сами того не понимая, учащиеся пропускают пары и уроки, чем ухудшают работу и деятельность своего головного мозга.

Повседневная активность – залог полноценного здоровья любого человека. На сегодня, большая часть человечества привыкла к сидячему образу жизни. Работа, учеба - все это утомляет наш организм и у нас не остается сил на какую-либо физическую активность. Мы перестаем напрягать тело, и оно начинает забывать элементарные действия. Данный образ жизни зачастую приводит к различным серьезным заболеваниям. Одно из решений данной проблемы является смена обстановки, расширение кругозора и новые знакомства.

Общий ритм жизни человека определяют как физические, так и его умственные способности. Человек, поступая в высшее учебное заведение, автоматически загружает себя новыми, выматывающими занятиями, что требует небольшое время для адаптации. Отмечается, что непосредственно в вузовский промежуток оптимизируются все без исключения функциональные концепции организма. Из-за этого у учащихся возникает возможность принимать участие в разных областях деятельности продолжительное количество времени. Однако, для данного режима организму студента необходимо соблюдать сон, здоровое питание, заниматься физическим спортом. [1]

Одним из условий развития и улучшения приспособления к интеллектуальным перегрузкам является физическая активность, которая представляет из себя как и оптимизирующий, так и дезадаптивный фактор – при неразумном ее применении. Двигательные нагрузки активизируют перестройки разных функций организма, влияют на интеллектуальную функциональность, внимание, эксплуатационное мышление. Любая физическая активность приводит к улучшению процессов обмена в организме человека. Приемлемо выбранные нагрузки повышают интеллектуальную, а также физическую функциональность. Но при перегрузке организма умственной и физической деятельностью, происходит спад активности, затормаживание реакции и сокращается производительность труда. Возникновение усталости является сигналом, предостерегающим о появлении перенагрузки организма.

Многие ученые исследуют задачи взаимосвязи физической активности и интеллектуальные возможностей человека. Но в настоящее время ими не были установлены оптимальные количества двигательной активности, благодаря которой умственная деятельность человека была бы максимальной. [2]

Одно из более значимых свойств, формирующее при физической деятельности – это внимание. Упражнения, которые включены в программу физической культуры, зачастую требуют внимания при их выполнении. Это способствует формированию сосредоточения, а также бдительности в иных типах работы.

Еще одно из качеств, формирующееся при выполнении двигательных упражнений – это находчивость. Данное свойство формируется благодаря определенным спортивным играм, эстафетам, которые требуют сообразительности от человека и зачастую хитрости перед своим соперником.

Следующие качество - мышление и соображение. При выполнении тех или иных заданий появляются трудности и ошибки. Для преодоления этих препятствий студент ищет решение, проводит работу над ошибками, размышляя, что он сделал не так, также этими действиями он улучшает свои умственные способности. [3]

Мы привели главные качества, на которых основывается польза физического спорта на интеллектуальную деятельность, но данный перечень на этом не останавливается. Из представленных положительных качеств можем привести вытекающие из них смежные аспекты: развитие стратегического мышления и улучшенное чувство времени.

Все, что мы рассмотрели ранее, является внешним действием физических нагрузок на человека. Рассмотрим внутренние процессы организма при выполнении двигательных упражнений.

Актуальность данного вопроса находит подтверждение в литературе. С середины XIX века энергетические затраты организма на разные виды деятельности, а также доля мышечной активности человека сократились более чем в 180 раз. Если наши предки тратили примерно 5000 ккал, то в настоящее время человек расходует только около 1200-2000 ккал (при занятиях физическим трудом), еще меньше ккал затрачивает человек умственного труда.

Стабильная, без перегрузок физическая деятельность содействует стимуляции многих органов и тканей организма, также стимулирует работу нервных клеток мозга и быстрому формированию нейронных отростков. [4]

Первоначально ученые подразумевали, что подобное воздействие оказывается лишь в такие участки мозга, которые отвечают за опорно-двигательную систему организма. Однако, после некоторого количества изучений эксперты подошли к заключению, что такой эффект действует и на другие участки головного мозга, отвечающие за мышление, обучение и память. Во время физической деятельности увеличиваются нейронные связи, отвечающие, главным образом, за интеллектуальные процессы. Это воздействие обуславливается тем, что в период физической деятельности усиливается кровообращение, благодаря чему происходит снабжение мозга питательными ве-

ществами; активное дыхание питает мозг кислородом, необходимым для результативной деятельности. [5]

В завершении, можно отметить, что физические нагрузки тренируют единую стойкость организма человека, так как активизирует защитные процессы, чем увеличивая умственную функциональность и повышая длительность результативной работы. Поэтому важное значение имеет исследование о влиянии физических нагрузок на интеллект человека, а в частности студента.

Литература

1. Журавлева, А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлева, Н. Д. Гоаевская. - Москва: Медицина, 1993. - С. 291-295.

2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник/ В. А. Епифанов. - Москва: Медицина, 2004. - 304 с.

3. Ермакова Е.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019. – С. 203-207

4. Котова С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011. 321 с

5. Клеоновская, М. Влияние физических упражнений на развитие интеллектуальных способностей человека / М. Клеоновская, В. Крылова, С. Марчук // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровье сберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. ст. 3-й Международной науч.-практ. конф. (Екатеринбург, 26.04.2013 г.). - Екатеринбург, 2013. - С. 125.

Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов в процессе учебной деятельности

Л.Ф. Гайфиева, И.М. Хабибуллин, г. Казань

Аннотация. Произведен анализ проблемы поиска результативных средств утраты сил и предостережение проблем со здоровьем. Отражена важность занятий студентами данным видом спорта. Указаны положительные влияния на психическое состояние организма и дальнейшую умственную деятельность после интенсивных физических нагрузок.

Ключевые слова. Волейбол, студенты, здоровье, спорт, физические нагрузки, умственная деятельность.

Актуальность. Волейбол является одним из эффективных профилактических воспитательных методов, оказывающих положительный совокупный фактор на организм занимающегося данным видом спорта. Актуальностью данной темы является использование волейбола для привлечения учащихся к полезному времяпровождению, самостоятельному занятию спортом с целью повышения физической подготовленности, что способствует становлению занятий волейболом доступным средством физического воспитания студентов.

Цель исследования. Исследовать влияние игры в волейбол на организм студента после интенсивных физических нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение.

Здоровье подрастающего поколения особенная боль и забота нашей страны. Значимость здоровья заключено в заложении основ продуктивной деятельности будущего специалиста.

Физическое воспитание включено в число основных функций поддержания здоровья. Предполагается, что осуществление данной функции выполняется методом постоянного завлечения в физическую деятельность, заполнения свободного времени обучающихся физическими нагрузками, которое считается одним из средств отвлечения от вредных привычек и, следовательно, являются профилактическими мерами[4].

Волейбол - один из многих распространенных и доступных видов спорта, является хорошим средством привлечения молодежи к систематическим занятиям физической культурой. Развитие современного волейбола, как вида спорта, способствует его становлению эффективным средством развития личности. В современном волейболе делается упор на функциональное состояние организма, на двигательные качества человека. Многогранность двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, их координационной структуре, но и помогает в развитии физических качеств тела человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях [2,3].

Способность волейболиста быстро ориентироваться в стремительно изменяющейся ситуации, выбирать из арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные и эффективные, мгновенно переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол развивает опорно-двигательный аппарат, помогает в укреплении дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и других систем организма [1].

Эмоциональное здоровье студентов может взаимосвязываться с чрезмерным напряжением, депрессией и беспокойством, сопряженные с обучением. Безусловно, позитивное влияние в становлении и определении здоровья оказывают соответственные физические тренировки. В наши дни огромное количество занятий физическими упражнениями направлено не на получение высоких результатов, а на установление и закрепление их оздоровительного эффекта. Для решения этой задачи при помощи наилучших средств существуют спортивные игры. Волейбол как вид спорта, характеризуется постоянной сменой игровой обстановки и способствует формированию быстрой ориентировки, находчивости и решительности в различных ситуациях. Необходимость соблюдения установленных в волейболе правил и наличие командного взаимодействия позволяет улучшить у игроков организованность, координацию и умение работать в коллективе. Хорошее эмоциональное состояние позволяет сформировать личность, сохранить ее здоровье; дает возможность поддерживать целостное гармоничное отношение к себе и миру, изменять неблагоприятные и создавать позитивно окрашенные чувства [4].

Вывод. Проведенное исследование подтверждает целесообразность применения спортивной игры волейбол в физическом воспитании студентов в ка-

честве эффективного метода увеличения формирования физических качеств, интеллектуальной работоспособности, для поддержания здоровья, ведения здорового образа жизни. Все приведённые сведения указывают о большом воздействии занятий волейболом на организм человека.

Литература

1. Бабичева И.В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. №18 (77). С. 65-67.

2. Пащенко А.Ю., Волков Л.А. Особенности развития координационных способностей школьников, занимающихся волейболом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 17-18 марта 2016 года. Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2016. С. 321-32.

3. Пащенко А.Ю., Волков Л.А. К вопросу о развитии координационных способностей школьниц 13 - 15 лет, занимающихся волейболом // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №57-7. С. 115-123.

4. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] – URL: https://doi.org/10.36906/FKS-2021/13 (дата обращения: 18.03.2022).

Контроль реализации комплекса ГТО в Удмуртской Республике по данным статистических отчетов формы 2-ГТО с 2016 по 2020 годы

В.В. Новокрещенов, г. Ижевск

Аннотация. В статье представлен анализ реализации комплекса ГТО в Удмуртской Республике (далее – УР) по данным годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО за период с 2016 по 2020 годы. Исследованы данные по двум разделам статистического наблюдения: работа центров тестирования и кадровое обеспечение. На основании статистических данных выявлена положительная динамика показателей, причинами которой названы увеличение числа мест тестирования с 91 в 2016 году до 332 в 2020, а также, увеличение числа специалистов, привлеченных к подготовке и оценке физической подготовленности населения при проведении испытаний по нормативам комплекса ГТО.

Ключевые слова. Реализация комплекса ГТО, государственная статистическая отчетность 2-ГТО, центры тестирования ГТО.

Актуальность. Планирование работы и контроль за реализацией комплекса ГТО с момента его внедрения в сентябре 2014 года осуществлялся на основе плана мероприятий по его поэтапному внедрению, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р. План предусматривал три этапа: первый - организационно-экспериментальный; второй - этап внедрения среди обучающихся в отдельных субъектах РФ; а начиная с 2017 года – третий этап повсеместного внедрения среди всех катего-

рий населения Российской Федерации [14]. Кроме этого, в целях осуществления текущего контроля, приказом федеральной службы государственной статистики от 10.10. 2014 г.№ 606, утверждена годовая форма федерального статистического наблюдения №2-ГТО, которая введена в действие по состоянию на 31 декабря 2015 года, в свою очередь, Министерство спорта РФ приказом от 24 ноября 2014 года №943 поручило региональным органам исполнительной власти в области физической культуры и спорта с учетом поэтапного внедрения комплекса ГТО осуществлять сбор и обработку данных согласно годовой форме 2-ГТО и предоставлять в министерство спорта РФ в срок до 10 февраля отчетного периода [11]. Однако, полноценный сбор данных статистического наблюдения по всем разделам формы 2-ГТО по итогам 2015 года в большинстве регионов не осуществлялся по причине постепенного их включения в работу по внедрению комплекса ГТО. Так, например, даже в УР, которая была в числе 12 субъектов, участников первого организационно-экспериментального этапа, полноценные данные по форме 2-ГТО получилось собрать только по итогам 2016 года. Вместе с тем, как оказалось, перечень показателей данных формы 2-ГТО не в полной мере давал возможность оперативного контроля за реализацией комплекса ГТО в отдельных субъектах Российской Федерации и сравнения результатов, достигнутых регионами, между собой, особенно, в части организации работы с населением. Поэтому в план поэтапного внедрения комплекса ГТО (в п. 44) распоряжением Правительства РФ от 24 августа 2017 года №1813-р [13], внесены изменения, направленные на создание системы оценки результатов такой деятельности в субъектах РФ (рейтинг ГТО). Формирование рейтинга ГТО осуществляется по совокупности на основе данных федерального статистического наблюдения 2-ГТО, сведений, полученных из электронной базы данных (АИС ГТО), данных Росстата о численности населения в субъекте РФ и других официальных данных. С целью организации наблюдения за работой по внедрению и реализации комплекса ГТО и системы оценки результатов такой деятельности в субъектах РФ утверждены методические рекомендации в которых рекомендуется использовать 7 критериев оценки [10].

Попытки контроля и анализа процесса реализации комплекса ГТО по данным статистического наблюдения 2-ГТО делались по данным нескольких регионов. Так, анализ инструментов управления реализацией государственной политики в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне на основе данных форм статистического наблюдения № 2-ГТО был проведен в Свердловской, Московской и Самарской областях, Пермском, Хабаровском краях, Республике Карелия [1,2,3,4,5,6,7,8,9,12,15,17]. Названные работы не содержали данных о динамике основных статистических показателей по реализации комплекса ГТО на примере отдельного региона за последние пять лет (2016-2020 годы), а также их причинах. Мы провели такой анализ на примере данных по реализации комплекса ГТО в УР в части материальной базы и кадрового обеспечения.

Цель исследования – выявить динамику показателей, отражающих реализацию комплекса ГТО в УР с 2016 по 2020 годы на основе данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО. **Задачей исследования**

стал сбор и анализ данных нормативно-правовых документов и публикаций о контроле за реализацией комплекса ГТО, данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО по УР о работе центров тестирования ГТО в части их материального и кадрового обеспечения с 2016 по 2020 годы.

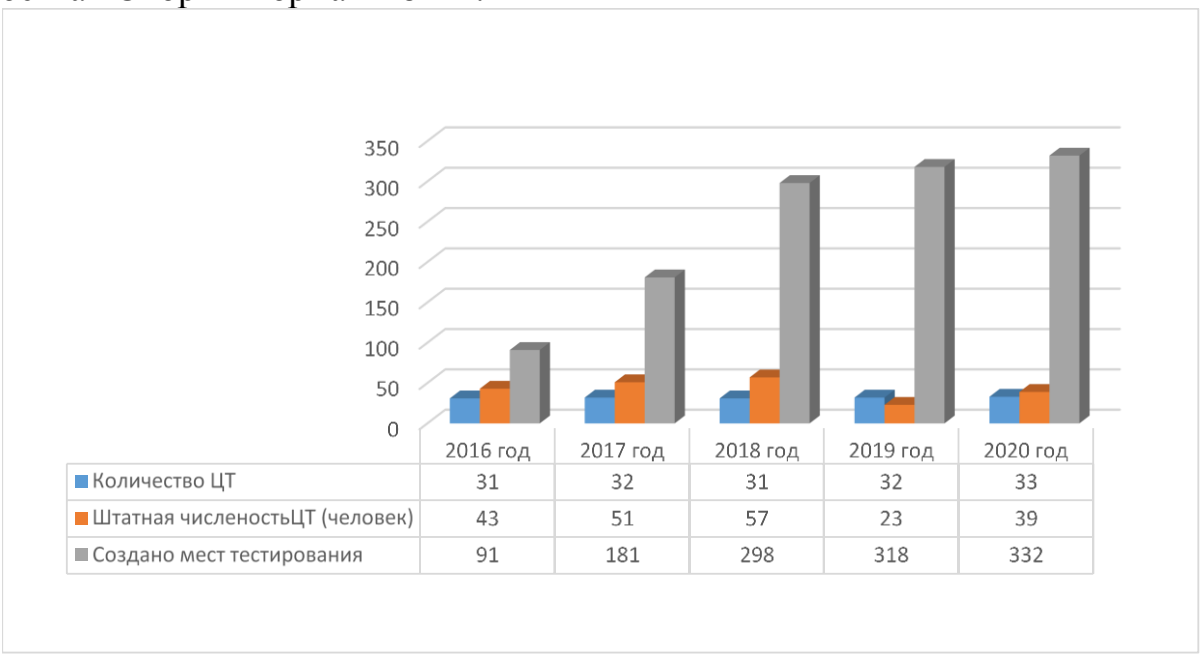
Методика и организация исследования. Анализ реализации комплекса ГТО в УР в период с 2016 по 2020 годы осуществлялся на основе официальных показателей годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО. Источником послужили данные статистических наблюдений, которые находятся в открытом доступе на сайте Министерства по физической культуре, спорту и молодежной политики Удмуртской Республики. Анализу были подвергнуты два раздела, в том числе: Раздел I. Центры тестирования (по разделу «Центры тестирования» (далее – ЦТ) отображаются результаты: по количеству ЦТ, штатной численности ЦТ и созданию мест тестирования); Раздел II. Кадры (по разделу «Кадры» отображаются результаты: количество человек, привлеченных к мероприятиям по подготовке населения к выполнению нормативов комплекса ГТО; количество человек, привлеченных к мероприятиям по оценке выполнения нормативов комплекса ГТО; судьи по видам спорта). С целью формирования выводов и рекомендаций полученные статистические данные были обработаны с помощью методов математической статистики, проанализированы и представлены в виде диаграмм.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ данных по Разделу I (количество ЦТ, штатная численность ЦТ, создание мест тестирования) показал, что количество ЦТ с 2016 года в УР увеличилось на 2. В 2016 году были созданы 31 ЦТ, в 2020 году их стало 33. Увеличение произошло за счет открытия ЦТ ГТО в спортивном обществе «Динамо» и в региональном отделении ДОСААФ. Основная доля ЦТ открыта в сельской местности – 25 по числу сельских муниципальных образований в Удмуртской Республике. Сельские ЦТ созданы при муниципальных ДЮСШ (13), на базе муниципальных физкультурно-спортивных комплексов (ФСК) в форме автономных учреждений (10) и на базе средних общеобразовательных школ (2). В городах УР ЦТ ГТО открыты в основном на базе муниципальных детско-юношеских спортивных школ как учреждения дополнительного образования детей или на базе муниципальных бюджетных учреждений, находящихся в ведении муниципальных спорткомитетов (*Рис.1*).

Небольшую динамику роста наблюдаем в первые три года по штатной численности ЦТ. В 2016 году штатная численность составляла 43 человека, к 2018 году возросла до 57 человек. Это связанно с внедрением четвертого этапа ВФСК ГТО. На данном этапе началась работа для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов, для этого требуются дополнительно штатные единицы. Так же, на этом этапе вводится система оценки результатов деятельности в регионах (введен рейтинг ГТО среди субъектов). Далее, в 2019-2020 гг. идет значительное снижение штатной численности ЦТ. Если в 2018 г. по штатной численности от общего числа 9 человек входило в структуры общеобразовательных организаций, то 2020 г. роста не было. Такая же закономерность выявлена и по учреждениям дополнительного образования, в 2018 г. составило 25 человек штатной численности, а 2020 г. всего 5 человек. То есть, произошло со-

кращение на 20 человек. Необходимо отметить, что большая часть сотрудников ЦТ – совместители системы образования. Анализируя данные раздела I наблюдаем хорошую положительную динамику по созданию мест тестирования. В 2020 г. количество мест тестирования увеличивается в 3,5 раза больше чем в 2016 г., благодаря реализации в муниципальных образованиях национального проекта «Спорт – норма жизни».



	2016 год	2017 год	2018 год	2019 год	2020 год
Количество ЦТ	31	32	31	32	33
Штатная численностьЦТ (человек)	43	51	57	23	39
Создано мест тестирования	91	181	298	318	332

Рис. 1. *Динамика показателей, характеризующих работу Центров тестирования ГТО в Удмуртской Республике в период с 2016 по 2020 годы*

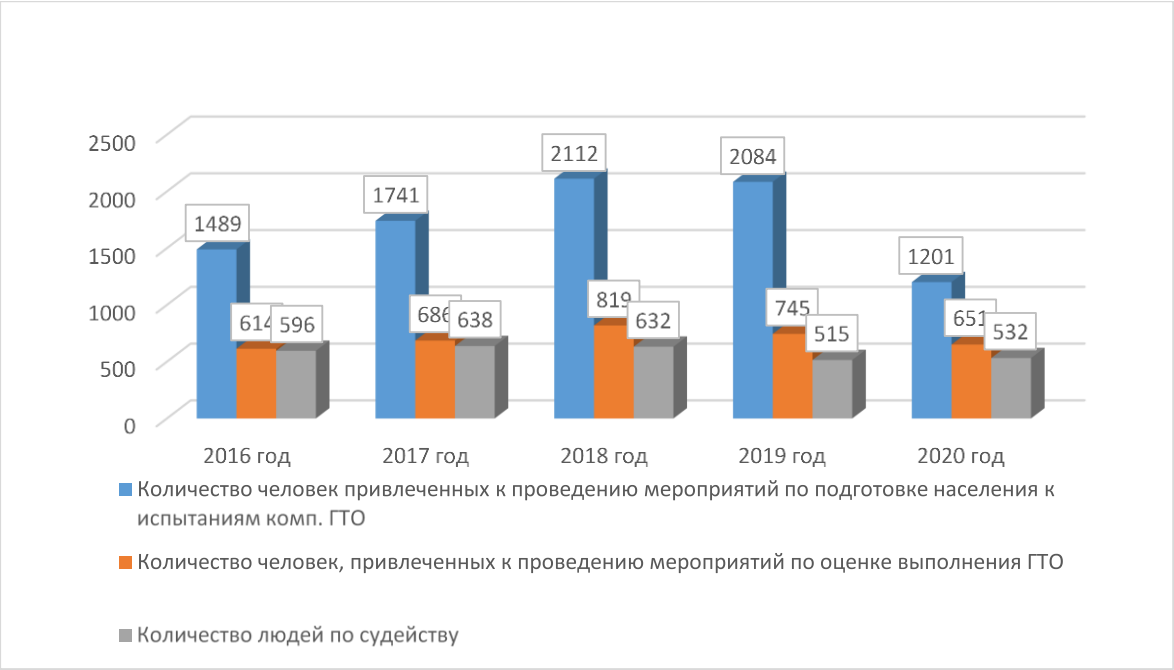


Рис. 2. Динамика обеспеченности кадрами Центров тестирования ГТО в Удмуртской Республике с 2016 по 2020 годы.

По Разделу №II статистического отчета «Кадры» отображаются результаты по количеству человек, привлеченных к мероприятиям по подготовке населения к выполнению нормативов комплекса ГТО; количество человек, привлеченных к мероприятиям по оценке выполнения нормативов комплекса ГТО; судьи по видам спорта. Анализируя данные, приведенные на *Рис.2*. видим, что с каждым годом число привлеченных специалистов к подготовке и оценке выполнения нормативов ГТО растет. Сравнивая данные 2018 года с 2020 все показатели резко падают вниз. Это связано со сложившейся эпидемиологической ситуацией и с ограничениями из-за пандемии COVID-19. По данным статистического отчета за период с 2016 по 2020 гг., в процесс оценки физического состояния населения вовлечены по подготовке выполнения нормативов 8 627 человек, из них 4 706 человек в сельской местности, что составляет больше половины специалистов - 54,5%. Привлеченных к проведению мероприятия по оценке выполнения нормативов составило 3 515 человек из них 1 865 человек в сельской местности, 53.0%. За 2016-2020 годы в работе в качестве спортивных судей приняло участие 2913 человек. В том числе, всероссийской, 1, 2 и 3 категории.

Из общего числа судей их квалификация по всем категориям составила: 2016 г. - из 596 судей 69,7% это судьи по видам спорта, в том числе 3 судей Всероссийской категории, 562 человека разных категорий прошли повышение квалификаций; 2017 г. - из 638 судей 73,3% составили судьи по видам спорта всех категорий, в том числе 1 судья Всероссийской категории, 83 человека из них прошли повышение квалификации; 2018 г. - из 632 судей 71,9% составили судьи по видам спорта всех категорий, 125 судей прошли повышение квалификации; 2019 г. - из 515 судей 70,4% составили судьи по видам спорта всех категорий, в том числе 1 судья Всероссийской категории, 135 судей прошли кур-

сы повышения квалификации; 2020г. - из 532 судей 70,1% составили судьи по видам спорта всех категорий, в том числе 1 судья Всероссийской категории, 49 судей прошли курсы повышения квалификации.

Данные, по реализации комплекса ГТО за анализируемы период (2016-2020 гг.) говорят о том, что в Удмуртской республике уделяют большое внимание обучению и повышению квалификации судей по видам спорта и судей ГТО. Для этих целей выделяются бюджетные средства из федерального бюджета и бюджета субъекта Российской Федерации. За пять лет (2016 по 2020 гг.) 954 человека прошли дополнительную специальную подготовку в рамках программ дополнительного профессионального образования и повышения квалификации.

Выводы:

1. Контроль за реализацией комплекса ГТО в регионах и в целом на территории Российской Федерации осуществляется по данным годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО и системы рейтингов ГТО субъектов Российской Федерации в которых рекомендуется использовать 7 критериев оценки эффективности по внедрению комплекса ГТО;

2. Наиболее информативной формой текущего контроля за реализацией комплекса ГТО является годовая форма государственного федерального статистического наблюдения №2-ГТО. В настоящее время в электронных базах данных имеются статистические данные о реализации комплекса ГТО на всех уровнях: федеральном, региональном и местном;

3. Анализ и обобщение данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО по УР за период с 2016 по 2020 годы выявило положительную динамику показателей по реализации комплекса ГТО: так, количество испытуемых, получивших знаки отличия ГТО увеличилось с 4549 человек в 2016 году до 10965 человек в 2020 году. Ежегодные приросты числа награжденных составляли от 4528 человек в период с 2016 по 2017 годы и до 6854 человека в период с 2018 по 2019 годы. Основными причинами стали: улучшение материальной базы - увеличение числа мест тестирования и числа судей, привлеченных к подготовке и проведению испытаний. В целом за пятилетний период подготовлено 43615 награжденных знаками отличия ГТО, из них 17391 получил золотой знак отличия.

Литература

1. Бобкова Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как критерий комплексной оценки физической подготовленности населения / Е.Н. Бобкова, А.В. Мазурина, В.А. Барайцева, Е.В. Парфианович // В сборнике: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. 2019. С. 24-27.

2. Воронов А.М. Проблемы и перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в Республике Карелия // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2016. № 2 (19). С. 46-51.

3. Галанова С.С. Анализ результатов мониторинга реализации комплекса ГТО на территории Пермского края / С.С. Галанова, Т.В. Фендель, Ю.Ю. Борина // Теория и практика физической культуры. 2020. № 3. С. 66-68.

4. Зюрин Э.А. Исследование мотивов физкультурно-спортивной активности как факторов, определяющих готовность взрослого населения к подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО XI-й ступени / Э.А. Зюрин, Е.Н. Бобкова, В.В. Николенко, В.А. Куренцов // В сборнике: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. 2019. С. 42-45.

5. Зюрин Э.А. Мониторинг двигательной активности и физической подготовленности взрослого населения Российской Федерации по итогам выполнения нормативов комплекса ГТО в 2017-2020 гг / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук // Вестник спортивной науки. 2021. № 4. С. 49-58.

6. Зюрин Э.А. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI-XI-й ступени / Э.А. Зюрин, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. 2018. № 4. С. 46-49.

7. Зюрин Э.А. Факторы роста двигательной активности населения Российской Федерации / Э.А. Зюрин, В.А. Куренцов, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире. Материалы XXI Российской научно-практической конференции (с международным участием). 2019. С. 839-845.

8. Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Бобкова Е.Н. Исследование активности взрослого населения в физкультурно-спортивной деятельности / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире. Сборник научных трудов XXI Российской научно-практической конференции (с международным участием). Екатеринбург, 2019. С. 541-548.

9. Лукичев К.Е. Место статистического инструментария в механизме государственного управления организациями, осуществляющими спортивную подготовку // Вестник спортивной науки. 2017. № 1. С. 3-7.

10. Методические рекомендации об организации наблюдения за работой по реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО) и системе оценки результатов такой деятельности в субъектах российской федерации (Рейтинг ГТО) // https://www.gto.ru/files/uploads/documents/608006c13839a.pdf (дата обращения : 02.04.2022).

11. Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», утвержденной приказом федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606″ от 24.11.2014 № 943// https://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea8d4663c0d.pdf (дата доступа : 02.04.2022)

12. Рапопорт Л.А. Инструменты управления реализацией государственной политики в сфере физической культуры и спорта на региональном уровне / Л.А. Рапопорт, А.С. Маркова // Теория и практика физической культуры. 2022. № 2. С. 74-76.

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 августа 2017 г. № 1813-р «О внесении изменений в план мероприятий по поэтапному внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденный распоряжением правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р // (дата доступа: 02.04.2022)

14. Распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.14 № 1165-р "План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)" (актуальная редакция)// https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5abb9728928ca.pdf (дата обращения : 02.04.2022).

15. Сергоян А.С. Анализ реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" на территории Хабаровска // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 12 (190). С. 227-230.

16. Статистическая информация ВФСК ГТО по Удмуртской республике. //https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/27653/ (дата обращения: 02.04.2022).

17. Ханов Р.Г., Моисеев А.В., Усачев Н.А. Мониторинг реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в вузах Самарской области / Р.Г. Ханов, А.В. Моисеев, Н.А. Усачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 390-396.

Проблемы выбора здорового образа жизни для молодого поколения

Е.А. Мартынов, Н.Д. Дорохова г. Барнаул

Аннотация: В статье описываются воздействия вредных привычек и их последствия, приводятся статистические данные по стране в целом. Затрагивается проблема выбора здорового образа жизни для молодого поколения. Предлагаются профилактические меры по решению данной проблемы

Ключевые слова: здоровый образ жизни, выбор, доступность объектов физической культуры, возможность, курение, наркомания, правильное питание, здоровый сон.

Актуальность. Вопрос о здоровом образе жизни особенно остро стоит в нынешних реалиях жизнедеятельности человечества. Одни люди относятся к данной теме очень серьёзно. Другие, к сожалению, пренебрегают ей. Можно сказать, что каждый человек сам выбирает свой путь, сам решает, чем ему в жизни стоит заниматься или, чем не стоит, что следует делать, а что не следует. Все сводится к одному – к выбору. Но не каждый человек осознает последствия принятого решения, не каждый человек может рассмотреть причинно-следственную связь и его исход. Хотя, речь идет о самом главном в жизни – здоровье. Без крепкого здоровья, в жизни добиться чего – либо, по-настоящему грандиозного, просто невозможно.

Основная цель данной работы заключается в призыве к достижению понимания о здоровом образе жизни. Выбор в данном вопросе – основа всего. И именно от него зависит благополучность как нынешнего, так и будущего поколения.

Опираясь на цель, мы определили **следующие задачи работы**:

- изучить и рассмотреть вредность курения, алкоголя и наркотиков;
- опасность в не соблюдении режима питания и сна;
- формирование здорового образа жизни;
- разработать профилактические меры по минимизации употребления вредных веществ, во благо становления здорового, независимого общества, которое обеспечит достойное, благополучное и надёжное будущее поколение.

Курение является одной из угроз для здоровья человека. Последствием курения является сокращение продолжительности жизни в среднем на 10 лет. Но, помимо этого, существует ряд других недостатков, таких как: изнуряющий кашель и мокрота; риск появления рака лёгких; болезнь зубов; затруднённое дыхание и пр. Это очень важная социальная и физиологическая проблема, которая влечёт как демографические, так и экономические потери для государства.

В России за 2020 год количество курильщиков сократилось на 1,33 млн человек по сравнению с 2019 годом. Это следует из расчётов международной аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza, сделанных на основе статистических данных Федеральной службы государственной статистики. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что динамика за последний год в нашей стране улучшилась. Потребителей табачных изделий стало меньше в 58 регионах, суммарно на 2,1 млн человек. Однако, в оставшихся 27 регионах ряды курильщиков, напротив, пополнили порядка 600 тыс. россиян.

По данным Росстата, в пандемию особенно активно бросали курить жители Чечни (68,6%), а также жители Чукотки (45,8%), Ингушетии (30,8%), Архангельской (30,1%) и Новгородской областей (28,2%), Забайкальского края (23,1%), Кабардино-Балкарии (22,6%), Смоленской (21,2%), Костромской (20,5%) и Пензенской областей (20,3%).

Среди российских регионов наименьшее количество курящих людей было зафиксировано в Чечне, Ингушетии, Дагестане, Северной Осетии, Кабардино-Балкарии, Карачаево-Черкесии, Мордовии, Калмыкии и Чувашии.

Однако, в 27 из 85, то есть в трети российских регионов, количество любителей табачных изделий в виде сигарет, наоборот, возросло. Больше курить стали жители Тывы (24,2%), Калужской (21,7%), Магаданской (17,8%) и Нижегородской областей (16,5%), Ямало-Ненецкого автономного округа (12,4%), Коми (12,1%), Бурятии (12,1%), Тверской области (11,4%), Санкт-Петербурга (10,6%) и Красноярского края (8%).

Среди российских регионов курение особенно распространено в Еврейской автономной области (ЕАО), Хабаровском крае, Бурятии, Сахалинской области, Республике Алтай, Коми, Магаданской области, Камчатском крае, Мурманской области и Тыве.

Злоупотребление алкоголем – общемировая проблема. Зависимость от алкоголя приводит к тяжелым последствиям, таким как: алкогольный цирроз печени; повреждение сосудов; риск возникновения онкологических заболеваний; неконтролируемое состояние; возникновение галлюцинаций и др. Человек под воздействием алкоголя становится более агрессивным, мыслительные процессы затормаживаются, обостряются психологические проблемы. Возможны развития психоза и эпилепсии.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в рейтинге самых пьющих стран мира лидируют Молдавия, Литва и Чехия. Наша страна расположилась на 16 месте рейтинга. По данным Минздрава за последние пять-семь лет потребление спиртного в стране удалось снизить на 80%. В целом, наблюдается положительная тенденция снижения уровня алкогольной зависимости, но данная проблема остается актуальной и требует прямого вмешатель-

ства со стороны государства.

На сегодняшний день лидером покупки алкогольной продукции в России является пиво (82,8%). Водка и ликероводочные изделия составляют 8,9%, вино 6,7%, коньяк 0,9%.

Высокие продажи пива можно объяснить низкой стоимостью напитка, его доступностью, небольшим (в сравнении с другим алкоголем) содержанием спирта. Люди воспринимают данный напиток не столько как выпивку, сколько как обычный прохладительный напиток, от которого не будет большого вреда. Данное представление является ложным.

Также, потребление спиртных напитков негативно сказывается на статистике преступлений и ДТП. Тысячи людей ежегодно погибают из-за халатности водителей, которые садятся за руль в состоянии алкогольного опьянения. Десятки тысяч людей получают тяжелые травмы. Государство старается регулировать и предотвращать ДТП, путем выписки штрафов, изымания водительских прав (срок зависит от тяжести преступления), ввода уголовной ответственности. Так, государство неоднократно ужесточало штраф за вождение в нетрезвом виде: в 2002, 2004, 2007, 2013 и 2015 годах. Сегодня он составляет порядка 30000 рублей с лишением прав на 1,5-2 года. В 2015 году за повторное нарушение была введена уголовная ответственность (штраф от 200 до 500 тысяч рублей или лишение свободы на срок до двух лет).

Особую угрозу для общества представляют наркотические вещества. Наркотики оказывают негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Вследствие употребления наркотических веществ зависимый человек ведет себя агрессивно, проявляется гиперчувствительность и раздражительность. При регулярном и длительном употреблении наблюдается нарушение речи, галлюцинации и психозы. Высока вероятность приобретения страшной болезни (гепатит, ВИЧ).

По официальным данным Министерства здравоохранения и МВД, в 2020 году количество наркоманов снизилось на 7,5%, из которых число подростков сократилось на 24%. Всего, по данным за 2020 год, в стране зарегистрировано около 460 тыс. наркозависимых. Представители власти связывают снижение количества потребителей ПАВ (психоактивные вещества) с пропагандой здорового образа жизни.

Статистика смертности от наркотиков за 2016-2020 гг. показывает, что наркозависимость ежегодно убивает около 70 тыс. человек, притом, что официально начинают употреблять психотропные препараты около 90 тыс. человек каждый год. По статистике, даже те, кто употребляет только легкие наркотики, живет не более шести лет. Приём ЛСД позволяет прожить около 3-4 лет. Самые страшные показатели у героиновых и солевых наркоманов – в среднем, их жизнь сокращается до одного года, за который удовольствие от психоактивного вещества будет регулярно сменяться мучительной ломкой.

Самое страшное, что сигареты, алкоголь и наркотики употребляют не только взрослые люди, но и подростки, и даже дети. Взрослый человек, делает выбор осмысленно, ребенок или подросток – нет. Подросток, родившийся здоровым, в силу своей глупости и неопытности губит своё здоровье за столь ко-

роткие сроки, которые только можно себе представить. Неокрепший организм, подвергается большому стрессу, не выдерживает нагрузки и чахнет в геометрической временной прогрессии. Причем подростки употребляют, не стесняясь никого: в парках, подъездах, общественных местах. Здесь возникают вопросы, в первую очередь не к самим детям или подросткам, а к их родителям, к учебным заведениям. Воспитание в данной проблеме, играет ключевую роль. Можно смело заявить, что, если данная тенденция в мире продолжится, то надежды на будущее у человечества просто нет. Из года в год будут рождаться в большом количестве слабые, больные дети, из которых будут вырастать такие же взрослые люди, которые ничего не смогут добиться в жизни. Начнется противоположный процесс эволюции – деградация.

Здоровый образ жизни включает в себя не только проблемы курения, употребления алкоголя или наркотиков, но проблемы неправильного режима питания и сна.

Неправильный режим питания непосредственно связан с вредными привычками в области употребления пищи. От качества питания напрямую зависит состояние нашего организма. Если в рационе у человека чересчур много жареной, копченой, солёной или сладкой пищи, то со временем можно обнаружить высокий уровень холестерина в крови, а также первые признаки ожирения. Но, избыточный вес – далеко не самое страшное следствие неправильного питания. Если наш организм чувствует недостаток питательных веществ и витаминов, то это печально сказывается на здоровье в целом: появляются болезни сердца и сосудов, происходит нарушение внимания, концентрации, памяти, чувствуется постоянная усталость, недостаток сил и многое др.

Также проблемы могут исходить не из-за содержания питания, а из-за промежутков времени употребления пищи. Чрезмерное голодание может привести к головокружениям и потери сознания, чрезмерное переедание – к нагрузке на жизненноважные внутренние органы: печень, желудок, сердце и т.д.

Правильный режим сна – основа здорового образа жизни. Сон восстанавливает энергию, силы, которые человек потратил за прошедший день. Некачественное восстановление ведёт к ухудшению самочувствия: заторможенное внимание, недостаток концентрации, чрезмерная раздражительность и усталость. В связи с недосыпанием повышается риск сердечнососудистых заболеваний, диабета, психологических проблем.

Количество часов сна зависит от возраста. Чем человек младше, тем больше времени ему требуется на восстановление. Именно поэтому, новорожденные малыши спят большую часть дня. Если проблема со сном не является хронической, то её можно решить благодаря дисциплине. Дисциплина поможет справиться с этой проблемой. Человеку нужно всего лишь правильно выполнять все действия, рекомендуемые врачами, а именно: употреблять тяжёлую пищу за 4 – 5 часов до сна; за 2 часа до сна отложить, или отключить телефон, планшет или компьютер; качественно проветрить комнату перед сном; соблюдать режим сна. Необходимо заставить себя придерживаться режима сна. Засыпать и просыпаться в одно и тоже время изо дня в день, научиться грамотно от-

ходить ко сну, а также постоянно совершенствовать методику засыпания и пробуждения.

Формирование здорового образа жизни осуществляется на трёх условиях:

- социальном: пропаганда здорового образа жизни, информационно-просветительская работа;
- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности человека (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- личностном: система ценностей человека, нравственные особенности и т.п.

Система ценностей человека напрямую способствует поддержанию определенной жизненной позиции. Если человек грамотен, хорошо воспитан, умен, то вряд ли он будет употреблять вредные вещества, в ущерб своему же здоровью. Если же у человека ценности, которые не препятствуют употреблению сигарет, алкоголя или наркотиков, то, это – его выбор. Но при этом, никто не говорит, что человек глуп, или не образован. Никто не вправе осуждать его. Каждый сам принимает решение и каждый сам выбирает свой жизненный путь. Здесь важно сохранять нейтралитет.

Спорт – основной источник борьбы с вредными привычками. Полная противоположность курения, алкоголя и наркотиков. Но, для занятия спортом необходима спортивная инфраструктура. Качественные футбольные, баскетбольные и волейбольные поля. Наличие бассейнов, спортивных площадок, спортивных и тренажерных залов.

В университетах, школах, и обычных уличных дворах есть спортивные поля, предназначенные для разных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол). Но, зачастую, их качество оставляет желать лучшего. Либо покрытие данных полей сделано целиком из асфальта, либо же, из земли, которая полностью покрыта ямами, камнями и пылью. На таких полях присутствуют большие риски получения травмы. Дети и подростки не хотят на них играть, а если и играют, то очень редко, и то, от безвыходности. В этом вопросе необходимо понимать, что важно не количество полей, а их качество.

Практически во всех университетах и городах нашей страны есть волонтерские отряды, организации, которые могут помочь с решением данной проблемы, но только при поддержке представителей власти, представителей государственных организаций, или предпринимателей. В среднем, площадь футбольного поля составляет 7140 $м^2$. В эксклюзивном магазине по продаже искусственной травы для покрытия полей «DiaSport», стоимость 1 $м^2$ искусственной травы DiaSport GreenGrass 7, 2м составляет 267 рублей. Благодаря математическим расчетам (площадь поля × цену 1 $м^2$), мы можем определить, что полное покрытие для стадиона будет стоить около 2 млн. рублей. Значение подсчитано в среднем. Стоимость покрытия будет варьироваться от площади каждого отдельно взятого поля. Тем самым повысится интерес к футболу, поля будут постоянно задействованы, люди смогут укреплять своё здоровье и проводить время с пользой. Мы привели пример перестилки футбольного поля, но

тоже можно проделать и с другими спортивными объектами.

Материальное положение студентов и школьников, зачастую, оставляет желать лучшего. Люди учатся, и времени на работу у них просто нет. Если родители готовы оказывать финансовую поддержку, то это очень здорово. Возможен вариант совмещения работы с обучением. Но, тогда пострадает качество обучения, что впоследствии может вызвать приток низкоквалифицированных специалистов на разные отрасли производства. Если мы посмотрим на стоимость абонементов в тренажерные залы, оплату разных спортивных секций, стоимость инвентаря, то заметим, что большинство школьников и студентов просто не могут себе позволить выделить средства на их приобретение. Здесь необходимо непосредственное вмешательство со стороны государства.

Например, за хорошую учёбу или активное участие в жизни школы, ВУЗа можно выделять сертификаты или абонементы на посещение спортивных объектов и мероприятий. Тогда, даже у нерадивых учеников появится мотивация к качественному улучшению своего образования. Или же, можно проводить общедоступные спортивные городские соревнования по разным видам спорта, за победу в которых будет выдаваться определенные поощрения (в виде тех же абонементов, или покупки спортивного инвентаря, которого чаще всего людям не хватает). Общедоступные соревнования в нашей стране практически не проводятся, а если и проводятся, то в малом количестве. Если на это обратят внимание наши представители власти, то это у всех вызовет исключительно положительные эмоции. Благодаря оказанию поддержи, государство может обеспечить рост перспективных, высококвалифицированных, а также здоровых специалистов.

Наиболее свежий пример – выпуск Пушкинской карты. Ежемесячно на неё начисляется определенная фиксированная сумма, которую любой подросток или студент может потратить на посещение театров, музеев, филармонии и других культурных учреждений страны. Данный шаг поможет достичь повышения уровня культурного развития, раскрыть потенциалы и способности людей, которые будут работать на благо культурной сфере жизнедеятельности страны.

Таким образом, человек определяет будущее своей страны, своего поколения, своей семьи. Выбор – основа настоящего и следствие будущего. Все процессы, включая употребление вредных веществ – закономерны и цикличны. Если сегодня курит отец или мать, то завтра будет курить их сын или дочь. То же происходит с алкоголем и наркотиками. И так будет продолжаться, пока общемировое мнение, касательно данных проблем не изменится. У нас есть всего два пути, либо положить начало здоровому, обеспеченному, надежному и голодному до успеха будущему поколению, либо же слабому, больному и деградирующему. Третьего пути не дано.

Литература

1. Вредность курения и статистика [электронный ресурс]. //РБК: [сайт]. [2022]. URL: https://www.rbc.ru (Дата обращения: 21.03.2022).

2. Вредность алкоголя и статистика [электронный ресурс]. //РИА Новости [сайт]. [2022]. URL: https://ria.ru/20190911/1558534727.html (Дата обращения:

21.03.2022).

3. Вредность наркотиков и статистика [электронный ресурс]. //Центр лечения и реабилитации «Здравница»: [сайт]. [2022]. URL: https://narcorehab.com (Дата обращения: 21.03.2022).

4. Цена на искусственное покрытие футбольного поля [электронный ресурс]. //DiaSport: [сайт]. [2022]. URL: https://diasport24.ru/catalog/ (Дата обращения: 24.03.2022).

Оптимизация процесса подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе

Н.И. Абзалов, Р.Р. Абзалов, Р.А. Абзалов, г. Казань

Аннотация. В работе рассматривались вопросы оптимизации процесса подготовки преподавателя высшей школы с учетом индивидуальных особенностей. Правильно организованный процесс значительно повышает показатели развития силы у юношей 17-18-летнего возраста, занимающихся атлетической гимнастикой.

Ключевые слова. Преподаватель высшей школы, юноши, студенты, сила, атлетическая гимнастика.

Актуальность. Серьезные изменения в области физической культуры и спорта в современном обществе обусловили повышение требований к подготовке специалистов в высших учебных заведениях [1]. Одним из главных путей совершенствования педагогического мастерства является улучшение методической подготовленности, что, несомненно, обуславливает успешность любого педагогического процесса [3].

Методическая подготовка в физкультурных ВУЗах формируется из множества компонентов [4]. Но подготовка педагога-практика просто невозможна без наличия сформированной двигательной функции, профессионально-педагогических умений и навыков, позволяющих воспитывать, развивать и обучать занимающихся на качественном уровне [2, 7].

Большинство умений специалиста по физической культуре и спорту связано с конструктивными способностями и двигательной подготовленностью, а они, в свою очередь, предопределены двигательной памятью педагога. Это доказывает значимость постоянного совершенствования процесса формирования профессиональных умений в сочетании с развитием двигательной функции выпускников физкультурных ВУЗов. Для того, чтобы оптимизировать процесс подготовки необходим поиск эффективных технологий, учитывающих не только специфику их будущей деятельности, но и двигательную подготовленность, особенности спортивной специализации студентов [5, 6].

Проблема оптимизации процесса обучения преподавателей по физической культуре в высшей школе является актуальной не только для игровых видов спорта, но и для других видов двигательной деятельности.

Занятия атлетической гимнастикой в своей основе – это упражнения с различными отягощениями: штангой, амортизаторами, специальными тренажерами, гантелями, блочными устройствами. В арсенал упражнений входят разнообразные тяги, жимы, приседания, наклоны. Исходные положения таковы, что заставляют работать все группы мышц: рук, ног, груди, спины, брюшного пресса. Упражнения выполняются сидя, стоя, лежа, на ходу, в наклоне, на специальных устройствах. Атлетическая гимнастика сегодня это не только мощный фактор оздоровления, но и средство профилактики и реабилитации после заболеваний.

Цель исследования - совершенствование процесса обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать деятельность преподавателя-тренера в целях оптимизации учебно-тренировочного процесса.

2. Установить динамику физического развития студентов 17-18- летнего возраста в течение полугода занятий атлетической гимнастикой.

3. Выявить роль оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе по показателям развития силовых способностей студентов 17-18-летнего возраста, в течение полугода систематически занимавшихся атлетической гимнастикой.

Методы исследования. Для оценки уровня развития силовых способностей использовались контрольные тесты: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа от пола, прыжок в длину с места, жим штанги лежа на скамье, приседание со штангой на плечах.

Тестирование проводилось в начале исследования и по истечении шести месяцев регулярных систематических тренировок. Участники исследования занимались атлетической гимнастикой три раза в неделю по полтора часа в режиме свободного времени. Комплексы упражнений менялись ежемесячно и состояли из 8-10 упражнений на различные группы мышц. Упражнения выполнялись в 4-6 подходах по 7-10 повторений в подходе.

Организация исследования. В качестве объекта исследований выступили магистры первого курса Института фундаментальной медицины и биологии, изучение роли оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя в высшей школе происходило во время прохождения педагогических практик. Общее количество испытуемых составило 24 человека. Исследуемый контингент состоял из числа студентов в возрасте 17-18 лет. На начало исследования контингент посещал только занятия физической культурой в ВУЗе. В этот период был проведен первый этап исследований по определению развития физического качества силы.

С целью выявления роли оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе все испытуемые дополнительно после учебных занятий посещали трёхразовые занятия в секции атлетической гимнастики в течение 6 месяцев. Тренер атлетической гимнастики индивидуально для каждого магистра разработал программу повышения силовых показателей. В данной программе в первую очередь особо уделено вни-

мание постепенному и последовательному повышению физических нагрузок. По истечении полугода посещения занятий был проведен второй срез, где определялись показатели развития силы.

Результаты исследования. В исследованиях были определены показатели роста и массы тела у магистров первого курса обучения. В изучаемых группах студентов не произошло статистически значимого прироста показателей длины тела. Масса тела по истечении полугода трехразовых занятий в неделю в спортивной секции атлетической гимнастики статистически значимо увеличилась на 7 кг. При этом абсолютные значения массы тела у магистров первого курса составили 67,1±2,2 кг.

Для выявления роли оптимизации обучения в процессе подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе по показателям развития силовых способностей студентов 17-18-летнего возраста нами были проведены контрольные испытания в подтягивании на перекладине, отжимании от пола, в прыжке в длину с места, в жиме лежа, приседании со штангой на плечах.

Результаты в подтягивании на перекладине после шести месяцев регулярных систематических занятий в секции атлетической гимнастики составили 12,0±0,58 раза и достоверно возросли на 5,1±0,83 раза по сравнению с началом занятий. Результат в отжимании в упоре лежа от пола до начала занятий составил 26,9±1,44 раза, а после шести месяцев систематических занятий этот показатель уже равнялся 41,7±1,22 раза ($P<0,05$). Показатели прыжка в длину с места до начала занятий составили 196,24±2,37 см, а спустя шесть месяцев систематических занятий - 210,24±2,61 см, что на 14 см больше результатов показанных до начала занятий ($P<0,05$). В жиме штанги лежа на скамье результат после шести месяцев систематических занятий атлетической гимнастикой достоверно возрос на 18,5±2,93 кг и составил 69,1±3,12 кг. Прирост показателей в контрольном тесте «Приседание со штангой на плечах» после шести месяцев занятий силовыми упражнениями составил 13,39±2,99 кг, что статистически выше, данных на начальном этапе исследования.

Выводы. Проведенное исследование позволило сделать вывод о закономерности увеличения силовых показателей в данный период онтогенеза в процессе регулярных занятий атлетической гимнастикой. Оптимизация процесса подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе, основанная на систематических занятиях атлетической гимнастикой приводит к существенному росту развития силовых показателей. Сравнение полученных результатов развития силовых показателей в группе магистров 17-18-летнего возраста, начавших регулярно и систематически заниматься силовыми упражнениями, показало, что методически правильно построенный тренировочный процесс в комплексе с правильно подобранным тренировочным режимом достоверно приводит к приросту силовых показателей юношей.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов // Казань: Изд-во «Вестфалика», 2013. – 202 с.

2. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин // М.: Медицина, 1975. – 402 с.
3. Виленский, М.Я. Профессионализм специалиста физической культуры: теория и формирование : Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий / М.Я. Виленский // СПб., 2000. – Ч.1. – С. 21-22.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 384 с.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров // М.: Издательский центр «Академия». – 2006. – 264 с.
6. Загвязинский, В.И. Теория и практика проблемного обучения в высшей школе : Интенсификация учебного процесса / В.И. Загвязинский // Челябинск, 1982. – С. 4-16.
7. Aubert, A.E. Heart rate variability in athletes / A.E. Aubert, B. Seps, F. Beckers // Sports Med. – 2003. – Vol. 33, № 12. – P. 889-919.

Физическая культура и спорт в жизни студента

М.В. Питеркина, г. Казань

Аннотация. Физическая культура и спорт это фундамент для улучшенного формирования, оздоровления всех основных систем организма студента, нужнейших рефлекторных качеств, и психоэмоциональной устойчивости.

Ключевые слова. Физическая культура, студент, тренировка, спорт, характер, самооценка.

Актуальность. Главная она же основная причина для занятий физической культурой и спортом, это наше здоровье. У молодых людей - студентов, посещающих занятия физической культуры, занимающихся спортом нервная система намного устойчивее и хороший иммунитет.

Систематические посещения занятий по физической культуре полезно воздействуют на работу всей важнейшей системы организма молодых людей, кроме того улучшают работу мозга и происходит замедление процессов старения, занятия спортом усиливают работу сердце, кровяное давление нормализуют.

После занятий физической культуры у молодых людей практически всегда наступает прилив энергии, даже если они и устали физически [1]. Моральный дух приподнят, психическое состояние – прекрасное, жизнеспособность максимально активизирована на дальнейшую учебу.

Цель исследования. Выявление важности влияния занятием физической культурой и спортом на здоровье студентов.

Методы и организация исследования. Проведено анкетирование 60 студентов 1-3 курса Казанского национального исследовательского технологического университета. Разработанная мною анкета включала 6 вопросов и 12 подвопросов закрытого, полузакрытого и открытого типа.

Вступая в студенческую жизнь, происходит нарастание и накопление эмоциональных нагрузок, а физические нагрузки снижаются. Для поддержания своего здоровья и иммунитета, формирования эстетичной фигуры молодым людям – студентам нужны занятия физической культурой и спортом.

Систематически посещая занятия по физической культуре, студент сам вырабатывает в себе привычку заниматься физической активностью. Это наиглавнейшая часть целой системы для поддержания здорового образа жизни молодых людей.

Огромное значение, в жизни студента имеет здоровый сон. Систематические занятия физической культурой и спортом обеспечивают полноценный сон, благодаря чему вырабатывается организмом гормон сна - мелатонин, который освобождает человека от накопившегося напряжения и стрессов, не допускает возникновение депрессии и расстройства сна. [3].

В наше не простое время молодым людям - студентам приходится сталкиваться с трудностями в общении с однокурсниками и в привыкании к соседям по общежитию, ведь зачастую их общение в школе сводилось только семья - школа.

Результаты исследования. В результате анкетного опроса нами выявлено, что ответы респондентов на 99.9% свидетельствуют о том, что занятия физической культурой и спортом заставляют верить в себя и в свои силы, поднимает самооценку, делают молодого человека сильнее как личность. [2,4].

Ведь в большинстве своем занятия и тренировки тесно взаимодействуют с исправлением своих недостатков, работой в полную силу, пересмотром своих приоритетов и многими другими вещами, которые вырабатывают характер человека, так считают 80-90% опрошенных.

Вывод. Для многих студентов самой сильной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом - это внешний вид молодого человека. Из болезненных «скелетиков» и толстяков, удачно сдавших ЕГЭ молодежь кардинально меняет свою внешность, даже просто посещая занятия по физической культуре, тренажерный зал, становятся людьми с красивой фигурой.

Приведенные результаты исследования определили направленность проведения занятий. Особенности проявления мотивации студентов к занятиям элективными курсами физической культуры ложатся в основу тех или иных способов поощрения, контроля и организация занятий, новизной упражнений, динамичностью и эмоциональностью. Молодой человек с красивым телом имеет успех у противоположного пола, но и не забываем о постоянном и непрерывном процессе саморазвития.

Литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пос. Москва: Гардарики, 2007. – С. 218.

2. Лахтин А.Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры: автореф. дис. канд. пед. наук/ А. Ю. Лахтин. – Барнаул, 2011.- С. 24.

3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Изд.2-е испр. и доп. - Москва: ФиС, 2009. – С. 319.

4. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие. Москва: КНОРУС, 2012. –С. 16.

Использование цифровых технологий в вузе физической культуры и спорта

Т.В. Каткова, г. Смоленск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы формирования цифровых и профессиональных компетенций будущих работников сферы физической культуры и спорта. В исследовании изучаются возможности использования системы дистанционного обучения в образовательном процессе студентов, являющихся действующими спортсменами, анализируется результативность процесса обучения с использованием цифровых технологий.

Ключевые слова: физическая культура и спорт; профессиональные компетенции; цифровая грамотность; цифровые технологии; система дистанционного обучения.

Актуальность. Для успешной реализации государственной программы «Цифровая экономика Российской Федерации», утвержденной распоряжением Правительства РФ №1632-р от 28.07.2017, и направленной на реализацию Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы, одной из важнейших является задача формирования цифровой грамотности граждан нашей страны.

В основе цифровой грамотности лежат цифровые компетенции, т.е. способность обучающегося уверенно, эффективно, критично и безопасно решать разнообразные задачи в области использования информационно-коммуникационных технологий, использовать и создавать контент в профессиональной деятельности с помощью цифровых технологий.

Подготовка работников для отрасли физической культуры и спорта опирается на современные Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС), которые нацеливают образовательные организации на формирование у выпускников целого комплекса компетенций, которые, в свою очередь, также требуют цифровой грамотности. Например, в ФГОС 3++, Физическая культура 49.03.01, уровень - бакалавриат, присутствуют такие компетенции, как:

– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный для решения поставленных задач (УК-1);

– способен выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта, проводить научный анализ, обобщение результатов исследований и применять их в практической деятельности (ПК-4);

– способен применять информационные технологии для обработки результатов научных исследований и решения практических задач в сфере физической культуры и спорта (ПК-5).

Таким образом, задачи формирования цифровой грамотности на основе цифровых компетенций в соответствии с запросами современного общества, заложенные в государственной программе «Цифровая экономика Российской Федерации», с одной стороны, а также задачи формирования компетенций в соответствии с ФГОС, с другой, ставят перед преподавателями в области физической культуры и спорта цели, связанные с разработкой инновационных моделей образования и использования цифровых технологий.

Реализация этих целей требует не только перестройки содержания таких дисциплин, как «информатика», «информационные технологии», но и разработки инновационных образовательных технологий для всех дисциплин учебного плана. Актуальность также приобретает задача нахождения баланса цифровых и профессиональных навыков.

Цель исследования: повышение результативности формирования профессиональных и цифровых компетенций выпускника вуза физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить возможности системы дистанционного обучения (СДО) в процессе формирования профессиональных и цифровых компетенций.

2. Выполнить анализ результативности процесса обучения студентов-действующих спортсменов с использованием СДО.

Методы исследования: теоретический анализ литературы и документальных материалов, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты факультета индивидуальных образовательных технологий Смоленского государственного университета спорта (всего – 86 человек). Студенты, являющиеся спортсменами высокой квалификации, имеют возможность обучения по индивидуальному графику, сочетать контактную работу с преподавателями в аудитории и самостоятельную работу в среде дистанционного обучения (СДО).

Преподавателями вуза разработан и размещен в СДО электронный контент по дисциплинам учебного плана в различных форматах: видео, презентации, текстовые файлы, тесты.

Используемая на факультете СДО Moodle располагает достаточным набором различных технических средств, с помощью которых можно обеспечить индивидуализацию процесса обучения, осуществить контроль и обратную связь, проводить самоконтроль учебной деятельности. А входящие в состав СДО тестирующие программы позволяют осуществить обратную связь с обучающимся, сформировать цифровую культуру познавательной деятельности.

СДО Moodle используется на факультете индивидуальных образовательных технологий Смоленского государственного университета спорта с 2012 го-

да. Количество студентов факультета, использующих СДО в самостоятельной работе, в течение 2012-2022 г.г. неуклонно повышается. В частности, в период с 2012 года по 2014 год менее половины студентов факультета пользовались этой системой, ориентируясь преимущественно на учебную литературу в печатном виде и отмечая отсутствие сети Интернет в местах проведения учебно-тренировочной деятельности. В 2015 году количество пользователей СДО на факультете увеличилось до 68%, а в 2021 году эта цифра составила уже 76% от общей численности факультета.

Для оценки результативности использования СДО в самостоятельной работе обучающихся на факультете индивидуальных образовательных технологий в 2020-2021 учебном году было сформировано две группы: контрольная группа КГ из студентов, не пользующихся СДО, и экспериментальная группа ЭГ из студентов, регулярно применяющих СДО. В экспериментальные группы вошли студенты выпускного курса, обучающиеся по направлению «Физическая культура» (уровень – бакалавр), по 43 человека в каждой группе.

Анализ оценки эффективности использования цифровых технологий в учебном процессе на факультете индивидуальных образовательных технологий проводился по величине среднего балла по всем дисциплинам учебного плана. У обучающихся в КГ средний балл на выпускном курсе составил 3,46, у обучающихся в ЭГ – 4,24, $p<0,05$.

Способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта, проводить научный анализ, понимать принципы работы современных цифровых технологий и использовать их для решения профессиональных задач составляет основу цифровых компетенций выпускника вуза и наиболее ярко проявляется в образовательном процессе на этапе проведения государственной итоговой аттестации. В СГУС государственная итоговая аттестация включает в себя государственный экзамен и защиту выпускной квалификационной работы.

Анализ результативности формирования цифровых и профессиональных компетенций выпускников осуществлялся по величине среднего балла на государственном экзамене и среднего балла на защите выпускной квалификационной работы.

У обучающихся в КГ средний балл на государственном экзамене составил 3,38, а у обучающихся в ЭГ – 4,22, $p<0,05$. Средний балл защиты выпускной квалификационной работы составил в КГ 3,82, а в ЭГ – 4,44, $p<0,05$.

Выводы.

Реализация электронного обучения с использование дистанционных образовательных технологий строится на основе материальной базы, в качестве которой может выступать система дистанционного обучения (СДО), например, свободно распространяемая платформа Moodle.

Разработка электронного контента по каждой дисциплине требует определенной профессиональной подготовки преподавателя не только в области содержания дисциплины, но и в вопросах владения цифровыми технологиями. Проведенное исследование показало, что использование электронного контента в системе дистанционного обучения, включающего текстовый и графический

материал, видеоматериал, тестирующие программы, способствует достоверному повышению результативности обучения.

Анализ результата формирования профессиональных и цифровых компетенций, проведенный на основе сравнения средних баллов выпускников на государственной итоговой аттестации, выявил, что студенты, регулярно использующие систему дистанционного обучения, получили более высокие баллы как на государственном экзамене, так и на защите выпускной квалификационной работы, $p<0,05$.

Таким образом, повышение цифровой грамотности профессорско-преподавательского состава и обучающихся, использование цифровых технологий в образовательном процессе могут стать основой для формирования цифровых и профессиональных компетенций выпускников, а также сделать образование в сфере физической культуры и спорта стало более доступным и привлекательным.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ / Режим доступа: https://rg.ru/2020/08/07/ob-obrazovanii-dok.html/ - 01.04.2022.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.07.2017 г. № 1632-р «Об утверждении программы «Цифровая экономика Российской Федерации» // Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Режим доступа: http://government.ru/docs/28653/- 01.04.2022.

3. Каткова, Т.В. Реализация дистанционных образовательных технологий в процессе подготовки студентов вуза физической культуры и спорта по естественно-научным дисциплинам / Т.В. Каткова, И.В. Строева //Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2016. - №2. Краснодар. С. 59-63.

Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Крошка ГТОшка

С.В. Новоселова, О.В. Сыркина, г. Кемерово

Аннотация. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Крошка ГТОшка» ориентирована на создание новой модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в современной образовательной среде, направленной на освоение техники таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов и комплексного развития физических качеств в целом. Практическая значимость программы состоит в создании и внедрении системы подготовки детей к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийско-

го физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также возможности использования инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций в образовательном процессе ДОО при реализации содержания ОО «Физическое развитие».

Ключевые слова: ГТО, нормативы комплекса ГТО, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, дети старшего дошкольного возраста.

Интеграция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему физического воспитания детей дошкольного возраста и выделение в комплексе 1 ступени (от 6 до 8 лет) продиктовала необходимость оптимизации средств физической подготовки дошкольников, поиска новых способов и методов работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №192 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников».

Перечень испытаний ВФСК ГТО включает определенные упражнения, требующие специальной физической подготовки, педагогического сопровождения. Их выполнение вызывает затруднение у детей старшего дошкольного возраста, поскольку задействуется неспецифическое для данного возрастного периода физическое качество — сила. Как показал анализ результатов предварительного тестирования готовности дошкольников к сдаче нормативов ГТО, дети не владеют техникой выполнения таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Таким образом, уровень развития силовых качеств не позволяет дошкольникам достичь требуемых в ВФСК ГТО показателей.

Одним из путей решения этой проблемы является разработка и внедрение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Крошка ГТОшка».

Программа ориентирована на создание новой модели физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в современной образовательной среде, направленной на освоение техники таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов и комплексного развития физических качеств в целом.

Она имеет стартовый уровень, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебного материала. Адресована детям старшего дошкольного возраста 6 – 8 лет. Количество детей в группе 10-15 человек.

Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующих образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

– Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

– Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

– Устав и локальные акты МБДОУ №192.

Целью программы является подготовка и мотивация детей дошкольного возраста к выполнению нормативов I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Достижению цели способствует реализация следующих задач:

– воспитать ценностное отношение к традициям отечественной системы физического воспитания;

– формировать представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;

– формировать двигательные умения и навыки в выполнении тестовых испытаний: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов;

– развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности;

– обогащать двигательный опыт ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;

– формировать потребность в здоровом образе жизни, мотивировать к самостоятельным занятиям физической культурой;

– воспитывать активность, самостоятельность, настойчивость, уверенность, смелость;

– формировать морально-волевые качества: умение терпеть, преодолевать чувство физического и эмоционального дискомфорта, стремление к победе, умение проигрывать и т. д.

Основными принципами программы являются:

– Принцип оздоровительной направленности: оптимизация социального, психического и физического здоровья дошкольников, повышения жизнестойкости.

– Принцип развивающего обучения: насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями о возможности двигательной деятельности, которые намечают дальнейшие горизонты развития.

– Принцип индивидуальности: учет интересов, потребностей ребенка, его возможностей и состояния здоровья.

– Принцип систематичности: чередование нагрузки и отдыха.

– Принцип доступности: обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности. Постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

– Принцип сотрудничества детей и взрослых. Подготовка к сдаче нормативов ГТО ведется с учетом интересов семьи и совместно с родителями.

Содержание программы реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений, на занятиях спортивной секции «Крошка ГТОшка», 2 раза в неделю, продолжительностью 30 минут в спортивном зале, а также на спортивной площадке детского сада. Срок освоения программы составляет 9 месяцев (сентябрь - май).

Следуя принципам, заложенным в ФГОС ДО, занятия проводятся в игровой форме.

Схема построения физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации, способствующие увлеченному выполнению детьми физических упражнений, входящих в комплекс ГТО и повышению интереса детей к занятиям физической культурой.

Для функциональной подготовки организма проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия включает серию игровых упражнений и подвижных игр, эстафеты, направленные на освоение техники таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов и комплексного развития физических качеств в целом, творческие задания.

В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, упражнения на дыхание, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО.

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

– учебно - тренировочное занятие формирует двигательные умения и навыки, развивает физические качества;

– сюжетное занятие построено на одном сюжете («Виды спорта», «Космонавты» и т.д.), направлено на воспитание интереса к занятиям и физическим упражнениям;

– игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр - аттракционов, игровых упражнений. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.;

– тренировочное занятие, основу которого составляют спортивные игры и упражнения (баскетбол, хоккей, теннис, гимнастика и т.д.), развитие физических качеств (круговая тренировка);

– комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития;

– физкультурно - познавательные занятия носят комплексный характер, решают задачи эколого-физического, нравственно-физического, умственного и физического развития ребенка и т.д.;

– тематическое физкультурное занятие посвящено, как правило, какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений: катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр, закрепляются навыки в уже освоенных движениях;

– контрольное занятие проводится в конце квартала (после изучения раздела программы) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей в основных движениях и физических качествах;

– нетрадиционные занятия - занятия современными и народными танцами, ритмической гимнастикой, на тренажерах, с элементами фольклора, у-шу, хатха йога повышают интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, развивают двигательную самостоятельность, совершенствуют умения и навыки.

Для реализации программы созданы следующие условия:

– Программное обеспечение. Программа обеспечена методическими материалами: разработаны конспекты занятий, сценарии спортивных праздников, методические рекомендации для инструкторов по физической культуре, консультативный материал для родителей. В качестве информационного сопровождения программы разработаны презентации, видеоролики.

– Материально-техническое обеспечение. Для реализации программы имеется физкультурный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарем (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи) и оборудованием (степ-платформы, гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени). Используются

электронные и технический средства обучения (ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, музыкальный центр).

– Информационное обеспечение. Размещение информации на сайте ДОО, в социальной сети Instagram, информационных стендах).

Планируемые результаты освоения программы соотнесены с основными требованиями к результатам ФГОС ДО и нормативными требованиями ВФСК ГТО:

– ребенок осознает ценности отечественных традиций физического воспитания;

– ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– ребенок способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности;

– ребенок владеет определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;

– ребенок способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;

– ребенок владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;

– ребенок готов к сдаче тестов ВФСК ГТО.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, по физической культуре. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Таким образом, практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Крошка ГТОшка» состоит в создании и внедрении системы подготовки детей к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также возможности использования инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций в образовательном процессе ДОО при реализации содержания ОО «Физическое развитие».

Литература

1. Волошина, Л.Н., Борзых, И.С., Курилова, Т.В., Шабельникова, Т.Н. «БУДЬ ГОТОВ!» Парциальная программа физического развития детей 6–8 лет и методиче-

ские рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО [Текст] / Под ред. Л.Н. Волошиной, И.А. Лыковой. // М. : Издательский дом «Цветной мир», 2020. — 88 с.

2. Волошина, Л.Н. Формирование готовности и способности ребенка-дошкольника к деятельности по охране и укреплению здоровья [Текст] / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова, В.Т. Ушакова // Культура физическая и здоровье / Воронеж гос. пед. ун-т. 2010. № 1. С. 8-13.

3. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации [Текст] / Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. // Белгород: Графит, 2016. - 105 с.

Рабочая тетрадь - дидактическое средство организации самостоятельной работы студентов

А.В. Паламарчук, г. Иркутск

Аннотация. В статье рассмотрено дидактическое средство для обеспечения самостоятельной работы студентов, которое представлено в виде тематической рабочей тетради, дополняющей и систематизирующей знания студентов и формирующей профессиональные и общие компетенции будущих специалистов.

Ключевые слова: тематическая рабочая тетрадь, дидактические материалы, профессиональные компетенции, самостоятельная работа.

На сегодняшний момент одной из актуальных задач просвещения становиться постоянное повышение качества образовательного процесса. В свою очередь, необходимым условием для решения этой задачи становиться продуктивная учебно-методическая работа самих обучающихся, что формирует и развивает их общие и профессиональные компетенции, как будущих специалистов.

Ключевым условием успешного развития мыслительной активности студентов является хорошо продуманная организация самостоятельной работы, которая должна показать обучающимся, их возможности демонстрирования познавательной инициативы в учебном процессе.

В этой связи, дидактические материалы становятся не только независимым каналом получения информации, но и источником, фактически, дополняющим и систематизирующим знания. К таким дидактическим материалам, вне всякого сомнения, можно отнести рабочие тетради по предмету, так как данный вид учебного пособия рассчитан на активизацию визуальной и кинестетической системы восприятия информации [3].

Рабочая тетрадь может содержать краткие теоретические сведения, словарь новых понятий, алгоритм решения заданий, развивающие, творческие упражнения, вопросы для самоконтроля, список информационных ресурсов и т.д. Выполнение указанных заданий создает прочную базу для постижения и усвоения основного материала дисциплины

и является одним из наиболее результативных видов самостоятельной работы студента.

К примеру, идея широкого использования рабочих тетрадей по истории в российской школе, известна достаточно давно. Попытки массового внедрения рабочих тетрадей в систему народного образования предпринимались первоначально в 20-е, а затем в 60-70 годы XX века. Но широкого распространения этот вид дидактических материалов не получил, ввиду недостаточного финансирования школ и низкой профессиональной компетенции учителей [2].

Первый опыт создания и использования такого рода дидактического материала в нашей стране отмечен в ещё 1927 году, это была рабочая тетрадь по краеведению Пензенской губернии, составленная «секцией преподавателей города Пенза», под редакцией Петра Иллюстрова, педагога и краеведа. Пособие назвалось - «Хозяйство пензенского края, для 5-го класса обучения» и содержало задания для самостоятельной работы, разбитые на тематические разделы [2].

Следующий этап в разработке рабочих тетрадей приходится на 60-70-е годы. К этому периоду относится создание рабочей тетради для самостоятельных работ по истории Древнего мира, автором-составителем стал М.И. Тетенбаум, консультантом историк-методист, кандидат педагогических наук Фёдор Петрович Коровкин. Тетради Тетенбаума – Коровкина, изданные в Москве в 1968г., содержали задания, рассчитанные на самостоятельное выполнение с непосредственной опорой на материал учебника. Однако часть заданий была дополнена текстовыми вставками, значительно обогащающими учебный материал. Широкого распространения данные рабочие тетради в системе образования того времени не получили [2].

В конце 80-х – начале 90-х годов началась активная разработка и широкое распространение новых рабочих тетрадей и их аналогов – сборников заданий для самостоятельной работы по многим учебным дисциплинам [2].

Современная рабочая тетрадь предназначена для организации самостоятельной работы студента, как во время аудиторных занятий, так и в процессе самоподготовки.

Использование рабочих тетрадей положительно влияет на процесс обработки информации; развивает образное мышление, кратковременную, непроизвольную память, активизирует логическое и абстрактное мышление, развитие речи, письменных навыков, развитие долговременной, логической памяти, а так же развивает межполушарное взаимодействие. Рабочая тетрадь помогает активизировать визуальную и кинестетическую систему восприятия [3].

Поскольку в современных учебниках истории значительно увеличен объем фактического материала, приводится большое количество дат и имен, то работа со специализированной тетрадью, позволяет педагогу перейти к принципиально новой методике: стать консультантом в потоке информации.

Организация самостоятельной работы должна способствовать развитию мотивации студентов. Часть заданий студенты выполняют в рабочих тетрадях с ограничением по времени, что способствует развитию ответственности и организованности обучающихся. Студенты, систематически

включённые в самостоятельную работу, имеют более высокий уровень подготовки, прочные и систематизированные знания и умения.

Цель применения данного пособия - оказывать помощь студентам: в закреплении и систематизации знаний; в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками; в изучении основ исследовательской деятельности на принципах дифференциации и индивидуализации процесса обучения,

Основой занятия становится теперь работа с текстом и его обсуждение. При этом первоначальное знакомство с материалом учебной книги может частично осуществляться непосредственно во время занятия, а частично – в ходе выполнения домашних и самостоятельных заданий с опорой на рабочую тетрадь.

Самостоятельная работа с опорой на рабочую тетрадь формирует у студента умение действовать в ситуациях, не имеющих аналога в его прошлой жизни; человек учится не воспроизводить шаблоны, а самостоятельно выполнять новые мыслительные операции.

Содержание рабочих тетрадей по истории – это вопросы и задания, ответы на которые могут быть даны на основе внимательной работы с учебными материалами. Вопросы сформулированы таким образом, чтобы помочь студенту выделить наиболее важное и существенное в учебном тексте. Наряду с вопросами в тетрадях содержатся разнообразные задания, например: предлагается закончить фразу; выбрать вариант ответа и обосновать свой выбор; сформулировать свой вариант ответа, если ни один из приведенных не воспринимается как правильный и полный; подобрать нужные даты; расположить события в хронологическом порядке [4].

Благодаря этому студенты совершенствуют следующие умения: находить фактический материал (например: даты, имена), выписывать его; письменно отвечать на вопросы, формулируя ответы; размышлять и решать проблемные задачи.

Использование тематических тетрадей избавляет студентов от большого объема механической работы, так как задания рассчитаны на краткие и ёмкие ответы. Целиком заполненная рабочая тетрадь, в которую своевременно внесены необходимые уточнения и исправления, может стать отличным конспектом для повторения пройденного материала – тем более полезным, что он в значительной степени готовится самим студентом.

Включение дидактических материалов рабочей тетради в учебный процесс облегчает преподавателю планирование урока, позволяет сочетать устную и письменную работу, выделить вопросы для коллективного обсуждения и для индивидуальных размышлений.

Иными словами, тематические тетради облегчают решение одной из самых сложных проблем в организации занятий по истории – привлечение всех студентов к активной познавательной деятельности.

Рабочая тетрадь является результатом выборки наиболее значимого материала из многочисленных учебных пособий и представляет собой цельное комплексное изучение темы. Данный тип учебных пособий даёт воз-

можность систематизировать материал из различных типов учебников и позволяет индивидуализировать процесс обучения, варьируя задания (простые – сложные); обеспечивает взаимосвязь между аудиторной и внеаудиторной работой.

Задания в рабочих тетрадях нацеливают студентов на усвоение ключевых вопросов темы; устанавливают логическую связь между ранее изученным и новым материалом, ориентируют на установление межпредметных связей; требуют от студентов сравнения, доказательств, выводов; нацеливают на творческую и поисковую деятельность, служат систематизации и закреплению учебного материала [5].

При подборе заданий в рабочей тетради степень сложности заданий возрастает: от вопросов, требующих воспроизведения определенной информации; до заданий, требующих умений сравнивать, проводить классификацию, анализировать и делать обобщения. Работа с рабочими тетрадями является одним из направлений личностно-ориентированного обучения, нацеленного на развитие как аналитических, так и креативных способностей обучающегося[5].

В конечном итоге такой вариант самостоятельной работы вырабатывает у студентов логическое мышление, повышает мотивацию, тем самым способствуя профессиональному саморазвитию, закрепляет практические умения и навыки и помогает лучшему запоминанию и усвоению учебного материала.

Включение студентов в работу с тематическими тетрадями значительно увеличивает объем самостоятельной деятельности, задания способствуют формированию познавательных интересов и самостоятельности.

Рабочая тетрадь может стать инструментом в развитии мышления через специально разработанные задания творческого и проблемного характера. Это пособие вносит разнообразие в учебный процесс, содействуя активизации внимания студентов и оптимизации их самостоятельной работы. Если же в рабочую тетрадь включён краткий теоретический материал, то тетрадь может использоваться и как справочное пособие.

Таким образом, можно определить предметную рабочую тетрадь, как учебно-методическое пособие, направленное на организацию аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов, представляющее собой логический алгоритм материала дисциплины и методическое руководство управляющего типа.

Предметная тетрадь - эффективный вид методического обеспечения аудиторной и внеаудиторной работы, так как это учебное пособие, имеет особый дидактический аппарат, набор заданий для организации работы студентов, составленный в соответствии с учебной программой и с методическими указаниями направляющими деятельность студентов.

Пособие может быть разработано как к лекциям, так и к практическим занятиям, акцентируя наиболее значимые аспекты учебного материала. Разнообразие заданий позволяет поддерживать у студентов интерес и за-

креплять изученное. Задания могут включать: заполнение таблиц, схем, словаря терминов; ответы на теоретические вопросы по темам для самопроверки; выполнение проблемно-ситуационных задач.

Совершенствование рабочих тетрадей – это ежедневная работа преподавателя по тестированию данных практического опыта обучения, что и является основой проверки их эффективности.

Следовательно, повышение эффективности обучения достигается через комплексное учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов, и рабочая тетрадь является многофункциональным методическим средством для решения этой педагогической задачи.

Литература

1.Вяземский Е.Е. Учебно-методические комплексы [Текст] / Е.Е. Вяземский, О.Ю. Стрелова // Теория и методика преподавания истории: Учеб. для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 384 с.

2.Кацва Л. Рабочие тетради на уроках отечественной истории [Текст] // История. Прилож. к газ. «Первое сентября». – 2007. - № 6. – С.13.

3. Кучегашева П.П. Использование в обучении психологических особенностей учащихся, обусловленных функциональной асимметрией мозга [Текст] // Образование в современной школе. – 2003. - № 9. – С.41-47.

4.Миницкий Н.И. К созданию учебно-методических комплексов по истории [Текст] // Преподавание истории в школе. – 2005. - № 5. – С.54-57

5.Преображенская Н.Г. Новое поколение рабочих тетрадей [Текст] // Педагогика. – 1996. - № 1. – С.31-33.

6.Щеткин Б.Н Рабочая тетрадь как одно из эффективных средств организации самостоятельной работы студентов [Текст] // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 1. – С. 89-90

7. Голобокова Г.И. Рабочая тетрадь как дидактическое средство организации самостоятельной работы студентов [Текст] // Известия Российского государственного педагогического университета. - №23 (54): Аспирантские тетради: Научный журнал. - СПб., 2008. - С. 333-336.

Формирование двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости у студентов занимающихся лыжной подготовкой

Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Казань

Аннотация. Постоянно увеличивающаяся спортивная конкуренция в лыжах, изменение условий соревновательной деятельности, скоротечность лыжных соревнований, появление нового технического лыжного инвентаря, инновационной экипировки спортсменов способствует применению новых методик подготовки лыжников, большего развития у них скоростной выносливости и быстроты движений. Все это продиктовано большей смотрибельностью лыжных соревнований на укороченных дистанциях, их скоротечностью из-за доро-

говизны телевизионных трансляций [6;7]. Такие двигательные качества как: быстрота движений, общая и скоростная выносливость, сила - просто необходимы для достижения высоких спортивных результатов в современном лыжном спорте [1;8].

Ключевые слова: лыжная подготовка, быстрота движений, скоростная выносливость, спортивная тренировка.

Актуальность работы. Бег на лыжах или лыжная подготовка это один из самых доступных и массовых видов физкультурной деятельности у студентов. Занятие лыжами задействует в работе большое количество групп мышц, костно-скелетного аппарата организма и положительно влияет на развитие и укрепление функциональных систем организма таких как: кардио-респираторная система, опорно-двигательный аппарат и мускулатура [2;3]. Двигательные физические качества это врожденные морфофункциональные качества, которые способствуют физической подвижности человека, проявляющейся в необходимой и целесообразной двигательной деятельности [2;9;10]. К основным двигательным качествам относят: быстроту движений, выносливость, силу, гибкость и ловкость [4;5;9].

Овладение современной спортивной техникой передвижения на лыжах различными стилями не гарантирует успешности результатов в соревновательной деятельности. Лыжные дистанции укорачиваются для наглядности спортивной соревновательности. Это требует от спортсменов лыжников развитие большей взрывной силы, быстроты движений, скоростной выносливости и как следствие подбора новых спортивно-тренировочных методик.

Цель исследования: изучение эффективности предложенной методики развития быстроты движений и скоростной выносливости у студентов при занятии лыжной подготовкой.

Задачи исследования: Разработать, опробовать на практике, и проанализировать результаты методики по развитию быстроты движений и скоростной выносливости у студентов в рамках занятий по лыжной подготовке в вузе.

Методы исследования. В наших исследованиях приняли участие 30 студентов юношей Казанского федерального университета 2 и 3 курсов в рамках дисциплины «лыжная подготовка» предмета «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Студенты в рандомном порядке были поделены на 2 группы по 15 человек. В контрольной группе лыжная подготовка проводилась в рамках программы занятий лыжами в вузе. В экспериментальной группе занятия были дополнены специализированными тренировочными заданиями на развитие быстроты движений и скоростной выносливости. Занятия проводились в обеих группах 2 раза в неделю по 1,5 часа. Регистрация показателей тестовых заданий проводилась в 2 этапа, в начале и в конце зимнего лыжного сезона.

Дополнительные тренировочные задания развития быстроты движений при занятии лыжной подготовкой:

- Передвижение на лыжах коньковым ходом в небольшой подъем на максимально возможной скорости. Отрезок подъема составляет до 200 м. Количество забегов - 5.

- Передвижение на лыжах со сменой стиля (сначала классическим, а затем коньковым ходом) длиною 300 м + 300 м на максимально возможной скорости. Количество забегов - 5.

- Быстрые приседания, резкие круговые движения руками, полные наклоны туловища, максимальные повороты туловища вокруг своей оси. Все эти задания делаются в максимально возможном темпе или частоте повторений продолжительностью 20 секунд. Количество совокупных подходов – 5.

Дополнительные тренировочные задания развития скоростной выносливости при занятии лыжной подготовкой:

Для тренировки скоростной выносливости использовали задания для развития быстроты движений только на субмаксимальной скорости (75% от максимального) выполнения как можно длительнее и без снижения скорости или темпа упражнения.

Для регистрации прогресса развития двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости у студентов занимающихся лыжной подготовкой было предложено 6 тестовых заданий, которые выполнялись в начале и в конце лыжного сезона.

Результаты исследования. Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах, в начале и в конце исследований:

- в тесте № 1 «Бег на лыжах коньковым ходом на 1500 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 2,62 %, а в экспериментальной группе на 5,88 %. Улучшение находится вблизи границы достоверности.

- в тесте № 2 «Бег на лыжах классическим ходом на 1500 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 3,41 %, а в экспериментальной группе на 6,02 %. Улучшение находится близко к границе достоверности.

- в тесте № 3 «Бег на лыжах коньковым ходом на 5000 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 1,24 %, а в экспериментальной группе на 3,16 %. Улучшение результатов статистически не достоверно.

- в тесте № 4 «Бег на лыжах классическим ходом на 5000 м.» в контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 2,75 %, а в экспериментальной группе на 2,98 %. Улучшение результатов достоверным не является.

- в тесте № 5 «Бег в подъем на лыжах коньковым ходом на 50 м» Замер количества отталкиваний ногами. В контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 0,51 количество раз, а в экспериментальной группе на 1,47 количество раз. Улучшение результатов достоверным не является.

- в тесте № 6 «Бег в подъем на лыжах одновременно бесшажным ходом на 50 м». Замер количества отталкиваний руками. В контрольной группе в конце исследования результат улучшился на 1,24 количество раз, а в экспериментальной группе на 1,56 количество раз. Улучшение результатов статистически не достоверно.

Наблюдается незначительное улучшение в показателях во всех 6 предложенных тестовых заданиях. Различия в показателях тестовых заданий в контрольной и экспериментальной группах в конце исследования, по сравнению с началом лыжного сезона, являются либо статистически не достоверными, либо

очень близки к таковым. Незначительность улучшений данных тестовых заданий можно объяснить недостаточным количеством тренировочных занятий у студентов, а именно 2 в неделю. Статистически не значимое изменение показателей развития быстроты движений и скоростной выносливости у студентов, может быть обусловлено нехваткой учебно-тренировочных занятий в программе обучения лыжной подготовки в ВУЗах. Результативность предложенной нами методики развития быстроты движений и скоростной выносливости может быть выше, если применить её к тренировочному процессу спортсменов лыжников-гонщиков.

Выводы. Анализируя результаты наших исследований можно заключить, что 2-х полуторачасовых занятий в неделю по лыжной подготовке у студентов не достаточно для значимого улучшения их двигательных качеств и уровня физического развития. Такое количество занятий в рамках учебного процесса в вузе лишь способствует необходимой двигательной активности для здорового образа жизни студентов. Гораздо эффективнее предложенная нами тренировочная методика может быть использована у спортсменов лыжников с большим количеством тренировок.

Литература

1. Абзалов, Р.А. Теория и методика физической культуры и спорта / Р.А. Абзалов, Н.И. Абзалов // Учебное пособие. – Казань: Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Абзалов, Р.Р. Особенности скоростной выносливости, умственной деятельности и сократительной способности сердца спортсменов / Р.Р.Абзалов, Н.И.Абзалов, Р.А.Абзалов, Ю.С.Ванюшин, И.Р.Асхадуллин // Теория и практика физической культуры. – 2016. - № 6.- С.42-44.
3. Белоцерковский, З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б.Белоцерковский.// – М.: Советский спорт, 2013. – 312 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский.// - М.: Физкультура и спорт, 2014. – 89 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда.// – М. Советский спорт, 2004. – 192 с.
6. Моногаров, В.Д. Утомление в спорте / В.Д. Моногаров.// – Киев: Здоровье, 2013. – С. 178-187.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин.// - М.: ООО «Издательство Астрель»: 2015. – 156 с.
8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов // Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
9. Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 10 – С. 24-26.
10. Schnabel, G. Die Koordinativen Fahigkeiten und das Problem der Yewandheit / G. Schnabel // Teorie und Praxis der Korperkyltur. –2013. –No 3. –S. 263–269.

Воспитание ответственности у младших школьников средствами физической культуры

Е.А. Хыдырова, Е.Б. Мареева, г. Ленинск-Кузнецкий

Аннотация. В статье рассматривается проблема необходимости воспитания ответственности у младших школьников средствами физического воспитания. Анализируется деятельность учителей младших классов и физической культуры, связанная с оздоровительной направленностью в образовательном и воспитательном процессе средствами физической культуры.

Ключевые слова. Средства физического воспитания, младший школьный возраст, психическое и физическое состояние здоровья, воспитание ответственности, физкультурно-оздоровительная работа.

С каждым годом все острее поднимаются проблемы оздоровительной направленности образовательного и воспитательного процесса средствами физической культуры. Поэтому проблема необходимости воспитания ответственности у младших школьников средствами физического воспитания не теряет своей актуальности.

В настоящее время большое значение имеет опыт воспитания жизненно необходимых качеств личности у младших школьников средствами физического воспитания. Одним из таких социально значимых качеств является ответственность младшего школьника за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний по физической культуре и приобретение физических качеств. Младший школьный возраст является важным в становлении личности человека, так как именно в этом возрасте закладывается основа нравственного поведения и начинается формирование общественной направленности личности [2]. Именно в это время начинают активно развиваться интерес и привычки к занятиям физкультурой, а это - необходимое условие для успешных занятий физического воспитания младших школьников.

В начальных классах школьников должны приучать к правильному двигательному режиму, к осознанию важного значения утренней гимнастики и гигиены, физической культуры, активного отдыха вне школы. Младшие школьники должны понимать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, они должны также следить за правильностью осанки, знать правила закаливания. Все это способствует не только физическому развитию и укреплению здоровья школьников, но и правильному отношению к своему здоровью и к здоровью других людей, и также содействует предотвращению вредных для здоровья привычек. Привитие такого рода интереса и привычек очень важно [5].

Поэтому воспитание ответственности у младших школьников средствами физического воспитания – одна из составных частей целостного процесса воспитания ребенка. Ответственность проникает во все сферы жизни ребенка при выполнении им различных видов деятельности. Еще В.О. Сухомлинский говорил о большом значении деятельности учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. В связи с этим перед учителем физической культуры в начальной школе возникает проблема организации этого процесса, а именно выбора средств физического воспитания.

Перед учителем физической культуры ставится цель – с помощью средств физического воспитания осуществить процесс воспитания ответственности у младших школьников.

Школьная практика накопила богатый опыт воспитания ответственности у младших школьников учебными и внеклассными средствами. Менее изучена система воспитания этого качества средствами физического воспитания. На современном этапе развития педагогической науки имеются некоторые подходы к решению этой проблемы, но, в основном, применительно к среднему и старшему школьному возрасту, а проблема воспитания ответственности у младших школьников средствами физического воспитания, на наш взгляд, недостаточно изучена, и хочется обратить внимание именно на это [4].

Изучение современного опыта показывает, что воспитательный процесс протекает успешно в тех школах и в тех учебных классах, где проводится систематическая работа педагога по физическому воспитанию учащихся. В таких школах учителя физической культуры и учителя начальных классов объединяются для решения воспитательных задач, направленных на достижение поставленной цели.

На занятиях по физической культуре учителя воспитывают у младших школьников дисциплинированность, бережное отношение к спортивному инвентарю, отзывчивость, трудолюбие, то есть все необходимые качества, которые составляют основу ответственности как одного из ключевых качеств. Как правило, такая работа проводится в три этапа.

На первом этапе учитель формирует знания учащихся о здоровье, о необходимости его сохранения и укрепления для самого ребенка и для окружающих его людей, о гигиенических фактах, о физическом упражнении как основном средстве физического воспитания, об ответственности, которую может понести школьник, если не будет следить за состоянием своего здоровья.

На втором этапе осуществляется деятельность учителя, направленная на формирование устойчивого и положительного отношения младших школьников к средствам физического воспитания и ответственности, которую он проявляет, участвуя в физкультурно-оздоровительной работе, в то же время ребенок должен проявить отрицательное отношение к безответственным людям и поступкам, которые совершаются им самим или другими.

Работа на третьем этапе посвящена выработке важных навыков и привычек у детей. Для этого учеба в начальной школе организуется таким образом, что учащиеся постоянно накапливают опыт ответственного поведения на занятиях физической культурой. В работе с младшими школьниками используются специальные упражнения, направленные на выработку привычек приходить вовремя на занятия, слушать и выполнять требования учителя, используются на уроках игры, направленные на формирование соответствующих навыков.

Процесс воспитания ответственности у младших школьников индивидуален, он зависит от особенностей психического, физического состояния здоровья младших школьников. Ведь физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны, и младшим школьникам труднее всего приходится из-за своей низкой психической устойчивости, обусловленной возрас-

том. Учитель физической культуры с учётом психического и физического состояния здоровья младших школьников строит свою систему воспитания ответственности.

Изучение опыта работы учителей в младших классах показывает, что важную роль в воспитании ответственности у детей играет положительный пример других учеников. Примером могут служить дети, которые сознательно проявляют ответственность при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности: заботятся о своем здоровье, закаляются, выполняют требования учителя, касающиеся их пребывания на воздухе, во время игры, участвуют в мероприятиях, направленных на оздоровление. Ставя их в пример другим учащимся, учитель стимулирует активность всех учеников в данном направлении.

Также большое значение в воспитании ответственности у младших школьников средствами физического воспитания имеет личный пример учителя, работающего с классом. Младшие школьники наблюдают за деятельностью учителя, анализируют его поступки с точки зрения проявленной им ответственности и оценивают их. Часто младшие школьники в поведении подражают своему учителю, копируя его действия и поступки. На этом основании учитель должен проявлять ответственность в полной мере.

Исследования ученых показывают, что не все учителя физической культуры и начальных классов, направляют свою деятельность на достижение поставленной цели. Если же такая деятельность осуществляется, то она, как правило, носит несистематический характер. Она строится на принципах строгого контроля и неизбежного наказания за безответственные поступки. Отсюда наблюдается безответственность младших школьников в отношении своего здоровья, участия в оздоровительных, школьных и внешкольных мероприятиях и физической культуры в целом.

Создаваемая исследователями система воспитания ответственности у младших школьников средствами физической культуры (физического воспитания) призвана разрешить ряд проблем, связанных с реальным положением в области образования. Это позволит улучшить и воспитательную работу учителей начальных классов, и работу учителей физического воспитания в целом.

Таким образом, мы получаем почти наглядное представление о сложности и многогранности такого понятия как ответственность младшего школьника, мы попытались рассмотреть лишь небольшую часть опыта воспитания ответственности у младших школьников средствами физического воспитания, накопленного к настоящему времени. Несомненно, такой положительный опыт требует тщательного разностороннего изучения и выявления его с помощью путей разрешения данной проблемы.

Литература

1. Божович, Л.И. Общая характеристика детей младшего школьного возраста / Л.И. Божович - Очерки психологии детей (младший школьный возраст). 3-е изд. - М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2001.

2. Ильин, Б.С. Формирование личности школьника (целостный процесс)/ Б.С. Ильин - М.:Просвещение, 1984. - 134с

3. Люблинская, А.А. Учителю о психологии младшего школьника / А.А. Люблинская - М. 1977.- 224с.

4. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К. Муздыбаев - М.:Мысль, 1983. - 240с.

5. Педагогика: учеб. пособие. / под ред. В.А. Сластенина и др. М.: Изд. ЮРАЙТ, 2020. - 450с.

Определения биомеханической позовой характеристики нижних конечностей детей 7-8 лет с формой спастической диплегии II уровня

И.О. Черепанова, А.Н. Таланцев, К.С. Дунаев, п. Малаховка, Россия

Аннотация. В данной статье на основе исследования биомеханических параметров стояния и ходьбы больных детским церебральным параличом сделана попытка выяснить некоторые механизмы статико-локомоторных расстройств, и поиск способов их устранения средствами спортивной тренировки в фигурном катании.

Ключевые слова: спастическая диплегия, фигурное катание, биомеханические характеристики, статико-локомоторные расстройства.

Актуальность. Использование в реабилитационном процессе детей с формой спастической диплегии II уровня по шкале GMFCS технологии двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках в соответствии с возрастными особенностями и приоритетными задачами этапов реабилитационного периода, позволит повысить эффективность реабилитационного процесса, что отразится в улучшении показателей физической подготовленности, функционального состояния организма, результативности двигательной деятельности, социальной адаптации детей [1; 3; 4].

Цель исследования – выявление биомеханической позовой характеристики нижних конечностей детей 7-8 лет с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS.

Методы исследования. В работе использовались стандартные и наиболее распространенные методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование; антропометрические измерения; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент [2].

Результаты исследования.

Нами было проведено электромиографическое исследование мышечных групп фигуристов, задействуемых при исполнении прыжковых элементов (табл. 1).

Таблица 1 - Параметры биоэлектрической активности мышц, обеспечивающих выполнение прыжковых элементов фигуристами 10-11 лет

Исследуемые мыш-	уп	Подготовительный период			Соревновательный период		
		Средняя	Величина	Количе-	Средняя	Величина	Количе-

цы		величина амплитуды ПДЕ, мкВ	максимальной амплитуды, мкВ	ство турнов, сек	величина амплитуды ПДЕ, мкВ	максимальной амплитуды, мкВ	ство турнов, сек
Прямая 4-х главая мышца бедра (пр.н.)	ЭГ	421,98±25,47*	1634,08±124,46	163,12±7,76*	426,08±20,18*	1640,38±124,47*	169,11±8,72*
	КГ	418,42±26,07	1629,31±126,58*	158,55±9,19	422,21±21,28*	1633,02±125,82*	162,17±9,17*
Прямая 4-х главая мышца бедра (лев.н.)	ЭГ	419,22±22,13*	1633,02±126,71*	157,16±8,29*	424,07±21,78*	1640,28±121,29*	162,54±7,28*
	КГ	417,51±24,52*	1629,18±128,79*	154,21±9,18*	420,12±23,63*	1632,92±122,82*	159,81±9,62*
Двуглавая мышца бедра (пр.н.)	ЭГ	392,85±21,09*	1593,07±121,32*	152,84±10,38*	398,15±22,38*	1597,52±122,83	156,81±8,92*
	КГ	389,04±22,62	1589,21±122,75*	149,51±11,28*	393,89±24,81*	1592,76±124,02*	153,28±9,12*
Двуглавая мышца бедра (лев.н.)	ЭГ	389,12±23,68*	1592,18±122,91	147,21±9,28*	393,24±19,36*	1597,84±121,92	151,29±10,24*
	КГ	383,65±24,91	1589,35±122,98*	143,15±10,12*	386,15±21,38*	1593,26±123,73	146,15±11,82*
Портняжная мышца (пр.н.)	ЭГ	259,72±21,78*	1569,02±123,71*	132,54±7,28	264,03±20,18*	1574,22±123,82*	137,15±9,26*
	КГ	258,16±22,94	1567,41±124,79*	129,31±8,12*	262,85±21,47*	1570,44±124,27	132,12±10,82*
Портняжная мышца (лев.н.)	ЭГ	264,21±19,84*	1568,08±120,94*	132,67±9,19*	270,02±23,87*	1572,21±120,28*	135,64±7,28*
	КГ	259,15±20,18	1563,25±122,26*	132,08±10,17*	262,69±24,71*	1566,13±121,28*	134,25±8,92
Икроножная мышца (пр.н.)	ЭГ	226,42±18,63*	1528,56±121,92*	99,89±6,18*	231,18±23,98	1533,18±121,09*	104,52±9,28*
	КГ	224,21±19,91*	1526,02±122,83*	98,56±7,15	227,34±23,19	1530,35±122,37*	101,14±10,72*
Икроножная мышца (лев.н.)	ЭГ	226,15±19,46*	1531,54±124,69*	101,53±8,29*	231,72±21,28	1536,39±122,05*	106,21±7,27*
	КГ	225,82±20,87	1529,12±126,73*	99,22±9,23*	229,94±23,61*	1532,15±123,63*	102,94±8,72*

**- различия достоверны при (P<0,05).*

Наиболее значимые изменения были отмечены при обследовании двуглавой мышцы бедра (пр.н.) (количество турнов увеличилось на 26,72%) в подготовительном периоде; при обследовании портняжной мышцы (лев.н.) (величина максимальной амплитуды возросла на 2,62%) в соревновательном периоде.

Выводы. 1. При стоянии здоровых детей своеобразное распределение активности среди мышц ноги определяется биомеханическими особенностями позы. Так, наибольшая активность мышц голени (37,3%) по сравнению с активностью мышц бедра (12,5%) и таза (7,14), обусловлена тем, что голеностопный сустав нагружен большей массой, чем более проксимальные суставы, и проекция ОЦМ располагается на большем расстоянии от оси этого сустава, чем от осей коленного и тазобедренного суставов. Все это влечет за собой резкое увеличение активности мышц ноги и тазового пояса. Справедливость этого предположения подтверждается и экспериментами с искусственным устранением сгибательной позы конечностей при стоянии детей с ДЦП, поскольку в этих условиях достигается существенное уменьшение электрической активности мышц.

2. Теоретическое и экспериментальное обоснование составляющих компонентов системы двигательной реабилитации детей с формой спастической диплегии II уровня по шкале GMFCS в годичном макроцикле, а также уточнение организационных и методических ее особенностей позволило определить ее содержание, оптимальные нагрузки и эффективные методы тренировки, исходя из конкретных задач, решаемых на каждом этапе и периоде реабилитационного процесса.

Литература

1. Дунаев, К.С. Фигурное катание как один из методов сенсорной интегративной терапии в коррекции сенсомоторных нарушений у детей с ДЦП / К.С. Дунаев, И.О. Черепанова // Адаптивная физическая культура. -2021. - Т. 86. - № 2. - С. 28-29.

2. Черепанова, И.О. Применение метода проприоцептивной нейромышечной фасилитации в фигурном катании при реабилитации детей со спастической диплегией / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев, С.П. Евсеев // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редколлегия: Е.С. Стоцкая, И.Г. Таламова, Н.М. Курч, Ю.А. Мельникова. - Омск, 2021. - С. 69-73.

3. Черепанова, И.О. Развитие проприоцептивной сенсорной системы у детей с синдромом спастической диплегии в рамках двигательной реабилитации средствами фигурного катания на коньках / И.О. Черепанова, К.С. Дунаев // Адаптивная физическая культура. - 2021. - Т. 86. - № 2. - С. 56-57.

4. Черепанова, И.О. Формирование координационных способностей у детей 7-8 лет с формой спастической диплегии I и II уровня по шкале GMFCS / Черепанова И.О. // Интеграция социогуманитарного и естественно-научного знания в контексте онтокинезиологической методологии спортивной науки. Материалы научного симпозиума, посвященного памяти В.К. Бальсевича. - Москва, 2021. - С. 245-249.

Использование статических упражнений для организации самостоятельных занятий студентов

И.М. Салахов, г. Сургут

Аннотация. В статье раскрыты преимущества использования статических упражнений для организации самостоятельных занятий студентов, описан оздоровительный эффект и даны методические рекомендации по их применению.

Ключевые слова: Статические упражнения, оздоровительный эффект, принципы использования статических упражнений, методические рекомендации.

Основной **целью** статьи является актуализация использования статических упражнений при самостоятельной организации оздоровительных занятий студентов физическими упражнениями.

Задачи исследования:

- Провести литературный обзор по теме исследования;
- Описать оздоровительный эффект и преимущества от использования статических упражнений;
- Описать методические рекомендации для использования статических упражнений при организации оздоровительных занятий атлетической гимнастикой.

Актуальность. В образовательном пространстве за последнее время произошло много изменений, обусловленных введением дистанционной формы обучения со студентами в высших учебных заведениях, это выразилось в повышении сидячей нагрузки и снижением физической активности. Усугубляется ситуация особенностью северного региона, который ограничивает людей в двигательной активности из-за своих климатических особенностей. Так же хотелось отметить специфику некоторых направлений обучения таких как медицинский институт, где студенты испытывают большие статические нагрузки, когда длительное время сидят за учебниками и компьютером. Поскольку устранить статические нагрузки из повседневной деятельности невозможно, возникает необходимость развития статической выносливости у учащихся [11].

По данным ежегодного анализа активности пользователей интерактивного приложения Garmin Connect, которое используют миллионы любителей спорта и фитнеса по всему миру, наблюдается существенное снижение количества шагов в день, в месяцы с наиболее строгими ограничениями, введенными в 2020 г. В то же время по анализам данных у пользователей Garmin Connect наблюдалась тенденция к увеличению новых видов двигательной активности в связи с карантинными мерами, так в 2020 году на 8% больше пользователей Garmin регистрировали как минимум два новых вида активности в неделю, чем в 2019 году. Тем самым спортсмены пытались компенсировать понижение уровня физической активности.

Студентам, не имеющим опыт самостоятельных тренировок физическими упражнениями сложно самоорганизоваться и провести методически грамотно выстроенное занятие. В связи с этим есть необходимость методического сопровождения самостоятельных оздоровительных занятий атлетической гимнастикой. Наиболее подходящими упражнениями на начальном этапе подготовки на наш взгляд являются статические упражнения, имеющие ряд преимуществ и в первую очередь это, касается их оздоровительного эффекта.

Оздоровительный эффект от использования статических упражнений. В.В. Скрябин (1957) показал, что адаптация системы кровообращения и дыхания к статическим усилиям достигается физиологическими сдвигами. Особенно важно, что работа в статическом режиме сопровождается увеличением минутного и систолического объемов сердца, несмотря на, казалось бы, неблагоприятные условия для кровообращения.

Процесс формирования долгосрочной адаптации к статическим напряжениям затрагивает в первую очередь условия функционирования кардиореспираторной системы [7]. Регуляция этого процесса неразрывно связана с работой вегетативной нервной системы (ВНС). Изменения показателей центральной и периферической гемодинамики являются маркерами развития стадии адаптации. Практическую значимость указанных изменений подчеркивают данные о том, что пятинедельная статическая тренировка является эффективным средством снижения артериального давления [9].

По мнению специалистов, в области физической культуры, увеличение уровня статической выносливости в период адаптации к учебным нагрузкам благоприятно сказывается на показателях умственной работы [4]. Упражнения статического характера, направленные на увеличение силы, благоприятно сказываются на здоровье, повышают физическую подготовленность, способствуют увеличению плотности костной ткани [2].

Упражнения в статическом режиме позволяют свести до минимума компенсаторные усилия крупных мышц, тем самым обеспечивают направленную силовую тренировку ослабленных мышечных групп [10].

Так же хотелось выделить ряд преимуществ использования статических упражнений на начальном этапе занятий атлетической гимнастикой:

1. На начальном этапе занятий важно обучить технике выполнения упражнений, сформировать правильное двигательное умение. Здесь применяется принцип от простого к сложному. Обучить выполнять статические упражнения намного проще чем динамические, в статике легче управлять своим телом так как пространственные и мышечные ощущения воспринимаются лучше и формируются необходимые нейронные связи.

2. Дозировать нагрузку при выполнении статических упражнений можно более точно, так как ее степень интенсивности ощущается сразу и на протяжении всего выполнения не меняется, повышается только степень утомления.

3. Проведение занятий с использованием статических упражнений не требует высокой физической подготовленности от занимающихся, что делает такие занятия максимально доступными. Это обусловлено и тем, что такие занятия могут проводится без использования специализированного оборудования и помещения, достаточно одного квадратного метра свободного места.

4. Однозначным преимуществом статических упражнений является возможность локального, точечного воздействия на приоритетные мышечные группы и их участки, за счет большого количества упражнений изолирующего характера, и возможности создавать напряжение в конкретно заданной точке.

5. При выполнении статических упражнений, напряжение в мышцах несет постепенно нарастающий характер, в отличии от работы со свободными отягощениями где мы сразу преодолеваем заданный вес отягощения. Риск получения травмы при таких нагрузках значительно ниже, так же это обусловлено тем, что статические упражнения не выполняются в больших амплитудах, с резкими движениями и мощными усилиями, которые также травмаопасны.

6. Если выполнять статические упражнения низкой или умеренной интенсивности это не вызовет резких скачков давления, учащения сердцебиения и дыхания, что важно при отсутствии внешнего контроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Так как оказать помощь в случае резкого ухудшения самочувствия будет некому.

7. Особенностью статических упражнений от динамических является тот факт, что они развивают кроме мышечного аппарата еще и связки с сухожилиями делая их крепче и костную ткань уплотняя ее.

Методические рекомендации. Категорически не рекомендуется использовать на начальном этапе подготовки статические упражнения с высокой интенсивностью нагрузки. Статические упражнения с максимальным напряжением должны выполнять опытные атлеты, которые развили необходимые резервные возможности организма, в противном случае такие нагрузки могут вызвать серьезные негативные последствия для здоровья занимающихся. Ярким примером человека, который развил не вероятные силовые показатели выполняя статические упражнения с максимальным напряжением был Александр Иванович Зас. Он разрывал металлические цепи, гнул металлические прутья и носил по арене цирка лошадь. Александр Иванович один из первых разработал комплекс упражнений, выполняемых исключительно в статическом режиме мышечного сокращения.

Нередко имеющее место даже среди специалистов негативное отношение к упражнениям в статическом режиме сложилось, по-видимому, на основе механического переноса физиологических данных об изменении вегетативных функций под действием значительных статических нагрузок, а также на «опыте» некоторых специалистов, которые, применяя неадекватные по интенсивности и продолжительности упражнения в изометрическом режиме, наблюдали неблагоприятную реакцию со стороны системы дыхания и кровообращения [10]. Общеизвестно, что и динамические упражнения, применяемые без соответствующей дозировки, обусловливают выраженную отрицательную динамику вегетативных функций. Следовательно, ведущим фактором получения необходимых благоприятных сдвигов в функциях внутренних органов является не тип мышечной деятельности, а адекватное дозирование физических упражнений [6].

Анаэробный режим работы скелетных мышц приводит к накоплению в них и последующему выбросу в системный кровоток большого количества метаболитов [1], обусловливающих комплекс физиологических реакций, известных как феномен Линдгарда, и к развитию утомления. Суть этих изменений заключается в более выраженном уровне вегетативных функций (дыхание, кровооб-

ращение) по окончании статического напряжения [8, 11]. Было доказано, что феномен Линдгарда имеет место лишь после интенсивной и продолжительной мышечной деятельности в изометрическом режиме. Очень важно, что адаптация к статическим нагрузкам обеспечивает уменьшение выраженности или полное исчезновение феномена Линдгарда [5, 3].

В связи с вышесказанным можно сделать вывод, что нагрузка не должна быть слишком высокой, так как может вызвать состояние перетренированности или привести к травме, но и не должна быть слишком низкой, так как не сможет простимулировать компенсаторно-восстановительные процессы в организме, выражающиеся в определенных функциональных прибавках. Поэтому занимающиеся должны соблюдать принцип от простого к сложному и принцип постепенного увеличения нагрузки. Содержание комплекса упражнений будет на прямую зависеть от уровня физических кондиций занимающихся.

Начинать занятия рекомендуется с подводящих упражнений, низкой интенсивности нагрузки изолирующего характера и постепенно с учетом восстановительных процессов повышать интенсивность нагрузки и сложность упражнений. Если говорить о структуре занятий, то она носит традиционный характер, но имеет некоторые специфические аспекты. В начале основной части занятия рекомендуется выполнять самые сложные базовые упражнения, а затем переходить к более простым, а в заключительной части рекомендуется выполнить упражнения на растяжку тех мышечных групп, на которые была основная нагрузка.

Мы рекомендуем выполнять статические упражнения низкой или умеренной интенсивности, такая нагрузка выполняется с использование медленных мышечных волокон, их еще называют красные так как в них более выраженно развита капиллярная сеть, соответственно работа с такими мышцами улучшает трофику тканей. Так же медленные мышечные волокна называют окислительные, так как они вовлекают для энергообеспечения жировую ткань, соответственно, выполнение таких нагрузок будет способствовать снижению жировой ткани.

Большое значение при выполнении статического упражнения имеет техника его исполнения, так как не правильное выполнение упражнений может снизить его эффективность и повысить степень травматизма. При выполнении статической тренировки важно полностью сосредоточиться на целевых мышцах, так как снижение концентрации приводит к тому что нагрузка начинает переходить на другие не целевые мышечные группы и эффективность упражнения снижается.

При использовании статических упражнений в системе ИЗОТОН авторы рекомендуют придерживаться следующих принципов:

Принцип минимизации роста систолического артериального давления, для его реализации необходимо:

- Выполнить полноценную разминку, которая способствует расширению артерий и артериол, что в свою очередь снижает периферическое сопротивление и облегчается работа левого желудочка сердца.

- Задействовать в силовом упражнении минимальное количество мышц. При выполнении динамических упражнений напрягающиеся и расслабляющиеся мышцы облегчают работу сердца. При выполнении силовых упражнений, когда темп медленный, роль мышечного насоса сводится к минимуму, а при активности большой массы мышц, при окклюзии сосудов, работа сердца затрудняется. Поэтому в силовых упражнениях следует задействовать минимальное количество мышц, особенно в том случае, если они работают в статическом режиме.

- После каждого силового упражнении или серии необходимо выполнять упражнения на растяжку, они не предъявляют к сердечно-сосудистой системе особых сложностей.

2) Принцип предельного стрессового напряжения. При выполнении силовых упражнений в bodybilding предельное стрессовое напряжение создается применением принципа качества усилия и вынужденных движений. Реализация их приводит к задержке дыхания, натуживанию, резкому увеличению артериального давления. Такой способ выполнения статических упражнений не допустим, поэтому силовые упражнения выполняются с учетом следующих требований:

- Интенсивность активации мышц составляет 30-70% от максимальной нагрузки;

- Запрещается задерживать дыхание;

- Продолжительность выполнения упражнения не менее 30 и не более 60 с. Именно это время необходимо и достаточно для значительного разрушения молекул креатинфосфата и умеренного закисления мышечных волокон.

- Упражнение должно выполняться до появления чувства жжения в мышцах. Накопление ионов водорода вызывать сначала чувство жжения в мышцах, а затем сильной боли. Эти факторы являются главными стимуляторами синтеза белка в мышечных волокнах;

- Упражнения для одной мышечной группы объединяются в суперсерию. Выполнение упражнений с интенсивностью 30-70% от максимальной нагрузки, длительностью 30-60 секунд, могут не вызвать существенного закисления и ощущения боли. Поэтому после короткого интервала отдыха или даже без отдыха можно выполнить еще одно или несколько силовых упражнений на ту же мышечную группу, что приводит к накоплению утомления от упражнения к упражнению.

Принцип неразрывности тренировочного процесса и питания. Выполнение физических упражнений приводит к активизации различных тканей, усилению в них процессов анаболизма и катаболизма. В зависимости от режима питания можно направить ход адаптационных процессов в желаемое русло, например, увеличить массу мышц (прием выше нормы полноценного белка), уменьшить массу жировой ткани (прием ниже нормы углеводов и жиров).

Выводы. Можно однозначно констатировать тот факт, что использование статических упражнений в оздоровительной тренировке имеет ряд преимуществ, но принципиально важно соблюдение методических рекомендаций в

противном случае могут быть негативные последствия, так же, как и при других видах физической активности. В дальнейшем мы планируем разработать программу оздоровительных занятий с использованием статических упражнений для студентов, которая будет включать в себя технику выполнения упражнений, дозировку и методические рекомендации.

Литература

1. Верещагин Н.К. О действии статических усилий на функции организма // Физиологический журнал СССР. – 1957. – С. 699–704.

2. Верещагин Н.К. Влияние статических напряжений на сердечнососудистую систему // Тез. докл. Всесоюз. науч.-практ. конф. по врачебному контролю и лечебной физкультуре. – М., 1961. – С. 87–88.

3. Городниченко Э.А. Физиология статических напряжений: учеб. пособие / СГИФК. – Смоленск, 1987. – 71 с.

4. Железняк Ю.Д., Бондаренко С.В. Развитие статической выносливости как фактор улучшения адаптабельности детей 6–7 лет к учебному труду // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 10. – С. 32–34.

5. Меерсон Ф.З. Адаптивная медицина: концепция долговременной адаптации. – М.: Дело, 1993. – 138 с.

6. Скрябин В.В. Физиологические исследования статической мышечной деятельности и ее тренировки: автореф. дис. … д-ра биол. наук. – Свердловск, 1957. – 45 с.

7. Темкин И.Б. Упражнения в изометрическом режиме при болезнях органов кровообращения. – М.: Медицина, 1977. – 136 с.

8 Шабунин Р.А., Петрова Л.Г., Павлова И.В. Физиолого-педагогическое обоснование методик применения статических упражнений на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: метод. рекомендации. – Екатеринбург, 1993. – 56 с.

9. Bangsbo J., Hellsten Y. Muscle blood flow and oxygen uptake in recovery from exercise // Acta Physiol. Scand. – 1998. – Vol. 162, no. 3. – P. 305–312.

10. Faigenbaum A.D. Strength training for children and adolescents // Clin. Sports Med. – 2000. – Vol. 19, no. 4. – P. 593–619.

11. Ray C.A., Carrasco D.I. Isometric training reduced arterial pressure at rest without changes in sympathetic nerve activity // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. – 2000. – Vol. 279, no. 1. – P. 245–249.

Модерация и продвижение интернет-страницы «Гиревой спорт и не только» как способ популяризации здорового образа жизни среди членов студенческого социума

А.С. Минин, А.В. Тур, Т.К. Бубен, А.В. Прокопчук, г. Витебск

Аннотация. В современном мире существует негативная тенденция - снижается уровень потребления полезной информации из всемирной сети Интернет [1]. К сожалению, такая тенденция есть и в нашей стране еще одна проблема – это погружение студентов в виртуальный мир.

Ключевые слова. Студенты, социум, здоровый образ жизни, гиревой спорт, Интернет.

Введение. На сегодняшний день теме пропаганды здорового образа жизни посвящено достаточно много статей и монографий. Проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Поэтому поддержанием своего здоровья необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном [2].

Большая роль в решении этой проблемы отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди молодёжи.

Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье - это «…состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Соответственно, под здоровым образом жизни понимается деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний, хотя четкого определения данного понятия, появившегося совсем недавно.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что здоровье человека рассматривается не только с точки зрения физиологической, но и психологической, социальной.

Цель исследования. Цель нашего исследования: определить, как влияет созданная нами интернет-страница «Гиревой спорт и не только» на популяризацию здорового образа жизни среди членов студенческого социума.

Материалы и методы. Наша гипотеза: участие в модерации, содержательном наполнении и продвижении интернет-страницы «Гиревой спорт и не только» способствует популяризации здорового образа жизни.

Первым этапом нашего исследования стало анкетирование, которое показало, что лишь 23% (Таблица 1) опрошенных в сети Интернет уделяют внимание прочтению книг, научных статей, остальные же используют ее в развлекательных целях.

Таблица 1. Результаты опроса о целях проведения времени в сети Интернет

	Использование сети Интернет в целях изучения литерату-	Использование сети Интернет в развлекательных целях	Очень редко провожу время в сети Интернет

	ры		
Количество человек (52 опрошенных)	12 человек	36 человек	4 человека

Это побудило нас к созданию интернет-страницы «Гиревой спорт и не только» в Интернет-пространстве.

В ноябре 2021 года нами создан информационный ресурс «Гиревой спорт и не только».

Совершая путешествие по страницам, мы можем увидеть следующие разделы:

1. Главная страница с названием интернет-ресурса, понятием спорта и информацией о проекте (наши цели, задачи и актуальность). (Рисунок 1).



Рисунок 1. Главная страница сайта

2. Страница «Спортивные достижения» - раздел, где размещены результаты выступлений сборной команды секции вуза по гиревым видам спорта и атлетической гимнастике.

3. Страница «Команда», где рассказывается о разработчиках, кем она являются и чем занимаются.

4. «Научные публикации» - размещена информация об участии в конференциях различного уровня, награды, доклады из выпущенных сборников, среди которых:

- VIII Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы профессионального образования в Республике Беларуси и за рубежом», тезисы «Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов».
- I (XIV) Международная научно-практическая конференция «Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры», тезисы «Гиревой спорт как средство физического воспитания студентов»;

• XXI Международная научно-практическая конференция студентов и молодых ученых «Студенческая медицинская наука XXI века», тезисы «Гиревой спорт как составляющая процесса формирования целостных ориентаций патриотической направленности»;

• IX Международная научно-практическая конференция «Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи », тезисы «Асаблівасці методыкі планавання сілавой падрыхтоўкі са студэнтамі па атлетычный гімнастыцы и гіравых відах спорту»;

4. Страница «Обратная связь», где посетители могут высказать свое мнение, дать рекомендации по дальнейшему совершенствованию ресурса.

5. И самая важная страница «Методические рекомендации», на которой размещены видео- и фотоматериалы с техникой выполнения упражнений по гиревому спорту и атлетической гимнастике.

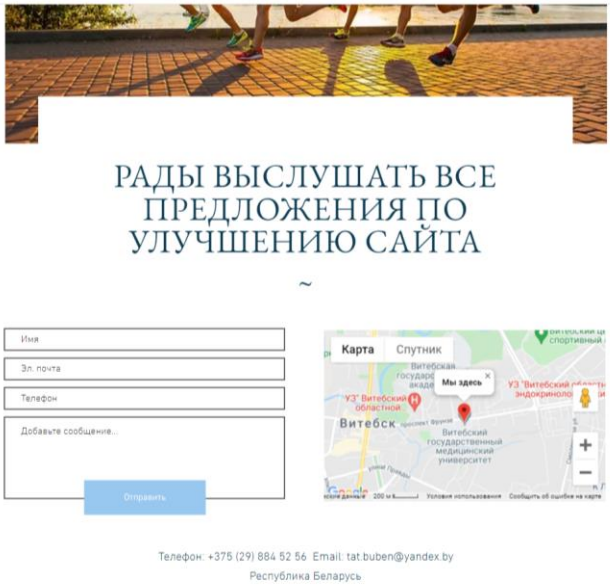


Рисунок 2. Страница «Обратная связь» сайта «Гиревой спорт и не только»

Для продвижения интрнет-страницы «Гиревой спорт и не только» нами были разработаны буклеты с QR-кодом, для быстрого доступа к ресурсу (Рисунок 3).

Рисунок 3. QR-код сайта «Гиревой спорт и не только»

Результаты. С целью определения результативности деятельности интернет-страницы «Гиревой спорт и не только» мы также провели анкетирование, которое показало, что большинство опрошенных положительно оценили деятельность сайта. Многие отметили пользу размещенных на Интернет-ресурсе материалов.

При обсуждении деятельности ресурса с разработчиками, выяснилось, что у них уже сформировался устойчивый интерес к потреблению полезной информации в сети Интернет, понимание о важности здорового образа жизни.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод о том, что интернет-страница «Гиревой спорт и не только» оказывает значительное влияние на формирование знаний о здоровом образе жизни членов студенческого социума, помогает провести им время в мировой сети Интернет с пользой.

Нами будут приняты все меры по продвижению и улучшению страницы «Гиревой спорт и не только».

Литература

1. Толмачев, Д.А., Щагитова В.А., Ясавиева Э.М., Влияние образа жизни на здоровье человека, ModernScience, 2019 г. № 12-4. С. 181 – 184 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www/elibrary.ru/item.asp?id=41747192

2. Тур, А.В., Романов И.В., Галлер В.Н. Особенности методики силовой подготовки студентов-секционеров по гиревому спорту // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности. Сбор. матр. междунар. научно-практ.конф. – 2021. – С. 49-52.

Воспитание скоростной выносливости в беге на 400 метров на тренировочном этапе (спортивной специализации)

В.В. Золотухин, г. Иркутск

Аннотация. Актуальность исследования состоит в том, что спринтерский бег относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики, и вопрос развития специальной выносливости именно на этих дистанциях является наиболее актуальным. Для прогрессивного развития двигательных качеств, достижения лучших результатов необходимо постоянно создавать новые методики, применяя для этого совершенные физические упражнения. Целью исследования является разработка и внедрение методики развития скоростной выносливости у бегунов на дистанции 400 метров с использованием рельефа пересеченной местности на тренировочном этапе спортивной специализации.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач: 1. Провести содержательный анализ основных научно-методических источников по проблеме развития скоростной выносливости у бегунов в беге на 400 метров на тренировочном этапе спортивной специализации; 2. Разработать методику развития скоростной выносливости у бегунов, специализирующихся в беге на 400 метров на этапе спортивной специализации с использованием рельефа местности и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок; 3. Апробировать и выявить эффективность реализации методики развития скоростной выносливости в беге на 400 метров у бегунов на тренировочном этапе спортивной специализации с использованием рельефа

местности и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок.

Ключевые слова: Скоростная выносливость, тренировочный процесс, спортивное мастерство, макроцикл, микроцикл, мезоцикл, тренировочный этап.

Движение и рост высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности связано с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Для прогрессивного развития двигательных качеств, достижения все лучших результатов надо постоянно создавать новые условия деятельности применяя для этого совершенные физические упражнения. В условиях острой соревновательной борьбы на международных аренах, когда победителя и призеров разделяют только десятые или сотые доли секунды, вопрос умения максимально реализовать свои функциональные возможности является для спортсмена наиболее важным фактором победы [1].

Проанализировав теоретические и научно-практические взгляды на воспитание скоростной выносливости в беге на 400 метров у бегунов на тренировочном этапе (спортивной специализации), мы определили практическую значимость работы.

Для определения уровня развития специальной выносливости и скоростно-силовых качеств нами были использованы следующие контрольные тесты:

- пробегание отрезков 4Х100 м с отдыхом 1 минута;
- спринтерский бег на 400 м;
- 10-кратный прыжок в длину с ноги на ногу.

На основании полученных входящих данных была разработана методика развития скоростной выносливости в беге на 400 метров, основанная на использовании в тренировочном процессе сочетания повторно-интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок и использования рельефа пересеченной местности с бегом в гору, различными уклонами горы и бег отрезков разной длины с различными интервалами отдыха.

Второй этап эксперимента включил в себя собственно тренировочный процесс с октября 2020 года по май 2021 года. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике с использованием повторного, интервального, равномерного и переменного методов.

Тренировочный процесс экспериментальной и контрольной группы включил в себя шесть периодов: осенний подготовительный, предсоревновательный осенний, зимние старты в помещении, весенний подготовительный, предсоревновательный весенний и старты в мае – июне.

Экспериментальная группа в подготовительном осеннем (весеннем) периоде (октябрь 2020 г., весенний - март 2021 г.) тренировалась по плану: основу 1-ого мезоцикла тренировочного процесса группы составляли равномерный, интервальный метод, повторный и метод силовой подготовки. Главными задачами данного мезоцикла явились повышение общей функциональной подготовленности (табл. 1, 2)

Таблица 1 - Методика развития скоростной выносливости на 400м у бегунов тренировочного этапа спортивной специализации в подготовительном периоде в экспериментальной группе

Направленность тренировки	Средства	Развитие качеств
Интервальная тренировка	Прыжки в гору (угол 20 градусов) 6 Х300 м, отдых между отрезками 2мин. Отдых 10мин Ускорения 4 Х 60 м под гору (угол 5 градусов)	Развитие скоростно-силовой выносливости Развитие скорости
Повторная тренировка Силовая тренировка	Бег 15х60 м, отдых 1мин (90% от максимальной скорости) Штанга 3 серии(выпрыгивание, разножка, рывки)	Развитие скоростной выносливости Развитие быстрой силы
Повторная тренировка	Чередование прыжков в шаге с за бегании в гору (угол 40 градусов); 8 Х 60 м, отдых до полного восстановления; Ускорения 4Х60 м под гору(угол 3 градуса)	Развитие скоростно-силовых качеств
Силовая тренировка	Сед со штангой 4 серии 90% от максимума, отдых между сериями 4-5 мин. После каждой серии седа прыжки через барьеры -10 отталкиваний.	Развитие максимальной силы
Интервальная тренировка	Бег в гору (угол от 30 до 40градусов) 4серии (150 м + 60 м), отдых между отрезками 20 сек., между сериями 8 мин.; Через 10мин отдыха 4х100м, отдых 1мин.	Развитие скоростно-силовой выносливости Развитие скоростной выносливости.
Кроссовая тренировка Круговая тренировка	Кроссовый бег 40 мин. 3 серии по 13 мин силовых и прыжковых упр. Ускорения 4х80 м	Развитие общей выносливости. Силовая выносливость Скоростная выносливость

Таблица 2 - Методика развития скоростной выносливости на 400м у бегунов тренировочного этапа спортивной специализации в предсоревновательном периоде в экспериментальной группе

Направленность тренировки	Средства	Развитие качеств
Интервальная тренировка	Бег 3 серии (250м+60м), отдых между отрезками 20 сек., между сериями 8-10 мин	Развитие скоростной выносливости.
Скоростная тренировка	Старты из различных положений 6Х30м Штанга 3серии (взятие на грудь, разножка, выпрыгивание	Развитие скорости, быстрой силы.

Спринтерская тренировка	Бег 2серии (20+30+40+50+60+80м), отдых между сериями 6 мин., между отрезками 4мин. Броски ядра (вес подбирается индивидуально)	Развитие скорости, скоростно - силовых качеств.
Техническая тренировка	Упражнения на совершенствование техники бега	Совершенствования техники бега
Повторная тренировка	Бег 3х400м отдых 12мин. (95% от максимальной).	Развитие специальной выносливости
Равномерная тренировка Силовая тренировка	Кроссовый бег 40 минут. ОФП 30-40 минут с использованием оттягощений в виде медболов.	Развитие выносливости, силовой выносливости.

Тренировки проводились на стадионе ИрНИТУ и прилегающем парке с использованием рельефа местности – подъёмов и спусков.

Во втором мезоцикле (ноябрь 2020 г. и начало апреля 2021 г.) подготовительного периода основными задачами являлись интенсификация нагрузки (табл. 1):

- поддержание аэробной емкости и мощности;
- повышение и последующая максимизация гликолитической анаэробной емкости и мощности;
- дальнейшее повышение и последующая максимизация алактатной анаэробной емкости и мощности;
- совершенствование волевых качеств: аутогенная тренировка, дыхательные упражнения.

Средства, используемые в данном цикле: чередование прыжков в гору с бегом отрезками 6 Х 300м, с отдыхом 2 минуты; 8 Х 200 м прыжки в шаге; забегания в гору сериями 6 Х 60 м с отдыхом 4минуты; бег в гору 4 Х 150 м +60 м с отдыхом 20 секунд между отрезками и 8 минут между сериями; 3 Х 200 м +60м, 3 Х 250 м+60 м с отдыхом 30 секунд между сериями 12 минут.

Силовая направленность тренировки была направлена на развитие максимальной и быстрой силы. Средствами явились: упражнения со штангой сериями (выпрыгивание, разножка, рывки); сед со штангой 4 серии, 90% от максимума, отдых между сериями 4-5 минут; после каждой серии седа прыжки через барьеры в 10 отталкиваний; выполнение силовых и прыжковых упражнений. Так же после бега в гору выполнялись ускорения под гору 4 Х 60 м, 4 Х 80 м.

Интервальный метод был направлен на развитие скоростной выносливости, его средствами явились пробегание отрезков 15 Х 60 м, 95% от максимума через 1 минуту отдыха. И также для развития общей выносливости и функциональности организма применялась кроссовая подготовка и кросс-фит.

Второй период - предсоревновательный проводился в СК «Байкал-Арена» и стадионе ИрНИТУ (декабрь - осенний период; конец апреля - середина мая - весенний период) (табл. 2).

Его задачами явились развитие скоростной выносливости, скорости и совершенствование техники бега. В этом периоде увеличился процент выполне-

ния специальных средств, направленных на повышение скорости в отрезках, низкие старты, ударные спринтерские серии.

Для развития взрывной и быстрой силы применялись броски ядра и упражнения со штангой (разножка, выпрыгивание).

Для совершенствования техники бега выполнялись технические тренировки, с углублением на подводящие и специально-беговые упражнения. Кроссовый бег и ОФП составлял небольшой процент для поддержания общего уровня физической подготовленности.

Таким образом, спортсмены перешли к третьему соревновательному периоду, где применялись методы и средства собственно соревновательного характера, подводящие упражнения на совершенствование техники бега и поддержание скорости, специальной выносливости на определенном временном промежутке.

Период охватил зимние старты в январе-феврале и весенние старты открытия сезона - май, июнь. Тренировочный процесс состоял из специально-подготовительных упражнений (СБУ) и бега в соревновательном темпе 400 м.

При проведении итогового тестирования были получены следующие результаты (табл. 3)

Как видно из таблицы 3 результаты повторного тестирования экспериментальной группы выше, чем в контрольной.

Таблица 3 - Результаты тестирования конце педагогического эксперимента

Группа	Контрольная группа			Экспериментальная группа			T	p
Тесты	X	m	Σ	X	m	σ	0,1735	> 0,05
4х100м (сек)	52,80	1,087	0,2145	52,21	1,1287	0,2575	0,0277	> 0,05
400м (сек)	58,76	0,3755	0,7510	58,42	0,3841	0,7682	0,1120	> 0,05
10-й прыжок (м)	26,53	0,3626	0,7253	26,86	0,8905	1,7811	0,1735	> 0,05

Подводя итог и учитывая все выше сказанное, мы можем сделать вывод о том, что, мы достигли высокой динамики развития скоростной выносливости и прироста результатов в экспериментальной группе. Это говорит об эффективности применения разработанной методики и подтверждении гипотезы.

Литература

1. Акилов М.В. Особенности распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле и характер соревновательной деятельности легкоатлетов, спринтеров и барьеристов / Акилов М.В. // Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах: Тезисы докладов 11 Всесоюзной науч.-практ. конф. (Москва, 26-28 мая 1987 г.). - М., 2007. - С. 4-5.

2. Агапова Н.Н. Средства восстановления спортивной работоспособности лег-

коатлетов / Н.Н. Агапова, Н.А. Балезина, Л.Ф. Ткач // Проблемы физической культуры, спорта и туризма: (материалы науч. конф., 27-29 марта 2002 г.) / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2012. - С. 6-9.

3. Биохимия мышечной деятельности: учеб. для студентов ВУЗов физ. воспитания Украины / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко [и др.]. - Киев: Олимпийская литература, 2000-504 с

4. Богатырев В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. - Киров, 2005 г.

5. Брейзер В.В., Врублевский В., Козмин Р., 1984. 400 м с/б. Распределение тренировочных нагрузок //Легкая атлетика 12, 12-13.

Средства оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста

Н.А. Бойко, Д.А. Овечкина, г. Сургут

Аннотация. В текущий этап становления образования входят различные современные фитнес-технологии, среди которых наиболее популярным видом является оздоровительная аэробика, которая придает нестандартную новизну в систему физического воспитания. В статье приведены особенности применения средств оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста, а именно подбор физических упражнений по их направленности, составление индивидуальных комплексов для оздоровительной гимнастики и физической подготовки, проведение самостоятельных занятий для освоения новых двигательных действий, развитие основных физических качеств, контроль и анализ эффективности этих занятий.

В работе представлены показатели физических качеств констатирующего эксперимента обучающихся младшего школьного возраста, результаты которых служат разработке средств оздоровительной аэробики для обучающихся младшего школьного возраста.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, средства, физическое воспитание, обучающиеся младшего школьного возраста.

Актуальность и проблема. Заметные недостатки, которые присутствуют в уроке физической культуры, упражнения, которые проводятся по шаблону, не учитывая школьной программы, низкий методический уровень в организации проведения уроков, отсутствие нужного спортивного инвентаря – все это приводит к нежеланию учащихся активно заниматься на уроках физической культуры.

Навык учащихся в творческой двигательной деятельности приобретается благодаря предметным результатам, которые осваиваются при изучении предмета «Физическая культура». Среди предметных результатов выделяют следующие:

1) формирование первоначальных представлений о физической культуре;

2) умение организовывать здоровьесберегающую деятельность, где входят оздоровительные мероприятия;

3) формирование навыка наблюдения за своим состоянием здоровья.

Физическая культура, направленная на оздоровление, является производной общего понятия «физическая культура». Она использует все формы, средства и методы физкультуры, обеспечивающие укрепление и сохранение здоровья и формирующие наилучший фон для жизнеспособности человека.

Среди видов физической культуры, направленной на оздоровление, выделяют оздоровительную аэробику. Оздоровительная аэробика является системой физических упражнений, которые осуществляют энергообеспечение за счет кислорода.

По мнению Г.М. Популо и А.А. Подлубной, оздоровительная аэробика, как средство в физическом воспитании младшего школьного возраста, рассмотрена сравнительно мало.

Была поставлена проблема: поиск, разработка и применение наиболее действенных средств и методов, которые повысят интерес к уроку физической культуры, создадут благоприятный эмоциональный фон, активизируют двигательную деятельность, развивая двигательные способности обучающихся средствами оздоровительной аэробики.

Цель работы: экспериментально обосновать средства оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Выявить основные теоретические аспекты применения средств оздоровительной аэробики у обучающихся младшего школьного возраста для формирования предметных результатов;

2. Обосновать и внедрить средства оздоровительной аэробики для обучающихся младшего школьного возраста, чтобы сформировать предметные результаты в процессе физического воспитания.

Исходя из поставленных задач исследования, нами были выбраны следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое проходило в три этапа, начиная с сентября 2020 года. В сентябре 2020 года мы проводили педагогическое исследование в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении СОШ №5. На констатирующем этапе исследования нами проводилось тестирование обучающихся первых классов для выявления уровней двигательных способностей. Для проведения дальнейшего педагогического эксперимента мы выбрали 2-а первых класса. В данных классах не было отличий, то есть они были условно одинаковы. Экспериментальную и контрольную группы составили обучающиеся по 27 человек. По гендерным особенностям результаты сравнивались отдельно у мальчиков и отдельно у девочек.

Контрольная группа занималась по основной образовательной программе физического воспитания 1-4 классов (В.И. Ляха), три раза в неделю. Экспериментальная группа занималась три раза в неделю по основной образовательной

программе физического воспитания 1-4 классов (В.И. Ляха) с внедрением в разные части урока средств оздоровительной аэробики.

Таблица 1 - Исходные показатели двигательных способностей экспериментальной и контрольной группы (сентябрь 2020)

Показатель, ед. измерения	Мальчики					Девочки				
	ЭГ (n=8) ($\bar{x}$±m)	КГ(n=8) ($\bar{x}$±m)	$t_{таб.}$	$t_{рас.}$	p	ЭГ (n=8) ($\bar{x}$±m)	КГ(n=8) ($\bar{x}$±m)	$t_{таб.}$	$t_{рас.}$	p
Прыжки со сменой положения ног (баллы)	3,6±0,19	3,8±0,19	2,15 2,98 4,14	-0,54	>0,05	4,1±0,19	4,2±0,19	2,16 3,01 4,22	-0,28	>0,05
Поворот прыжками на 90 градусов (баллы)	3,4±0,19	3,5±0,19		-0,27	>0,05	3,6±0,19	3,9±0,19		-1,13	>0,05
Ритм телодвижений	3,7±0,19	3,7±0,19		0	>0,05	4,2±0,19	4,4±0,10		-1,08	>0,05
Прыжок в длину (см)	119,9±3,91	120,5±3,35		-0,11	>0,05	112,3±3,36	110,6±3,55		0,35	>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	28,9±1,86	29,6±1,86		-0,27	>0,05	26,2±1,73	24,3±1,53		0,83	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи, см)	2,0±1,40	2,0±1,21		0	>0,05	6,8±2,11	7,5±2,40		-0,22	>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10,8±0,47	11,1±0,28		-0,53	>0,05	11,8±0,48	12,0±0,19		-0,45	>0,05

Нами применялись следующие средства оздоровительной аэробики:

- в подготовительной части использовались такие средства, как базовые шаги аэробики, различные ОРУ;

- в основной части были подобраны вспомогательные упражнения для закрепления какого-либо упражнения, например, кувырок вперед с прыжком вверх;

- в заключительной части были включены упражнения на растяжку.

Таблица 2 - Исходные показатели двигательных способностей у мальчиков экспериментальной и контрольной группы (май 2021)

Показатель, ед. измерения	Мальчики					Девочки				
	ЭГ (n=8) x±m)	КГ(n=8) ($\bar{x}$±m)	$t_{таб.}$	$t_{рас.}$	p	ЭГ (n=8) ($\bar{x}$±m)	КГ(n=8) ($\bar{x}$±m)	$t_{таб.}$	$t_{рас.}$	p

Прыжки со сменой положения ног (баллы)	3,9±0,19	4,2±0,19	2,15 2,98 4,14	1,09	>0,05	4,5±0,19	4,6±0,10	2,16 3,01 4,22	0,72	>0,05
Поворот прыжками на 90 градусов (баллы)	3,8±0,16	4,1±0,16		1,24	>0,05	4,2±0,19	4,3±0,19		0,28	>0,05
Ритм телодвижений	4,2±0,19	4,1±0,19		0,54	>0,05	4,5±0,10	4,6±0,10		1,13	>0,05
Прыжок в длину (см)	128,0 ±3,35	127,1 ±2,98		0,19	>0,05	118,5 ±2,88	116,3 ±2,97		0,52	>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	38,6± 1,71	37,6± 2,11		0,39	>0,05	31,1± 1,63	29,6± 1,63		0,63	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи, см)	3,4±1,21	3,1±0,93		0,14	>0,05	9,6±2,11	9,8±2,21		0,08	>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12,9± 0,19	13,1± 0,28		0,85	>0,05	12,9± 0,29	12,8± 0,19		0,22	>0,05

Чаще всего подобранные нами средства оздоровительной аэробики использовались в подготовительной части уроков.

По результатам первого года эксперимента (сентябрь 2020 – май 2021), мы получили следующие результаты педагогического тестирования:

- у мальчиков в экспериментальной и контрольной группах (см. таблицы 1,2):

1)наблюдался средний прирост координационных и силовых способностей;

2)высокий прирост скоростно-силовых способностей, гибкости и выносливости.

- у девочек в экспериментальной и контрольной группах (см. таблицы 1, 2):

1) средний прирост координационных способностей, скоростно-силовых и силовых способностей;

2) высокий прирост выносливость и гибкость.

По результатам исследования сделали вывод, о том, что за год нельзя добиться значительного прироста во многих результатах. Одни результаты повысились, другие нет. Поэтому мы продолжили наш эксперимент на следующий год.

Выводы:

1. Рассматривая основные теоретические аспекты применения оздоровительной аэробики можно сказать, что оздоровительные комплексы аэробики восхищают обширный круг занимающихся своей общедоступностью, вооду-

шевленностью и допустимостью изменения содержания уроков в зависимости от их интересов и подготовленности.

2. В ходе констатирующего этапа нами было проведено тестирование и были выявлены уровни двигательных способностей, где некоторые из них остались неизменны.

Мы предполагаем, что применение средств оздоровительной аэробики будет способствовать развитию двигательных способностей обучающихся младшего школьного возраста, повысит интерес к урокам физической культуры, сформирует предметные результаты при физическом воспитании.

Литература

1. Бабичева, И.В. Определение основных критериев оптимизации физической нагрузки на занятиях оздоровительной аэробикой / И.В. Бабичева // Молодой ученый. – 2014. - № 20 (79). – С. 673-676.

2. Бойченко, Е.А. Аэробика как средство оздоровительной физической культуры / Е.А. Бойченко // Теоретические и методологические проблемы современной педагогики и психологии (Магнитогорск, 04.12.2017) – Стерлитамак, 2017. – С. 50-53.

3. Веденеев, А.А. Оздоровительная аэробика как средство развития координационных способностей у школьников: сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции / А.А. Веденеев // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры (Новосибирск, 29.04.2016) – Ессентуки, 2016. – С. 16-18.

4. Вербина, О.Ю. Оздоровительная аэробика для всех / О.Ю. Вербина // Чуваш. гос. пед. ун-т. Чебоксары. - 2013. – 44 с.

5. Коричко, Ю.В. Эффективность применения разнообразных упражнений аэробики на физкультурно-оздоровительных занятиях / Ю.В. Корчико, А.Р. Галеев // Интернет-журнал «Мир науки». – 2017. - № 6.

6. Лях, В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы / В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 175 с.

7. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос-пресс, 2010. – 248 с.

8. Популо, Г.М. Азимут научных исследований: педагогика и психология / Г.М. Популо, А.А. Подлубная. - 2018. - Т. 7. - № 3 (24). - 183-187 с.

9. Прозорова А.С. Формирование физической культуры учащихся начальных классов / Журнал: Научно-практические исследования, 2017. - № 2 (2). – С. 191-195.

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом

Е.Ю. Антипина, г. Иркутска

Аннотация. В статье рассматривается организация и проведение методического физкультурно-оздоровительного занятия для студентов училища олимпийского резерва.

Ключевые слова: образовательный процесс, практико-ориентированное обучение, компетенции, рефлексивное интервью, физкультурно-оздоровительные занятия для детей.

Введение. Современные критерии подготовки специалиста требуют постоянного совершенствования всех сторон образовательного процесса, и, прежде всего, его методического уровня. Первостепенным необходимо считать формирование у обучающихся значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности педагога по физической культуре и спорту, его знаний, умений и навыков, обеспечивающих выполнение функциональных обязанностей по избранной специальности. Методы практико-ориентированного обучения позволяют обучить студентов не только определённым знаниям, умениям и навыкам, но и передать им опыт практической деятельности для достижения профессионально и социально необходимых компетенций, развить их мотивацию овладения теории для последующего решения практических задач, свободного и сознательного выбора способов достижения желаемого результата.

Цель исследования: совершенствовать у студентов навыки наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи исследования:

1) Систематизировать и обобщить знания о методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

2) Усовершенствовать умения студентов по определению взаимосвязи между средствами, методами, формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Методы исследования: теоретический анализ педагогической и научно-практической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, интервью.

Результаты исследования. На базе «Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска» в рамках второго профессионального модуля междисциплинарного курса базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительный тренировки по разделу подвижные игры для студентов было проведено методическое учебное занятие на тему: «организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом». В ходе наблюдения студенты анализировали и определяли взаимосвязь между средствами, методами формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учётом возрастных особенностей детей и отвечали на вопросы письменно в раздаточном материале. В заключительной части занятия в форме рефлексивного интервью было обсуждение вопросов по методике организации проведения подвижных игр с учётом возрастных особенностей занимающихся, обобщение полученных знаний, подведение итогов.

Актуальность данной темы заключается в том, что дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка

выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке [4]. Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

В таблице представлен подробный план проведения непосредственно самого физкультурно-оздоровительного занятия с соблюдением педагогических требований к подготовке и проведению каждой игры, руководство подвижной игрой, обеспечение оптимальной нагрузки, реализация принципов обучения, подведение итогов игры.

План-конспект физкультурно-оздоровительного занятия (подвижные игры) для детей 5-7 лет на тему: «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом»

Цель: формирование представлений и двигательных умений владения различными мячами у детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений.

Задачи занятия:

1. *Образовательные*

– Расширять круг представлений у детей 5-7 лет об игровых видах спорта: футбол, волейбол, теннис.
– Формировать двигательные умения бросков и ловли мяча, метания в цель, владения мячом ногами у детей 5-7 лет игровым методом.

2. *Оздоровительны***е**

– Воспитывать пространственные и временные способности, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке у детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.
– Совершенствовать двигательные функции рук и пальцев у детей 5-7 лет посредством владения различными мячами.
– Повышать кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность у детей 5-7 лет в процессе игровой деятельности.

3. *Воспитательные*

– Воспитывать находчивость, целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, навыков взаимодействия со сверстниками в условиях игры.

части занятия	частные задачи	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть	Организовать внимание детей, сформировать представление о свойствах и типах мячей в игровых видах спорта Подготовить организм детей к предстоящей деятельности через основные упражнения с мячом (школа мяча)	Вход в зал Построение, приветствие, сообщение задач занятия	5 мин	Загадка про мяч: Он бывает баскетбольным, Волейбольным и футбольным. Скачет, прыгает, летает И усталости не знает.
Основная часть	Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной, реакции развивать внимание, смелость, находчивость Осваивать ведение мяча ногой, развивать точность	1. Упражнения с мячом (школа мяча): 1) Круговые вращения мяча вокруг головы 2) Круговые вращения мяча вокруг туловища 3) Передачи мяча под правым (левым) коленом из одной руки в другую 4) «Восьмерка» 5) Удар мяча об пол, хлопок руками – мяч поймать 6) Бросок мяча вверх над собой, прыжком поворот вправо-влево – поймать мяч 7) Бросок мяча вверх над собой, соединить руки в «кольцо» - поймать мяч в «кольцо» 8) Сед ноги врозь – удар мяча об пол – быстро встать и поймать мяч 9) Лежа на спине, подбросить мяч вверх и поймать 10) Отбивание мяча рукой об пол по баскетбольному (на месте и в движении) 2. Подвижная игра «Пулеметчик» Выбирается водящий – «пулеметчик» с мячом в руках. Его задача выбивать мячи, бросая свой мяч руками, у всех остальных игроков, которые контролируют мяч с помощью ног, убегая от водящего. Они не должны терять и бросать свой мяч. 	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 1 мин 5 мин	При выполнении упражнений не торопиться Добиваться правильности выполнения каждого упражнения Можно выбрать два пулеметчика. Считаем количество выбитых мячей у каждого водящего. Каждый водящий по минуте играет пулеметчиком. Убегающие игроки стараются сохранить свой мяч и закрыть от пулеметчика.
Заключительная	Развивать точность движений и чувство двигательного ритма Осваивать бросок мяча на точность в зависимости от размера мяча Развивать быстроту реакции и точность движений Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной, реакции развивать внимание, смелость, находчивость Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние	3. Игровое упражнение с использованием координационной лестницы. После предложенного перемещения на одной лестнице занимающиеся выполняют бросок волейбольного мяча в корзину, а на другой лестнице – бросок теннисного мяча в корзину. 4. Подвижная игра «Снайпер» Игроки друг за другом стоят колонне по одному. Задача: пробежать в обозначенном коридоре шириной 1,5 метра, увернуться от манишки, которую бросает тренер в игрока, взять пластиковый шарик и бросить его из обозначенного места в кегли. 5. Подвижная игра «Пираты». Один участник - пират (без мяча, в воротах), остальные – корабли (с мячами, водят по площадке), по сигналу "на абордаж" пират должен отобрать мяч у какого-либо "корабля" и спрятать у себя на корабле. Корабли сопротивляются, не отдают свои мячи.  Игра малой подвижности «Самый быстрый» На пару мяч. Игроки стоят напротив друг друга. Тренер называет различные части тела – ребята руками показывают их. По команде «МЯЧ!» - нужно схватить мяч. Кто быстрее – тот самый быстрый. Построение, подведение итогов, обобщение пройденного материала	по 10 раз каждый по 10 раз каждый каждый пират по 1 минуте 3 мин	Упражнения на лестнице: 1) два шага в каждое деление лицом вперед; 2) правым (левым) боком два шага в каждое деление. Не торопиться, стараться выполнить задание правильно. Бросок в корзину выполняем как можно точнее Коридор обозначен разметочными фишками. Шарики расположены в обруче. Считать количество сбитых кеглей. В зависимости от количества детей, можно назначить двух пиратов. Те ребята, у кого мяч отобрали помогает пирату отбирать мячи у других. Ребята должны стоять на расстоянии 1 метра друг от друга Выявить самых быстрых игроков Выявить успехи у занимающихся

Выводы. Необходимость проведения данного методического занятия проявлялась в систематизации и обобщении знаний студентов о методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей, в совершенствовании умения студентов по определению взаимосвязи между средствами, методами, формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных за-

нятий с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, в развитии умения обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы, а также умения грамотно, четко и точно выражать свои мысли. Опрос студентов проводился в форме рефлексивного интервью, отличительной особенностью которого является отсутствие оценочных знаний студентов, при котором можно излагать свои мысли [3]. Примеры вопросов рефлексивного интервью для студентов: Почему содержание подвижных игр представлено именно такими двигательными действиями? Как можно усложнить и упростить содержание игры в соответствие с изменением возрастной группы занимающихся? Какие затруднения могут возникнуть при проведении подвижной игры? Какие типовые ошибки могут быть допущены при проведении подвижной игры.

Литература

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с. ил., [8] л. цв. ил.

2. Горбачева, О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73253.html

3. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ.учреждений высш.проф.образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с

4. Овчинникова, Т. С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика : учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Т. С. Овчинникова, О. В. Черная, Л. Б. Баряева. — Санкт-Петербург : КАРО, 2010. — 248 c. — ISBN 978-5-9925-0564-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/19396.html (дата обращения: 23.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Применение спортивных игр на занятиях физической культурой у старших дошкольников

Н.А. Бойко, В.В. Буренко, г. Сургут

Аннотация. В статье рассматривается актуальный вопрос, насколько эффективно на занятиях физической культурой применение спортивных игр в учреждениях дошкольного образования. Проанализировав, современные исследования, мы сделали вывод о том, что на данный момент у детей старшего дошкольного возраста происходит снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом, что отрицательно влияет на уровень физической подготовленности.

Таким образом, появляется потребность в поиске новых подходов, методик, форм и обогащения занятий физической культурой средствами спортивных игр.

Ключевые слова: старший дошкольный возраст, дошкольники, спортивные игры, двигательные качества.

Введение. Формирование двигательного опыта дошкольника является одним из главных направлений физического развития, а так же воспитания у дошкольников, определенным в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования и современных образовательных программах дошкольного образования.

Игра является основной развивающей деятельностью в дошкольном возрасте. Именно игры воспитывают у дошкольников необходимые им качества и навыки, наиболее полно раскрываются личностные возможности, которые заложенные в ребёнке. Успешное освоение элементов спортивных игр – главный путь развития формирования двигательных способностей.

Необходимость поиска новых методик и подходов применения спортивных игр на занятиях физической культурой, актуализирует проблему и тему нашего исследования на научно-теоретическом уровне.

Цель исследования: экспериментально обосновать особенности применения спортивных игр на занятиях физической культурой у старших дошкольников.

Задачи исследования:

1.Выявить особенности проведения занятий физической культурой у старших дошкольников с применением спортивных игр.

2. Обосновать и внедрить элементы спортивных игр для старших дошкольников на занятиях по физической культуре.

Методы и организация исследования. Исходя из поставленных задач исследования, нами были выбраны следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования дошкольного образования; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогическое исследование проводилось на базе МБДОУ № 25, которое проводилось в три этапа, начиная с сентября 2020 года. Обучающиеся были разделены на две группы.

Экспериментальную группу составили обучающиеся в количестве 20 человек. В контрольную группу вошли обучающиеся в количестве 20 человек.

Контрольная группа занималась по основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» Л.И. Пензулаева. В экспериментальной группе занятия проводились с применением спортивных игр.

Большинство игр, построенные на движении, их можно поделить на две группы: спортивные и подвижные игры с правилами.

В первую группу включены игры, различные по сложности правил и содержанию, по форме организации детей и своеобразию двигательных заданий. Выделяют среди них игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры. Во вторую

группу включают спортивные игры, баскетбол, футбол, теннис, городки, бадминтон, хоккей (с упрощенными правилами). Основой методики обучения спортивным играм и упражнениям является форма проведения занятий в виде игры.

Мы выявили, что в работе современного ДОУ принята 3-х частная структура занятия. Занятие, включающее в себя основные движения, и занятие, включающее спортивные игры и упражнения, имеет три части: вводную часть (4-6 мин), основную (18-20 мин) и заключительную (2-3 мин). В подготовительной группе занятия по физкультуре проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня, продолжительность занятия составляет 30 минут.

Нами были выделены следующие особенности применения спортивных игр при проведении занятий физической культурой:

1. Для каждого занятия спортивные игры подбирались в зависимости от целей и задач.

2. Спортивные игры мы включали в основную часть занятия, опираясь на методику проведения для дошкольного возраста.

3.Спортивные игры: баскетбол, футбол, городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей применялись в следующем порядке. Каждый вид спортивных игр имел периодичность полтора месяца, в который входило восемь занятий. Например: сентябрь-октябрь применялись элементы баскетбола, ноябрь – декабрь хоккей, январь-городки, февраль – настольный теннис, март – бадминтон, апрель-май футбол.

Мы применяли это для того чтобы соответствовать календарно-тематическому планирования на учебный год, а так же погодным условиям региона. А так же нам необходимо было добиться, чтобы у занимающих произошла автоматизация движений и сформировалось представление о пройденном материале.

4. Занятия проводятся три раза в неделю. Два занятия в спортивном зале, а третье на свежем воздухе.

5. Дополнительной направленностью занятий являлось то, что благодаря спортивным играм у обучающихся сформировалось элементарнейшее представление о видах спорта, а так же расширился двигательный опыт, через освоение новых движений. Обучение правильным техническим элементам спортивных игр, способствовало развитию двигательных качеств – выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Результаты исследования. Чтобы решить поставленные задачи нами был организован и проведен педагогический эксперимент, который на этапе выявления исходных показателей физической подготовленности обучающихся старшего дошкольного возраста, носил констатирующий характер (табл. 1).

После анализа полученных данных в начале эксперимента было установлено, что у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной группы, показатели физической подготовленности достоверно не различаются.

Сравнив показатели физической подготовленности с нормативами ВФСК ГТО 1 степени, мы сделали следующие выводы (табл.2).

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста экспериментальной и контрольной группы до и после исследования

Показатель, ед. измерения	До исследования		После исследования		$t_{таб.}$	$t_{рас.}$	P
	ЭГ (n=20) ($\overline{x}$±m)	КГ(n=20) ($\overline{x}$±m)	ЭГ (n=20) ($\overline{x}$±m)	КГ(n=20) ($\overline{x}$±m)			
Прыжок в длину с места	110,25±13,9	112,1±14,8	114,45±16,7	113,55±18,3	2,02	2,09	>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	17,55±3,03	18,65±2,75	18,65±2,04	20,35±2,89	2,02	0,23	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	5,35±1,8	5,75±2,5	6,25±2,1	6,32±2,4	2,02	0,58	>0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	2,1±1,11	2,3±1,3	2,4±1,14	2,55±1,14	2,02	0.324	>0,05
Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)	2,23±1,37	2,8±1,44	2,6±1,23	3,1±1,08	2,02	0,476	>0,05
Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	6,25±0,56	6,40±0,68	6,37±0,67	6,44±0,77	2,02	0,786	>0,05
Челночный бег (3*10)	8,79±0,73	8,84±0,77	7,85±0,62	7,68±0,57	2,02	0,38	>0,05

Таблица 2 - Сравнение показателей физической подготовленности с нормативами ВФСК ГТО 1 степени

№	Испытания (тесты)	До исследования		После исследования	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
		Знак отличия		Знак отличия	
1	Челночный бег 3х10 м (с)	Серебряный	Серебряный	Золотой	Золотой
2	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	Серебряный	Серебряный	Серебряный	Серебряный
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	Бронзовый	Бронзовый	Серебряный	Серебряный
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	Серебряный	Серебряный	Серебряный	Серебряный
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Бронзовый	Бронзовый	Серебряный	Серебряный
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	Без знака	Без знака	Бронзовый	Бронзовый
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Бронзовый	Бронзовый	Серебряный	Серебряный

На начало года в тесте «Прыжок в длину с места» средний результат в экспериментальной группе 110 см и 112 см в контрольной относится к бронзовому знаку отличия.

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» результаты показали, что обучающиеся в контрольной и экспериментальной группе не получат знака отличия.

Тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» по результатам 5,35 и 5,75 мы видим, что обучающиеся в контрольной и экспериментальной группе могут получить серебряный знак отличия.

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, результаты соответствуют бронзовому знаку отличия в контрольной и экспериментальной группе.

Тест «Метание теннисного мяча в цель» результаты соответствуют бронзовому знаку отличия в контрольной и экспериментальной группе.

Тест «Смешанное передвижение на 1000 м» результаты соответствуют серебряному знаку отличия в контрольной и экспериментальной группе.

Тест «Челночный бег (3*10)» расчеты показали, что обучающиеся в контрольной и экспериментальной группе могут получить серебряный знак отличия.

Информация, полученная в результате констатирующего эксперимента, использовалась для решения поставленных задач в начале исследования. А так же эффективности применения спортивных игр на занятиях физической культурой

По результатам исследования мы получили следующие результаты педагогического тестирования:

Контрольные тесты «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», «Метание теннисного мяча в цель», «Смешанное передвижение на 1000 м», обучающиеся в контрольной и экспериментальной группе могут получить серебряный знак отличия.

За контрольный тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине» обучающееся контрольной и экспериментальной группе могут получить бронзовый знак отличия.

По результатам за тест «Челночный бег (3*10)» что обучающиеся в контрольной и экспериментальной получат золотой знак отличия.

Выводы:

1. Мы выявили особенности проведения занятий физической культурой у старших дошкольников с применением спортивных игр. При развитии у детей двигательных способностей, главным критерием, является успешное овладение игр с элементами спорта.

2. Таким образом, результаты итогового тестирования показали, что показатели физической подготовленности у детей экспериментальной группы, в которой проводились занятия с включением спортивных игр, по сравнению с контрольной, оказались значительно выраженные, что подтверждают данные из таблицы 2.

Литература

1. Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду /Э.И. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 2012. – С. 119-127.

2. Абдульманова, Л. В. Технология развития интереса к спортивным играм у старших дошкольников / Л. В. Абдульманова, С. В. Андрющенко // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований : сборник статей Международной научно-практической конференции (Омск, 23.11.2017) – Омск, 2017. – С. 17-19.

3. Арабина, Е. Ю. Оздоровление дошкольников посредством спортивных игр и развлечений / Е. Ю. Арабина // Образовательный потенциал. Перспективные направления дошкольного образования: опыт, проблемы, пути развития : материалы II Международной научно-практической конференции и IV Международного форума (Чебоксары, 24.12.2014) – 2017. – С. 234-239.

4. Глушкова Г. Иллюстрированная картотека подвижных игр и игровых упражнений : для формирования двигательного опыта у детей 5-7 лет : 48 карточек / Г. Глушкова. – М. : Линка-пресс : Обруч, 2016. – 48 с.

5. Гущина, Г. А. Влияние спортивных игр на формирование нравственно-волевых качеств личности старших дошкольников / Г. А. Гущина, Е. А. Торпакова, А. О. Бударина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 1. – С. 40-42.

6. Кулипанова, М. В. Формирование здорового образа жизни у дошкольников через элементы спортивных игр / М. В. Кулипанова // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. - Белгород, 2019. – С. 126-129.

Состояние скелетных мышц метателя копья в фазе торможения

П.В. Примаченко, В.И. Васекин, С.В. Шеренда, г. Гомель

Аннотация. Статья посвящена исследованию функционального состояния мышц, от состояния которых зависит результативность в метании копья. Выявлены наиболее задействованные мышечные структуры, сокращающиеся при выполнении метателем копья фазы финального усилия.

Ключевые слова: фаза торможения, метание копья, функциональное состояние скелетных мышц, спортсмен, тренировочный процесс.

Актуальность. Метание копья представляет собой сложную скоростно-силовую дисциплину легкой атлетики, требующую от спортсменов высокого уровня физической и технической подготовленности.

В настоящее время проводится большое количество исследований в направлении темпо-ритмовой подготовки метателей копья различной квалификации, начиная с этапа начальной специализации и заканчивая этапом совершенствования. Для правильности построения тренировочного процесса тренерам требуется учет всех функциональных, физических, биомеханических параметров.

На данный момент большое внимание уделяют биомеханической структуре метания копья. Ведь не только физические способности влияют на результативность в данной дисциплине, но и строение костной системы, взаимодействие биомеханических цепей, силы приложенной к снаряду во время выпуска, а также силы, воздействующие на снаряд в момент выпуска, полета и приземления.

Цель исследования – определить функциональное состояние мышц у метателя копья в фазе торможения.

Задачи исследования:

1. Определить динамику силового потенциала, показателей эластичности и жесткости скелетных мышц в фазе торможении в метании копья;

2. Выявить основные параметры функционального состояния скелетных мышц в процессе тренировочной деятельности.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Метод миометрии;
4. Метод математической статистики.

Организация исследования. В исследовании принимали участи спортсмены-копьеметатели (мужчины), которые имели спортивный разряд – КМС. Они выполняли попытки в тренировочном процессе с дальнейшей регистрацией мышечных сокращений в исследуемой фазе. Фаза торможения следует за фазой финального усилия и выполняется сразу же после вылета копья. Она начинается с постановки левой ноги на опору в финальном усилии. Основная и самая важная ее задача – «погасить» всю набранную скорость во время прохождения всех фаз, а затем за счет постановки ноги обеспечить максимально далекий бросок. Левая нога должна быть достаточно устойчивой и «жесткой», чтобы выполнить выход на фазу торможения.

Результаты исследования. Для того, чтобы определить мышечное состояние спортсмена в данной фазе мы выделили три основные мышцы, которые в большей степени определяют данную фазу и ее успешность. Стоит сразу отметить, что при техническом исполнении фазы торможения внимание приковывается по большей мере к нижним конечностям.

Рассмотрим следующие мышечные структуры:

1) двуглавая мышца бедра – m. biceps femoris,
2) латеральная широкая мышца бедра – m. vastus lateralis,
3) икроножная мышца - m. gastrocnemius.

Необходимо отметить, что в нашем исследовании метатель копья выполнял торможение способом «переступание».

Показанные результаты исследуемых мышечных структур свидетельствуют о предельном мышечном напряжении (рисунок 1).

Ведь задача метателя в данной фазе выполнить максимально резкое торможение всех структур организма метателя (биомеханических цепей, задействованных при метании и мышц).

Проводя анализ полученных результатов тестируемого индекса, мы утверждаем о нормальном функционировании мышечных групп, а также о том, что приведенные на рисунке 2 мышцы, исходя из частоты свободных колебаний,

находятся в напряженном состоянии с характерным показателем для каждой мышечной структуры.

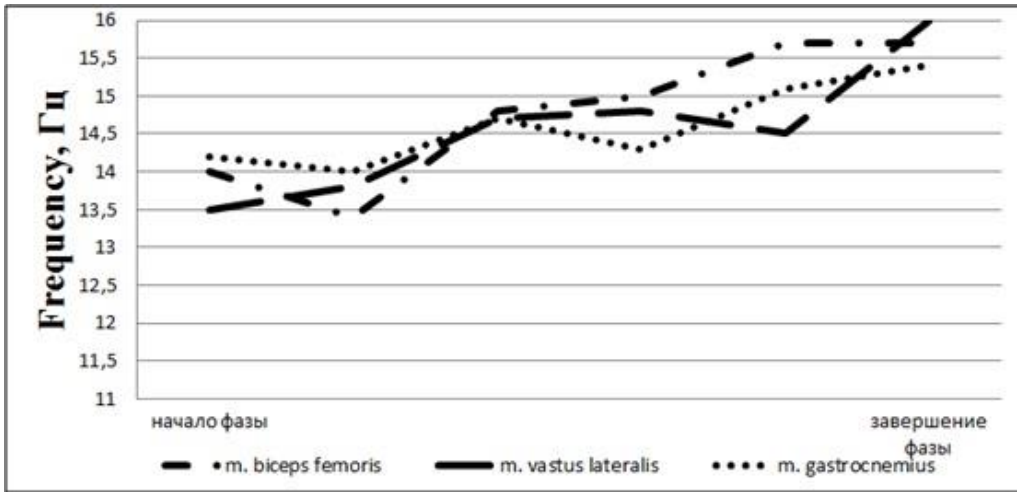


Рисунок 1 - Результаты исследуемых мышечных структур.

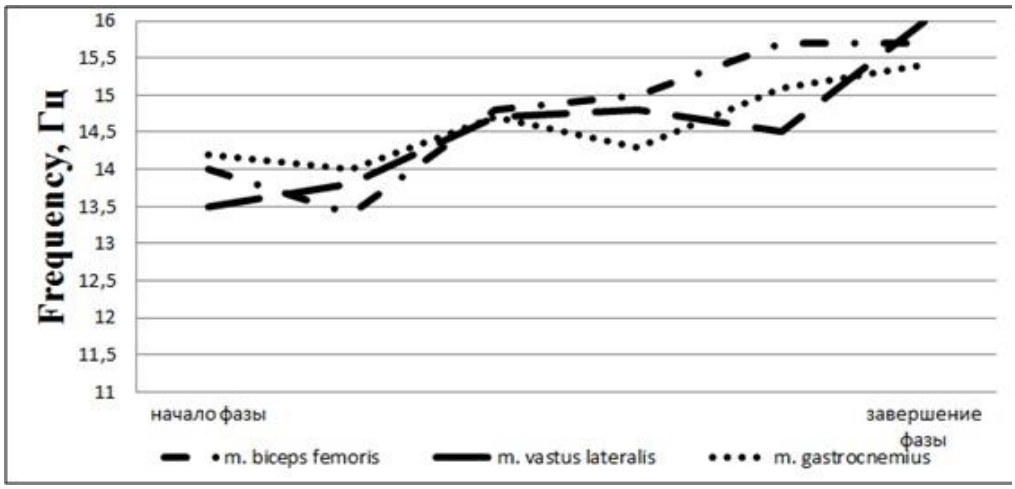


Рисунок 2 - Анализ полученных результатов тестируемого индекса.

Рассматривая полученные результаты в ходе эксперимента, деятельность мышц при выполнении торможения указывает на максимальную их напряженность и достаточно хорошую тренированность исследуемой мышечной системы.

Выводы.

Полученные результаты исследования, которые мы видим на рисунках 1-2, свидетельствуют об уровне тренированности мышц метателя копья в фазе торможения – выше среднего.

На основе проведенного исследования мы выявили, что метод миометрии необходимо внедрять в тренировочный процесс спортсменов разных уровней подготовленности и квалификации, специализирующихся в метании копья и не только. Он нужен, чтобы определить рациональную работу мышечных структур, причину травм в соревновательной и тренировочной деятельности. Также следует отметить, что наиболее максимальные проявления в функционировании мышечной системе проявляются в соревновательной деятельности избранного вида спорта. Важно лишь иметь представление и знание о функциониро-

вании скелетно-мышечной системы спортсмена в зависимости от индивидуальных особенностей, а также вида спорта.

Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом

А.Г. Яруллин, г. Казань

Аннотация. В научном исследовании проанализирован вопрос мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Изучена роль государственной молодежной политики в области физической культуры и спорта. Перечислены причины для занятий физической культурой и спортом. Рассмотрена значимость дисциплины «физическая культура» и спортивных секций. В статье предложены рекомендации по мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенты, мотивация, физическая культура, студенческий спорт, спортивные секции, здоровый образ жизни.

Актуальность данной статьи состоит в том, что в настоящее время студенты уделяют мало внимания физической культуре и спорту, поэтому необходимо всячески мотивировать студентов.

Цель исследования – предложить рекомендации по мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- обосновать необходимость мотивации студентов заниматься физической культурой и спортом;
- изучить роль государственной молодежной политики в области физической культуры и спорта;
- перечислить причины для занятий физической культурой и спортом;
- рассмотреть значимость дисциплины «физическая культура» и спортивных секций;
- предложить рекомендации по мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. При написании статьи были использованы следующие методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы, аналогия и наблюдение.

Организация исследования предполагала выполнение работ в три этапа. На первом этапе осуществлялся сбор и анализ современных литературных и информационных источников по теме исследования. На втором этапе произведено обобщение полученных результатов в виде рекомендаций по мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. На третьем этапе сформированы выводы.

Результаты исследования.

В современном мире человечество нуждается в популяризации спорта среди молодежи, так как в наше время появилось много различных профессий, при которых человек не использует физический труд. Чтобы это исправить, нужно пропагандировать здоровый образ жизни. Строительство стадионов,

площадок, проведение соревнований и олимпиад служат отличным двигателем для продвижения спортивного культа, но этого недостаточно. В высших учебных заведениях (далее – ВУЗ) в большинстве случаев возникает проблема с посещением занятий по физической культуре и спорту. Поэтому задачей ВУЗов является мотивация студентов заниматься физической культурой и спортом.

Физическое состояние молодежи является главным приоритетом для государственной власти. Здоровье – это физическое состояние человека, при котором он может достигать какие-либо цели, задачи. Без здоровья человек не сможет выполнять действия, которые он делает ежедневно. Не сможет также строить планы на будущее и ставить высокие цели. Все это происходит потому, что человек занят мыслями, связанными с его дальнейшим лечением. Поэтому государство выполняет задачу по обеспечению здоровья каждого человека.

Студенческий спорт является прямым отражением эффективности государственной политики. Государственная молодежная политика заинтересована в том, чтобы реализовывать и социализировать молодежь, развивать их способности и мотивировать для достижения различных спортивных целей. На федеральном уровне реализацией молодежной политики занимается Федеральное агентство по делам молодежи, с 21 мая 2012 года данное агентство находится под юрисдикцией министерства образования и науки Российской Федерации (в настоящее время Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (Минобрнауки России) [1, с. 82].

Существуют причины для того, чтобы заниматься физической культурой и спортом:

1. улучшение интеллектуальных способностей;

2. при занятиях спортом вырабатываются гормоны счастья. Поэтому чаще всего у человека будет хорошее настроение;

3. усиливает дисциплину к любым вещам;

4. укрепляются и тонизируются мышцы.

Дисциплина «физическая культура» и спортивные секции крайне важны, поэтому необходимо прививать любовь к ним еще со школы, чтобы в дальнейшем у студентов было крепкое здоровье, мотивация, понимание значения данных занятий для организма. Регулярные занятия спортом помогут избежать проблем со здоровьем.

Предлагаем рекомендации по мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом:

- создание секций, кружков по разным видам спорта и развитие студенческого движения в целом;

- участие студентов в соревнованиях разного уровня;

- разработка информационных ресурсов для взаимодействия и консультации ВУЗов со студенческими спортивными организациями;

- всесторонняя государственная поддержка и расширение спортивного инвентаря;

- студентов, которые занимаются студенческим спортом, посещают спортивные секции можно мотивировать проставлением зачёта «автоматом» по дисциплине «физическая культура»;

- занятия по физической культуре проводятся до 3 курса включительно. Преподавателям по физической культуре и спорту необходимо беседовать со студентами о положительном влиянии физической культуры и спорта на организм человека, для того чтобы на 4 и 5 курсах студенты занимались спортом, посещали спортивные секции и дальнейшем участвовали в соревнованиях;

- студентов, которые заняли призовые места в студенческих соревнованиях, можно вносить на доску почёта, которую будут видеть преподаватели и студенты, что прибавит еще больше мотивации.

Выводы.

Физическое воспитание и студенческий спорт – это сложные процессы, который требует большого внимания со стороны государственной власти. Рассматривая перспективы студенческого спорта, можно сделать выводы о том, что если будут решены вопросы с организацией и финансированием, то можно будет развивать инфраструктуру еще больше.

Предложенные в настоящей статье рекомендации будут способствовать мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом и решению проблемы с посещаемостью занятий студентами.

Литература

1. Гусельникова А. В. Студенческое спортивное движение: проблемы и перспективы / А. В. Гусельникова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. – 2019. – № 1. – С. 81-84.

Приоритеты развития адаптивной физической культуры детей с тяжелыми нарушениями речи

О.И. Сипайло, В.Г. Калюжин, г. Минск

Аннотация. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с тяжелыми нарушениями речи. В статье описаны адаптированные тесты для лиц с нарушениями речи для оценки уровня развития схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев рук и зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука». Так же в статье приводится содержание коррекционно-развивающей программы для развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, координационные способности, тяжелые нарушения речи, дети, младший школьный возраст, тестирование, мелкая моторика.

Актуальность. В современном мире проблема развития речи занимает достаточно высокие позиции. Количество детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) велико и, к сожалению, прослеживается тенденция к росту их числа. Особенности моторики у детей с нарушениями речи обусловлены недостатками высших уровней регуляции, что проявляется снижением эффективности всех

операционных процессов их двигательной деятельности. Наблюдается плохая координация сложных двигательных актов, несформированность тонких дифференцированных движений. Научные данные подтверждают, что уровень развития речи напрямую зависит от развития мелкой моторики рук, так как анатомически двигательный центр Брока и речевой центр Вернике находятся рядом и тесно взаимодействуют друг с другом. Систематические занятия по тренировке пальцев рук являются эффективным средством повышения работоспособности головного мозга и облегчают становление речи [1].

Причины речевых расстройств весьма разнообразны, выделяют органические, функциональные, эндокринные, психосоматические причины, а также причины, связанные с окружающей средой. Абсолютно точных мировых статистических данных нет, так как у многих стран имеются свои критерии выделения лиц с ограниченными возможностями. Статистические данные так же определяются уровнем цивилизованности, качеством педагогической, социальной и медицинской помощи [2].

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка является одним из важных факторов. Для детей с ТНР понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом [4].

Анализ литературных данных по данной проблеме доказывает, что роль речевой деятельности уникальна в психофизическом развитии ребенка. Любые расстройства речи отрицательно воздействуют на формирование личности ребенка, его психофизическое состояние, а также препятствуют полноценному социальному взаимодействию. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии нервной системы, они эмоционально реактивны, легко дают невротические реакции, их поведение может характеризоваться негативизмом и т.д. Наличие органического поражения мозга способствует тому, что такие дети плохо переносят жару, нередко они жалуются на головокружения, головные боли. Такие дети быстро утомляются им трудно сохранять усидчивость. Нередко возникают вспышки агрессии. Отмечается неустойчивость внимания и памяти. Низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности. Все это в целом свидетельствует об особом состоянии ЦНС детей, страдающими речевыми расстройствами [3].

Цель и задачи исследований. Цель работы – определение уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить особенности развития координационных способностей у детей 7–8 лет с тяжелыми нарушениями речи.

2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи.

Методы, организация исследований. Уровень развития мелкой моторики рук определялся по трём направлениям: схватывающая способность кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук, зрительно-моторной координация в системе «глаз–рука».

Уровень развития мелкой моторики у взятых нами под наблюдение детей школьного возраста определялся по следующим тестам:

Тесты для определения схватывающей способности кистей:

Тест «Сапер». Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приклеено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Сортировщик». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (, цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Добытчик». Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения точной дифференцировки движений пальцев:

Тест «Сокровища». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс®» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс®», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Колье ацтеков». Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок

бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Прищепка». Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тесты для определения зрительно-моторной координации в системе «глаз–рука»:

Тест «Покорми гусеницу». Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см,), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Тест «Пропала собака». Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собаку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

Результаты исследований. Дети 6–7 лет принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 10 человек в каждой. Были разработаны и подобранны тесты при помощи которых проведено тестирование уровня развития мелкой моторики до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития мелкой моторики нами так же были обследованы 20 здоровых детей 6–7 лет. С ними были проведены те же тесты, что и с детьми с нарушениями речи, для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Как видно из данных, приведенных в таблице, уровень развития схватывающей способности кистей рук, точная дифференцировка движений пальцев рук и взаимодействия в системе «глаз–рука» у детей с ТНР был, статистически

достоверно ниже, по сравнению с теми же показателями здоровых детей того же возраста.

Таблица 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики у детей с тяжелыми нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ТНР	Здоровые дети	$t_{факт.}$	$t_{крит.}$	P
«Сапер», с	41,9±1,03	33,4±0,83	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщик», с	50,0±1,20	42,6±1,37	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	36,6±1,60	27,7±1,02	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	50,0±1,34	44,4±1,07	3,28	2,75	<0,01
«Сокровища», с	55,9±0,81	49,3±1,07	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	314±7,61	251±8,92	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	68,2±0,92	55,5±1,19	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	47,8±1,08	37,1±1,55	5,68	3,65	<0,001

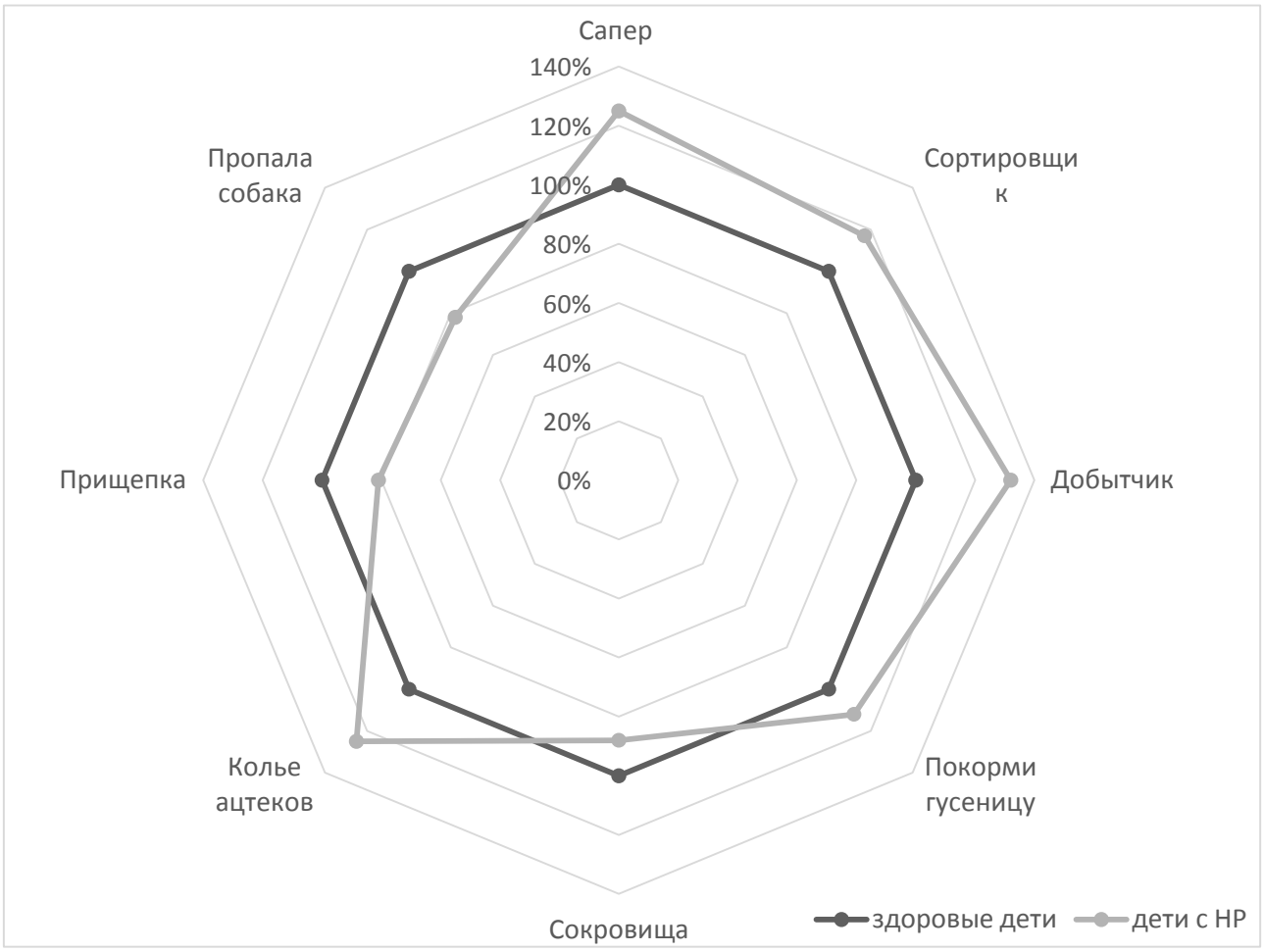


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики в (%)

На рисунке показаны полученные результаты исследования уровня развития мелкой моторики: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с ТНР выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников. На приведенном секторальном

графике четко видно, что временные показатели у детей с ТНР значительно больше, по сравнению со здоровыми сверстниками.

Это однозначно свидетельствует о необходимости проведения с больными детьми, имеющими речевые нарушения, дополнительные занятия по АФК по специально разработанной нами для них коррекционно-развивающей программе (КРП), направленной на развитие мелкой моторики.

Выводы. В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста.

Дети с тяжелыми нарушениями речи нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Перспективы дальнейших исследований. Разработанная нами КРП построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие мелкой моторики у детей с ТНР. Коррекционно-развивающая программа включает три этапа, которые проходят в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–3 неделя); этап углубленного разучивания (4–6 неделя); результирующий этап (7–9 неделя).

Каждый этап включал в себя:

1. Пальчиковую гимнастику (3 минуты);
2. Самомассаж кистей (3 минуты);
3. Упражнения для развития мышц кистей рук (3 минуты);
4. Игровой метод (6 минут).

Каждое занятие, входящее в программу, решает несколько задач: повышение уровня зрительно-двигательной координации; совершенствование сенсорных и тактильных ощущений; развитие мелкой моторики рук; развитие пространственных представлений; улучшение психоэмоционального состояния.

Литература

1. Апанасевич, С. С. Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи / С. С. Апанасевич, В. Г. Калюжин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IV Всеросс. науч.-практич. конф. (г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С. Т. Аслаев. Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. С. 131–136.

2. Калюжин, В. Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с нарушениями речи / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. (заоч. форма) / под общ. ред. М. С. Леонтьевой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 203–209.

3. Калюжин, В. Г. Коррекционно-направленное развитие мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости // В. Г Калюжин, А. Л. Степанова / Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII (69) Региональной науч.-практ. конф. преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 9-10 февраля 2017 г.: в 2 т. Витебск: ВГУ им. Машерова, 2017. – Т. 2. – С. 156–157.

4. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для

лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 603 с.

Приоритеты развития адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью легкой степени

В.Г. Калюжин, Д.В. Раманович, г. Минск

Аннотация. Исследование посвящено изучению одной из основных тем адаптивной физической культуры, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве.

Ключевые слова: коррекционно-развивающая программа, школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве.

Актуальность. Исследование посвящено изучению одной из основных тем адаптивной физической культуры, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве. Умственная отсталость – заболевание, которое является самым распространенным среди всех отклонений в развитии. На долю этого нарушения приходится около 60%. Детей, имеющих отклонения в психическом развитии, к сожалению, с каждым годом рождается все больше [2].

Основным из нарушений у детей с олигофренией является расстройство координационных движений. Это обусловлено недоразвитием всех высших психических функций. Известно, что стандартная программа физического воспитания школьников не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью легкой степени. Молодой организм более пластичен к воздействию различных физических упражнений, коррекции двигательных действий [3].

Цель и задачи исследования. Развитие статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. В первую очередь, упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к дифференцированным [1].

Методы, организация исследований. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 3 недель, содержит упражнения различного уровня сложности.

В каждом 3-х недельном цикле упражнений (этапе) было использовано 5 видов упражнений: упражнения на ориентацию в пространстве, дыхательные упражнения, эстафеты, игровые задания, упражнения с предметами.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (1–3 неделя занятий)

Упражнения для развития координации движений (4 мин.)

1. И.п. – стоя. Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка», руки в стороны;
2. И.п. – стоя. Удержание равновесия стоя «на цыпочках», руки на пояс;
3. Упражнения в движении:

3.1. Ходьба на носках высоко поднимая бедро, руки на пояс, по линии и обратно (30 секунд);

3.2. Ходьба на носках приставным шагом правым боком по линии и обратно-левым, руки в стороны (40 секунд);

3.3. Ходьба на пятках, руки на пояс по линии, с разворотом и обратно (30 секунд);

3.4. Легкий бег по кругу (30 секунд);

3.5. Бег по прямой линии, разворот и бег в обратном направлении (30 секунд);

3.6. Прыжки на двух ногах с продвижением по линии (30 секунд).

Упражнения с мячом (2 мин.)

1) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх и ловля его;
2) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх, хлопок над головой, ловля его;

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – стоя двумя ногами на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие в течении 10 секунд.
2. И.п. – стоя одной ногой на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие на одной ноге 5 секунд. Тоже на другой.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе (диск гладкой стороной). Удерживать равновесие 10 секунд.

Игровое задание (6 мин.)

Игра «Быстро шагай». Ход игры: на одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На противоположной стороне стоит водящий спиной к играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: «*Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!»*

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «*Стоп*!» они должны немедленно остановиться и «замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и «запятнать» его раньше, чем он успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

Игра «За грибами».

Ход игры	*Методические указания*

Все зверушки на опушке *Ищут грузди и волнушки.*	Дети идут в хороводе.
Белочки скакали, *Рыжики срывали.*	Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы.
Лисичка бежала, *Лисички собирала.*	Бегут, собирают воображаемые грибы.
Скакали зайчатки, *Искали опятки.*	Скачут стоя, «срывают» грибы.
Медведь проходил, *Мухомор раздавил.*	Идут вразвалку, в конце строки топают правой ногой.

Эстафета (3 мин.)

«Всадник». Ход игры: играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок – «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок – «наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

Дыхательные упражнения в ходьбе (2 мин.)

1) И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх-вдох через нос, вниз-выход через рот;

2) И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх-вдох, вниз на 3 счёта «*га-га-га*».

УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП (4–6 неделя занятий)

Упражнения для развития координации движений (4 мин.)

1. И.п. – основная стойка. Две руки подняты вверх. По сигналу одновременно опускается одна рука вперед по круговому движению, вторая рука назад.
2. И.п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрыть глаза (20 секунд), затем подняться на носки. Удерживать равновесие в течении 15 секунд.
3. И.п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки, наклонить голову назад. Удерживать равновесие в течении 10 секунд. После тоже с закрытыми глазами в течении 5–7 секунд.
4. И.п. – стойка, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. Удерживать равновесие в течении 20 секунд.
5. И.п. – ноги вместе, руки по швам. По сигналу, отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.
6. Упражнение выполнять в движении. Выполнить поочередное поднимание прямых правой и левой ноги, руки на поясе.

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – сидя на балансировочном диске, упор сзади на вытянутые руки, ноги на весу. Удерживать положение в течении10 секунд.
2. И.п. – лежа на животе на диске. Одновременно поднять ноги и руки. Удерживать положение в течении 10 секунд.
3. И.п. – сидя на диске. Поднять ноги вверх, руки в стороны балансируя на диске. Удерживать положение в течении 10 секунд.

Игровые задания (7 мин.)

Игра «Дракон». Ход игры: играющие становятся в линию, держась за руки. Первый – «голова дракона», последний – «хвост дракона». Цель «головы дракона» поймать свой «хвост» все остальные игроки – «тело дракона», защищающие «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост» всё «тело» рассыпается на части и падает на пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанавливает все части своего «тела» и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».

Игра «Веселые ребята». Ход игры: играющие стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится «Ловишка». Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а «Ловишка» их ловит. Тот, кого «Ловишка» успеет поймать, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Игра «Попади в цель». Ход игры: на высоте 1 м с помощью участников фиксируется обруч. С расстояния 3 м участники, передавая волейбольный мяч друг другу, должны за 1 мин. забросить большее количество мячей в горизонтальную цель.

Эстафета (3 мин.)

«Поменяй предмет». Ход эстафеты: игроки делятся на две команды, выстраиваются в 2 колонны. На расстоянии 5–7 метров напротив них кладется по обручу. У первых номеров в руках – кубик 10×10 см. По команде первые игроки бегут до обруча, ставят кубик, берут обруч, возвращаются назад. Вторые игроки, получив обруч, бегут до кубика, кладут сверху обруч, забирают кубик, возвращаются. Побеждает та команда, у которой последний участник финиширует первым.

Дыхательные упражнения лежа на спине (3 мин.)

1. Ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.
2. Руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.
3. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох – на 4 («сдули одуванчик»).

РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП (7–9 неделя занятий)

Упражнения на степ-платформе (5 мин.)

1) Ходьба на степ-платформе (40 секунд);
2) Перешагивание степ-платформы (40 секунд);
3) Шаг на степ-платформу и шаг со степ-платформы (40 секунд);
4) Мах поочередно правой и левой ногами, при подъеме на степ-платформу (30 секунд);

5) Прыжки на степ-платформу (30 секунд);
6) Бег змейкой между 3 степ-платформами на расстоянии 30 см (60 секунд);
7) Бег с перепрыгиванием через 3 степ-платформы на расстоянии 30 сантиметров (60 секунд);

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – стоя на балансировочном диске. Выполнять ритмично шаги на месте с высоким подниманием бедра.
2. И.п. – стоя на балансировочном диске. Руки, сложены вместе, ладонь к ладони, поднять вверх, образуя «ракету», которая тянется вверх – «летит в космос».
3. И.п. – стоя на балансировочном диске. Преподаватель бросает теннисный мяч таким образом, чтобы траектория его полета была выше головы ребенка, задача которого – поймать мяч, удержавшись на балансировочном диске.

Игровые задания (6 мин.)

Игра «Стоп, хлоп, раз». Ход игры: дети идут друг за другом. На сигнал «*Стоп*» все останавливаются, на сигнал «*Хлоп*» подпрыгивают, а на сигнал «*Раз*» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

Игра «Кого назвали, тот и ловит». Ход игры: дети строятся в круг. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу, он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Игрок должен успеть поймать мяч, не уронив его, бросить мяч вверх и также кого-нибудь вызвать.

Игра «Самолет».

Ход игры	Методические указания
Руки в стороны – в полет *Отправляем самолет.* *Правое крыло вперед,* *Левое крыло вперед,* *Полетел наш самолет.*	Дети бегут на носочках по кругу, расставив руки в стороны. Поворот через правое плечо. Поворот через левое плечо. Бегут по кругу, расставив руки в стороны.

Эстафета (3 мин.)

«Быстрее до флажка». Ход игры: играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой, на расстоянии 5 м ставят по одному кубику 10×10 см. По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до кубика, огибают его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

Дыхательные упражнения (3 мин.)

«Птички». Ребята медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук – выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: *«Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».*

«Мыльный пузырь». Школьники становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границы которого – они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: *«Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!».* Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: *«Пузырь лопнул!*».

Дети разбегаются в разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки).

«Дыхание одной ноздрей». Ребята стоят прямо, тело расслаблено. Необходимо закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5–6 раз.

Выводы. Школьники с умственной отсталостью легкой степени нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Литература

1. Еншина, А. Н. Использование креативных телесно-ориентированных практик в адаптивной физической культуре у детей с умственной отсталостью / А. Н. Еншина, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы : материалы II междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. : Ч. I. – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – С. 63–67.

2. Калюжин, В. Г. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью / В. Г. Калюжин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 8 февр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. – Донецк, 2019. – С. 544–551.

3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.

Приоритеты развития физической культуры при тестировании координации школьников в специальной медицинской группе

В.Г. Калюжин, В.В. Кедышко, г. Минск

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 12–15 лет по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе. В статье описаны наиболее оптимальные тесты для определения уровня развития координационных способностей у школьников специальных медицинских групп (СМГ).

Ключевые слова: школьный возраст, специальная медицинская группа, динамическое равновесие, статическое равновесие, ориентация в пространстве, функциональное состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы, тестирование уровня развития.

Актуальность. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% детей страдают хронически-

ми заболеваниями [3]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50% девушек и юношей, оканчивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [1]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Дети с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового ребёнка [2].

Цель и задачи исследования – разработка тестов для оценки уровня динамического и статического равновесия, развития ориентации в пространстве, скоростных качеств, функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у школьников 12–15 лет, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе (СМГ).

Методы, организация исследования. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей, относящихся к СМГ, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Ходьба спиной вперед». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, ученик начинает пятиться назад, делая 15 шагов. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по прямой». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, ученик совершает поворот на 180° и продолжает движение по линии, делая 15 шагов вперёд. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по букве П». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линий (длиной 3 метра) и горизонтальная линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ученик проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по букве И». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линий (длиной 3 метра) и горизонтальная косая линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «И». Ученик проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становиться на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца

скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке пятясь». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становиться на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по узкой области». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становиться на перевернутую скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба приставными шагами». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становиться на скамейку длиной 2,3 метра. Приставными шагами, (шагая боком) доходит до конца скамейки и приставными шагами (в другую сторону) возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

Тест «Ласточка». Оборудование: секундомер. Методика: учащийся становиться ровно, ноги вместе, голова смотрит прямо. Выполняет наклон вперед, поднимает и вытягивает одну ногу как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Упор делается на наиболее удобную ногу. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Учащийся закрывает глаза, медленно встаёт на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на одной ноге». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторятся для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Проба Ромберга – поза «Аист». Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает одну ногу и упирается стопой в колено опорной ноги, ладони складывает вместе. Тест повторятся для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ходьба на месте». Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Махи прямыми ногами». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить попеременно махи прямыми ногами в бок – по 10 раз, без опоры. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Вращение корпусом». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – стойка,

пятки вместе, носки развернуты на 45°, ноги выпрямлены. Ученик выполняет вращение корпусом влево и вправо – по 10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения ориентации в пространстве:

Тест «*Бег между препятствиями»*. Оборудование: предметы – кубы весом в 1.5 кг., кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции устанавливается кегля. Ученик бежит 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Забегает за кеглю и продолжает движение в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «*Челночный бег»*. Оборудование: секундомер, малярная лента, 2 теннисных мяча. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша, на линию финиша устанавливается два мяча. Ученик пробегает от линии старта к линии финиша, берет один мяч и возвращается обратно, где оставляет мяч за линией старта. После этого, он бежит за вторым мячом и преодолевает линию финиша. Челночный бег 3 раза по 50 метров. Оценка: фиксируется время затраченной на прохождение дистанции.

Тест «Шаги на указанное расстояние». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются 4 линии на расстоянии 25 см. Ученик делает шаги в длину с места по линиям на точно указанное расстояние. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами на 180°». Оборудование: секундомер, малярная лента, свисток. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия, длиной 25 метров. Ученик идет по прямой линии. После прохождения 25 метров он начинает пятиться назад до конца дистанции. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба по линии». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия длиной 25 метров. Ученик идет прямо по линии. По свистку совершает поворот кругом на 180° и продолжает движение по прямой. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами». Оборудование: секундомер. Методика: ученик с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идёт 2 шага, поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево – 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Через обруч». Оборудование: секундомер, свисток, обруч. Методика: Ученик держит обруч под углом 90°. Второй учащийся пролезает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

Тесты для определения скоростных качеств:

Тест «*Бег с высокого старта».* Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «*Бег с низкого старта».* Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «*Бег на месте».* Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона. Ученик совершает беговые движения на месте за 30 секунд. Разрешается только одна попытка. Оценка: фиксируется частота беговых движений.

Тест «*Линейка».* Оборудование: линейка. Методика: И.П. – основная стойка, рука согнута в локтевом суставе (угол 90°), ладонью внутрь, пальцы выпрямлены. Устанавливается линейка длиной 40 см на расстоянии 2 см от ладони параллельно ее плоскости. Нулевая отметка находится у нижнего наружного края ладони. Линейка отпускается без сигнала. Перед учеником стоит задача как можно быстрее поймать падающую линейку. Измеряется расстояние в сантиметрах от нулевой отметки до нижнего края ладони. Определяется средний результат из трех попыток. Оценка: фиксируется быстрота реагирования.

Результаты исследования. Принявшие участие в эксперименте дети 12–15 лет были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобранны тесты, при помощи которых проведено тестирование уровня развития координационных способностей до начала занятий в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития координационных способностей нами так же были обследованы 16 здоровых детей 12–15 лет. С ними были проведены те же тесты, что и с детьми с нарушениями координационных способностей, для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Выводы.

1. В ходе работы мы подобрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей школьников, относящихся к специальной медицинской группе. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

2. Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у школьников 12–15 лет по состоянию здоровья, относящихся к специальной медицинской группе.

Литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА; Наука, 2011. – 424 с.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 526 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.

Правовая компетентность обучающихся физкультурных вузов: модель формирования в рамках ситуационного подхода

Е.Ю. Голубь, Россия, г. Омск

Аннотация. Как педагогическая проблема, формирование правовой профессиональной компетенции студентов разрабатывается уже достаточно давно, тем не менее, она все еще далека от своего разрешения и в постоянно меняющихся условиях (принятие новых профессиональных стандартов, изменение индикаторов компетенций) требует научного поиска новых эффективных решений. Современное состояние проблемы формирования правовой компетенции студентов физкультурных вузов характеризуется группами потенциальных научных задач: связанных с поисками актуальных закономерностей формирования правовой личности, с разработкой и внедрением педагогических технологий и, главное, с реализацией выпускниками на практике в будущей своей работе, результатов формирования этих компетенций. Необходимо на сегодняшний момент актуализировать поставленные федеральным стандартом задачи по формированию и совершенствованию правовой грамотности и методической подготовки будущих тренеров, выпускников физкультурных вузов.

Ключевые слова: обучающиеся физкультурных вузов, правовая компетентность, модель формирования правовой компетентности, структура модели правовой компетентности.

Актуальность. Низкий уровень правовой грамотности зачастую связан с достаточно сложной правоприменительной практикой, разветвленной системой законодательства, что в конечном итоге ведет к искажению юридической информации, снижению доли использования доступных средств правовой защиты своих нарушенных прав, и как следствие, низкому уровню реализации в своем активном поведении норм права. Необходимость рассмотрения проблем формирования правовой компетентности студентов, неюридических вузов, диктуется новым социальным заказом, выраженным через индикаторы компетенций в паспортах специальностей по направлениям и профилям подготовки в вузе [1]. Все выше сказанное обуславливает актуальность рассматриваемой нами темы, поиск путей ее решения.

Цель исследования - разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка дидактической модели формирования правовой компетентности обучающихся физкультурных вузов в процессе обучения дисциплинам правового блока, в рамках ситуационого. Исходя из цели исследования, были поставлены следующие **задачи**: определить содержание компонентов модели правовой компетентности студентов: мотивационного, личностного, когнитивного, процессуального, рефлексивно-оценочного; проверить эффективность предложенной модели, используя показатели оценочно-результативного блока в ходе педагогического эксперимента.

Мы предположили, что формирование правовой компетентности обучающихся физкультурных вузов будет осуществляться более эффективно и

способствовать дальнейшему развитию правовой грамотности, если: первое, будет разработана и внедрена в образовательный процесс по дисциплинам правового блока (в зависимости от направления подготовки) модель формирования правовой компетентности обучающихся высших учебных заведений, основанная на положениях ситуационного подхода; второе, будут разработаны критерии эффективности, применяемой в образовательном процессе модели формирования правовой компетентности; третье, доказана эффективность апробированной нами модели направленной на поэтапную и системную подготовку разрешения правовых ситуаций в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Организация исследования. Оперируя основными положениями подходов к построению модели правовой компетентности [2] мы отмечаем в ее структуре компоненты представленные нами на рисунке 1.



Рисунок 1 - Структура правовой компетентности студентов физкультурных вузов

Поэтапная апробация модели представлена в ходе формирующего эксперимента, реализованного нами в сроки с 2020-2021 по 2021-2022 учебные года в образовательном процессе дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» среди студентов 4 курса направления подготовки «Физическая культура». В ходе формирующего эксперимента нами использовался ряд дидактических задач, образующих диахронный механизм подготовки студентов физкультурных вузов к формированию правовой грамотности.

На этапе инициации (первый этап) произошло обеспечение проблематизации уровня правовой подготовки обучающихся среди студентов 4 курса. Учитывая определение учебной проблемы, как ситуации интеллектуального затруднения, переживаемого обучающимися в связи с социальной (личной) значимостью необходимости правового воспитания студентов, определена логика экспериментальной деятельности. В первую очередь, акцент делался на основные функции института правовой социализации студентов и проблеме гражданского правового общества, реализации основных прав и свобод для решения будущих профессиональных задач.

На втором этапе – планирования (2021-2022 уч. гг.) – правовые ситуации, как обучающие задачи и формы контроля приобрели окончательное оформление в содержании дисциплины. Каждому студенту намечен алгоритм и вероятностные способы устранения интеллектуальных затруднений, которое он должен переживает как значимое для него. В ходе эксперимента на занятиях по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности» нами были подобранны и разработаны следующие виды ситуационных задач:

- ✓ «ситуации – проблемы»: те юридические факты (реальные жизненные действия и события), выделенные из правовой практике, которые в дальнейшем предлагались студентам для формулирования определенного решения или мотивированного вывода о его невозможности принятия;
- ✓ «ситуации - оценки»: уже обоснованные в ходе анализа правовых документов задачи, требующие от обучающихся сформулированного вывода об оптимальности выбранного и представленного решения, а также (по возможности) поиска наиболее эффективного при данных обстоятельствах и условиях решения;
- ✓ «ситуации - иллюстрации»: решения, поясняющие сложившуюся реальную правоприменительную практику (решения) по конкретному делу (прецеденту);
- ✓ «ситуации – упражнения»: задачи, имеющие своей целью сформировать навык использования определенного в практике решения правовых ситуаций алгоритма и по возможности использование нестандартных методов при их решении.

В решении ситуационных задач по дисциплине «Правовые основы профессиональной деятельности» в ходе эксперимента мы выделили следующую процедуру (этапы) их применения в учебном процессе: «анализ ситуации», «определение критериев», «актуализация проблемы», «генерализация идей», «выбор решения», «презентация», «оценка». В зависимости от выбранного этапа

обучающиеся используют определенный вид учебно-познавательной деятельности.

Результаты исследования. Проверка эффективности предложенной нами модели, а именно оценка уровня сформированности правовой компетентности проводилась нами по ряду показателей, предложенных в своей работе О.С. Захаровой (2017): оценке когнитивного потенциала в обучении, уровню познавательного интереса [3].

Распределение респондентов экспериментальной (эг) и контрольной (кг) групп по уровням сформированности профессиональной компетентности и их динамика в ходе эксперимента представлены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 - Результаты сформированности правовой компетентности студентов по уровням в контрольной (n=32) и экспериментальных (n=32) группах

Группы / Уровни	Констатирующий этап				Контрольный этап			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
Потенциальный	12	37,5	11	34,3	7	21,8	5	15,6
Адаптивный	10	31,3	8	25	12	37,5	4	12,5
Нормативный	5	15,6	7	21,9	9	28,1	13	40,6
Перспективный	4	12,5	6	18,8	5	15,6	10	31,3

Таблица 2 - Обобщенные результаты развития познавательного интереса студентов в рамках педагогического эксперимента по формированию правовой компетентности

Группы	Этапы эксперимента	Стадии развития познавательного интереса						Ср	Кэф	χ2наб
		1		2		3				
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%			
кг	до	18	56,6	8	25,1	6	17,2	1,56	–	–
	после	16	52,7	9	28,5	6	17,2	1,70	–	–
эг	до	12	35,1	8	22,3	12	35,1	1,61	1,02	0,19
	после	14	63,7	10	26,5	8	25,1	1,92	1,12	4,01

Т крит.= 3,84

Сравнительные результаты на этапах (констатирующем, контрольном) эксперимента показывают, что в контрольной группе количество респондентов с перспективным уровнем сформированности профессиональной компетентности увеличилось с 12,5% до 18,8%, в экспериментальной группе этот показатель

увеличился с 18,8% до 31,3 %. Количество респондентов с нормативным уровнем в экспериментальной группе увеличилось на 18,7%, в контрольной – на 12,5%. Количество студентов с адаптивным уровнем сократилось: с 37,5% до 31,3% в контрольной группе, и с 25% до 12,5% в контрольной. Если количество респондентов с потенциальным уровнем в экспериментальной группе уменьшилось на 18,7%, то в контрольной этот показатель изменился не так значительно – всего на 12,1%. Таким образом, в экспериментальной группе правовая компетентность студентов, будущих тренеров формируется намного успешнее, чем в контрольной группе на обоих этапах (табл.1.).

После педагогического воздействия отмечено, что обучающиеся 4 курса в экспериментальной группе обнаруживают достоверно изменившиеся результаты (табл.2.). Критерием эффективности был коэффициент абсолютного прироста познавательного интереса, динамика которого отмечается от стати к стадии. В рамках педагогического воздействия в экспериментальной группе на 15, 2% увеличилось количество студентов, отнесенных нами к третьей стадии по развитию навыков и умений познавательной деятельности. Тогда как в контрольной группе этот показатель вырос лишь 9,7 %.

Выводы. Экспериментальная проверка формирования правовой компетентности в условиях педагогического эксперимента дала возможность утверждать, что решение ситуационных задач обучающимися физкультурных вузов – будущими тренерами учителями физической культуры в процессе изучения дисциплин правового блока способствует как систематизации знаний, которые были получены при изучении смежных базовых дисциплин, так и содействует развитию их познавательной сферы.

Литература

1. Голубь Е.Ю. Правовая компетентность студентов физкультурных вузов: структура, модель формирования /Е.Ю.Голубь. // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта – 2022 – № 1 (2) – С.129 – 139.

2. Жукова, И.А. Контексное обучение как средство формирования профессиональной компетентности будущих юристов: дис. … канд. пед. наук:18.00.08 / И.А. Жукова.- Москва, 2011. – 252с.

3. Захарова, О.С. Формирование педагогической компетентности у студентов в системе высшего юридического образования: дис. … канд. пед. наук:18.00.08 / О.С. Захарова.- Чебоксары, 2017. – 217 с.

Исследование влияния дистанционного обучения на физическую активность студентов

Э.А. Холодковский, г. Вологда

Аннотация: Статья посвящена проблеме использования дистанционных технологий в обучении физической культуре. В статье рассмотрены плюсы и минусы дистанционного обучения, а также его влияние на здоровье студентов.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая активность, физическая культура, дистанционные технологии, онлайн занятия.

Актуальность: Учёба в университете требует от человека серьезных усилий, как физических, так и эмоциональных. Данная тема исследования стала актуальна совсем недавно, в тот самый момент, когда огромное количество вузов перешли на дистанционное обучение. Такой формат обучения, к сожалению, отрицательно влияет на здоровье человека, так как заставляет его проводить бесчисленные часы перед экраном монитора в поисках необходимой информации и выполнения домашнего задания.

Цель исследования: изучить возможность занятий физкультурой при дистанционном обучении и определить влияния такого формата обучения на здоровье и физическую активность студентов.

Задачи исследования:

1) изучить научную литературу и методические пособия по дистанционному обучению и исследовать его влияние на физическую активность студентов.

2) Провести анкетирование, анализирующее влияние дистанционного обучения на здоровье и физическую активность студентов.

3) Определить отрицательные и положительные стороны данного метода обучения.

4) Исследовать влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов ВоГУ.

Методы исследования: в данной исследовательской работе использовался общенаучный метод: анализ литературы по проблеме исследования, сравнение и систематизация теоретических данных. Также был использован эмпирический метод: метод математической обработки и тестирование студентов.

Физическая активность – это особый вид деятельности, который прежде всего предназначен для улучшения здоровья и физических кондиций человека

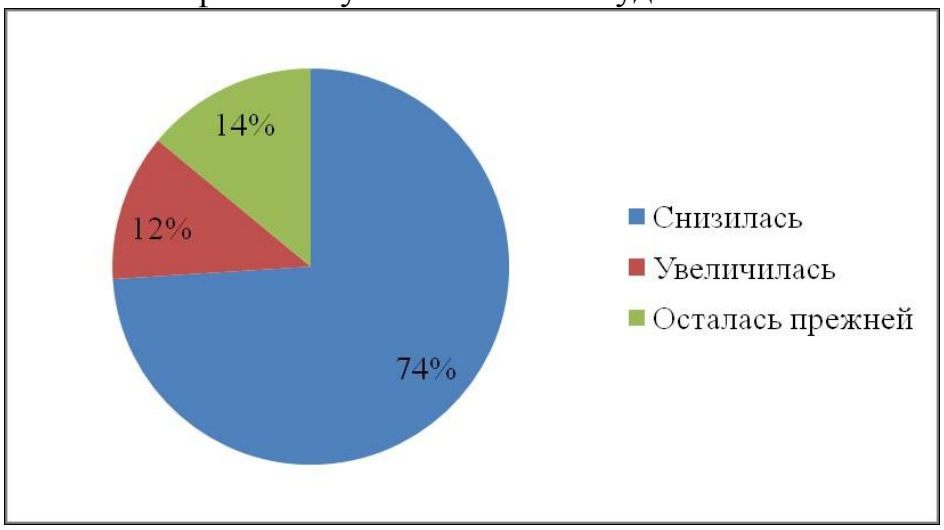
В наши дни, физическая культура давно потеряла свои позиции в вопросах воспитания студентов. Большинство студентов не интересуются физической культурой в целом и стараются проводить больше времени дома [1, с. 287].

Физическая культура может оказывать большое влияние на студентов, помогая им развивать нужные физические качества и развивая их личности в социальном плане. В последнее время, к сожалению, наблюдается спад интереса к физической культуре и на этом фоне происходит снижение её значимости. В числе главных причин: отсутствие должной поддержки со стороны государства, а также использования программ обучения, которые не вызывают интереса у студентов [2, с. 529].

Огромное количество людей в мире имеет ограниченную физическую активность, и студенты не исключение. С применением дистанционных технологий в образовании, уровень их физической активности стремится к нулю. Большинство студентов не любит занятия физической культурой в университете, однако, в тоже самое время, большинству из них интересен спорт, который требует высокой физической подготовленности [1, с. 287].

Таким образом, это позволило нам провести анкетирование. активность студентов вуза. В ходе анкетирования было опрошено 89 студентов ВоГУ.

Далее рассмотрим рисунок 1, который показывает, как дистанционное обучение повлияло на физическую активность студентов.



Исходя из анализа полученных ответов на вопросы, можно прийти к следующим выводам. 14 процентов физической активности студентов «осталась прежней», 12 процентов - «увеличилась», 74 процентов – «снизилась». В целом можно утверждать, что в данном исследовании видно резкое снижение двигательной активности студентов. По итогу, выявили плюсы и минусы дистанционной системы.

Плюсы:

1. Развитие навыков самостоятельной работы у студентов;
2. Студент может находится вне стен вуза и заниматься физической культурой даже у себя дома.
3. Благодаря данному способу обучения, студент и преподаватель могут общаться напрямую, что реализует принцип обратной связи.
4. Использование современных технологических решений в образовательном процессе.

Минусы:

1. Огромные трудности в организации работы студентов как группы. Многие студенты не считают нужным приходить на онлайн занятия. Часто случается так, что у студентов нет необходимого оборудования: веб-камер, микрофонов, для проведения занятий.
2. Зачастую методы физической культуры, которых преподаватели придерживаются в спортивном зале отличаются от тех, которые приходится применять при дистанционном обучении. Данные методы очень сильно ограничены и зачастую просто неэффективны при дистанционном обучении.
3. Студенты с ограниченными возможностями здоровья не могут заниматься на дистанционных занятиях.
4. Нет никаких гарантий, что студент будет добросовестно выполнять учебные задачи, поскольку, при таком формате обучения, невозможен надлежащий контроль за студентами со стороны преподавателя.
5. Студенты вынуждены проводить много времени за компьютером, тем самым ухудшая свое зрение и уменьшая свою физическую активность. Занятий

физической культурой дома, выполнение большего количества рефератов, приводит к еще меньшей физической активности и ухудшению здоровья студентов.

6. При дистанционном обучении добавилось больше теоретических, а не практических заданий, поэтому студенты лишаются свободного времени.

Таким образом, анкетирование показало, что дистанционное образование негативно сказывается на здоровье и физической активности обучающихся.

Как итог исследования, нами был сделан вывод, что при таком формате обучения у студентов не остается иного выбора, кроме как проводить бесчисленные часы за компьютером. У студентов в среднем 3-4 пары в день, это в среднем равняется 5 часам перед экраном монитора. Такую нагрузку выдержать молодому организму не просто. Они оказываются «приклеены» к компьютеру. Такой вид учебной деятельности отбивает у них желание тренироваться самостоятельно, поскольку на это не остается ни сил, ни времени. Тем самым тема исследования остается актуальной. Цель исследования достигнута и задачи решены.

Литература

1. Мызникова, А.Р. К вопросу о проблеме занятий дисциплиной «физическая культура» у студентов ВоГУ во время самоизоляции / А.Р. Мызникова, И.В. Марина, И.В. Орехова // Материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов «Молодежь и наука». – 2020. – С. 529.

2. Ивонин, С.С. Управление физическим движением / С.С. Сидоров, В.В. Куликович. – М.: Физкультура и спорт, 1997. - 287 с.

Перспективы использования компьютерного спорта в цифровой трансформации физкультурного образования

П.К. Петров, г. Ижевск

Аннотация. В сообщении рассматриваются вопросы, связанные с развитием компьютерного спорта в мире и в России, его место в цифровой трансформации в образования и спорта, геймификации образования, роль в формировании современных профессиональных компетенций в условиях жизнедеятельности в информационном обществе. Поднимаются вопросы подготовки кадров и проведения научных исследований о влиянии компьютерного спорта на различные параметры профессиональной деятельности, включая и процесс обучения.

Ключевые слова: Цифровая трансформация, физкультурное образование, компьютерный спорт, киберспорт.

Актуальность. В основополагающихся документах, связанных со стратегией развития информационного общества в РФ [9] и «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» [8] важное значение отводится цифровой трансформации различных сфер человеческой деятельности: экономике, науке, образованию, физической культуре и спорту, подготовке кадров нового поколения, способных работать в условиях цифровой трансфор-

мации образования и сферы физической культуры и спорта [3,7]. В цифровой трансформации этих сфер большое прикладное значение может иметь появившийся и активно развивающийся по всему миру так называемый компьютерный спорт (киберспорт, электронный спорт, esports) – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр [2,12]. С 2016 года в России данный вид спорта также официально признан видом спорта [5], который закреплен в приказе Минспорта России от 01.12.2021, №938 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [6].

Однако сегодня появляются достаточно много вопросов, связанных как с содержанием данного вида спорта, так и правилами соревнований, дальнейшим его развитием, и ролью в цифровой трансформации образования в целом и физкультурного образования в частности. В этой связи *целью* данного сообщения является анализ состояния, перспективы развития и места компьютерного спорта в цифровой трансформации физкультурного образования.

В качестве основных *задач* явились:

- изучить состояние развития компьютерного спорта и выявить основные проблемы;
- провести анкетный опрос студентов Удмуртского государственного университета (УдГУ) о месте и значении компьютерного спорта в системе подготовки будущих специалистов;
- изучить возможности и необходимость включения дисциплины «компьютерный спорт» в программу магистратуры по направлению подготовки 44.04.01–педагогическое направление, профиль «Физическая культура: информационные технологии в физической культуре и спорте».

Для решения поставленных задач использовались следующие *методы*:

1. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, связанных с состоянием и перспективами развития компьютерного спорта в цифровой трансформации физкультурного образования.
2. Интернет-анкетирование студентов УдГУ о месте и значении компьютерного спорта в подготовке будущих специалистов.
3. Статистическая обработка результатов анкетирования.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Удмуртского государственного университета в период 2021-2022 учебного года. Для проведения опроса в форме анкетирования использовался портал ИИАС (интегрированная информационно-аналитическая система) университета в марте месяце 2022 года. В анкетировании приняли участие 274 студента УдГУ, обучающихся в различных институтах: Институт гражданской защиты (ИГЗ); Институт естественных наук (ИЕН); Институт искусств и дизайна (ИИид); Институт истории и социологии (ИИиС); Институт математики, информационных технологий и физики (ИМИТИФ); Институт нефти и газа им. М.С. Гуцериева (Нефти и газа); Институт педагогики, психологии и социальных технологий (ИППСТ); Институт права, социального управления и безопасности (ИПСУБ); Институт социальных коммуникаций (ИСК); Институт удмуртской филологии, финно-угроведения и журналистики (ИУФФУиЖ); Институт физической культуры и спорта (ИФКиС); Институт экономики и управления (ИЭиУ); Институт языка и

литературы (ИЯЛ); Многопрофильный колледж профессионального образования (МКПО).

Для проведения анкетирования предварительно были подготовлены 10 вопросов анкеты. Основная задача анкетирования состояла в выяснении у студентов знаний о таком виде спорта как компьютерный спорт (киберспорт), о наличия у них опыта в этом виде спорта, о преимуществах и недостатках данного вида спорта относительно традиционных видов спорта, о возможности и необходимости внедрения дисциплины «компьютерный спорт» в учебные планы подготовки бакалавров и магистров университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов по компьютерному спорту позволяет сделать определенные выводы по его содержанию, этапам развития, вовлеченности людей, влияния на различные их параметры и компетенции, позволяющих осуществлять жизнедеятельность в современном информационном обществе. Несмотря на определенный скепсис по отношению к данному виду спорта на начальном этапе его развития как в мире, так и в Российской Федерации, он стремительно развивается, охватывая все больше и больше поклонников, но в то же время требует уточнения и изучения многих вопросов [1].

Так, например, до сих пор ведется дискуссия о том, относится ли компьютерный спорт (киберспорт, е-спорт) к спорту вообще и можно ли его включить в программу Олимпийских игр. Достаточно аргументированно на эти вопросы дает ответы в своих публикациях известный специалист Джим Перри [10,11], где он сравнивает киберспорт с традиционными и Олимийскими видами спорта и приходит к выводу, что компьютерный спорт – это не спорт.

Чем же на самом деле является компьютерный спорт (киберспорт). На странице «ВикипедиЯ» «Киберспорт (также известен как «компьютерный спорт» или «электронный спорт», англ. esports) – командное или индивидуальное соревнование на основе компьютерных видеоигр [2]. Таким образом этот вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе компьютерных и /или видеоигр, представляющих среду взаимодействия объектов управления, позволяют состязаться людям друг с другом или командам с командами в реальном времени. Также утверждается, что в компьютерном спорте, как и интеллектуальных видах (шашки, шахматы) требуется проявление соответствующих традиционным видам спорта качеств таких как профессионализм, целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, воля к победе и др. В то же время следует обратить внимание на то, что компьютерный спорт не предполагает использование всех видов компьютерных игр. Дисциплиной компьютерного спорта может быть только та игра, которая отвечает определенным требованиям:

– наличие соревновательного элемента, т.е. в игре должен быть победивший и побежденный (команда или человек);

– наличие соответствующих правил соревнований и возможность осуществления контроля соблюдения этих правил;

– признание на международном и всероссийском уровне и проведение регулярных чемпионатов;

– включение в единую всероссийскую спортивную классификацию, определяющую порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов;

– наличие федерального стандарта спортивной подготовки.

В этой связи следует отметить, что компьютерный спорт сегодня распространен по всему миру, проводятся разнообразные соревнования, включая и международные. Так, например, наиболее значимыми соревнованиями, представляющими аналог Олимпийских игр являлся международный турнир World Cyber Games (WCG). Который проводился с 2000 по 2013 год. А в 2016 году в Бразилии были проведены первые киберспортивные Олимпийские игры. В России в 2016 году компьютерный спорт включен в реестр официальных видов спорта [5], утверждены правила соревнований [4] и федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «компьютерный спорт» [6], проводятся различные соревнования, создаются федерации, открываются спортивные клубы. Говоря о компьютерном спорте нельзя сказать о том, что этот термин обобщающий и охватывает значительное количество различных дисциплин (игр), также как спортивные игры, которые включают в себя такие игры как футбол, волейбол, баскетбол и др. Все дисциплины, которые относятся к компьютерному спорту подразделяются на несколько групп, различающихся свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками спортсменов. Это прежде всего шутеры, стратегии, файтеры, симуляторы [2]. Однако следует отметить, что мощность современных компьютеров постоянно возрастает и компьютерные игры вслед за этим также совершенствуются, появляются новые игры в том числе и российские, которые могут способствовать развитию чувства патриотизма, что на сегодняшний день является весьма актуальным в связи с наложением на нашу страну различных санкций, охватывающих и такие сферы как образование, наука, культура и спорт.

В условиях информатизации общества, цифровой трансформации образования и спорта значительно повышается роль компьютерного спорта в образовательном процессе как школьников, так и студентов. Поэтому с одной стороны он полезен как в профессиональном плане – спорт высших достижений, с другой стороны является хорошим инструментом развития и обучения, так как занятия компьютерным спортом развивают не только игровые способности, но и мышление, логику, скорость реакции, внимание, память, навыки командной работы, что является основой формирования профессиональных компетенций во многих видах современных профессий.

В образовании компьютерный спорт может рассматриваться как средство обучающей геймификации, как инструмент, позволяющий повышать мотивацию к обучению, что требует изучения основ компьютерного спорта будущими педагогами, тренерами. Сегодня очень остро стоит вопрос, связанный с подготовкой кадров по компьютерному спорту – это и подготовка спортсменов, судей, менеджеров, бакалавров, магистров, повышение их квалификации и переподготовка. Требуется проведение серьезных научных исследований по изучению влияния компьютерного спорта на когнитивные способности людей различного возраста, формирование профессиональных компетенций, негативных последствий особенно для детей, чтобы предотвратить опасность игровой зависимости.

С учетом изложенного нами предпринята попытка включения дисциплины «компьютерный спорт» в программу подготовки магистров по направлению подготовки 44.04.01 педагогическое образование, профиль «Физическая культура: информационные технологии в физической культуре и спорте» в Удмуртском государственном университете. Так как в магистратуру могут поступить выпускники, имеющие различные направления подготовки было интересно, студенты каких институтов имеют определенное представление о компьютерном спорте, желают включения этой дисциплины в программу магистратуры.

Так, в проведенном анкетировании приняли участие 274 респондента, из которых 269 студента и 5 преподавателей. По полу респонденты распределились поровну, т.е. по 50%. На вопрос анкеты «Знаете ли вы что-нибудь о киберспорте?» «Да, много» - ответили 37% респондентов; «Да. Немного» -51%; «Нет» - ответили 11%, что подтверждает наличие определенных представлений о компьютерном спорте у студентов УдГУ.

На следующий вопрос: «Игры какого жанра вы предпочитаете (или раньше играли)?». Отвечать можно было, выбирая несколько вариантов из предложенного перечня. Так, например жанр MOBA (Dota2 и др.) выбрали 31%; Шутер (Counter Strike и др.) – 55%; MMORPG (Lineage 2 и др.) – 23%; Выживание (PUBG и др.) – 37%; Карточные игры (Heartstone и др.) – 26%; Гонки и не только (Forza Horizon и др.) – 34%; RTS (Starcraft и др.) – 11%; Спортивные симуляторы (FIFA и др.) – 28%. Как видно из ответов на данный вопрос наибольший процент выявлен по жанру «Шутер», далее «Выживание», «Гонки», «MOBA» и т.д.

На вопрос: «Как вы думаете, какие недостатки имеет профессиональный киберспорт перед традиционным профессиональным спортом?». Отвечать можно было, выбирая из несколько вариантов из предложенного перечня. Получены следующие ответы: «Формирует малоподвижный образ жизни» - 84%; «Портит зрение» - 62%; «Игроки мало проводят времени на свежем воздухе» - 52%; «Киберспорт вызывает зависимость» - 31%; «Требует больших затрат времени» - 44%; «Отвлекает от важных дел» - 30%; «Сужает круг непосредственного общения» - 31%. Здесь следует заметить, что многие ответы требуют серьезного изучения и учета при организации непосредственно тренировочного процесса.

На вопрос: «Следите ли вы за профессиональными киберспортивными соревнованиями?» получены следующие ответы: «Да, слежу за всеми киберспортивными турнирами и чемпионатами» - 9%; «Да, но только за самыми интересными» - 21%; «Почти не слежу, узнаю о результатах из новостей» - 30%; «Вообще не интересуюсь» - 35%. Ответы на этот вопрос, показывают, что большинство студентов практически не интересуются компьютерным спортом, так как не знают его основ, правил соревнований и основных видов игровых дисциплин.

На вопрос: «Интересна ли вам идея о введении дисциплины киберспорт в университете?» «Да» - ответили 39%; «Скорее да, чем нет» - 24%; «Скорее нет, чем да» - 17% и «нет» - 20%. Таким образом положительно ответили 63% респондентов. Естественно, определенный интерес здесь вызывает и направление подготовки студентов, т.е. в каком институте они учатся, так как уровень ин-

формационной компетентности в определенной степени влияет на выбор направления подготовки. В этом плане в большей степени отличились студенты ИМИТИФ – 20%, что очевидно связано с их будущей профессиональной деятельностью, связанной с использованием информационных технологий в будущей профессиональной деятельности и студенты ИФКиС – 22%, что связано просто с интересом к занятиям спортом, включая и знакомство с компьютерным спортом. Студенты остальных институтов проявили меньший интерес, считая, что их будущая профессиональная деятельность в меньшей степени связана со знаниями информационных технологий, что в определенной степени противоречит общим тенденциям цифровой трансформации всех сфер человеческой деятельности.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов показал, что несмотря на определенный скепсис на начальных этапах развития компьютерного спорта, в последние годы он получил статус официального вида спорта и продолжает привлекать большое количество любителей и профессионалов. Рядом исследований выявлена положительная связь между увлеченностью компьютерными играми и общей компьютерной грамотностью, интересом к программированию и информатике. Важное значение компьютерный спорт имеет в геймификации образования. Компьютерный спорт в образовании сегодня может рассматриваться как междисциплинарное явление, интегрирующее в себе науку, информатику, математику, лингвистику, физическую культуру, основанное на активном обучении школьников и студентов. Он представляет технологии 21 века, способствует развитию у обучающихся коммуникативных способностей, развивает навыки взаимодействия, принятия решений. В подготовке будущих специалистов компьютерный спорт необходимо рассматривать не только как вид спорта, а прежде всего, как инструмент формирования современных профессиональных компетенций, связанных с цифровой трансформацией образования и спорта. В условиях активного развития данного вида спорта становятся весьма актуальными вопросы, связанные с подготовкой кадров, повышения их квалификации и переподготовки. Требуется проведение серьезных научных исследований, направленных на выявление когнитивных способностей у занимающихся, предельно продуманное и внимательное внедрение различных вариантов компьютерных игр в программы вузов и особенно школ, предотвращая опасность игровой зависимости. Результаты анкетирования со студентами УдГУ показали их заинтересованность во введении дисциплины «компьютерный спорт» в программу магистратуры по направлению подготовки 44.04.01 – педагогическое образование, что требует разработки соответствующей программы дисциплины и ее апробации.

Литература

1. Копаница, Д. А. Особенности и перспективы развития киберспорта в России [Электронный ресурс] / Д. А. Копаница, П. К. Петров // День спортивной информатики : материалы V Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. (3-4 дек. 2021 г.) / ред.: Е. А. Тимме, С. Г. Руднев. - Москва, 2022. - С. 146-152.

2. Киберспорт. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82

3. Петров П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта// ТПФК. 2021, №12. С. 6-8.

4. Правила вида спорта "компьютерный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 22.01.2020 №22) (ред. от 30.04.2020) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://minsport.gov.ru/2019/doc/PravilaKompSport_06052020.doc (дата обращения 29.11.2021).

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации 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, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 "О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта" (Зарегистрирован 03.06.2016 № 42407). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201606070022 (дата обращения 30.11.2021).

6. Приказ Минспорта России от 01.12.2021 N 938 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "компьютерный спорт" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2022 N 66814) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_407051/

7. Роберт И.В. Аксиологический подход к развитию образования в условиях цифровой парадигмы //Педагогическая информатика. 2020, №2. С. 89-113.

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. URL: https://minsport.gov.ru/press-centre/news/35459/ (Дата обращения: 24.1.2021).

9. Указ Президента РФ от 9 мая 2017 года №203 «О Стратегии развития информационного общества в РФ на 2017-2030 годы» http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_216363/

10. Jim Parry, “E-sports are not Sports,” Sport, Ethics and Philosophy 13, no. 1 (2019): 3-18.

11. Jim Parry, Esports Will Not Be at the Olympics. https://olympicstudies.org/esports-will-not-be-at-the-olympics/

12. Juho Hamari, Max Sjöblom. What is eSports and why do people watch it? (англ.). Internet research, 27(2). Issue: 2, pp.211-232.

Контроль и оценка развития координационных способностей в аэробной гимнастике

В.Л. Ботяев, А.А. Лазарева, г. Сургут

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с контролем и оценкой координационных способностей в аэробной гимнастике, на начальных этапах спортивной подготовки. Определено влияние уровня развития координационных способностей на успешность формирования практических умений и навыков выполнения базовых упражнений аэробной гимнастики.

Обоснована необходимость этапного контроля координационных способностей.

Ключевые слова: Аэробная гимнастика, сложно-координационные виды спорта, координационные способности, координационная подготовленность.

Актуальность исследования. Аэробная гимнастика или как её называли раньше, спортивная аэробика относится к сложно-координационным видам спорта, где изначально предъявляются высокие требования к уровню развития координационных способностей [1, 4]. Современные соревновательные программы, в аэробной гимнастике – это целые комбинации сложно-координационных упражнений, выполнять которые необходимо в сочетании с музыкой, демонстрируя при этом ловкость, гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, силу, выносливость, пластичность, взрывную силу и др. [2, 3].

Актуальность проводимому исследованию придает и тот факт, что аэробная гимнастика относится к видам спорта с ранней спортивной специализацией, где активные занятия начинаются с 6 – 7 летнего возраста [4]. Это тот возраст, когда происходит «закладка фундамента» для развития базовых координационных способностей, а также формируются умения и навыков выполнения сложных в координационном отношении упражнений. Этот возрастной период многие специалисты называют "золотым возрастом", имея в виду темпы развития координационных способностей.

Цель исследования. Разработать и теоретически обосновать программу контроля и оценки координационных способностей в аэробной гимнастике на этапах начальной подготовки. Показать влияние координационной подготовленности на процесс освоения базовых упражнений аэробной гимнастики.

Задачи исследования:

1 – выделить ведущие, доминирующие координационные способности в аэробной гимнастике, на этапах начальной подготовки.

2 – определить уровень развития координационных способностей у юных гимнасток.

3 – показать взаимосвязь и влияние координационных способностей на процесс технического совершенствования в аэробной гимнастике.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы: анализ научной и методической литературы, по проблеме проводимого исследования; метод тестирования координационной подготовленности; метод экспертных оценок; метод математико-статистического анализа.

Организация исследования. На первом этапе нашего исследования были выделены ведущие координационные способности, определяющие возможности юного гимнаста осваивать программный материал аэробной гимнастики. Был сформирован и теоретически обоснован блок тестовых заданий (n-18) позволяющий достаточно объективно оценивать каждую выделенную способность, группой однородных гомогенных тестовых заданий. Наличие у тренера резуль-

татов такого тестирования, позволяет ориентировать тренировочный процесс на развитие отстающих координационных способностей.

Результаты исследования. Проведенный математико-статистический анализ полученных результатов позволяет сказать, что большинство юных спортсменов демонстрируют низкие и ниже среднего уровни развития координационных способностей.

Аналогичные исследования были проведены и с учащимися 7-8 лет, не занимающихся спортом. Анализ этих результатов также показал низкий уровень координационной подготовленности (табл. 1).

Таблица 1 - Анализ развития координационных способностей юных спортсменок аэробисток и их сверстниц, не занимающихся спортом

Координационная способность	Спортсменки аэробистки X±m	Сверстники не занимающиеся спортом X1±m1	t*кр* 2,04	P
Способность к дифференцированию	135,75±15,05	127,25±13,5	1,12	P>0,05
Способность к ориентированию	114,25±8,43	98,7±12,05	1,83	P>0,05
Способность к равновесию	125,04±10,7	123,9±12,64	0,45	P>0,05
Ритмическая способность	98,87±11,4	101,46±18,45	0,37	P>0,05
Способность к согласованию	209,74±16,2	195,7±15,36	1,03	P>0,05
Способность к реагированию	127,4±10,65	115,37±12,6	1,16	P>0,05

Сравнительный анализ координационной подготовленности двух групп детей позволяет сказать, что группы идентичны и не имеют статистически значимых различий, значит при отборе детей, для занятий аэробной гимнастикой, не учитывались показатели развития координационных способностей.

На следующем этапе нашего исследования мы определяли, насколько уровень развития координационных способностей влияет на возможность успешного формирования практических умений и навыков выполнения базовых упражнений аэробной гимнастики. Анализу подвергались результаты развития отдельных координационных способностей и их взаимосвязь с общей ранговой оценкой технической подготовленности юных гимнасток (табл. 2).

Таблица 2 -Уровень взаимосвязи отдельных координационных способностей с индивидуальной технической подготовленностью юных спортсменок в аэробной гимнастике

Координационная способность	Коэффициент корреляции	Уровень взаимосвязи
Способность к дифференцированию	0,67	Средняя
Способность к ориентированию	0,44	Средняя
Способность к равновесию	0,58	Средняя
Ритмическая способность	0,72	Сильная
Способность к согласованию	0,66	Средняя

Способность к реагированию	0,23	Низкая

Ранговая оценка технической подготовленности осуществлялась методом экспертной оценки, где экспертами выступали тренеры и судьи высокой квалификации. Ими были сформированы комплексы базовых упражнений аэробной гимнастики, которые осваивают на начальных этапах подготовки.

Здесь необходимо отметить, что в аэробной гимнастике, особенно на ранних этапах подготовки, почти все юные спортсмены выступают в групповых упражнениях, что создает определенные трудности при оценке индивидуальной технической подготовленности каждого из них. Поэтому оценка технической подготовленности осуществлялась в двух направлениях:

1 – когда эксперты оценивали умения и навыки характерные для групповых упражнений, в процессе выполнения программ;

2 – когда юный спортсмен индивидуально выполнял базовый технический элемент.

В практике проведения спортивных исследований коэффициенты корреляции имеет следующие количественные меры связи, разделенные на уровни: до – 0,3 – слабая; 0,31 – 0,69 – средняя; 0,7 – 1,0 – сильная связь. Анализ выявленных взаимосвязей отдельных координационных способностей показывает, что большинство из них имеют среднюю связь, только одна способность (к реагированию) низкую и одна способность (темпо-ритмовая) имеет сильную взаимосвязь. Все это говорит о том, что уровень развития координационных способностей оказывает влияние на процесс технического совершенствования в аэробной гимнастике.

Выводы. Проведенное педагогическое исследование показало, что при отборе детей для занятий аэробной гимнастикой не учитываются показатели развития координационных способностей, способностей, которые в большей степени характеризуют возможности ребенка осваивать сложно-технические действия, преобладающие в аэробной гимнастике. Необходима разработка и обоснование комплексов тестовых заданий объективно оценивающих уровень развития координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки в аэробной гимнастике. Тренировочный процесс, в аэробной гимнастике, особенно на начальных этапах подготовки необходимо выстраивать с учетом выявленных показателей развития координационных способностей.

Литература

1. Ботяев, В.Л. Экспериментальная программа оценки двигательных способностей в аэробной гимнастике на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки / В.Л. Ботяев, Т.И. Загребалова-Тутулова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 35-39.

2. Горбунов, В.А. Оптимизация тренировочного процесса юных спортсменов в аэробике на этапе специализированной подготовки / В.А. Горбунов // Материалы 5-й Все-рос. науч.-практ. конф. «Совершенствование физического воспитания и физкультурного образования в Сибири». - Иркутск, 19-20 октября 2006 г. - Ч. 2. - С. 24.

3. Колесникова, С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы [Текст]/ С. В. Колесникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. - 157 с.

4. Спортивная аэробика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Министерство образования Российской Федерации. Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики [Текст]. — М, 2015. — 60с.

Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет

Р.С. Климанов, И.П. Шлее, г. Кемерово

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования педагогической технологии совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет с использованием метода круговой тренировки.

Ключевые слова: педагогическая технология, совершенствование учебно-тренировочного процесса, круговая тренировка, физическая подготовка.

Актуальность. В настоящее время социально-экономические трудности в обществе предъявляют огромные требования к здоровью нового поколения подростков. Известно, что в последние десятилетия обозначилась тенденция понижения главных параметров физических и функциональных возможностей организма детей старших классов [1, 2].

Одними из общественно значимых факторов являются сокращение моторной активности современного подростка, увеличение гиподинамии и увеличение психофизиологических нагрузок. В жизни будущего мужчины просто жизненно необходима сила и в на работе и в быту и в службе в Армии Помочь кардинально изменить ситуацию может силовая подготовка.. Движения совершаемые подростками на занятиях по тяжелой атлетики по большей части имеют силовую специфику и через некоторое время после занятий проявляются ярко выраженные следовые эффекты у людей которые занимались данным видом деятельности [3].

Такое физическое качество, как сила, представляется базовым качеством у каждого человека, которое прямо связано со степенью физического развития человека. Тренировки с отягощением активизируют значительные метаболические сдвиги в организме спортсмена.

За последнее время спорт сильно помолодел, и этот процесс омоложения идет очень быстро [4]. Привлечение в тренировочный процесс более юных спортсменов налагает огромную ответственность на тренеров, предполагает высокие запросы к научно-методическому обеспечению подготовки молодых занимающихся. Это особенно проявляется в силовых видах спорта, например, в тяжелой атлетике. На сегодняшний день известно, что в данную спортивную секцию начинают приходить уже с 14-летнего возраста.

Учитывая основную значимость правильной дозировки отягощений в силовой подготовке, а также тот факт, что в тяжелоатлетическом спорте накоплен внушительный опыт подготовки молодых атлетов, начиная с подросткового возраста, мы подошли к мнению, что очень важно найти доступные и вразумительные средства для разносторонней подготовки спортсменов.

Главная цель данной работы заключалась в совершенствовании учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет.

Организация и методы исследования:

Исследование было проведено в спортивной школе олимпийского резерва (далее – СШОР) по тяжелой атлетике города Прокопьевск. Группы составляли 20 подростков в возрасте 15-16 лет весом от 55 до 65 кг. Все они были физически и технически подготовлены и разделены на две группы по 10 человек в каждой. К эксперименту допускались лишь те юные атлеты, которые занимались не менее 1 года 6 месяцев.

Нами были использованы следующие методы исследования: контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение:

Таблица 1 - Результаты морфофункционального состояния юных тяжелоатлетов 15-16 лет после педагогического эксперимента

Показатели		Исходное	Конечное	Разность	Т	Р
Рост	К	172,4±1,58	173,±1,08	0.6	0.3	н.д.
	Э	177,5±1,62	178,3,±0,31	0.8	0.5	н.д.
Вес	К	61,2±0,9	62,3±1,89	1.1	0.8	н.д.
	Э	60,5±0,32	64,5±1,02	4.0	2.08	<0.05
Объем грудной клетки	К	84,3±1,79	84,3±1,79	0	0	н.д.
	Э	93,1±1,29	93,4±1,11	0.3	0.2	н.д.
ЖЕЛ	К	3,0±0,13	2,8±0,11	-0.2	0.5	н.д.
	Э	3,7±0,13	3,9±0,12	0.2	0.4	н.д.
ЧСС в покое	К	77±0,41	74,9±0,52	2.1	2.8	<0.05
	Э	63±0,35	60±0,16	3	4.22	<0.001
Динамометрия кисти правая	К	32,6±1,64	34,5±0,27	2.9	2.1	<0.05
	Э	53±1,07	57,1±1,54	4.1	2.58	<0.05
Левая	К	31,1±1,83	34±1,62	2.9	1.6	н.д.
	Э	50±1,32	54,1±0,67	4.1	2.9	<0.01
Проба Штанге	К	27±1,67	27±1,04	0	0	н.д.
	Э	61±2,03	64±0,31	3	2.58	<0.05
Проба Генчи	К	17±1,55	18,7±0,16	1.7	1.3	н.д.
	Э	24±2,16	28,7±0,712	4.7	2.78	<0.05

В конце эксперимента мы отметили, что есть достоверные и недостоверные результаты.

К достоверным результатам можно отнести увеличение веса в экспериментальной группе, что безусловно связанно с приростом мышечной ткани. Далее мы отметили позитивные изменения в ЧСС. Так, сдвиг спортивных результатов в положительную сторону происходил преимущественно на фоне достоверного снижения частоты пульса если сравнивать с исходным уровнем в группах где проводились исследования.

Исследования показали, что такое упражнение, как приседание со штангой на плечах, позволяет сердцу работать более экономно, как во время выполнения упражнения, так и во время восстановления после подхода и это несмотря на сильный прирост результата в данном движении. Положительные изменения в состоянии сердечно-сосудистой системы у участников двух групп сходны, но в контрольной группе у испытуемых отмечался более низший прирост спортивных результатов.

Исследования показали, что выполнение приседания со штангой происходит на фоне более экономной деятельности сердца, как во время работы, так и в восстановительном периоде, несмотря на больший прирост результатов. Сдвиги в состоянии сердечно-сосудистой системы у испытуемых двух групп сходны. Однако в контрольной группе подростков отмечался самый низкий прирост спортивных результатов.

Динамометрия также увеличилась в обеих группах, правой кисти достоверно в обеих группах, а левой кисти только в экспериментальной группе. Мы считаем, что такой результат получен за счет комплексного использования упражнений, воздействующих на все мышцы.

Пробы Штанге и Генчи также увеличились, в контрольной группе недостоверно, тогда как в экспериментальной достоверно.

В результате проведения данного исследования было выявлено, что, как и в прошлом, наилучший сдвиг результатов и более успешные изменения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы отслеживались в экспериментальной группе. Это показывает, что выполнение, разработанных СДЮШОР по тяжёлой атлетике круговых тренировок делает занятия более эффективными для юношей 15-16 лет и не приводят к неблагоприятным последствиям и значительному напряжению в сердечно-сосудистой системе, как это было при обычных тренировках.

Уровень физического развития сопоставлялся с физическими качествами, определяемыми методом контрольных нормативов. В табл. 2 представлены результаты контрольных нормативов в начале и конце эксперимента.

Таблица 2 - Выполнение нормативов физической подготовки юных тяжелоатлетов принимающих участие в эксперименте

Показатели		Исходное	Конечное	Т	Р
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	К	23±1.8	23±1.74	0	н.д.
	Э	19±1.1	29,6±1,01	0.42	<0.05
Подъем туловища	К	30,5±1.29	31±0,41	0.38	н.д.
	Э	29±0.94	38±0,86	2.98	<0.01
Прыжок в длину	К	205±1.79	208±0,31	2.14	<0.05
	Э	200±2.44	244±1,71	6.87	<0.001

Они достаточно объективно отображают положительные сдвиги, в улучшении физической подготовленности, обследованных тяжелоатлетов. Самые положительные Наилучшие результаты имелись в тестах, отражающих развитие скоростно-силовой подготовки, в экспериментальной группе он составил уве-

личение в 14 см.

Это объясняется тем, что нами были подобраны комплексы круговой тренировки так, что направленность была на ведущие качества тяжелоатлетов, силу, скоростно-силовую выносливость и т.д. Также мы отметили прекрасные результаты в результате отражающем силу мышц брюшного пресса. Это говорит о том, что нами были правильно составлены комплексы и необходимый тяжелоатлетам крепкий мышечный каркас нами был хорошо сформирован, мы подобрали упражнения, в которых включаются мышцы живота и спины, что в конечном итоге и повлияло на результат. В контрольной группе также произошло изменение показателей, но они незначительны и недостоверны.

На рисунке 1 мы представили, насколько в процентном соотношение улучшились результаты экспериментальной группы.

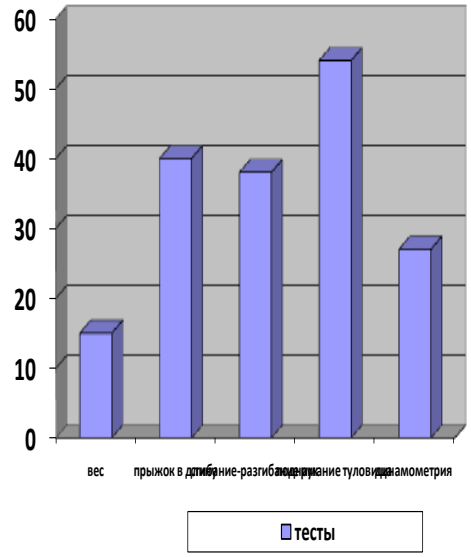


Рисунок 1 - Процентное соотношение результатов тестирования юных тяжелоатлетов 15-16 лет в конце эксперимента

Мы видим из рисунка 1, что практически все результаты увеличились от 16 до 52%, что означает, что подобранные нами комплексы круговых тренировок были педагогически оправданы и целесообразны, что подтверждает необходимость их использования в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования, показали, что что практически все результаты увеличились от 16 до 52%, что означает, что подобранные нами комплексы круговых тренировок были педагогически оправданы и целесообразны, что подтверждает необходимость их использования в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов.

В итоге заключаем, что результаты нашего исследования показывают эффективность учебно-тренировочного процесса.

Литература

1. Воробьев А.Н., Воробьева Э.И. Трактовка некоторых показателей тренированности в спортивной физиологии и медицине // Теория и практика физической культуры. – 1974. - № 10. – С. 14-19.

2. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Из-во: ФиС, 1972. – 87 с.
3. Воробьев А.Н. Современная тренировка тяжелоатлетов. М.: "ФиС", 1964г. – 54 с.
4. Беритов И.С. Общая физиология мышечной и нервной системы. - М.: Медгиз, 1959. – 124 с.

Актуальные проблемы дистанционного физического воспитания студентов в период пандемии

И. В. Марина, Ю.О. Скороходова, г. Вологда

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы, появляющиеся перед студентами и преподавателями при переводе обучения в дистанционный формат, а так же плюсы и минусы дистанционного обучения дисциплине физическая культура.

Ключевые слова: Студенты, физическая культура, дистанционное обучение, спорт, двигательная активность, образование

Актуальность: Данное исследование актуально в связи с пандемией COVID-19 и ограничениями, вводимыми из-за нее. Не смотря на разработку вакцины, угроза заболевания все еще существует и многие учебные заведения время от времени переводят на дистанционное обучение. Из-за вынужденной самоизоляции студентам становится сложнее организовать свою двигательную активность. Многие переходят на онлайн платформы, но и это не позволяет в полной мере организовать физическую активность обучающихся.

Цель исследования: определить влияние программы дистанционного обучения на обучающихся.

Задачи исследования:

1. Определить преимущества и недостатки дистанционного обучения;
2. Провести опрос по вопросам проведения дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»;
3. Определить влияние программы дистанционного обучения на обучающихся;

Методы исследования: анкетирование, анализ.

Многие исследователи говорят о том, что физическая культура сегодня должна занимать более важное место в становлении личности, из-за чего большое внимание уделяется важности физической культуры в жизни человека в целом [2]. На данный момент физическая культура несколько уступает другим дисциплинам в вопросах воспитания студентов. Введением карантинных мер и переходом на дистанционное обучение в связи с пандемией COVID-19 разнообразие возможностей в занятиях физической культурой было ограничено [1], однако, в настоящее время ускоренного технологического прогресса в сфере образования появляется множество новых возможностей в сфере образования. Дистанционное обучение – особая форма обучения, которая может эффективно использоваться в системе высшего образования наряду с другими способами обучения. Исчезновению временных и пространственных факторов, ограничи-

вающих получение образования, может поспособствовать внедрение современных форм дистанционного обучения и их последующее развитие. Для предоставления качественного образования необходимо создание подходящих условий для дистанционного обучения [3].

Дистанционное обучение, как вынужденная мера защиты, имеет ряд преимуществ, так как освобождает студентов и преподавателей от необходимости ехать в общественном транспорте на работу и учёбу. Современные технологии также могут сделать этот процесс эффективнее и результативнее. Однако существует и ряд проблем при дистанционном ведении занятий по физическому воспитанию. Из-за того, что преподаватель не может видеть студента в «живую» и не может напрямую взаимодействовать с ним, увидеть, как реагирует его организм на предложенную физическую нагрузку, становится невозможно. Во время дистанционного занятия отсутствует соревновательный элемент, так как студенты не видят друг друга. Не все преподаватели физической культуры имеют достаточные компетенции в работе с компьютером и другими технологиями. Таким образом, вопрос физического воспитания студентов в дистанционном режиме ещё недостаточно изучен и требует тщательного исследования [2].

Организация исследования. Преимущества дистанционного обучения:

- Самостоятельная и более тщательная отработка техники выполнения. Применение имеющихся знаний на практике является трудной задачей. Студент может владеть теорией, но некоторые упражнения могут быть выполнены не правильно. Для этого стоит взглянуть на то, как выполняется упражнение со стороны. С этим помогает запись видео, съемка себя с разных ракурсов, также можно выполнить покадровый разбор движения и сравнение своего материала с фото и видео на платформе дистанционного обучения.
- Проверка знаний. Информационные технологии также помогают организовывать проверку знаний в различном формате. Преподаватель в режиме онлайн сможет давать задания и сразу проверять их исполнение, корректировать возможные ошибки, в этом ему могут помочь различные платформы и интернет-ресурсы, тестирование, анкетирование и т.д. Это может помочь в работе со студентами, которые имеют ограничения или противопоказания к практическим занятиям на уроках физической культуры, но, тем не менее, должны быть аттестованы по этой дисциплине.
- Снижение уровня тревоги. Занимаясь по видеосвязи, или записывая материал для оценки преподавателя, студент не чувствует стеснения перед группой, так как находится в одиночестве. Студент чувствует себя увереннее, из-за чего уровень и качество выполнения физических нагрузок могут повышаться.
- Развитие творческой деятельности. Способы организации тренировки в домашних условиях способствуют развитию креативного мышления и поиска незаурядного выхода из сложившейся ситуации, например посредством приобщения к занятиям домашних вещей.

• Технический прогресс. С развитием технологий появляется большое количество возможностей для оценки и отслеживания прогресса. Здесь преподавателям и ученикам помогут специальные платформы с тестами, а так же всевозможные гаджеты – шагомеры, умные часы, фитнес браслеты и т. д. С помощью них легко отслеживать прогресс в работе обучающихся.

Недостатки дистанционного обучения:

• Отсутствие личного контакта с преподавателем. Из-за этого недостатка дистанционных занятий индивидуальный подход становится невозможен. Повышается риск травматизма, эффективность выполнения упражнений может снизиться.

• Мотивация и самоконтроль. Выполняя упражнения в домашней обстановке становится сложнее соблюдать дисциплину. Мотивация может так же пропасть, а вместе с ней и интерес к учёбе. Для самостоятельного сознательного обучения без постоянного контроля студент должен быть хорошо дисциплинирован и мотивирован.

• Нехватка практики. К сожалению, организовать онлайн-тренировки гораздо сложнее, из-за чего количество практических занятий может снизиться, что не идёт на пользу качеству получаемого образования.

• Работа в команде. С переходом на дистанционное обучение стало невозможно проводить совместные спортивные игры, предполагающие наличие нескольких игроков на поле/в зале.

• Проблема с техническим оснащением. Для работы и обучения в режиме онлайн студенту потребуется техническое оборудование, как минимум, у обучающегося должен быть ноутбук и доступ в интернет. К сожалению, это не все могут себе позволить. Обеспечение бесперебойной работы электронных ресурсов также может оказаться проблемой в случае аварии, неподходящих погодных условий и т.д.

• Большой объем информации. С переходом на дистанционное обучение, преподавателям приходится просматривать и оценивать еще большее количество работ и информации, включая письменные сочинения, видео и фотоотчеты, что может негативно сказываться на продуктивности и здоровье.

С переходом на дистанционное обучение использование новых различных технологий стало необходимо. В рамках исследования был проведен опрос среди студентов ФГБОУ ВО Вологодской области «Вологодский государственный университет» по вопросам проведения дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» через платформу «Google Forms».

На основании анализа результатов исследования можно сделать вывод, что реализация программы с элементами дистанционного обучения может помочь с решением задач в воспитании и образовании, способствовать привлечению большего интереса к самостоятельным физическим упражнениям, укреплению здоровья и формированию знаний здорового образа жизни, который необходим студентам.

Выводы. Тщательное планирование основы дистанционного обучения – содержания, педагогического воздействия и оценки, является ключевым усло-

вием эффективного и компетентного обучения в условиях самоизоляции с помощью онлайн-платформ. Для проведения занятий по видеосвязи во время дистанционного обучения важно выбрать платформу, подходящую для всех. Стоит попробовать несколько вариантов и остановиться на том, который будет наиболее удобен для всех и стабильно работает. Хорошо спланированное использование интернет-технологий стимулирует и способствует успешному взаимодействию учителя и ученика. Онлайн-среда исключает некоторые формы личного контакта, но при этом создает новые способы совместной работы, из-за чего способы педагогического взаимодействия могут меняться [2].

Литература

1. Богданов, В. М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 2. – С. 51-56.

2. Мызникова А. Р., Марина И. В., Вьюшин С. Г. Проблемы занятий дисциплиной физическая культура у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. матлов национальной науч.-практ. Конф. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 123-129.

3. Попова А.И. Информационные технологии в системе физического воспитания студентов / А.И. Попова, П.К. Петров // Современные технологии спортивной медицины, физической реабилитации и адаптивного физического воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конференции. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. – С. 239–241.

Цифровизация физической культуры и спорта на современном этапе

В.В. Коновалов, г. Коломна

Аннотация. В статье рассматривается проблема цифровизации физической культуры и спорта на современном этапе развития общества, происходящие изменения, связанные с цифровизацией в каждой из этих сфер. Описываются возможности цифровизации и ее влияние на повышение эффективности воспитательного, образовательного и тренировочного процессов, требования, предъявляемые к специалистам в области физической культуры и спорта, направленные на совершенствование профессиональной деятельности. Анализируется положительный эффект применения современных интернет-вещей при выполнении физических нагрузок. Делается вывод, о том, что в настоящее время цифровизация физической культуры и спорта неизбежна и необходима, для повышения эффективности существующих образовательных и тренировочных практик.

Ключевые слова: цифровизация, физическая культура, спорт, технологии, специалисты в области физической культуры и спорта, процесс обучения, тренировка.

Актуальность. В настоящее время цифровые технологии, очень активно проникают во все сферы деятельности человека, исключением не стали и такие области как физическая культура и спорт. Именно благодаря цифровым инновациям мы получили широкие возможности для повышения эффективности воспитания, образования, спортивной тренировки.

Однако, стремительно развивающиеся цифровые технологии требуют от специалистов в области физической культуры и спорта формирования навыков работы с новыми системами, эффективной интеграции этих новых форм в свою повседневную практику. Несмотря на растущую популярность различных нововведений в области цифровизации, до сих пор все еще остаются противники данного направления, которые категорически настроены ко всему новому, сложному, компьютеризированному. Связано это прежде всего с отсутствием у специалистов желания самосовершенствоваться в своей профессиональной деятельности и использовать инновационные подходы в образовании, воспитании, спортивной тренировке.

На сегодняшний день, использовать современные цифровые инновации в своей работе, это не желание, а прямая обязанность учителей физкультуры. Так как во многом, именно благодаря цифровизации, современные технологии, которые мы привыкли использовать в своей профессиональной деятельности кардинальным образом меняют контекст и содержание существующих образовательных практик [2].

Важным аргументом, в пользу применения современных цифровых технологий, направленных на совершенствование образовательного процесса, является использование видеоизображений. Образы и подражание являются центральными элементами обучения. Соответственно результаты процесса обучения сразу видны как специалистам в области физической культуры и спорта, так и их подопечным. Положительный эффект от использования видеофрагментов на учебных занятиях подтверждается еще и тем, что повышается наглядность изучаемого двигательного действия, технического элемента, возможен оперативный анализ имеющихся ошибок и недочетов, формируется объективная оценка по результатам выполнения.

Однако, прежде чем вводить в образовательный процесс использование видеофрагментов, для повышения наглядности учебного материала, учителя физической культуры должны научиться самостоятельно отбирать такой учебный материал, который будет отражать основные педагогические цели [1].

Цифровые технологии способствуют повышению информированности обучающихся, если, например социальные сети использовать для распространения учебного материала, связанного физической культурой и спортом, где будут отражены современные и инновационные технологии организации образовательного процесса.

Важной задачей здесь является грамотный подбор учебного материала, изображений, пиктограмм, рисунков, соответствующих интересам занимающихся. Но не всегда это сделать легко, так как основная проблема здесь возникает в правильной трактовке со стороны занимающихся, эталонного выполне-

ния, двигательных действий самостоятельно. Это становится еще сложнее в тех случаях, когда изображения, рисунки, схемы предназначены для понимания игровых ситуаций и двигательных действий, которые должны быть изучены. Важно понимать, что учебный материал здесь должен подбираться с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Не менее важным направление в работе специалиста по физической культуре и спорту будет работа на различных образовательных платформах, как самостоятельно, так и совместно с обучающимися. Данная форма работы показала свою эффективность в условиях пандемии COVID-19, когда самой доступной формой работы стала трансляция учебного материала, расположенного на различных образовательных платформах, в форме ZOOM конференции. Положительно это сказалось и на выполнении домашних заданий по предмету «физическая культура» для обучающихся, когда в доступной и наглядной форме они могли просмотреть и разучить различные комплексы упражнений, узнать на какие группы мышц они оказывают воздействие, узнать об истории физической культуры и спорта, сформировать представление об особенностях дозирования физических нагрузок и видах самоконтроля.

Следует отметить, что на данный момент все еще недостаточно исследований, которые бы подтверждали, либо опровергали эффективность применения цифровых технологий для достижения поставленных целей. Именно поэтому сейчас важно как можно больше узнать о том, как эти современные цифровые технологии могут влиять на ситуацию обучения, прежде чем мы продолжим внедрять инновации [3].

Рассматривая спорт, как одну из важнейших сфер деятельности человека, то необходимо отметить, что именно спорт наиболее сильно подвержен влиянию цифровых технологий. Благодаря процессу цифровизации в спорте произошли существенные изменения, которые позволили не только повысить эффективность тренировочного процесса, содействовать повышению соревновательного результата, но и способствовать существенному улучшению организации соревнований на различном уровне.

Цифровые технологии в спорте помогают спортсменам, их тренерам, грамотно подбирать различные средства и методы, на различных этапах спортивной подготовки. Определять сроки выхода на пик спортивной формы, прогнозировать спортивный результат, эффективно подбирать средства восстановления, учитывать индивидуальные особенности спортсменов при построении тренировочного процесса. На основе компьютерной обработки данных, можно, например определить предрасположенность человека к занятиям тем или иным видом спорта, спрогнозировать его спортивный результат, выявить строение костно-мышечного аппарата, тип и конституцию тела.

На сегодняшний день широкую популярность приобрели так называемые современные интернет-вещи, такие как пульсоксиметры, датчики, смарт-часы носимые устройства и аналитические инструменты в спорте, которые применяются для измерения различных данных (данные о результатах спортсменов и команд) становятся все более доступными, не только для спортсменов и тренерского состава, но и для общественности.

Использование GPS, магнитометров, акселерометров, гироскопов, позволяет получать данные, с помощью которых можно определить ответную реакцию организма на тренировочную работу, оперативно выявить возможные риски и отклонения от намеченного результата, провести необходимую «работу над ошибками». Главным преимуществом этих инструментов являются их небольшие размеры, которые позволяют спортсменам использовать их в тренировочном процессе, не вызывая дискомфорта даже в процессе сложных и интенсивных тренировок.

Такие аппараты помогают спортсменам не только получать оперативную информацию по результатам тренировочной работы, но контролировать и анализировать информацию о состоянии мышечной ткани, биохимических процессах, протекающих в клетках организма, оперативно реагировать на функциональные изменения в организме спортсмена.

Специализированные переносные устройства способствуют измерению и улучшению результатов для представителей таких видов спорта как бокс, баскетбол, волейбол, гандбол, которые относительно интенсивно и часто используют скакалку в своем тренировочном процессе

Принято выделять основные области применения инновационных цифровых технологий в спорте, которые различающиеся по цели их использования и завершенности, среди которых:

1) показатели, определяющие производительность;

2) обучение;

3) здоровье и реабилитация.

В каждую из этих областей цифровизация внесла улучшения, благодаря которым спортсменам и тренерам стало легче контролировать тренировочный процесс на различных этапах спортивной подготовки.

Нельзя не отметить и тот факт, что именно благодаря цифровизации в области физической культуры и спорта появились и получили широкое распространение различные программы тренировок, которые позволяют подбирать различные средства, методы и технологии для повышения эффективности и результативности тренировочного и соревновательного процесса с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Современная цифровизация в области физической культуры и спорта предоставляет широкие возможности для всех граждан нашей страны:

- во -первых, быстро и легко стало записаться в спортивную секцию, не выходя из дома, используя электронную платформу единого информационного пространства;

- во-вторых, цифровизации физической культуры и спорта повышает эффективность процесса организации тренировочных занятий с юными спортсменами, используя специальные программы контроля;

- в -третьих, современная цифровизация позволяет быстро и качественно обрабатывать полученные спортивные результаты благодаря чему можно своевременно проводить корректировку физических нагрузок на организм занимающихся.

Выводы. Таким образом, подводя итог вышесказанному можно сделать вывод о том, что цифровизация на современном этапе развития общества затронула такие сферы, как физическая культура и спорт. В настоящее время каждая из представленных сфер существенно изменилась, и в дальнейшем, в них будет появляться все больше новшеств. Цифровые технологии в области физической культуры и спорта позволяют следить за индивидуальным состоянием занимающихся, независимо от уровня их подготовленности. Цифровизация позволяет регулировать физическую нагрузку, поддерживать физическую форму, использовать средства визуализации в процессе ознакомления и разучивания физических упражнений, привлекать все больше людей к занятиям физической культурой и спортом, размещая информацию на различных интернет-платформах. Использование интернет-вещей при выполнении физических нагрузок способствует своевременному контролю за организмом занимающихся в образовательном и тренировочном процессе.

Литература

1. Кочкаров Э. Э. Общее образование в сфере физической культуры: ее место в системе физического воспитания и анализ взглядов на сущность понятия / Э. Э. Кочкаров // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2015. - № 34. - С. 186-196.

2. Стеценко Н. В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н. В. Стеценко // Наука и спорт: современные тенденции. - 2019. - Т. 22. № 1. - С. 35-40.

3. Широбакина Е. А. Опыт применения дистанционного обучения в образовательном процессе физкультурных вузов / Е. А. Широбакина // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2017. - № 6 С. 26-31.

Проблемы внедрения ГТО среди молодежи в 21 веке

А.Е. Турунтаева, Л.Н. Скотникова, г. Кемерово

Аннотация: К сожалению на сегодняшний день идет тенденция к снижению уровня физической активности и утрата интереса к ГТО среди молодежи. В данной статье попытаемся понять почему именно в наше время это происходит и какие причины этому предшествуют. Также мы рассмотрим комплекс ГТО и для чего его ввели снова. Кроме того в рамках научной статьи были определены основные факторы непопулярности ГТО среди современной молодежи.

Ключевые слова: ГТО, молодежь, информационные технологии, физическая активность, целеустремленность, окружающая среда, занятия спортом.

В настоящее время увеличилось воздействие на организм неблагоприятных факторов окружающей среды, таких как загрязнение воздуха, питьевой воды, продуктов питания, а также физические факторы – шум, электромагнитные поля, что негативно влияет на формировании здорового населения.

21 век считается веком высоких информационных технологий. Фактически это огромная нагрузка на организм человека: многие из нас часто впадают в состояние тревоги, смятения, отчуждения, депрессии или когнитивной перегрузки. Поэтому сейчас возник вопрос о предотвращении ухудшения здоровья не только при помощи медицины, но и при помощи физической культуры. Физкультура активно воздействует на организм человека и здоровье в целом. Огромную важность приобретает вопрос о том, что в современном мире у молодежи наблюдается отсутствие желания заниматься здоровым образом, его заменяют различные гаджеты, смартфоны, компьютерные игры.

Большая часть населения, это не обязательно молодежь, но и взрослые, которых тоже коснулось развитие современных технологий, ведут пассивный образ жизни. Примером этому могут служить такие факторы как излишняя «занятость» и «активность».

Известно, что молодежь посвящает все свое время учебе, постоянному поиску себя и к стремлению заработать больше денег. Опираясь, на данные наблюдения получается, что у современной молодежи на первом месте стоит учеба или работа и у них на остается времени для физической активности, ведь важно упорно работать и демонстрировать успех.

Уместно обратить внимание на активность современной молодежи. В нашей культуре принято быть на связи 24/7, что стирает границы между личной жизнью и учебой/работой. Мы стараемся быть многозадачными и в этом нам помогают различные гаджеты. Приходим к выводу о том, что читать книги можно через планшет, искать информацию можно в интернете и нет необходимости ходить куда-то, даже в библиотеку.

Следует отметить, что молодежь, да и не только она, осознанно ограничивают свою физическую активность, уменьшая нагрузку на передвижения даже в прогулках до работы, университета, школы, потому что это отнимает время.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что молодежь сосредоточена на других вещах и, благодаря современным технологиям, у них появляются совсем иные цели и это не здоровье, а учеба, работа, путешествия и многое другое.

Но все же каждый человек должен найти себе в день всего час времени, чтобы заняться спортом, получить положительные эмоции и гармонию. Ведь, здоровый образ жизни не складывается только из правильного питания и сна, организму необходима физическая нагрузка. «Движение – жизнь!».

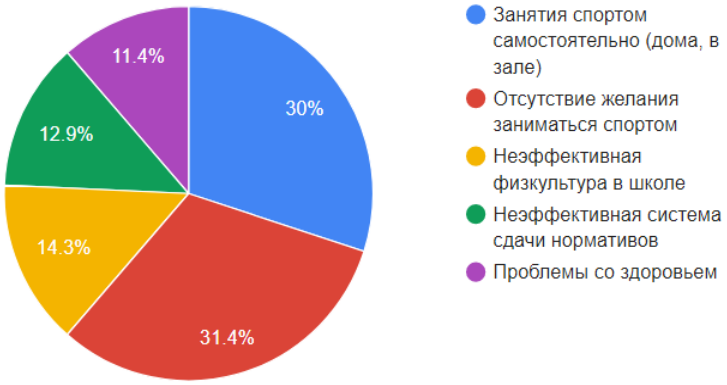
Идеей общефизической подготовки является укрепление здоровья, повышение уровня выносливости организма под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, совершенствование иммунных свойств организма. Именно с этой целью введен комплекс ГТО.

Также, отличительной чертой ГТО является развитие целеустремленности. Все люди разные. Научно доказано, что у тех, кто решил пройти добровольно испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Благодаря исследованиям, удалось обнаружить, что задача, поставленная организаторами проекта, все же звучит не так убедительно для современной молодежи, они предпочитают решать сами, что им следует делать со своим физическим здоровьем.

Проведя опросы среди учащихся в КемГУ, я выяснила, что на вопрос «Почему не хотите сдавать ГТО», мнения студентов разделились следующим образом:



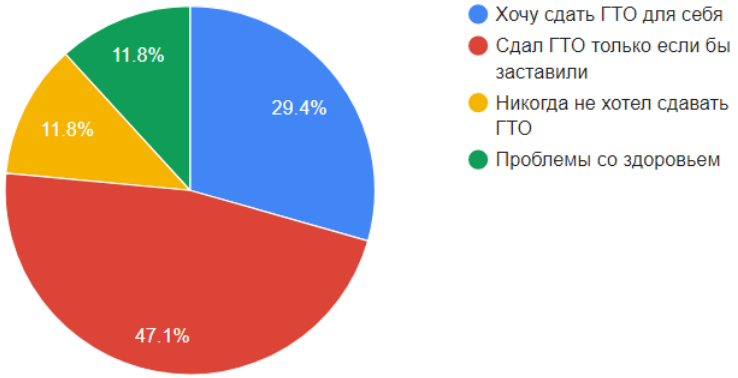
По данным опроса следует отметить, что люди, занимающиеся спортом самостоятельно и люди, не занимающиеся спортом вообще, разделились почти поровну. Делаем вывод о том, что большинство людей предпочитают сами контролировать свои нагрузки, если они упражняются индивидуально. Также, можно сказать о том, что для них ГТО является пережитком прошлого, что есть другие современные направления физической активности.

Люди, выбирающие отдых занятию спортом, ставят выше другие задачи, им не хватает времени на зарядку по утрам, потому что для них проще сделать работу, связанную с мыслительной деятельностью.

По результатам анкетирования, мы также можем увидеть, что оставшиеся три варианта разделились тоже примерно поровну. Путь в спорт начинается еще со школы, именно там закладываются основы физического воспитания, но следует признать, что в 21 веке школы уже не так придирчиво относятся к этому вопросу, из чего мы делаем вывод, что для этих студентов физкультура является не самым любимым предметом в университете.

Вопрос, связанный с неэффективностью норм ГТО, достаточно спорный. Как говорилось ранее, люди разные, значит требуется разная форма подхода для сдачи нормативов определенным группам людей.

Также, я провела еще один опрос среди студентов на тему «Хотели бы вы сдать ГТО» позиции студентов распределились таким образом:



По данным этой диаграммы можно прийти к выводу о том, что не многие хотели бы сдать ГТО. Стоит отметить, что это связано с тем, что половина, проголосовавшая за второй вариант, уже имеет свои занятия спортом и они добиваются результата именно в них.

Для того чтобы глубже понять проблему неактуальности ГТО, стоит начинать с самого детства, когда родители и окружающие люди могут дать пример для занятия спортом. Ведь современные дети и молодые люди уже с самого рождения приучены к телефону, они могут играть в него, вводить пароль, фотографироваться и даже снимать видео, но они не умеют подтягиваться и плохо бегают, что уже является причиной ранних заболеваний, так как их жизненная активность снижена по причине развития технологий, а плохая обстановка, связанная с природой в нашем мире еще больше ухудшает данную ситуацию.

Литература

1. Busyness 101: Why are we SO BUSY in Modern Life? (7 Hypotheses) [Электронный ресурс]; URL: https://www.sloww.co/busyness-101/.

2. Акулич К., 6 причин, почему вы не занимаетесь спортом, и как их устранить [Электронный ресурс]; URL: https://lifehacker.ru/pochemu-vy-ne-zanimaetes-sportom/.

3. Паршакова В.М. Актуальность физкультурно – спортивного комплекса «готов к труду и обороне» в современное время среди молодежи//Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019; URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-gotov-k-trudu-i-oborone-v-sovremennoe-vremya-sredi-molodyozhi.

4. Солошенко Н. Спорт для современного человека и молодежи в 21 веке//Наука онлайн: Международный научный электронный журнал. – 2019. - №10; URL: https://nauka-online.com/publications/fizicheskoe-vospitanie-i-sport/2019/10/sport-dlya-sovremennogo-cheloveka-i-molodezhi-v-21-veke/.

Специфика деятельности будущих выпускников направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп спортивно-художественных событий Омска

Т.С. Волкова, М.В. Елкина, В.В. Колесник, г. Омск

Аннотация. В статье анализируются особенности деятельности обучающихся 4 года обучения направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп спортивно-художественных мероприятий. Авторами изучен спектр профессиональных задач, на выполнение которых ориентирована образовательная программа выпускников данного направления, проанализирована роль обучающихся в составе режиссерско-постановочных групп при организации спортивно-художественных событий.

Ключевые слова: режиссура, спортивное событие, массовые спортивно-художественные праздники, режиссерско-постановочная группа.

Актуальность. В современном мире особая роль в зрелищной культуре отведена спортивно-массовым праздникам как событиям, формирующим и сохраняющим единое культурное пространство от регионального до федерального уровня. Использование богатейших традиций праздничной культуры оказывает непосредственное влияние на общественное мнение, определяет новые направления развития социума, совершенствует духовное пространство государства. Наряду с этими аспектами стоит отметить и наличие ряда **проблем** в системе организации спортивных событий, связанных, как правило, с расслоением праздничной культуры, сменой ценностных ориентиров, жесткой конкуренцией, отсутствием опыта в сегменте праздничной индустрии и т. п. Все это требует профессионального подхода, так как формирование современной праздничной культуры и бережное отношение к традициям народа – основа культурной политики сегодняшнего дня. И здесь огромная роль отводится специалисту.

Цель данного исследования: выявить специфику деятельности будущих выпускников направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп спортивно-художественных мероприятий.

Задачи исследования:

1) изучить спектр деятельности режиссерско-постановочной группы;

2) проанализировать роль обучающихся направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп при организации спортивно-художественных событий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и документальных источников, экспертное интервью.

Организация и результаты исследования. В рамках обучения студентов направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» согласно основной профессиональной образовательной программе должен быть

решен режиссерско-постановочный тип задачи профессиональной деятельности, предполагающий формирование навыка создания театрализованных представлений, праздников, художественно-спортивных программ и других форм праздничной культуры, направленных на культурно-эстетическое развитие всех категорий населения. Задача современного специалиста в области театрализованных представлений и праздников также заключается в организации и поддержании слаженной работы постановочной группы (команды режиссеров-постановщиков, помощников режиссера, художника-постановщика, заведующего постановочной частью, администраторов, технической бригады (операторов шоу дронов, специалистов по свету, звуку, пиротехнике, видеопроекции и т. п.). Главная специфика работы режиссера и режиссерско-постановочной группы при подготовке спортивно-художественного мероприятия заключается в создании художественного образа и воплощении его на зрелищной площадке, а также в умении работать в команде, объяснить участникам события поставленную задачу и предложить траекторию ее решения.

Для получения будущими выпускниками опыта работы в составе режиссерско-постановочной группы, деятельность которой преимущественно заключается в создании программы события, разработке плана ее реализации и организации воплощения замысла, обучающиеся активно привлекаются к подготовке городских и областных спортивно-художественных событий: ежегодной городской спартакиады «Спортивный город», торжественной церемонии открытия Всероссийских соревнований по самбо на призы Почетного гражданина города Омска ЗМС СССР А. М. Пушницы, II турнира промоушена Shlemenko Fighting Championship, Всероссийского турнира по греко-римской борьбе памяти ЗТР Ю. Крикухи, городского культурно-спортивного праздника «ВелоОмск», городской спартакиады «Сильные духом», областных сельских спортивно-культурных праздников «Королева спорта» и «Праздник Севера», традиционного муниципального новогоднего турнира по дзюдо на призы профессионально-спортивного клуба «Витязь», Мемориала заслуженного тренера СССР Л. Живодерова, новогодних и художественно-спортивных праздников СибГУФК («Посвящение в студенты», «Тренды СибГУФК 2021», «Чудеса и тайны СибГУФК», детский новогодний праздник, спортивно-развлекательный праздник «Веселые старты») и др. Как мы видим, спектр мероприятий, в контексте которых будущие выпускники могут «отточить» свое мастерство, довольно многообразен и «колоритен», что может говорить о глубине погружения обучающихся в специфику профессии.

В рамках нашей работы было проведено экспертное интервью. В качестве эксперта выступила режиссёр БУ г. Омска «Спортивный город» Юлия Ивановна Зубарева.

Изучая работу студенток в составе режиссерско-постановочной группы на городских мероприятиях, эксперт оценила их вклад достаточно высоко: 9 из 10 баллов, учитывая навыки будущих режиссеров и степень их погруженности в процесс подготовки событий.

В ходе интервью экспертом был проанализирован спектр деятельности будущих выпускников направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп при ор-

ганизации спортивно-художественных событий, ключевыми направлениями Ю. И. Зубарева определила следующие: помощь в проведении мероприятий в роли ведущих, выпускающих и помощников звукорежиссёра, в подготовке наградной документации и судействе, участие в наградной группе и в художественных номерах и постановках.

Рассматривая возникшие сложности при работе будущих выпускников направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп, эксперт подытожила, что при организации спортивно-художественных событий обучающиеся не всегда могли уделить личное время для некоторых видов работ (понимание, что организация масштабного события порой требует внимания 24 часа в сутки пришло с опытом).

Интервью показало, что на качество работы и, как следствие, степень участия в организации события будущего специалиста в составе режиссерско-постановочных групп влияют следующие факторы: позиция режиссера, временные рамки события, личностные качества обучающихся, наличие у них творческой интуиции и опыта работы с большими группами людей, документами и техническим оборудованием. Экспертом были отмечены умение работать в стрессовой ситуации, а также навыки работы с техническим оборудованием, планами, схемами и сценарием.

Выводы. Таким образом, специфика деятельности будущих выпускников направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп спортивно-художественных событий Омска заключается в многоплановости, разнообразии функционала обучающихся, на выпускных курсах выполняющих, как правило, роль помощника режиссера: будущие специалисты оказывают помощь от подготовки наградной документации до проектирования сценария для события и проведения мероприятий.

Литература

1. Ерёменко В. С. Театрализованный массовый праздник. Основы праздничного производства. Общая теория праздника, сценарий, организация, постановка: Специальность 07 02 09 «Режиссура театрализованных представлений и праздников»: учебное пособие / В. С. Ерёменко. – Кемерово: ООО «Антом», 2009. – 316 с.

2. Силин А. Д. Театр выходит на площадь. Специфика работы режиссера при постановке массовых театрализованных представлений под открытым небом и на больших нетрадиционных сценических площадках / А. Д. Силин. – М.: ВНМЦНТИКПР, 1991. – 177 с.

Блочно-модульный подход и особенности спортизированной подготовки студентов в баскетболе 3х3

К.П. Щипицин, И.М. Салахов, г. Сургут

Аннотация: в данной статье кратко описана идея спортизации, суть блочно-модульного подхода и достоинства игры в баскетбол 3х3. Именно эти три позиции послужили основой для создания авторского курса спортизиро-

ванной подготовки студентов баскетболу 3х3 на основе блочно-модульного подхода, описание которого приводится в данном тексте.

Ключевые слова: спортизация, баскетбол, баскетбол 3х3, блочно-модульный подход.

Актуальность: в последние десятилетия стало очевидным, что традиционная организация физического воспитания в высших учебных заведениях не отвечает интересам современного общества, так как в ней не предусмотрена реализация индивидуального подхода, принципа всестороннего развития личности, возможность свободного и сознательного выбора студентами желаемого вида спортивной деятельности. Все это приводит к снижению интереса учащихся к занятиям спортом в ВУЗе, и, следовательно, к низкой эффективности реализации государственной образовательной цели физического развития и «здоровьесбережания» студентов [2]. В связи с этим, для повышения эффективности и качества преподавания физической культуры в высшей школе, в последние годы активно продвигается новый подход, нацеленный на поддержание и укрепление взаимосвязи между занятиями спортом, умственным развитием и нравственным воспитанием молодежи, в котором спорт выступает как один из важнейших способов всестороннего развития человека. Такой подход получил название «спортизация».

Спортизация – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий и элементов спорта в физкультурном образовательном процессе высшего учебного заведения с целью формирования спортивной культуры студента [2].

Спортизация находит все большую поддержку в образовательном пространстве вузов, что связано с интересом к реализации современных педагогических программ и повышением интереса к спортивному студенческому движению в стране. При спортизации учебный процесс становится личностно ориентированным, развивающим, учитывающим способности, потребности и особенности каждого студента.

В то же время имеется ряд проблем внедрения идеи спортизации в пространство высшей школы, что связано с дефицитом подготовленных кадров, способных реализовывать инновационные идеи на рабочих местах и недостаточным количеством разработанных курсов обучения физической культуре студентов на основе принципов спортизации.

В данной статье мы хотим представить разработанную нами программу спортизированной подготовки студентов к игре в баскетбол 3х3 на основе блочно-модульного подхода, который в силу своей динамичности, гибкости, инновационности отношений предподаватель-студент, большой доли самостоятельности освоения учебной программы студентами, отвечает современным запросам к высшему образованию.

Принципы модульного обучения сформировались в конце Второй мировой войны вследствие острой необходимости в быстрой и полноценной подготовке профессиональных кадров, которая диктовалась временем. Этот вид обучения позволил реализовать:

- индивидуальный подбор обучающей программы в зависимости от исходного состояния знаний и умений, обучающего;

- интеграцию различных методов и форм обучения в одной учебной программе;

- возможность динамического изменения содержания обучения посредством смены единиц учебного материала в ходе учебного процесса;

- решение проблемы взаимодействия между общими и специальными кафедрами высшей школы за счет установление междисциплинарных связей [4].

Суть блочно-модульного подхода состоит в разделении содержания учебного материала на блоки, представляющие собой функционально завершенные структурные элементы, реализующие одну или несколько целей обучения. Блоки в свою очередь подразделяются на модули, включающие учебный материал, соответствующий частным целям обучения, которыми последовательно овладевает обучаемый. Между блоками и модулями сохраняется преемственная связь [1].

Одним из достоинств блочно-модульного подхода является возможность гибко менять отдельные элементы учебной программы под возможности и потребности обучающихся. Это означает, что объем и способ подачи учебного материала варьируется в зависимости от результатов анализа тестирования студентов, которое определяет уровень их физической подготовки, мотивацию, содержание инициатив. Учитывается также посещаемость, активность во время занятий, изменение личностных установок и образа жизни.

Одним из принципов спортизации является возможность выбора студентом вида спорта, которым он будет заниматься во время обучения в ВУЗе. Мы считаем, что баскетбол является тем видом спорта, в котором находят свое воплощение такие идеи спортизации, как выбор, самостоятельность, инициативность, индивидуальность.

Баскетбол – это спортивная игра, которая дает возможность получить яркие переживания, а насыщенная тактическая борьба требует размышления и постоянного творчества [3]. При игре в баскетбол также складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрый переход и переключение функций с одного уровня деятельности на другой, с высокого на низкий и наоборот, что делает этот вид спорта эффективным средством развития физических, эмоциональных и интеллектуальных возможностей игроков.

Баскетбол 3 х 3, или уличный баскетбол (стритбол), произошел от традиционного баскетбола и считается первым в истории командным уличным видом спорта. В силу большей, по сравнению с классическим баскетболом, динамичностью игры и компактностью площадки, стритбол служит отличным методом как физического воспитания студентов, так и промежуточным этапом спортивной подготовки спортсменов по традиционному баскетболу.

Разработанный нами годичный курс подготовки спортизированного физического воспитания по баскетболу 3х3 разделен на четыре, связанных между собой блока. Продолжительность каждого блока составляет 2 месяца, что хорошо согласуются с учебным режимом, в частности перерывами на сдачу экзаменов.

Каждый блок имеет:

- четко спланированную цель программы;
- конкретные задачи, решение которых позволяет достичь поставленную цель;
- указание способов решения намеченных задач, а также средств достижения цели;
- ожидаемые результаты, которые необходимо достичь студентам;
- методы входной и выходной диагностики;
- алгоритмы самостоятельной и внешней оценки успеваемости (преподавателем, другими педагогами,одногруппниками).

Также предусмотрено пространство и время для рефлексии процесса прохождения программы и возможность вносить коррекцию в текущий процесс обучения.

Блоки нашей учебной программы состоят из четырех модулей, которые обеспечивают совокупность подачи теоретического материала с набором физических упражнений. В конце каждого семестра реализуются соревновательный и контрольные модули. Для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле предусмотрено постепенное нарастание нагрузок от блока к блоку. В конце каждого семестра, по окончанию прохождения занятий последнего модуля, начинается межсеместровый период, который длится до начала следующего семестра, и в который студенты осуществляют физкультурно-спортивную деятельность самостоятельно

Цель нашей программы - повышение эффективности спортизированного физического воспитания студенческой молодежи на основе баскетбола 3х3 была разработана, исходя из идеи целостного развития, которое подразумевает поддержание и укрепление здоровья, спортивное совершенствование, формирование лидерских качеств и активной жизненной позиции, способность использовать полученные на занятиях навыки и наработанные качества в профессиональной сфере и повседневной жизни.

Спортивная подготовка игроков баскетбола 3х3 состоит из регулярных занятий в зале, самостоятельной работы и соревновательной деятельности. Во время занятий в зале, основное внимание направлено на совершенствование технико-тактических действий и осуществление качественной оценки динамики технико-тактической подготовленности игроков.

Значительную часть спортивной подготовки баскетболом 3х3 занимают соревнования. Это связано с тем, что подготовка к соревнованиям повышает мотивацию учащихся и позволяет повысить интенсивность тренировок. Участвуя в соревнованиях студенты на эмоциональной волне, выходят на границы своих возможностей, что обеспечивает высокий тренировочный эффект. Спортивный азарт помогает преодолевать рутинность физических упражнений, позволяет максимально проявить свои двигательные способности, а тренеру выявить и оценить уровень подготовки спортсменов, их волевые качества и возможности.

Обычно студенты готовятся к соревнованиям за несколько недель путем проведения нескольких игр в процессе тренировки, т.е. «наигрывания». Так как до и после соревнований, их спортивная подготовка проходит в рамках класси-

ческого баскетбола, они реализуют модель спортивной подготовки: «баскетбол-баскетбол3х3-баскетбол». Наша модель использует принцип сопряженного применения средств баскетбола и стритбола, которая позволяет плавно и планомерно, используя в основе навыки классического баскетбола, подготовить студентов к соревнованиям по баскектболу 3х3 городского масштаба.

Систематические занятия баскетболом по нашей программе постепенно адаптируют занимающихся к увеличивающейся тренировочной нагрузке, помогают преодолевать собственные слабости и недостатки, воспитывают волевые качества.

Предложенный нами способ построения учебного процесса по физической культуре, дает возможность гармонично соотнести обучающие и тренирующие процессы с особенностями возрастного развития и интересами студентов, способствовать освоению ценностей спортивной культуры, сформировать потребность в регулярных занятиях физкультурно - спортивной деятельностью и сформировать новы, й прогрессивный образ жизни. Исходя из имеющегося успешного опыта применения, блочно-модульный подход является эффективной системой средств и приемов, с помощью которых осуществляется достижение интегрирующей дидактической цели. Наш курс, опираясь на принципы спортизации, основы блочно-модульного подхода и достоинства игры в баскетбол 3х3 является шагом к формированию всесторонне развитого, думающего и здорового поколения.

Литература

1. Бабаян А.В., Петренко И.А. Блочно-модульная технология В.А. Ермоленко Журнал Фундаментальные исследования. – 2008. – № 5 (приложение) – С. 41-44

2. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. №2-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-sportizatsii-v-sisteme-fizkulturnogo-obrazovaniya (дата обращения: 24.01.2022).

3. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 6-8.

4. Шендерей П.Э., Томенко Т.Ю., Шендерей Е.Э. Блочно-модульная система как основа образовательного процесса в системе высшего профессионального образования // Статистика и экономика. 2009. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/blochno-modulnaya-sistema-kak-osnova-obrazovatelnogo-protsessa-v-sisteme-vysshego-professionalnogo-obrazovaniya (дата обращения: 13.03.2022).

Проблема оснащенности и отсутствия очного контакта с преподавателем на парах по ФКИС в период дистанционного обучения

Е.А Киркина, И.В. Марина, г. Вологда

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные проблемы при выполнении упражнений на дистанционном обучении в рамках программы по

предмету «Физическая культура и спорт» для обучающихся высших учебных заведений.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, упражнение, спорт, студенты, физическая культура, снаряжение, визуальный контакт.

В современном мире существует проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения. Социальная среда свидетельствует о том, что здоровье молодёжи только ухудшается. Особенно такое явление наблюдается у студентов. Недостаточная двигательная активность возникает из-за высокой степени учебной нагрузки, особенно в сочетании с работой. Такой образ жизни приводит к появлению развитию различных заболеваний, а также снижает умственную работоспособность, повышает утомление.

Поэтому проблема оснащенности и отсутствия очного контакта с преподавателем на парах по фкис в период дистанционного обучения достаточна актуальна сегодняшний день.

В связи с появлением и распространением коронавирусной инфекции Министерство науки и высшего образования РФ рекомендовал вузам ввести дистанционное обучение начиная с 16 марта 2020 года. Этот режим был принят в целях защиты здоровья обучающихся и работников образовательных и научных организаций. В такой сложный период вузам страны нужно было организовать обучение студентов, а также обеспечить освоение ими образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Эта система была начата с 16 марта 2020 года.

Проведение дистанционных обучений студентов по физической культуре и спорту в Вологодском Государственном Университете начались на весеннем семестре с середины марта 2020 года.

Студенты, перейдя на дистанционное обучение, столкнулись с еще большей загруженностью, так как предметы, в основном, нужно изучать самостоятельно. Реализация дисциплин, которые не нуждаются в очных занятиях, трудностей не вызывала, так как они могут быть «оцифрованы». И для многих других предметов существуют учебники для самоизучения. Но как обстоят дела с физической культурой? С этим вопросом столкнулись не только студенты, но и преподаватели. Обучающиеся, в связи с переходом на дистанционное обучение, большую часть времени проводят за компьютером – в «сидячем» положении. Такое времяпровождение плохо сказывается на здоровье. [3, с. 22]

Был проведен опрос у студентов ВоГУ в период самоизоляции (COVID-19) на платформе Google, с помощью анкетирования. В опросе принимали участие студенты 1 курса 30,2% (52 чел.), 2 курса 35,5% (61 чел.), 3 курса 33,1% (57 чел.) и 2% (2 чел.) 4 курса, всего прошло 172 человека (на 16.02.2022) , из них 115 девушек и 57 юношей. Такого количества хватило для представления анализа результатов по проблеме дистанционного образования «физической культуры».

В опросе были затронуты ряд проблем, которые позволяли охарактеризовать особенности отношения студентов к занятию физической культурой, проблемы с которыми студенты сталкиваются в период самоизоляции (COVID-19).

На основании результатов, мы пришли к выводу, что большая часть студентов ВоГУ занимается физической культурой в спортивном зале. Также, ча-

ще всего, студенты чувствуют после занятия бодрость, но все-таки это зависит от здоровья человека, 13,6% ответил по-разному: боль в коленях и в мышцах; физическая культура иногда доставляет много проблем, и занятия спортом должны быть не по расписанию, а по желанию; поднятие настроения; физическая культура стала умственной дисциплиной; кружится голова и тошнота.

Следующие результаты опроса были касаемы выявления проблем дистанционного образования у студентов ВоГУ: в основном 110 человек не сталкивались с трудностями, но 62 человека все-таки имеют проблемы с дистанционным обучением. В основном преподаватели задают студентам в период самоизоляции рефераты 53,5%, статьи 9,9% и видео занятия 11%. Примерно у четверти опрошенных были комбинированные занятия: проекты, тесты, эссе, теоретические опросы и гимнастические упражнения, фото и видео отчеты, презентации.

Из опроса нам удалось узнать, что на вопрос «Устраивает ли Вас дистанционное обучение по физической культуре?» – 66,3% ответили «да» и 33,7% ответили «нет».

При ответе на вопрос «Хотели бы Вы дальше заниматься физической культурой дистанционно?» большинство ответило «да» (61,1%) из-за удобства дома, некоторые студенты хотели бы всю сессию так выполнять задания, но из-за проблем обучения дистанционно ответили «нет» (38,9%) [2, с. 530].

Физическую культуру как предмет в учебном плане никто не отменял, поэтому данную дисциплину также перевели в дистанционный формат. Но тут студенты столкнулись с рядом проблем: начиная от личностных и психологических и заканчивая жилищными условиями.

Преподаватель также сталкивается со сложностями, так как организовать выполнение заданий по этой дисциплине в условиях дистанционного обучения достаточно непросто и трудоемко.

Одной из проблем является отсутствие спортивного оборудования. Для выполнения некоторых видов упражнений нужен спортинвентарь, который помогает сделать тренировку не только эффективной, но и разнообразной. Без этого оборудования спорт ограничивался лишь бегом и небольшим списком упражнений в зависимости от сезона.

Инвентарь может отсутствовать как в связи с жилищными условиями, так и по причине иных интересов студента. Так как некоторые виды упражнений, которые могут быть заданы в период дистанционного обучения, подразумевают использование спортивного оборудования, то их можно сделать из подручных средств. Так альтернативой гантелям является бутылка с водой, объем которой будет равен уровню физической подготовленности. Благодаря такому «оборудованию» можно проработать практически все группы мышц. Также для выполнения упражнений можно использовать стул или табурет. С помощью него можно выполнять упражнения на мышцы ног, ягодиц и спины. Фитнес-резинки можно заменить эластичным бинтом, которым можно прорабатывать мышцы ног и рук.

Разобравшись с этой проблемой, можно перейти к другой, которая также не менее важная – отсутствие визуального контакта с преподавателем.

Любое общение, в частности, педагогическое, всегда было актуальной темой в различных исследованиях. Педагогическое общение в паре «преподаватель – студент» качественно отличается от взаимоотношений в ходе школьного обучения» [4, с. 29], потому как такое взаимодействие строится на основной задаче – формирование личности специалиста. Особую роль в таком процессе общения играет обмен информацией познавательного и эффективно-оценочного характера разными средствами.

Потому как изучать и выполнять упражнения в период дистанционного обучения студентам приходится самостоятельно, могут возникать некоторые сложности. У обучающегося появляется множество вопросов: «Правильно ли я выполняю данное упражнение?», «В каком темпе и сколько подходов должно быть?». На очном занятии всегда можно подойти к преподавателю, ведь неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам и перегрузке мышц.

Еще одной проблемой являются различия студентов по типу общения. Вспомним, что люди делятся на визуалов, аудиалов, кинестетиков и дигиталов. Визуалы – это люди, которые лучше воспринимают видео контент. Аудиалы любят слушать, им важно слышать голос, недостаточно выполнение лишь письменных заданий. Такому студенту больше нравится сдавать экзамены лично преподавателю. Кинестетики – люди, которые во всем предпочитают комфорт. Большую часть информации воспринимают чувствами, то есть учебный материал должен вызывать эмоции, благодаря которым он остается в памяти. Им не хватает учителя в дистанционном образовании рядом, так как есть потребность в личном общении. Для этого кинестетикам нужна практика, чтобы компенсировать недостаток общения и тогда будет полный баланс в обучении. Дигиталы – люди, которые оперируют в основном цифрами и фактами, чувства задействуют редко. Такому студенту ничего не стоит найти хорошую книгу и увлечься ею только потому, что она грамотно написана и изобилует фактами из реальной жизни. Им не важны речевые интонации, поэтому они с удовольствием воспринимают текстовую сухую информацию. Главное, чтобы она была научно достоверной. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что преподаватель не может угодить всем студентам одновременно. Кому-то что-то не понравится, и он перестанет воспринимать информацию от этого педагога. Такое встречается не только на дистанционном факультете, на очном отделении таких случаев еще больше. [5]

Можно сделать вывод о том, что проблемы, связанные с дистанционным образованием по физической культуре у студентов ВоГУ, были следующие:

– необходимость иметь доступ к интернету;
– недопонимание заданий;
– желание заниматься в коллективе;
– маленькая квартира;
– большая умственная, чем физическая нагрузка;
– недостаточное знание ПК;
– личные комплексы человека для фото и видео отчетов;
– падение физической активности;

– предпочтение заниматься в зале;
– личностные различия студентов
– недостаточный контроль преподавателей над студентами.

Организация дистанционного обучения требует большого вклада по созданию и разработке новых форм и методов работы по дисциплине «Физическая культура». Статичный образ жизни оказывает негативное влияние на молодой организм, которому и так в условиях пандемии нелегко. Поэтому и в условиях самоизоляции студенты должны заниматься физической активностью дабы защитить свое здоровье.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ о 14 марта 2020 года. Электронный ресурс: URL: http://government.ru/orders/selection/401/39153/

2. Мызникова А.Р., Марина И.В., Вьюшин С.Г. Проблемы занятий дисциплиной физическая культура у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат-лов национальной науч.-практ. конф. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 123.

3. Леонтьев А. А. Педагогическое общение. – М. – 1996.

4. Запесоцкий А.С. Преподаватель глазами студента / А.С. Запесоцкий, Л.А. Санкин, С.В. Викторенкова // Высш. образование сегодня. – 2007. – № 9

5. Статья «Мешает ли обучению отсутствие живого контакта с преподавателем? Варианты общения дистанционно». Электронный ресурс: https://ecvdo.ru/states/meshaet-li-obucheniyu-otsutstvie-zhivogo-kontakta-s-prepodavatelem-varianty-obshheniya-distancionno.

Анализ повреждений на горнолыжном курорте Шерегеш по данным журнала регистрации травм спасателей

Л.В. Корниенко, А.В. Коновалова, г. Новокузнецк,
А.Н. Колесников, г.Таштагол

Аннотация. Статья посвящена проблеме травматизма в горнолыжном туризме. Рассмотрены повреждения, которые могут возникнуть при катании на горных лыжах и сноуборде. Проанализированы факторы, способствующие возникновению травм на горнолыжных курортах. Особое внимание уделено проблеме учета травм.

Ключевые слова: горнолыжный туризм, сноуборд, горные лыжи, травмы, статистика.

Актуальность. В России горнолыжный туризм становится все более популярным, являясь отличным видом активного отдыха. Катание на горных лыжах и сноуборде доступны людям всех возрастов, так как физическая нагрузка легко дозируется как по характеру и длительности, так и по интенсивности, в зависимости от состояния здоровья, степени физической подготовленности и пола занимающихся. Горнолыжный туризм оказывают различное влияние на организм: прохождение трасс различной крутизны и рельефа задействует

большие группы мышц и положительно влияет на развитие и укрепление основных функциональных систем организма. Разнообразные условия катания способствуют формированию выносливости, силы, ловкости; воспитанию определенных морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, способности к преодолению трудностей, трудолюбию, дисциплинированности. Неоценимо и оздоровительное значение катания на горных лыжах и сноуборде: повышается общая работоспособность организма и сопротивляемость различным болезням. Все это делает горнолыжный туризм одним из популярных видов активного зимнего отдыха. В современном в мире насчитываются множество горнолыжных трасс, расположенных практически во всех частях света. Благодаря этому, горные лыжи и сноуборд перестали быть элитарными видами отдыха и стали доступны практически всем социальным слоям населения. Так, кузбасский горнолыжный курорт Шерегеш с начала зимнего сезона 2021/2022 посетили 2 миллиона 6 тысяч туристов. Отметим, что в зимнем сезоне 2019/2020 там побывали около 1,3 миллиона человек.

Массовый интерес к горнолыжному туризму, появление его новых разновидностей, эволюцию техники катания в сторону более агрессивной, увеличение маневренности лыж, ускорение спуска, распространение катания по неподготовленным склонам, использование элементов акробатики, делают проблему горнолыжного травматизма весьма актуальной. В отечественной и зарубежной литературе достаточно широко освещены вопросы спортивного травматизма и совершенно недостаточно – проблемы организации медицинской помощи и профилактики травм в горнолыжном туризме.

Цель работы: изучить статистику, причины, характер травм при катании на горных лыжах и сноуборде на примере данных журнала регистрации травм спасателей горнолыжного курорта Шерегеш.

Задачи:

1. На основе анализа литературы изучить проблему травматизма в горнолыжном туризме.
2. Исследовать особенности получения повреждений при катании на сноуборде и горных лыжах.
3. Проанализировать характер и причины возникновения травм в горнолыжном туризме.

Методы исследования:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Анализ журналов учета травм горнолыжного курорта Шерегеш за 2006-2017 годы
3. Анализ опыта работы спасателей Таштагольского поисково-спасательного отряда на горнолыжном курорте Шерегеш.

Известно, что организация массового активного отдыха, особенно в горной местности, носит комплексный характер и включает управленческо-технологические, административно-правовые, медицинские, социальные, культурные, психологические, экономические и иные компоненты, что обуславли-

вает сложность этого вида деятельности. Снижение рисков в этом деле невозможно без учета характера, причин и структуры травматизма [2, 8, 12].

Есть данные о травматичности сноубординга в Шотландии: 5,31 травм на 1000 дней катания. Это примерно в два раза чаще, чем в горных лыжах. Преобладают травмы пояса верхних конечностей, как результат падения на вытянутую руку[12]. В Германии, где ежегодно на трассы выезжают более 100 тысяч человек и около 20 тысяч возвращаются с травмами: коленного сустава – 25,2% от общего числа травмированных; голеностопных суставов – 8,4%; костей голени – 14,2%; головы – 7,9%; пояса верхних конечностей – 5,6%; костей кисти – 6,5%; пояса нижних конечностей, таза, позвоночника – 6,1%. В структуре травм преобладают переломы (35%), повреждения связок (27%), растяжения (12%), черепно-мозговые травмы (4%) [10,11].

В нашей стране спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, дорожного, производственного и др.) [4, 6, 10, 17]. Некоторые статистические разногласия связаны с тем, что спортивный травматизм зависит как от травматичности спорта, так и от степени занятости респондентов спортом; а повреждения, полученные на горнолыжных трассах, могут быть отнесены как к категории бытового, так и спортивного травматизма при обращении в лечебные учреждения. Кроме того, обращения с легкими травмами, зафиксированные в журналах спасателей, могут отсутствовать в статистике обращений у травматологов.

К примеру, специалисты аналитического центра "АльфаСтрахование" отмечают, что горнолыжный спорт и сноуборд являются самыми травмоопасными: до 85% травм горнолыжников и сноубордистов приходится на переломы конечностей, около 10 % составляют травмы головы, остальные происшествия связаны с травмами позвоночника и другими повреждениями [2, 7]. По данным курорта «ИГОРА» в Ленинградской области (перепад высот 120 метров) с 2006 по 2007 годы было зарегистрировано 745 травм при катании на горнолыжных трассах. Из этого числа закрытая черепно-мозговая травма (ЗЧМТ) составляла 11%; на спинальную травму приходилось – 4,2%; травма верхних конечностей и нижних конечностей – 44,2% и 21,5% соответственно; другие виды травм - 18,6% [15].

Очевидно, что травматизм на курортах, располагающихся вблизи крупных городов (Санкт – Петербург, Москва, Сочи), имеет ряд особенностей и отличается от такового в горах. Так, доступность горнолыжных склонов обуславливает их перегруженность во время каникул студентов, в выходные и праздничные дни. Скученность и перегрузка трасс приводит к увеличению повреждений, так как травмы происходят от столкновения туристов между собой и различными препятствиями, а не только при падении. Кроме того, уровень мастерства горнолыжников достаточно низкий: по некоторым данным средний стаж катания туристов составляет от 2,3 до 2,8 лет [3]. К примеру, количество черепно-мозговых травм на горнолыжном курорте «Альпика Сервис» в Красной поляне составляло не более 5-6 %, на повреждения коленного сустава приходилось 28 %, перелом

костей голени составляли 5,7%. При этом стаж катания был значительно выше, а общее количество туристов было в 10 раз меньше [15,16].

Считается, что при катании на сноуборде используются более опасные маневры, такие как прыжки и различные трюки, и начинающие туристы в большей степени подвержены травмам. Около четверти повреждений у сноубордистов происходит во время обучения, и почти половина - в течение первого сезона. Начинающие чаще всего травмируются на пологих (37%) и средней сложности (33%) трассах, при этом 67% - в результате падений. Прыжки и трюки - другая причина травм. Существуют различия по характеру травм: у сноубордистов почти половина травм приходится на пояс верхних конечностей. На область лучезапястного сустава приходится наибольшая часть травм, составляющая около четверти сноубордических травм и половину всех переломов. Плечо наиболее подвержено вывихам, которые составляют 2/3 от общего их числа, далее следует травмы ключицы и локтевого сустава, на которые приходится четверть всех вывихов. При катании на горных лыжах, чаще всего встречается травма структур коленного сустава: крестообразных или боковых связок, менисков, или их сочетание. Но и у сноубордистов травмы колена, особенно растяжения связок, составляют 16% травм. Повреждения головы составляют около 15% от всех травм. Почти так же часты повреждения спины, на которые, по разным данным, приходится до 17% всех травм [5]. Столкновения обуславливают 5-10% повреждений. Особенно тяжелые травмы происходят при столкновении с деревьями. При этом на голову приходятся 54% повреждений, область живота - 32%, конечности - 32% и грудную клетку - 16%. От 4 до 8 % травм происходит, когда турист находится вблизи подъемника, или во время посадки и выхода с него. Травмы из-за неисправности оборудования встречаются нечасто (0,5-1,2%) [6,12].

Приводятся данные, что с особенностями техники катания связаны травмы в 15–23% случаев. Неправильное и неадекватное поведение туристов (недисциплинированность, торопливость, невнимательность) приводит к травмам в 5–15% случаев. Неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия являются причиной повреждений в 2–6% случаев. Недостаточная оснащенность материально-технического обеспечения катания обуславливает 15–25% повреждений. Нарушение медицинских требований приводит к травмам в 2–10% случаев [3,14].

Есть исследование, где отмечается, что 28% туристов, получивших повреждения на горнолыжных курортах, потратили своё время на посещение медицинских учреждений, а 20% были вынуждены из-за травмы сократить свой отдых. Половина опрошенных признались, что получили травму, потому что катались слишком быстро, не имея достаточного опыта. Другой распространённой причиной повреждений (17% случаев) стали различные столкновения, столько же травмированных назвали причиной травм трассы плохого качества. Часть пострадавших отметили, что переоценили свои физические возможности [7].

Результаты. Анализ повреждений туристов при оатании на курорте Шерегеш проводили по журналам спасателей. В этих журналах фиксируются вы-

зовы для оказания помощи сноубордистам и горнолыжникам, попавшим в беду. Заносятся фамилия, имя, отчество; пол и возраст; наличие алкогольного или наркотического опьянения, место и обстоятельства получения травмы; предварительный диагноз, оказанная помощь.

Соотношение числа вызовов для оказания помощи сноубордистам и горнолыжникам в Шерегеше соответствует мировой статистике – примерно на три травмы горнолыжников приходится одна травма сноубордиста. Общее число обращений за сезон увеличивалось кратно количеству катающихся. Мужчин и женщин было поровну. Большая часть травм была получена в результате падений – 62%, из-за столкновений с человеком – 24%, с неподвижными предметами – 14%. Растяжения связок, ушибы составляли 74% травм; раны - 9%, переломы – 3%, вывихи - 2%, ЧМТ – 3, сочетанные травмы – 1%. Остальные обращались в связи с болезнью, паническими атаками, с алкогольной интоксикацией, потерей ориентации. Из всех обращений на травмы приходилось 81%, из них коленный сустав - 35%, голень – 13%, голеностопный сустав – 4% предплечье и кисть – 10%, плечевой сустав и ключицу – 10%, локтевой – 1%, травмы грудной клетки – 2%, позвоночник – 5%, область бедра – 2%. Тяжелые повреждения: черепно-мозговые, множественные, сочетанные ежегодно составляли почти 10% всех обращений. Травмы со смертельным исходом случаются очень редко. Анализируя журнал регистрации травм спасателей горнолыжного курорта Шерегеш, можно назвать следующие причины получения повреждений: нарушение правил поведения на трассе, переоценка своих возможностей; неадекватное представление о горнолыжном спорте, отсутствие должного снаряжения; употребление алкоголя. Для снижения травм на подъемниках в местах посадки и высадки постоянно находятся дежурные, обеспечивающие порядок. Имеется большое количество квалифицированных инструкторов, готовых работать как с новичками, так и с любителями катания. В местах схода с подъемников размещены объявления о запрете внетрассового катания. О повышенном риске получения травм при использовании ушной гарнитуры во время катания регулярно объявляют про громкой связи. В часы работы подъемников на склонах дежурит бригада спасателей поисково-спасательного отряда ГКУ "Агентство по защите населения и территории Кузбасса" в составе семи человек с единственным снегоходом. Телефон спасателей приведен на каждом скипасе. Медицинская помощь пострадавшим на трассах оказывается в поселковой амбулатории, где есть одна машина скорой помощи, которая также используется при эвакуации пациентов в городскую больницу Таштагола для оказания квалифицированной помощи. Поэтому актуальной проблемой данного горнолыжного курорта является отсутствие медицинской службы и службы лыжного патруля как это принято в Европе.

Выводы:

1. Анализ травматизма в горнолыжном туризме позволяет выработать комплекс необходимых мероприятий по его предупреждению и снижению.

2. Большую часть обращений за помощью к спасателям составляют нетяжелые травмы: ушибы и растяжения связок, полученные в результате падений. Чаще всего локализация травмы – коленный сустав и голень, в меньшей степени - предплечье и плечо.

3. Изолированность курорта обуславливает необходимость организации современной медицинской и спасательной служб.

Литература

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма / А.В.Бабкин // Ростов-на-Дону: Феникс, 2012 252 с.
2. Боголюбов В.С., Орловская В.П. Экономика туризма / В.С. Боголюбов, В.С. Орловская // Москва: Академия, 2014 297 с.
3. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности / В.Г. Гуляев // Москва: Нолидж, 2014. - 113 с.
4. Давыдова Давыдова А.Д. Частота травматизма в РФ по видам деятельности / А.Д. Давыдова, И.П. Степанова // Научно-техническое творчество аспирантов и студентов. Мат. 46-й научно-технической конф. студентов и аспирантов. ФГБОУ ВО «КнАГТУ» ; 2016. С. 151-152-технической конф. студентов и аспирантов. ФГБОУ ВО «КнАГТУ» ; 2016. С. 151-152.
5. Корюкин Д.А. Причины возникновения травматизма в различных видах спорта / Д.А. Корюкин, О.Н. Косолапов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в Зауралье. Сб. трудов Региональной научно-практической конф., 2013. С. 12-16.
6. Маринин М.М. Туристские формальности и безопасность в туризме / М.М. Маринин // Москва: Инфра-М, 2015. - 312 с.
7. Маринин М.И. О проблемах российского туризма / М.М. Маринин // Экономика и жизнь №31, 2013.- С. 40.
8. Рындач М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач // Москва: Инфра-М, 2012. - 223 с.
9. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003. - 253 с.
10. Hootman J.M., Dick R., Agel J. Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives J Athl Train. 2007, vol.42, N.2, pp.311–319.
11. Rust DA, Gilmore CJ, Treme G. Injury patterns at a large western united states ski resort with and without snowboarders: the taos experience. *Am J Sport Med*. 2013, Jan 16 [Epub ahead of print].
12. Вестник Российской международной академии туризма [электронный ресурс] // Режим доступа: www.rata.spb.ru
13. Современные проблемы сервиса и туризма [эектронный ресурс] // Режим доступа: www.itig.ru
14. Федеральное агентство по туризму РФ [электронный ресурс] // Режим доступа: www.rmat.ru/ruabout
15. Федерации Горнолыжного спорта и Сноуборд России [электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.fgssr.ru
16. Портал Госучетник [электронный ресурс] https://gosuchetnik.ru/shablony-i-formy/instruktsiya-zapolnyaem-formu-7-travmatizm
17. Спортивная медицина. - [электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.sportmedicine.ru/
18. Шерегеш. Официальный сайт [электронный ресурс] https://sheregesh.biz/

Проведение массовых спортивных мероприятий на базе муниципального автономного учреждения как источник привлечения внебюджетных средств

Е.С. Красношлыкова, г. Новосибирск, Т.А. Кравчук, г. Омск

Аннотация: статья посвящена анализу источников финансирования муниципального автономного учреждения. В статье приведены результаты исследования финансового обеспечения физкультурно-спортивной организации, опроса экспертов – руководителей ведущих муниципальных автономных учреждений. Обосновывается проект по проведению массового спортивного мероприятия «Фестиваль сноукайтинга».

Ключевые слова: физкультурно-спортивная организация, муниципальное автономное учреждение, внебюджетные средства, фестиваль, сноукайтинг.

Актуальность: источниками финансирования спортивного муниципального автономного учреждения являются: субсидии из бюджета муниципального образования и внебюджетные источники. За счет субсидий обеспечивается выполнение муниципального задания, выплата заработной платы сотрудникам учреждения. Также предусмотрены субсидии на возмещение нормативных затрат на содержание недвижимого имущества и особо ценного движимого имущества, уплату налогов. Помимо субсидий на оказание услуг автономным учреждениям могут быть предоставлены субсидии на иные цели, например гранты или субсидии на капитальный ремонт закрепленного имущества. К внебюджетным источникам в основном относятся доходы от реализации платных услуг, например от продажи абонементов населению и прочее. Привлечение дополнительных источников финансирования муниципального автономного учреждения в сфере физической культуры и спорта способствует активному развитию и расширению направлений деятельности учреждения. Проведение массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий на базе муниципального автономного учреждения является одним из приоритетных источников привлечения дополнительных финансовых средств и способствует повышению привлекательного имиджа, как учреждения, так и региона в целом.

Цель исследования – разработать проект «Фестиваль сноукайтинга» в рамках Всероссийских соревнований по сноукайтингу «Кубок Сибири» с целью привлечения внебюджетных средств в физкультурно-спортивной организации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать источники финансирования муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Центр водных видов спорта».
2. Обосновать содержание проекта «Фестиваль сноукайтинга».

Методы исследования: анализ научной и методической литературы, анализ интернет-ресурсов и статистических отчетов, экспертный опрос, проектирование, метод математической обработки данных.

Организация исследования: исследование проводилось на базе муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Центр водных видов спорта» (далее МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС») в городе Новосибирск. Проанализированы источники финансирования учреждения за отчетные периоды 2019-2021 гг. Проведен экспертный опрос среди шести руководителей ведущих спортивных муниципальных автономных учреждений города Новосибирска и города Омска.

Результаты исследования.

Анализ финансовой деятельности учреждения показал, что субсидии из бюджета муниципального образования всегда являлись основным источником финансирования учреждения. Исходя из оценки объемов денежных средств, вторыми по значимости являются собственные доходы учреждения от реализации платных услуг (продажа абонементов).

На Таблице 1 отображена динамика финансирования МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС» за 2019-2021 гг.

Таблица 1 - Финансовая деятельность МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС» 2019-2021 гг.

Отчетный период (год)	Источники финансирования (руб.)				Всего
	Федеральный	Бюджет субъекта РФ	Муниципальный бюджет	Внебюджетные источники	
2019	1 487 200	-	177 232 900	47 298 900	226 019 000
2020	1 684 500	475 100	172 383 900	40 872 400	215 415 900
2021	1 537 200	433 600	197 889 800	54 806 500	254 667 100

В 2020 году доля собственных доходов снижалась на 13,5% по сравнению с предыдущим отчетным периодом, а в 2021 выросла на 34% по сравнению с 2020 годом. Такая динамика обусловлена, прежде всего, международной пандемией вируса COVID-19 начиная с 2019 года и введением всевозможных ограничений, а также экономической ситуацией в стране. С большой долей вероятности, такая тенденция может продолжаться еще несколько лет. Поиск дополнительных источников финансирования позволяет муниципальному автономному учреждению усиливать автономную составляющую, планировать и осуществлять финансирование различных направлений развития.

Анализ результатов экспертного опроса показал, что все опрошенные эксперты считают муниципальный автономный статус более перспективным для функционирования и развития спортивного учреждения, по сравнению с муниципальным бюджетным статусом. Определены источники финансирования спортивных муниципальных автономных учреждений, которые возглавляют опрошенные эксперты: субсидии; средства спонсоров; средства федераций; доходы от реализации рекламы; доходы от реализации платных услуг населению, в том числе доходы от проведения спортивных и массовых мероприятий. Помимо этого, эксперты отметили виды дополнительных платных услуг, приносящих прибыль учреждению: аренда помещений, аренда спортивного инвентаря, тор-

говля продуктами питания и напитками. Все опрошенные эксперты считают проведение массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий одним из наиболее эффективных и привлекательных инструментов привлечения внебюджетных средств, в том числе финансовых средств спонсоров.

В соответствии с задачами исследования, в 2021 году был разработан проект «Фестиваль сноукайтинга». Данный проект был инициирован на основе уже существующего ежегодного спортивного мероприятия – Всероссийских соревнований по парусному спорту «Кубок Сибири», в рамках которого в 2021 году проводилось открытое Первенство МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС» по сноукайтингу «Кубок Сибири – Mini 2021».

Целью проекта является разработка массового спортивного мероприятия - фестиваля сноукайтинга, как источника привлечения внебюджетных средств.

Место проведения: акватория Новосибирского водохранилища, яхт-клуб «Маяк», ул. Плотинная 1/1, к.3.

Фестиваль включает в себя соревновательную часть (заезды спортсменов и любителей), неформальную часть (кейтеринг, развлечения, пробные уроки сноукайтинга) и торжественную (награждение победителей и участников соревнований, салют).

Качественные показатели эффективности проекта:

- формирование компетенций по узнаванию нового вида спорта для населения;
- популяризация сноукайтинга как вида спорта;
- повышение интереса к сноукайтингу у детей от 9 лет и молодежи;
- повышение привлекательного имиджа МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС» и имиджа города Новосибирска.

Количественными показателями эффективности проекта являются: разработанная и утвержденная 1 программа мероприятия и 1 положение, привлечено 350-500 участников, 6 волонтеров, 3 организатора проекта, 2 организации-партнера, 3 спонсора, осуществлено 10 публикаций в средствах массовой информации, проведено 10 мастер-классов для посетителей. Всего привлечено внебюджетных средств 296 300 рублей, из них:

- 226 300 рублей (76%) привлеченных внебюджетных средств на конкретное мероприятие,
- 70 000 рублей (24%) из внебюджетных средств МАУ СШОР, заработанных от продажи абонементов.

Согласно утвержденной смете, всего на реализацию проекта было запланировано и потрачено 296 300 рублей (Таблица 2). На основе оформленных в рамках реализации проекта спонсорских пакетов, удалось провести успешные переговоры с несколькими спонсорами и заручиться их поддержкой для проведения будущих фестивалей сноукайтинга.

Таблица 2 - Финансирование проекта

№	Наименование	Сумма, руб.
1	Спонсоры	166 300
2	Стартовые взносы	60 000

3	МАУ СШОР "Центр водных видов спорта"	70 000
	Итого:	296 300

Проект оказался окупаемым, но не принес прибыли заказчику - МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС». В будущем план реализации проекта в части привлечения внебюджетных средств и в части реализации платных услуг населению во время проведения «Фестиваля сноукайтинга» будет скорректирован с целью получения прибыли. В части предоставления платных услуг населению можно рассматривать: фотосессии в фотозонах фестиваля и на льду, с кайтами, продажа сувенирной продукции МАУ СШОР «ЦЕНТР ВВС», продажа продуктов питания и напитков, продажа платных уроков обучения основам сноукайтинга.

Выводы:

1. В ходе проведенного исследования определены возможные дополнительные потенциальные источники финансирования спортивного муниципального автономного учреждения:

- платные спортивные услуги населению;
- платные корпоративные спортивные услуги;
- грантовая деятельность;
- спонсорство;
- реклама;
- аренда помещений;
- аренда и прокат спортивного инвентаря;
- нейминг;
- роялти;
- продажа сувенирной продукции;
- продажа спортивных товаров;
- продажа продовольственных товаров;
- проведение спортивных, массовых и других видов мероприятий.

2. Доля финансирования спортивного муниципального автономного учреждения из внебюджетных источников может составлять приблизительно от 5 % до 80% всего объема денежных средств, которыми располагает учреждение. Чем выше этот показатель, тем меньше деятельность учреждения зависит от бюджетного финансирования, и тем активнее должна осуществляться маркетинговая деятельность.

3. Проведение массовых спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий – источник привлечения внебюджетных средств и эффективный инструмент маркетинговой стратегии спортивного муниципального автономного учреждения, который способствует повышению привлекательного имиджа учреждения и региона в целом, а также способствует популяризации видов спорта и привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Российская Федерация. Конституция [Электронный ресурс] (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (принята всенародным голосованием 12.12.1993

с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) – Сайт«Консультант плюс».–URL: http://www.consultant.ru/document/consdocLAW28399

2. Новосибирская область. Законы. О физической культуре и спорте в Новосибирской области [Электронный ресурс]: Закон Новосибирской области N 285-ОЗ от 4 декабря 2008 года. – Правовые акты Новосибирской области. – URL: .https://novosibirsk-pravo.ru/zakon/2008-12-04-n-285-oz/

3. ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования» [Электронный ресурс] – Система Гарант. – URL: https://docs.cntd.ru/document/1200031619

4. Сведения о подготовке спортивного резерва МАУ СШОР «ВВС» [Электронный ресурс] (Форма № 5-ФК) по состоянию на 31 декабря 2021 г. – Сайт Водный спорт в Новосибирске. URL: http://водный-спорт.рф/index.php?menu=3

5. Сведения об адаптивной физической культуре и спорте МАУ СШОР «ВВС» [Электронный ресурс] (Форма № 3-АФК) по состоянию на 31 декабря 2021 г. – Сайт Водный спорт в Новосибирске. – URL: http://водный-спорт.рф/index.php?menu=3

Адаптивная физическая культура для студентов вузов

А.Г. Яруллин, г. Казань

Аннотация. В научной статье исследуется адаптивная физическая культура (далее – АФК). В научном исследовании предложены рекомендации по практическому применению АФК и лечебной физической культуры (далее – ЛФК) на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях (далее – ВУЗ). Статья будет способствовать укреплению здоровья и улучшению качества жизни студентов.

Ключевые слова: врачи, преподаватели, студенты, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, занятия по физической культуре.

Актуальность статьи заключается в том, что в современном мире людям требуется помощь квалифицированных специалистов, потому что у многих наблюдаются проблемы со здоровьем и их можно исправить с помощью АФК и ЛФК. АФК и ЛФК очень важны для молодежи, которая формирует навыки по поддержанию своего организма в здоровом состоянии.

Цель исследования – изучение АФК и ЛФК и предложение рекомендаций по их практическому применению студентами ВУЗов.

Задачи исследования:

- изучить необходимость адаптации и социализации учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- рассмотреть адаптивную физическую культуру как интегративную наука;

- предложить рекомендации по популяризации и применению АФК на занятиях по физической культуре среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- дать рекомендации по применению ЛФК на занятиях по физической культуре.

Методы исследования. При написании статьи были использованы следующие методы исследования: анализ и синтез современной литературы, аналогия, наблюдение и беседа.

Организация исследования предполагала сбор и анализ современных информационных источников по теме исследования, обобщение полученных результатов в виде рекомендаций и формирование выводов.

Результаты исследования. Адаптация и социализация учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, имеет больше значение в современных условиях, так как в ее решении кроется резерв повышения эффективности профессиональной подготовки будущих специалистов. Уровень профессионализма влияет на размер заработной платы и соответственно на качество жизни выпускников ВУЗов.

В Российской Федерации лечебными и образовательными учреждениями (специальными) накоплен большой опыт применения средств и методов физической культуры в работе с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

АФК – это вид общей физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья [2, с. 62]. АФК интегрирует в себе три крупные области знания – физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику и большое количество учебных и научных дисциплин.

Среди специалистов, научных работников и в массовом сознании, доминирует представление о тождественности АФК и ЛФК или физической реабилитации. Однако, как показывает практика, АФК представляет собой более широкий научный и социальный феномен, целью которого является социализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, наполнение их жизни новым содержанием, эмоциями, чувствами, а не только их лечением физическими упражнениями или физиотерапевтическими процедурами [1].

Для популяризации и применения АФК и ЛФК среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья предлагаем следующие рекомендации. Для студентов устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура». Сначала студенты проходят специализированное медицинское обследование. Студенты должны собрать информацию на тему «Адаптивная физическая культура». Информация по АФК должна быть посвящена коррекции, компенсации, профилактике нарушения (дефекта), которые имеются у студентов, если они у них есть. Под информацией понимаются книги, учебники, учебные и методические пособия, диссертации, авторефераты, монографии, научные статьи и т.д.

Когда студенты нашли информацию по теме им необходимо подойти к лечащим врачам для консультации по найденной информации. Знание теории и практики адаптивной физической культуры позволяет специалистам в этой области разработать конкретные меры для конкретного студента, имеющего от-

клонения в состоянии здоровья. Врачи назначают лечение, утверждают индивидуальные комплексы физических упражнений и далее студенты могут выполнять комплексы.

Если студенты здоровы, тогда врачи могут подобрать индивидуальные комплексы упражнений из ЛФК, которые будут полезны и доступны для конкретного студента.

Основным принципом подбора индивидуальных комплексов физических упражнений по АФК (ЛФК) является реализуемость (осуществимость), то есть необходимо подобрать такие упражнения, которые можно выполнять при имеющееся материально-технической базе кафедры физического воспитания. Возможно, некоторые упражнения необходимо проводить только под строгим врачебным контролем и в присутствии врача.

Поскольку очень часто студенты заняты учебой, некоторые из них совмещают учебу с работой, поэтому с разрешения лечащего врача студенты могут выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений под руководством преподавателя на занятиях по физической культуре. У преподавателя по физической культуре должны быть на руках индивидуальные комплексы физических упражнений каждого студента, утвержденные врачом с подписью и печатью врача, а также печатью медицинского учреждения. Это позволит контролировать процесс выполнения индивидуальных комплексов физических упражнений студентами ВУЗов и достигнуть намеченных результатов.

После выполнения необходимого курса индивидуальных комплексов физических упражнений студентам необходимо подойти к лечащим врачам на повторный прием, чтобы проанализировать, какие изменения произошли после выполнения комплексов, и наступило ли выздоровление (улучшение в состоянии здоровья).

Далее студентам следует написать научные статьи по темам, посвященным индивидуальным комплексам физических упражнений по АФК (ЛФК), утверждённым врачами. Прежде чем написать статью, студентам нужно проконсультироваться с квалифицированными специалистами, работающими в данной сфере. Студентам необходимо предоставить врачам готовые научные работы для того, чтобы они проверили их.

В дальнейшем студентам стоит выступить со своими научными статьями на занятиях по физической культуре. Также студентам стоит участвовать с научными статьями в очной научной конференции для взаимодействия с научным сообществом. Студентам необходимо опубликовать статьи в сборнике научных трудов. Такие конференции будут способствовать социализации личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, наполнению их жизни новым содержанием, эмоциями, чувствами. Здоровым студентам конференции также будут очень полезны, поскольку они получат новые знания по выступлению с докладом.

Выводы. Предложенные в настоящей статье рекомендации по применению АФК и ЛФК студентами ВУЗов очень актуальны на сегодняшний день. Основным принципом подбора индивидуальных комплексов физических упражнений по АФК (ЛФК) является реализуемость (осуществимость). Реко-

мендации будут способствовать популяризации и применению АФК и ЛФК среди студентов, укреплению здоровья, улучшению самочувствия, повышению качества жизни учащихся.

Литература

1. Адаптивная физкультура как наука [Электронный ресурс] // МБУ ДО ДЮСШ №10. URL: http://ivanovoswim.ru/departments/afcis/science-adaptive/. (Дата обращения: 14.04.2022).

2. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Агеев А.В. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2016. №3. С. 62-63.

Анализ управления учебно-тренировочным процессом хоккейной команды

Е.В. Буланова, А.А. Баганова, г. Нижний Новгород

Аннотация. В статье представлен анализ управления учебно-тренировочным процессом хоккейной команды «Спартак». В исследовании приняли участие 17 игроков ХК «Спартак», а также 1 тренер. В рамках проведенного исследования участникам была предложена анкета-опросник, которая позволила осуществить мониторинговое исследование готовности тренера ХК «Спартак», заниматься управлением учебно-тренировочной работой хоккеистов.

Ключевые слова. Хоккей с шайбой, хоккейный клуб, управление учебно-тренировочным процессом, тренер.

Актуальность. На данный момент одно из важных направлений социальной политики РФ – это развитие физической культуры и спорта в целом и хоккея с шайбой в частности. Если проанализировать состояние хоккея с шайбой в России, то можно наблюдать, как положительные, так и отрицательные тенденции функционирования учебно-тренировочной работы в спортивных организациях. Это определяется следующими обстоятельствами: развитие массового хоккея и особенно детского; улучшение материальной базы; недостаток профессиональных тренеров; отсутствие мотивации молодых тренеров детского спорта; нехватка финансирования детско-юношеских команд. В итоге мы можем наблюдать снижение результатов хоккейных команд. Одна из причин этого - невысокая эффективность управления командами по хоккею с шайбой в учебно-тренировочной работе [1].

Целью исследования выступал анализ управления хоккейной командой «Спартак» в учебно-тренировочной работе.

В состав ХК «Спартак» входят юноши 2006-2007 гг. рождения:

– 9 нападающих;
– 6 защитников;
– 2 вратаря.

Задачами исследования являлась формулировка рекомендаций по повышению эффективности управления хоккейной командой “Спартак” в учебно-тренировочной работе.

В качестве **методом исследования** можно выделить метод опроса (анкетирование).

Организация исследования. За последние годы команду покинули 6 нападающих и 3 защитника.

Образовательный процесс в ХК «Спартак» осуществляется в соответствии с разработанным учебным планом и дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной образовательной программой.

Направленность образовательной программы – тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировки ХК «Спартак» на земле осуществляются на базе «Физкультурно-оздоровительного комплекса г. Ворсма», находящегося по адресу: 606120, Нижегородская область, Павловский район, г. Ворсма, ул. Строителей д.10 А. Тренировки на льду осуществляются на базе «Физкультурно-оздоровительного комплекса Звезда г. Павлово», находящийся по адресу: 606106, Нижегородская область, г. Павлово, ул. Покровская, д. 1 А.

Технические характеристики ледовой арены: общая площадь: 2485,8 м^2; площадь ледовой площадки: 1800 м^2; стандартная площадка для игры в хоккей 30х60 м; четыре раздевалки; электронное табло, музыкальное оборудование.

Арена отвечает всем требованиям, необходимым для проведения на ней соревнований самого высокого уровня, оснащена электронным хоккейным табло и системой звукового сопровождения, есть трибуны, рассчитанные на 128 зрителей.

Помимо тренировок на ледовой арене регулярно проводятся хоккейные матчи и турниры с участием ХК «Спартак».

Ежегодно хоккейная команда принимает участие в первенствах и чемпионатах районного и муниципального уровней. Однако результаты проведенных турниров не высокие. Например, в первенстве Павловского района по хоккею с шайбой ХК «Спартак» уступил ХК «Сосновское». Итог встречи – 0:3. А в первенстве Нижегородской области по хоккею ХК «Спартак» вообще не принимал участия.

Таким образом, сокращение численности состава ХК «Спартак», низкая результативность участия команды в районных соревнованиях и отсутствие практики ее участия в первенствах и чемпионах регионального, межрегионального и всероссийского и международного уровней позволяют судить о недостаточной эффективности управления командой в процессе учебно-тренировочной работы по хоккею с шайбой [4].

Результаты исследования. В исследовании использовался метод опроса (анкетирование).

Оценка готовности тренера к управлению ХК «Спартак» осуществлялась с помощью анкеты-опросника.

В исследовании приняли участие 17 игроков ХК «Спартак», а также 1 тренер. Принимавшие в исследовании воспитанники посещали тренировочные занятия 3 раза в неделю и имели стаж спортивных занятий 4-5 лет.

Респондентам была предложена анкета со следующими вопросами: внешний вид; умение держаться; нравственные качества; волевые качества; познавательные процессы; физическая подготовка; педагогическая направленность; профессионально важные качества; умение общаться с воспитанниками; культура речи.

Результаты опроса можно увидеть в таблицах №1 и №2.

Таблица 1 – Самооценка профессионально важных качеств и умений тренера ХК «Спартак»

Ф.И. тренера	Профессиональные и личностные качества и навыки тренера										Итого
	Внешний вид	Умение держаться	Нравственные качества	Волевые качества	Познавательные процессы	Физическая подготовка	Педагогическая направленность	Профессиональные знания	Умения общаться	Культура речи	
Макс. балл	1	3	5	6	6	7	5	13	14	12	72
…	1	3	4	5	4	6	4	11	10	9	57

Таблица 2 – Оценка профессионально важных качеств и умений тренера ХК «Спартак» его воспитанниками (средний балл)

Ф.И. тренера	Профессиональные и личностные качества и навыки тренера										Итого
	Внешний вид	Умения держаться	Нравственные качества	Волевые качества	Познавательные процессы	Физическая подготовка	Педагогическая направленность	Профессиональные знания	Умения общаться	Культура речи	
Макс. балл	1	3	5	6	6	7	5	13	14	12	72
…	1	2,8	3,6	4,4	4,2	5,8	3,6	10,2	8,8	8,4	52,8

Исходя из данных табл. 1 мы можем увидеть, что тренер высоко оценивает свой уровень. Его самооценка равна 57 баллам из 72.

Тренер достаточно высоко оценивает внешний вид, умение держаться, нравственные и волевые качества, физическую подготовку, педагогическую направленность. Ниже - познавательные процессы, профессиональные знания, умения общаться и культуру речи.

Ключевым критерием готовности тренера ХК «Спартак» к управлению учебно-тренировочной работой занимающихся является его оценка профессионально важных качеств и умений спортсменами (табл.2).

По результатам опроса занимающихся можно увидеть, что спортсмены оценивают профессионально важные качества и умения тренера в 52,8 балла, а это хуже собственной оценки тренера (57 баллов). Сильно хуже хоккеисты оце-

нивают параметры «волевых качеств», «профессиональных знаний», «умения общаться».

Проведенный анализ позволил отметить, что уровень готовности тренера ХК «Спартак» к регулированию учебно-тренировочной работы юных хоккеистов недостаточный для решения задач эффективной спортивной подготовки. При этом отстающими являются волевые качества, профессиональные знания, умения общаться и др.

Выводы. В процессе проведенного исследования управления командой в учебно-тренировочной работе были сформулированы следующие выводы:

В исследовании управления командой в учебно-тренировочной работе, проводимом в ХК «Спартак» можно заметить, что сокращение численности состава ХК «Спартак», низкая результативность участия команды в районных соревнованиях и отсутствие практики ее участия в первенствах и чемпионах регионального, межрегионального и всероссийского и международного уровней позволяют судить о недостаточной эффективности управления учебно-тренировочной работой по хоккею с шайбой.

Литература

1. Алексеев В.Ю. Интегральная характеристика соревновательной надежности юных спортсменов / В.Ю. Алексеев, В.В. Маркелов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 4. - С.41-43.

2. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С.В. Алексеев. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 687 с.

3. Бернина Ю.С. Критерии эффективности управленческой деятельности спортивного тренера / Ю.С. Бернина // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании: материалы V межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. – М., 2016. – С. 49-54.

4. Буланова Е.В. Анализ государственных и муниципальных программ по развитию физической культуры и спорта в Балахнинском районе Нижегородской области/ Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы// Сборник научных статей, Изд-во ННГУ. 2019. стр. 19-21

Изучение мотивации студентов посещающих элективные курсы по игровым видам спорта

Я.С. Галиуллина, Г.Ф. Хамидуллина

Аннотация: В статье представлены результаты проведенного нами исследования по изучению интересов и мотивов занятий элективными курсами по физической культуре по направлениям – баскетбол и волейбол студентов первого курса технологического университета. В исследовании приняли участие 50 студентов.

Ключевые слова: физическая культура, баскетбол, волейбол, элективные курсы, физическое совершенство, развитие характера, мотивация.

Актуальность. Рассматривая мотивацию как один из важных критериев посещения занятий по физической культуре, становится очевидным, то, что студенты практически не мотивированы посещать занятия по физической культуре. Проведённый нами анкетный опрос также свидетельствует о слабой мотивированности студентов к посещению занятий. 85% опрошенных респондентов ответили отрицательно на вопрос: Считаете ли Вы что Ваша мотивация достаточна для достижения поставленных целей занятий выбранным вами элективным курсом? На вопрос В какой степени проявляется у Вас интерес к занятиям элективным курсом? – у 70% опрошенных это нежелание заниматься, так как по мнению респондентов занятия однообразные, не эмоциональные. На вопрос: Какие упражнения больше всего нравятся Вам? 45% опрошенных выбрали упражнения на координацию и упражнения на развитие быстроты, 30% выбрали игры и эстафеты, на третьем месте – групповые упражнения

Цель исследования. С целью изучения мотивации к занятиям элективными курсами по физической культуре (игровые виды спорта - баскетболом и волейбол) студентов первого курса нами был проведен анкетный опрос. В качестве опросника нами использовалась методика «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропников). В опросе приняли участие 50 студентов, посещающих элективные курсы по физической культуре (баскетбол и волейбол) в технологическом университете.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов диагностики показал различные степени выраженности мотивов и потребностей студентов, посещающих элективные курсы по физической культуре (баскетбол и волейбол). Оценка осуществлялась по следующим критериям: общение, познание, материальные блага, развитие характера и психических качеств, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, приобретение полезных для жизни умений и знаний, потребность в одобрении, повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность.

В результате обработки полученных данных были определены среднестатистические показатели по каждому направлению (баскетбол, волейбол) (рисунок 1).

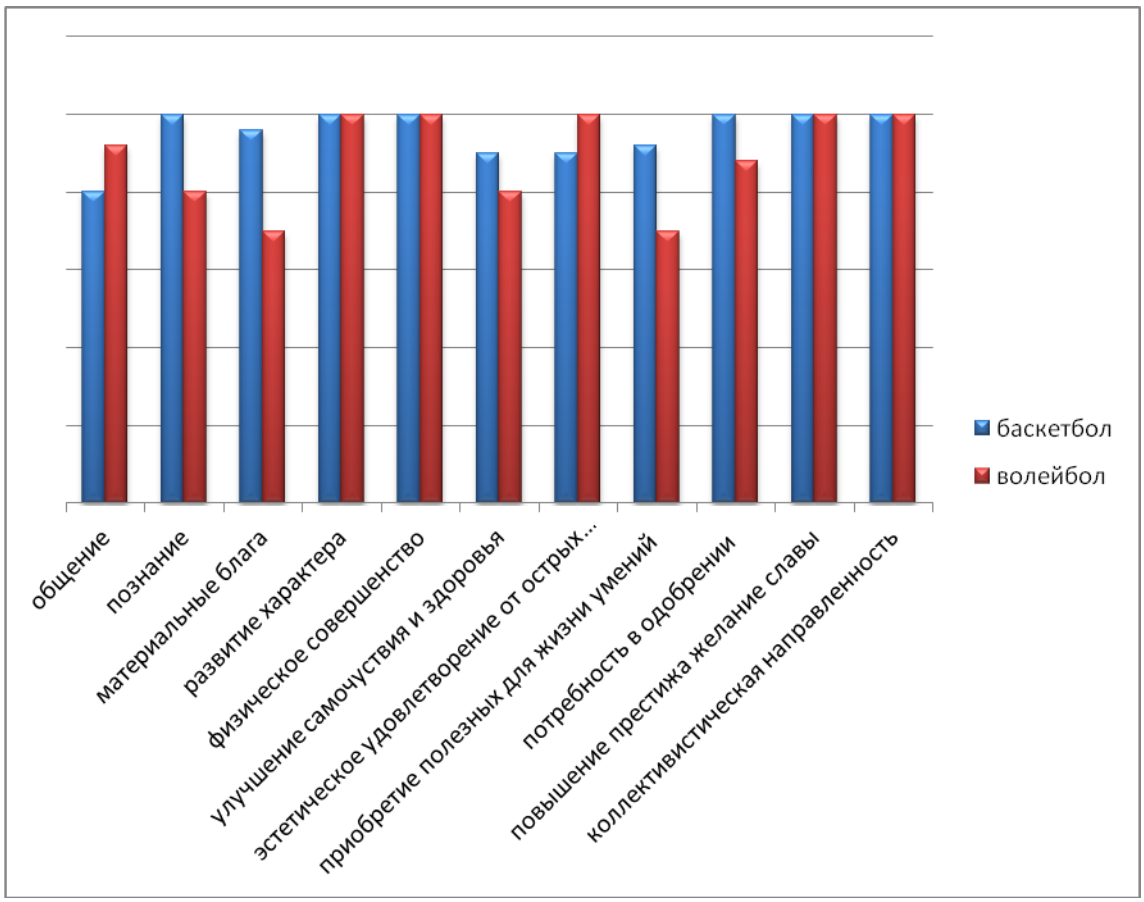


Рисунок 1 - Степень выраженности мотивов и потребностей студентов, посещающих элективные курсы по физической культуре по направлениям – баскетбол, волейбол.

Для студентов, посещающих элективные курсы с направлением баскетбол наиболее значимыми мотивами выступили: познание, развитие характера, физическое совершенство, потребность в одобрении, повышение престижа желание славы, коллективистическая направленность. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что среди студентов, занимающихся баскетболом, высоко ценится желание в познании чего-то нового, похвала и внимание со стороны тренера, юноши стремятся к совершенствованию своей физической формы, развитию характера и силы воли, в тоже время студентами руководит желание выигрывать именно в составе команды. Студенты стремятся достигать поставленных перед собой целей. При этом у студентов баскетболистов выражены такие мотивы, как приобретение для жизни полезных умений и навыков, материальные блага.

Для студентов волейболистов наиболее значимыми являются мотивы развития характера, физического совершенствования, эстетическое удовлетворение от острых ощущений, коллективистическая направленность, повышение престижа и желание славы. При этом среди студентов волейболистов высоко ценится общение между членами команды. Преобладание этих мотивов вполне объяснимо, так как и баскетболисты и волейболисты стремятся стать успешной сплоченной командой и к победам на соревнованиях различного уровня.

Анализируя ответы респондентов на вопрос: почему выбраны именно данные элективные курсы? – 85% опрошенных студентов считают, именно данный вид спорта будет способствовать совершенствованию координационных способностей, стать более сильными физически, более выносливыми, и что именно в баскетболе и в волейболе они способны достичь значительных успехов.

Вывод. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, о том, что студенты, посещающие элективные курсы по физической культуре (баскетбол, волейбол) достаточно мотивированы к занятиям спортом, по сравнению с другими сокурсниками, причем с возрастом мотивация становится более устойчивой.

Литература

1. Хамидуллина Г.Ф. Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре / Питеркина М.В., Пророкова А.Г. //Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург. – 2020. – №3(181). – С.467 -471.

К вопросу о содержании урока физической культуры направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО

Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, г. Сургут

Аннотация. Представленной статье обоснована необходимость обоснования содержания урока физической культуры направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО. Для определения функциональной стоимости физических упражнений применяемых на уроках направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО по ЧСС применялось лабораторное оборудование «Garmin Vívosport» и программа для анализа данных «Garmin Express». Представлены материалы экспериментального исследования пульсовых профилей нагрузок уроков физической культуры с учетом специфичности тренировочного эффекта.

Ключевые слова: содержание, урок физической культуры, образовательно-тренировочная направленность, функциональная стоимость, комплекс ГТО.

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что необходимы изменения в системе школьного физического воспитания, и прежде всего в методике построения системы уроков физического воспитания как основной формы школьного учебного процесса[2,3]. В настоящее время принята примерная программа основного общего образования предмета «Физическая культура» в которой отмечается, что основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Проведенные исследования показали, что недельные, семестровые и полугодовые микроциклы моделируются спонтанно, без тщательной проверки и учета развития двигательных способностей.

Поэтому решением выявленной проблемы является вопрос разработки вариативного модуля «Спорт» включающего содержание уроков физической культуры направленных на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО [1,4,5,6]. Цель исследования - обосновать содержание урока физической культуры вариативного модуля «Спорт» направленного на подготовку обучающихся к выполнению норм Комплекса ГТО.

Методы и организация исследования. Для достижения цели и решения поставленных задач использовался комплекс теоретических (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.) и эмпирических методов исследования (наблюдение, пульсометрия). Определение функциональной стоимости физических упражнений урока физической культуре направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО по ЧСС применялось лабораторное оборудование «Garmin Vívosport» и программа для анализа данных «Garmin Express».

Результаты исследования. В настоящее время, содержание примерной рабочей программы основного общего образования представляется системой модулей (инвариантных и вариативных, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование», в общем объёме 102 часов.

Как отмечается, в тексте примерной программы, вариативный модуль «Спорт» в объеме 30 часов разрабатывается учителем физической культуры и основой содержания является подготовка учащихся к выполнению норм ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Проведенное исследование показало, что эффективность подготовки обучающихся к выполнению норм ГТО во многом зависит от содержания уроков с образовательно-тренировочной направленностью.



Рисунок 1 - Функциональная стоимость урока физической культуры образовательно-тренировочной направленности

Анализ показателей испытуемых по ЧСС в зонах интенсивности составил в I -101-120 уд/мин - 6%, во II -121-140 уд/мин- 32%, в III -141-161 уд/мин- 41%, в IV - 162-181 уд/мин- 17%.

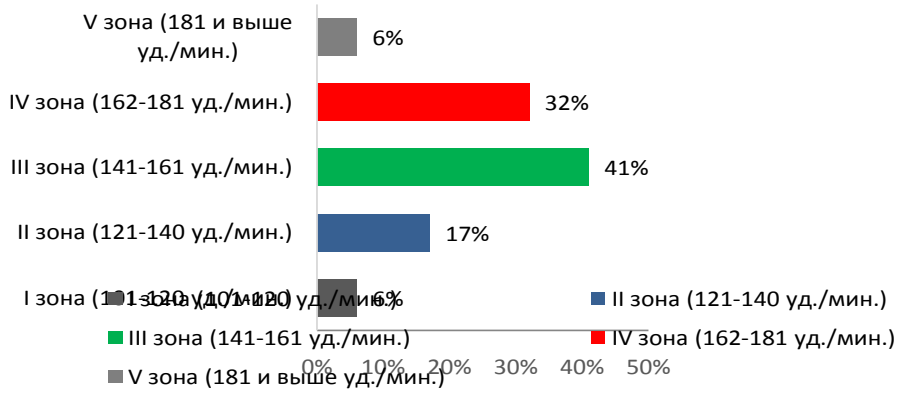


Рисунок 2 - Распределение нагрузки по зонам интенсивности на уроке физической культуре

Как показали данные регистрации частоты сердечных сокращений, уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности с учащимися характеризовались относительно высокой функциональной активностью сердечно-сосудистой системы (рис.2). Средняя частота сердечных сокращений находилась в пределах 143 уд/мин, хотя при выполнении отдельных упражнений пиковые ее значения могли достигать 183 уд/мин.

Выводы. В ходе исследования было, выявлено, что основной содержательной направленностью модуля «спорт» должны быть уроки физической культуры образовательно-тренировочной направленности, так как они положительно влияют на развитие двигательных способностей у обучающихся направленных на выполнение норм ГТО.

Литература

1. Матвеев А.П., Образовательный модуль «общая физическая подготовка» в структурной организации содержания учебной дисциплины «Физическая культура»/Матвеев А.П., Зюрин Э.А., Петрук Е.Н.//Вестник спортивной науки. 2019. № 1.- С. 71-74.

2..Михайлов Н.Г., Содержание урока физической культуры и подготовленность учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО/Михайлов Н.Г., Мотина М.А.//Физическая культура в школе. 2019.- № 8.- С. 49-54.

3..Пащенко Л.Г., Эффективность внедрения состязательных физкультурно-спортивных форм в практику физического воспитания старшеклассников/Пащенко Л.Г., Якушев Ф.Р.//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 9 (199). С. 202-206.

4.Петров И.Н. Педагогическое содействие повышению прикладной физической подготовленности обучающихся к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО юношей пятой ступени//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018.- № 4 (158). С. 252-257.

5.Синявский Н.И., Моделирование уроков по физической культуре с образовательно-тренировочной направленностью/ Синявский Н.И., Садыков Р.И. //монография.-Шадринск.- 2018. С.49-52.

6.Фурсов А.В., Функциональная стоимость подводящих упражнений в подготовке юношей к выполнению испытания (теста) «рывок гири» по программе тестирования V ступени Комплекса ГТО/Фурсов А.В., Синявский Н.И., Власов В.В., Синявский Н.Н./Культура физическая и здоровье. 2020.- № 1.- (73). С. 137-140.

Структура мотивации учащихся общеобразовательной к занятиям лазертегом

М.Л. Гилев, А.В. Коновалова, Н.Г. Коновалова, г. Новокузнецк

Аннотация. Актуальность работы обусловлена необходимостью поиска вариантов мотивации подростков в условиях высоких интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок к двигательной активности. Авторы предположили, что современные, нестандартные виды двигательной активности, предполагающие сочетание развития различных двигательных качеств, интеллекта и общения способны повысить мотивацию подростков к двигательной активности.

Ключевые слова: лазертаг, мотивация, школьники, мотив.

Актуальность. Сегодня довольно остро стоит вопрос формирования интереса подростков к занятиям физической культурой и спортом [1]. Нельзя забывать, что физическая культура – обязательный предмет, с ней обоснованно связывают борьбу с гиподинамией, развитие физических качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков ребенка, подростка, что совершенно необходимо для успешного физического развития и сохранения здоровья растущего организма. Нельзя недооценивать роль физической культуры в развитии морально-волевых качеств, социальных навыков [2].

В то же время социологический анализ отношения школьников к физическому воспитанию показывает, что при положительном отношении в целом, дети и, особенно, подростки не считают этот предмет важным, недооценивают роль движения в своей жизни, во многом повторяя отношение родителей к двигательной активности [3]. В старших классах, когда приходит время задумываться о выборе профессии, определении маршрута профессионального образования, многие подростки приносят физическую активность «в жертву» другим, более важным, по их мнению, занятиям [4]. Особенно актуальна эта проблема для учащихся образовательных учреждений с повышенной нагрузкой, таких как лицеи и гимназии, где обучающиеся особенно мотивированы на продолжение обучения в элитных учебных заведениях, предъявляющих высокие требования к уровню знаний, развитию академического интеллекта.

Однако двигательная активность совершенно необходима для подростков, особенно в условиях повышенных интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, что имеет место при обучении в лицеях и гимназиях. Для того, чтобы двигательная активность гармонично вошла в жизнь подростка и заняла в ней достойное место, она должна быть интересна. Лазертаг - современный видов военно-патриотической игры, потомок советской Зарницы. Как и его предшественник, лазертаг комплексно развивает физические качества, формирует двигательные навыки подростков. Наряду с этим он играет большую воспитательную роль [5].

Цель работы: изучить структуру мотивации к занятиям лазертагом учащихся лицея.

Материал и методы. Работа проведена на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 104» города Новокузнецка. Обследовано 140 учащихся 5-11 классов. Из них 31 человек занимался лазертагом, остальные 109 человек, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, посещали лишь занятия физической культурой в соответствии со школьной программой. Школьников разделили по возрасту и отношению к лазертагу. Было сформировано 4 группы: две основных составили из ребят, занимающихся лазертагом, две группы сравнения – из подростков, посещающих только школьные занятия по физической культуре. Обследование проводилось однократно.

Для оценки мотивации школьников к занятиям лазертагом использовали анкету «Оценка мотивации учащихся к занятиям физической культурой», рекомендованная для работников образования [6] в нашей модификации, где термин: физическая культура был заменен более узким, прямо относящимся к исследованию термином: лазертаг. Анкета содержит 30 утверждений, которые пациенты должны оценить по пятибалльной системе: «1» — не согласен совсем; «2» — мне безразлично; «3» — согласен частично; «4» — скорее да, чем нет; «5» — согласен полностью. Эта анкета предусматривает оценку мотивации по 15 шкалам, каждая из которых содержит 2 утверждения. 8 шкал оценивают факторы внутренней мотивации (получение положительных эмоций, сохранение здоровья, формирование и восстановление двигательных навыков и др.), а 7 – факторы внешней мотивации (доминирование, достижение спортивных результатов и др.). При обработке результатов пользовались следующими критериями: мотив определяется как «ведущий», если сумма баллов для него составляет 8 и более; как «средневыраженный», если сумма баллов составляет от 5 до 7; как «малозначимый», если сумма баллов составляет меньше 5.

Результаты обработаны статистически с использованием пакета прикладных программ Statistica и представлены в виде медианы с указанием 25%-75% квартилей.

Результаты. Анализ медианных данных (таблица) показывает в целом более высокий интерес ребят основных групп к занятиям лазертагом, чем в группах сравнения. При этом у учащихся младших классов интерес к игре выражен значительно меньше, чем у учащихся старших классов. Это справедливо как для основных групп, так и для групп сравнения.

Самые низкие оценки получены в группе сравнения младших подростков. Там в число выраженных мотивов вошли «соперничество», «развлечение» и «доминирование», а малозначащими мотивами оказались «долженствование (внутренний аспект)» и «оценка окружающих». Их ровесники из основной группы имеют более высокую мотивацию близкой структуры. У них тоже самые высокие позиции занимают мотивы: «соперничество» и «доминирование»; хотя из 15 изученных мотивов 7 оказываются ведущими, а малозначащим - только один: «подражание».

Мотивация старших подростков выше. В основной группе медианные значения 11 мотивов набрали максимальное количество баллов, причем в этой группе практически нет разброса по квартилям, что говорит о единообразной

реакции ребят. Мотив «подражание» оказался средневыраженным, а «оценка окружающих» – малозначимым, что свидетельствует о независимой позиции обследованных, характерной для этой возрастной группы. В группе сравнения наибольший балл набрал мотив «развлечение», но в группу ведущих вошли еще 4 мотива, включая «положительные эмоции», «общение», «соперничество» и «доминирование». Малозначимыми оказались два мотива: «оценка окружающих» и «долженствование (внутренний аспект)».

Таблица 1 - Структура мотивации школьников к занятиям лазертагом, N=140 (Me, 25-75%)

Мотив	Учащиеся 5-7 классов		Учащиеся 9-11классов	
	Группа сравнения, N=90	Основная группа, N=16	Группа сравнения, N=17	Основная группа, N=15
Самосохранение здоровья	6 (4-7)	8 (8-10)	6 (5-8)	10 (9-10)
Самосовершенствование	6 (4-8)	7 (5-7)	7 (5-8)	10 (10-10)
Двигательная активность	6 (4-8)	5 (5-9)	6 (3-7)	10 (8-10)
Долженствование (внутренний аспект)	4 (2-5)	7 (5-9)	4 (2-7)	9 (7-10)
Оценка окружающих (внешняя стимуляция)	4 (3-5)	6 (4-6)	3 (3-6)	4 (4-4)
Приобретение практических навыков	5 (4-8)	7 (6-8)	6 (6-7)	10 (10-10)
Общение	7 (5-8)	6 (6-9)	9 (8-10)	10 (10-10)
Доминирование	8 (6-10)	10 (8-10)	9 (7-10)	10 (10-10)
Физкультурно-спортивные интересы	6 (4-8)	9 (8-9)	7 (7-8)	10 (10-10)
Соперничество	8 (7-9)	10 (8-10)	9 (6-10)	10 (10-10)
Удовольствие от движений	6 (5-8)	8 (7-8)	7 (7-8)	10 (9-10)
Игра, развлечение	8 (6-9)	8 (7-10)	10 (6-10)	10 (10-10)
Подражание	5 (3-6)	4 (2-5)	6 (4-7)	6 (6-6)
Привычка	5 (3-6)	6 (6-7)	5 (4-6)	10 (10-10)
Положительные эмоции	7 (5-9)	9 (7-9)	8 (6-10)	9 (8-10)

Обсуждение. Мотивация физкультурной и спортивной деятельности, военно-патриотических игр связана с формированием здорового образа жизни и воспитанием патриота, готового защищать свою Родину. Поэтому изучение мотивов может многое сказать о жизни образовательного учреждения, его воспитательной составляющей. Проведенное исследование показало высокую мотивацию к занятиям лазертагом у учащихся лицея. Отметим, что с возрастом происходит не снижение, а усиление мотивации, не смотря на высокую учебную

нагрузку в старших классах лицея. В подростковом возрасте активно идет становление личности. Поэтому мотивы, связанные с явлением себя миру: «общение», «доминирование», «соперничество» занимают ведущие позиции. Мотив «игра, развлечение» тоже оказался ведущим во всех группах, что доказывает готовность подростков восстанавливать силы в процессе активного отдыха. А вот мотивы «подражание» и «внешняя оценка», напротив, заняли самые нижние позиции. Можно предположить, что в учебном заведении нет палочной дисциплины и школьники готовы развивать свою индивидуальность, не подражая навязанным примерам и не боясь внешней оценки. Сравнивая свои результаты с исследованием подростков близкого возраста из общеобразовательной школы Калининграда [7], отметим, что там тоже преобладали мотивы эмоционального удовольствия и социального самоутверждения.

С учетом того, что лишь 10% жителей страны активно занимаются физкультурой и спортом, а половина населения не имеет никакого интереса к двигательной активности [8], наличие в лицее возможности играть в лазертаг играет свою роль в формировании мотивации к занятиям, причем, как показало проведенное исследование, не только у подростков, посещающих занятия, но также у «сочувствующих». Казахские коллеги приводят самым основным мотив сохранения здоровья детей и подростков [9]. У нас этот мотив в основных группах тоже оказался ведущим, а в группах сравнения – среднезначимым. Вероятно, мотив сохранение здоровья ощущается школьниками в процессе регулярных занятий, в то время, как со стороны заинтересованного наблюдателя этот мотив не очевиден.

Мотив «долженствование (внутренний аспект)» заметно более выражен в основных группах, так как лазертаг – командная игра и школьники в процессе занятий приобретают понимание роли вклада каждого в командный результат; у старшей основной группы он выражен сильнее и разница с группой сравнения более выражена, чем у младших групп. По мере взросления и увеличения стажа занятий подростки понимают важность не только командного выступления на соревнованиях, но и регулярных тренировок командой. Структура мотивации к занятиям лазертагом основных групп близка к структуре мотивации спортсменов игровых видов спорта, на это указывает наибольшая выраженность мотивов «общение», «доминирование», «удовольствие от занятий», «соперничество» и «долженствование» [10].

Подводя итог, отметим, что подростки основных групп имеют более высокую мотивацию по всем изученным показателям, чем их ровесники из групп сравнения. Можно предположить, что подростки основных групп занимают более активную жизненную позицию и даже если они не продолжат заниматься лазертагом, они найдут другие точки приложения своей активности и умению работать в команде.

Заключение. Структура мотивации к занятиям лазертагом отражает командный и игровой характер этой деятельности. Занятия лазертагом полезны подросткам. Они формируют высокую мотивацию к физической активности и работе в команде, что полезно как для поддержания здоровья, так и для адаптации в учебном либо трудовом коллективе.

Литература

1. Иванов А.В., Чолаков О.Д., Ибришев Х.Р., Фаттахов Ф.Б., Кудрявцева Е.С. Формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом в общеобразовательных учреждениях // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. № 3 (37). С. 180-191.

2. Ткачева М.С. Особенности мотивации занимающихся спортом школьников по отношению к урокам физической культуры // Страховские Чтения. 2018. № 26. С. 314-318.

3. Щуров А.Г., Могельницкий А.С., Матвеев С.В., Постоловский В.Г., Херодинов Б.И. Роль семьи в мотивации школьников к двигательной активности в свободное время // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 475-479.

4. Фирсин С.А. Социологический анализ отношения школьников к физическому воспитанию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 138-140.

5. Петров Е.А. Современная "Зарница" военная игра "лазертаг" как средство реализации военной направленности обучения // Вестник военного образования. 2019. № 3 (18). С. 103-105.

6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Руководство для работников системы общего образования. – Москва: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004. — 380 с.

7. Мякчило И. Исследование мотивации подростков к занятиям спортом // В сборнике: Школа молодого ученого. Материалы XII международной научно-практической конференции. 2018. С. 75-80

8. Сысоева Е.Ю., Стадник Е.Г., Симина Т.Е., Рогозина А.Н. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4 (182). С. 434-440.

9. Тен А.В., Науразбаева А.А., Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М. Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте // Теория и методика физической культуры. 2021. № 3 (65). С. 27-33.

10. Хамидуллина Г.Ф., Питеркина М.В., Пророкова А.Г. Изучение мотивов занятий игровыми видами спорта и единоборствами студентов во время прохождения элективных курсов по физической культуре //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 467-470.

Оценка уровня физического здоровья студентов первого курса факультета физической культуры и спорта

М.Е. Снигур, г. Сургут

Аннотация: В данной статье говорится о проведении мониторинга со студентами первого курса факультета физической культуры и спорта очной формы обучения, как средстве получения результатов об уровне физического здоровья и выявлении обшей оценки состояния здоровья.

Ключевые слова: студенты, первый курс, мониторинг, физическое здоровье, индексы, уровни, факультет физической культуры и спорта.

Введение. В настоящее время многие исследователи отмечают неустойчивый интерес школьников старших классов к занятиям физическими упражнениями, саморазвитию и сохранению здоровья. Дефицит двигательной активности подростков может внести изменения не только на состояние здоровья, но и на физическую подготовленность [5] .

При поступлении в ВУЗ в частности на факультет физической культуры одним из ключевых требований к абитуриентам предъявляется к физическому здоровью и физической подготовленности т.к. это необходимо при подготовке и обучению будущих специалистов в дальнейшем [4]

Цель исследования: исследовать уровни физического здоровья студентов первых курсов факультета физической культуры и спорта.

Материалы и методы: В ходе оценки уровня физического здоровья студентов использовалась общепринятая методика экспресс-оценки по С.Д. Полякову, С.В. Хрущеву и др. [1]. Каждый индекс рассчитывается по стандартной формуле (табл. 1).

Таблица 1 - Расчет индексов экспресс-оценки

Индекс Кетле	массо-ростовой характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения	инденкс Кетле $2 = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2\,(\text{м}^2)}$;
Индекс Робинсона	характеризует состояние регуляции сердечнососудистой системы	индекс Робинсона $= \frac{\text{ЧСС(уд/мин)} \times \text{АД}_{\text{сист.}}\,(\text{мм рт. ст.})}{100}$
Индекс Скибинского	характеризует функциональные возможности системы дыхания, устойчивость организма к гипоксии и волевые качества	индекс Скибинского $= \frac{\text{ЖЕЛ (мл)} \times \text{проба Штанге (с)}}{\text{ЧСС (уд/мин)}}$;
Индекс Шаповаловой	характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса	индекс Шаповаловой $= \frac{\text{масса тела (г)}}{\text{длина тела (см)}} \times \frac{\text{КП}}{60}$;
Индекс Руфье	характеризует выраженность реакции сердечнососудистой системы на стандартную нагрузку	индекс Руфье $= \frac{4 \times (\text{Р1} + \text{Р2} + \text{Р3}) - 200}{10}$;

В ходе полученного результата по каждому тесту определялась оценка. В ходе вычисления и получения индексов используются следующие показатели: длина и масса тела, жизненный объем легких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), время задержки дыхания на обычном вдохе (проба Штанге) [3].

В исследовании принимали участие студенты первых курсов факультета физической культуры и спорта, СурГПУ. Всего в исследовании приняли участие 54 студента из них 32 юноши и 22 девушки.

Результаты и обсуждение результатов. В результате проведенного исследования были получены следующие показатели. Массо - ростовой индекс Кетле 2 показал, что у 38% девушек выявлен дефицит массы тела. Рассматривая уровни гармоничного телосложения, нами выявлено, что у 8% девушек выявлено некоторое несоответствие длины и массы тела. 37% девушек находится на уровне гармоничное, 28% на уровне гармоничное плюс и 19% на уровне гармоничное минус.

Полученные результаты по индексу Кетле выявил, что у 12% юношей имеют дефицит массы это обусловлено слабым развитием мышц. Данным студентам необходимы занятия физическими упражнениями при соответствующей коррекции питания. На уровне гармоничное (-) находятся 14% юношей. Гармоничное телосложение выявлено у 36% юношей. 12% юношей имеют несоответствие длины и массы тела (тучность).

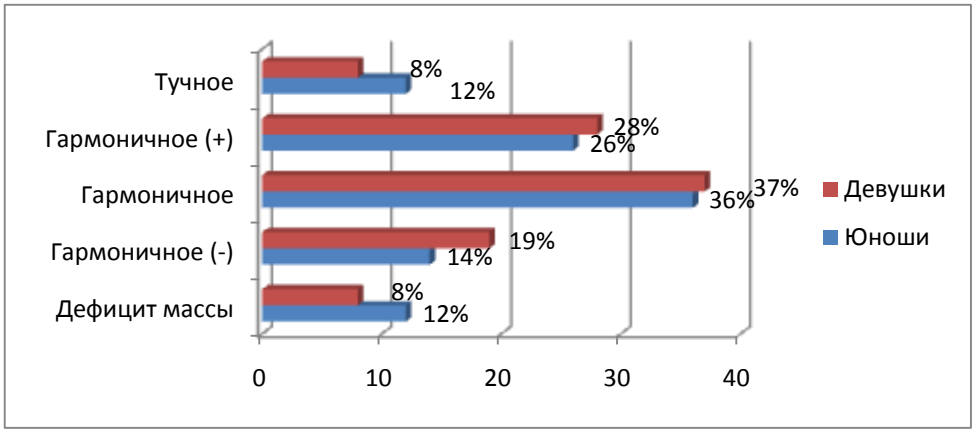


Рисунок 1 - Результаты по ростовому индексу Кетле 2

Анализируя полученные данные по индексу Робинсона (рис.2.) выявлено, что у 39% девочек и у 35% юношей находится на высоком уровне. Это свидетельствует о хорошем состоянии регуляции сердечно - сосудистой системы.

Незначительные нарушения в регуляции сердечно - сосудистой системы (ниже-средний уровень) отмечается у 11% девушек и у 8% юношей. Данным студентам рекомендуются занятия физическими упражнениями циклического характера.

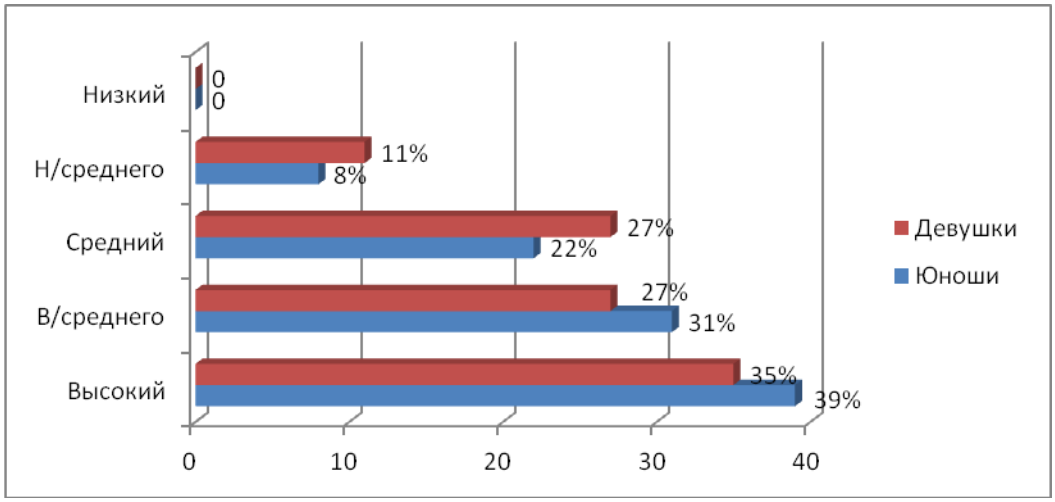


Рисунок 2 - Результаты по индексу Робинсона

Высокий уровень функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии и волевым качествам по индексу Скибинского выявлено у 9% девушек и 12% юношей. Ниже средний уро-

вень выявлен у 22% девушек и 18% юношей. Стоит отметить, что данным студентам в учебно-воспитательном процессе и при выполнении самостоятельных занятиях необходимо включать упражнения циклического характера.

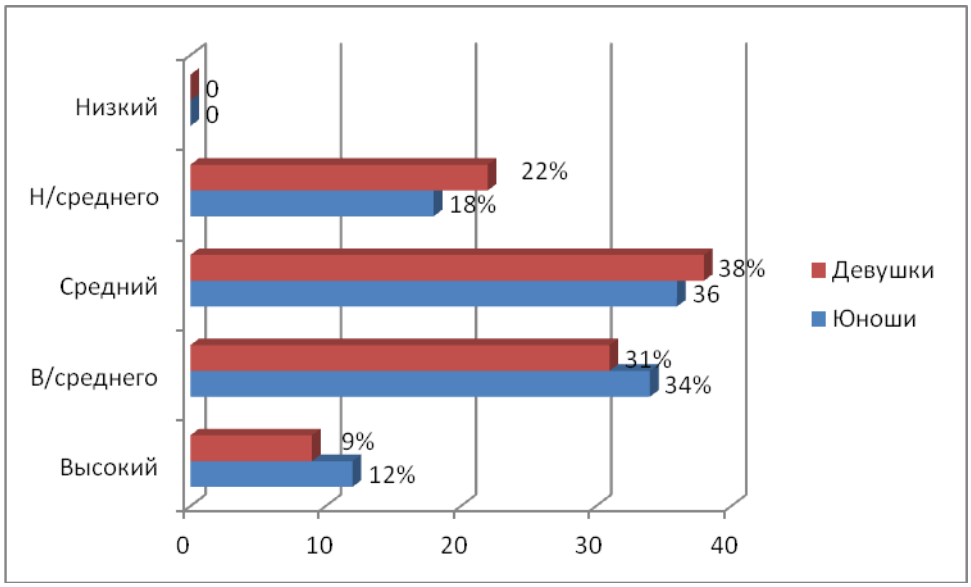


Рисунок 3 - Результаты по индексу Скибинского

Обработка полученных данных по индексу мощности Шаповаловой показала что, высокий уровень развития скоростно-силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса имеют 10% девушек и 13% юношей. Средний уровень выявлен у 55% девушек и у 39% юношей. На низком уровне находятся 4% девушек и 3% юношей. Данным студентам рекомендуется выполнение упражнений направленных на развитие мышц брюшного пресса, сгибание и разгибание рук из опора лежа на полу и др.

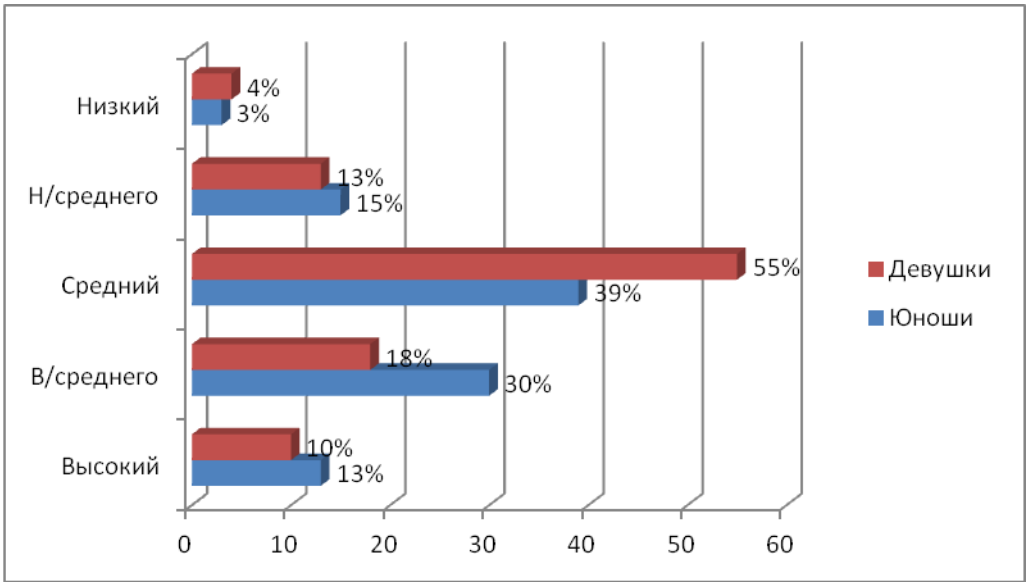


Рисунок 4 - Результаты по индексу Шаповаловой

Результаты оценки индекса Руфье, характеризующий выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку показали, что на высоком

Уровне находятся 6% девушек и 8% юношей. Большинство студентов находится на среднем уровне – 41% девушек и 43% юношей. Низкий уровень сердечно - сосудистой системы, выявлен у 7% девушек и 4% юношей, данным студентам необходимо увеличить объема двигательной активности.

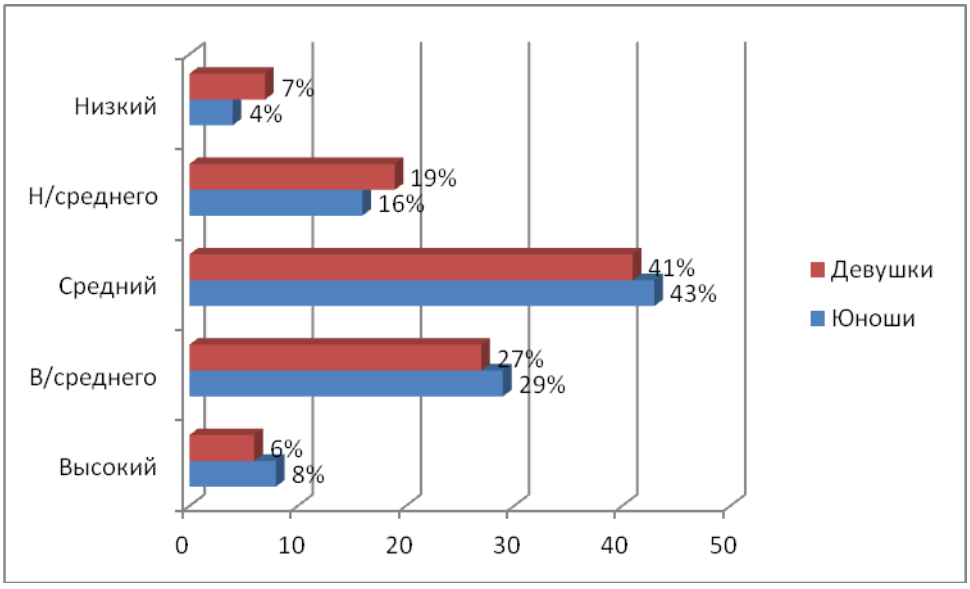


Рисунок 5 - Результаты оценки индекса Руфье

При выявлении бальной оценки общего уровня физического здоровья по всем пяти индексам, были получены следующие результаты. Высокий уровень выявлен у 6% девушек и 9% юношей. Выше - средний и средний уровень выявлен у девушек от 39-40% и 38-44% у юношей. Низкий уровень физического здоровья не выявлен.

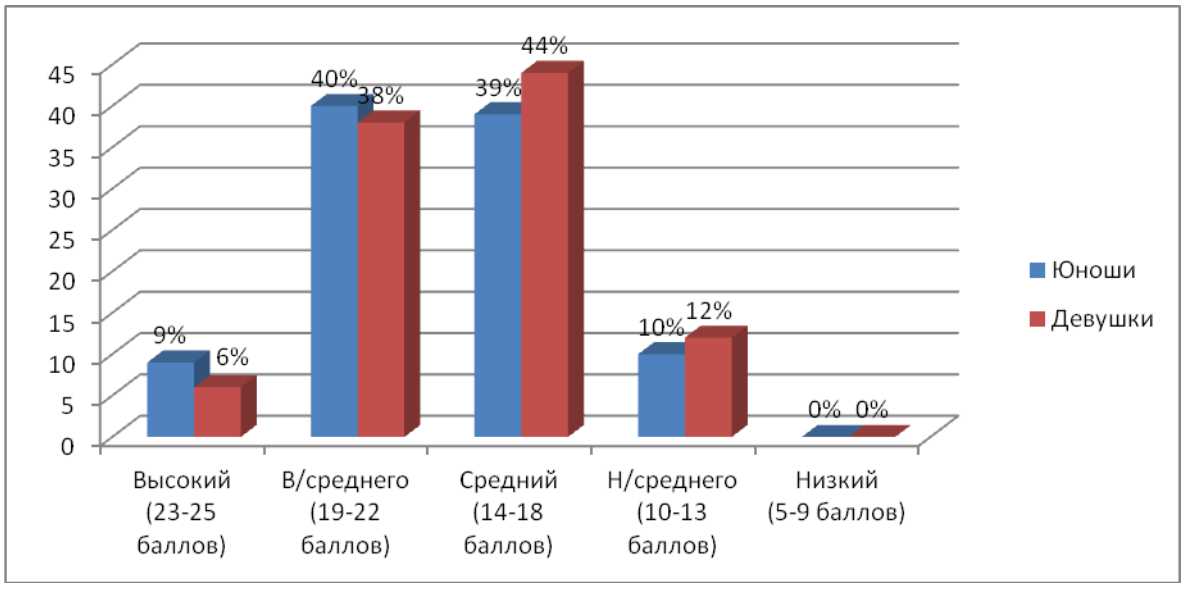


Рисунок 6 - Показатели уровня физического здоровья студентов 1 курса факультета ФКиС

Таким образом, проведенный мониторинг физического здоровья студентов факультета физической культуры по пяти индексам каждый из которых положительно коррелирует с величиной максимального потребления кислорода [С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеев и др] позволил определить общую оценку уровни физического здоровья которая позволит скорректировать учебные программы по физической культуре и повысить качество обучения студентов.

Литература

1. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева [и др.] URL: https://www.labirint.ru/books/118050/ (дата обращения 28.09.2021).

2. Поляков С.Д. Экспресс-оценка физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д. Поляков, С.В. И.Л. Иванов. - URL: https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/4081953680/106

3. Снигур М.Е. Влияние оздоровительных занятий на физическое состояние и физическую подготовленность студентов специальной медицинской группы // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы XIII Всероссийской с Международным участием научно - практической конференции – Сургут, – С. 92-97

4. Снигур М.Е. Режим двигательной активности детей 6-7 лет в гипокомфортных условиях Среднего Приобья // дис…канд. пед.наук: 13.00.04 Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург, 2011 [Электронный ресурс] URL: http://dlib.rsl.ru/rsl01004000000/rsl01004983000/rsl01004983685/rsl01004983685 .

Особенности общей и специальной силовой подготовки пловцов 10-11 лет

Е.С. Жукова, г. Омск

Аннотация: В статье рассматриваются особенности общей и специальной силовой подготовки пловцов 10-11 лет. В результате исследований изучены взаимосвязи общих и специальных силовых способностей со спортивным результатом пловцов данного возраста. Обоснованы комплексы упражнений для совершенствования общей и специальной силовой подготовленности пловцов 10-11 лет. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности применения разработанных средств в процессе силовой подготовки спортивного резерва.

Ключевые слова: плавание, общая силовая подготовка, специальная силовая подготовка, пловцы 10-11 лет, упражнения.

Актуальность. Развитие детско-юношеского спорта на современном этапе требует тщательного учета возрастных особенностей, применения адекватных средств и методов, отказа от форсирования результатов в детском возрасте.

Все это актуально для спортивного плавания, где вопросы планирования процесса силовой подготовки и соотношения компонентов общей и специальной направленности требуют дальнейшего изучения.

Проблемам многолетней спортивной подготовки пловцов посвящено большое количество исследований [1, 2, 3, 4 и др.]. Однако требуют уточнения особенности общей и специальной силовой подготовки возрастной группы 10-11 лет.

Цель исследования – обосновать и разработать комплексы общих и специальных упражнений, направленных на развитие силовых качеств пловцов 10-11 лет и способствующих реализации силового потенциала.

Задачи исследования предполагали следующее:

1. Изучить уровень проявления общих и специальных силовых способностей и их взаимосвязь со спортивным результатом пловцов 10-11 лет.

2. Разработать и экспериментально апробировать комплексы упражнений для совершенствования общей и специальной силовой подготовленности пловцов 10-11 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, тензодинамометрия, хронометрия, методы математической статистики.

Организация исследования предполагала проведение серии педагогических тестирований и педагогического эксперимента для изучения особенностей совершенствования общих и специальных силовых способностей пловцов 10-11 лет. В эксперименте приняли участие 24 пловца СШОР мужского пола, которые в течение 12 недель занимались по предложенным комплексам упражнений.

Результаты исследования. В результате решения первой задачи было выявлено, что у пловцов 10-11 лет, принимавших участие в исследовании, отмечается низкий уровень силы тяги на суше, взрывной силы по результатам прыжка вверх, силы кисти и становой силы. Выявлены средний уровень динамической силы и взрывной силы по результатам броска набивного мяча, а также высокий уровень статической выносливости.

Специальная силовая подготовленность характеризуется низким уровнем силы тяги в воде при плавании с помощью ног, с помощью рук и в координации, низким уровнем силовой выносливости. Средний уровень выявлен для показателей «коэффициент использования силовых возможностей» (КИСВ) и «коэффициент координации» (КК).

На следующем этапе исследования выявлялась взаимосвязь общих и специальных силовых способностей со спортивным результатом пловцов. Для этого с помощью коэффициента корреляции Пирсона изучалась взаимосвязь различных показателей силовой подготовленности с результатом пловцов на дистанции 50 м вольный стиль.

Анализ результатов взаимосвязи по показателям общей силовой подготовленности (рис. 1) показал, что средняя отрицательная взаимосвязь выявлена в тестах «бросок набивного мяча» (R= -0,68) и «сила кисти» (R= -0,65). Слабая отрицательная взаимосвязь соревновательного результата на дистанции 50 м вольный стиль выявлена с тестами «прыжок вверх» (R= -0,44) и «динамическая выносливость» (R= -0,55).

Такие результаты можно объяснить тем, что тест «бросок набивного мяча» является базовым тестом, входящим в перечень обязательных переводных тестов в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Влияние взрывной силы, проявляемой при броске мяча, в тесте выполняемом в основном за счет движений рук, прослеживается хорошим вкладом скоростно-силовых качеств в соревновательный результат пловцов. Сила кисти отражает общую силовую подготовленность.



Рисунок 1 - Взаимосвязь показателей общей силовой подготовленности с результатом пловцов на дистанции 50 м вольный стиль

Анализ специальной силовой подготовленности позволил выявить присутствие средних, сильных и слабых взаимосвязей с соревновательным результатом пловцов на дистанции 50 м вольный стиль (рис. 2). Выявлено наличие сильной отрицательной корреляционной связи с силой тяги при плавании в координации (R= - 0,80) и при плавании с помощью рук (R= - 0,80). Средняя зависимость выявлена с силой тяги при плавании с помощью ног (R= - 0,76) и коэффициентом использования силовых возможностей (R= - 0,63).

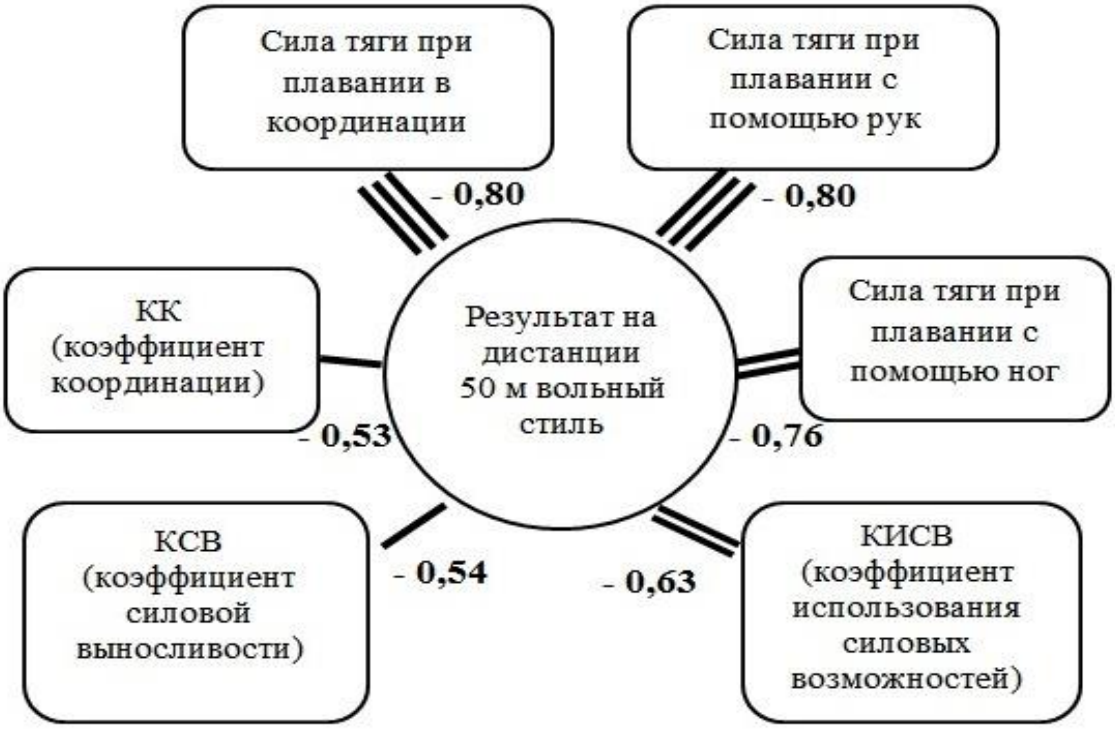


Рисунок 2 - Взаимосвязь показателей специальной силовой подготовленности с результатом пловцов на дистанции 50 м вольный стиль

Полученные данные принимались во внимание в процессе решения следующей задачи исследования по разработке комплексов упражнений, направленных на совершенствование силовых качеств и реализацию силового потенциала пловцов.

Для развития общей силовой подготовленности пловцов был разработан комплекс упражнений на суше. Комплекс на суше проводился с элементами круговой тренировки, т. к. во время занятия происходила смена станций. Упражнения выполнялись на суше, в начале тренировки, перед основной тренировкой в воде. Каждое упражнение выполнялось в течение 1 минуты и переход к следующему упражнению происходил в течение 30 секунд. На одной тренировке использовалось 8 упражнений, а на следующих занятиях упражнения заменялись и варьировались.

В процессе разработки комплекса упражнений для совершенствования специальных силовых способностей пловца в воде и реализации силового потенциала использовались результаты, полученные на первом этапе тестирования в тестах, отражающих специальные силовые качества пловцов 10-11 лет.

Таблица 1 - Результаты общей и специальной силовой подготовленности пловцов 10-11 лет экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

	Показатели общей и специальной силовой подготовленности	Первый этап тестирования (до эксперимента) $X_1 \pm \sigma_1$	Второй этап тестирования (после эксперимента) $X_2 \pm \sigma_2$	P_0
1.	Сила тяги на суше, кг	17,8 ± 3,8	20,8 ± 3,3	<0,001
2.	Высота прыжка, см	37,8 ± 4,5	40,0 ± 4,0	<0,01
3.	Статическая выносливость (время виса), с	50,6 ± 5,9	55,4 ± 5,1	<0,001
4.	Динамическая выносливость, количество повторений за 1 мин.	31,4 ± 4,1	36,4 ± 3,8	<0,001
5.	Сила кисти, кг	19,4 ± 1,9	19,5 ± 2,1	> 0,05
6.	Становая сила, кг	44,1 ± 4,5	47,1 ± 3,9	<0,01
7.	Бросок набивного мяча, м	4,1 ± 0,2	4,5 ± 0,3	<0,001
8.	Сила тяги в воде при плавании с помощью ног, кг	4,6 ± 0,6	6,7 ± 0,9	<0,001
9.	Сила тяги в воде при плавании с помощью рук, кг	8,8 ± 1,1	10,0 ± 1,0	<0,01
10.	Сила тяги в воде при плавании в координации, кг	9,5 ± 1,6	12,9 ± 1,4	<0,001

11.	Коэффициент координации (КК), %	70,0 ± 4,0	76,9 ± 7,4	<0,01
12.	Коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ), %	54,5 ± 9,7	60,6 ± 5,1	<0,05
13.	Коэффициент силовой выносливости (КСВ), %	42,9 ± 5,3	48,6 ± 4,8	<0,001

В комплексы были включены специальные плавательные упражнения, способствующие реализации силового потенциала пловцов, подобрана дозировка с учетом возрастных особенностей, представлены различные организационные формы выполнения упражнений, в том числе эстафеты, командное плавание, игровые упражнения и т.п. Выполнение комплексов предусматривало применение специального инвентаря: малых лопаток, ласт, плавательных досок различных размеров, аквапалок и др.

В эксперименте приняли участие пловцы-мальчики группы ТГ-1 в возрасте 10-11 лет, ранее задействованные в педагогических тестированиях. После применения разработанных комплексов были проведены повторные тестирования (табл. 1).

Таким образом, в результате экспериментального апробирования комплексов упражнений, направленных на совершенствование силовых качеств и реализацию силового потенциала пловцов 10-11 лет были выявлены положительные изменения показателей общей и специальной силовой подготовленности. Применение разработанных комплексов в процессе педагогического эксперимента способствовало повышению эффективности силовой подготовки пловцов.

Выводы:

1. В результате исследования общей силовой подготовленности пловцов 10-11 лет выявлен низкий уровень силы тяги на суше, взрывной силы по результатам прыжка вверх, силы кисти и становой силы. Средний уровень динамической силы и взрывной силы по результатам броска набивного мяча. Высокий уровень статической выносливости.

Специальная силовая подготовленность характеризуется низким уровнем силы тяги в воде при плавании с помощью ног, с помощью рук и в координации, низким уровнем силовой выносливости. Средний уровень выявлен для показателей коэффициент использования силовых возможностей (КИСВ) и коэффициент координации (КК).

3. В процессе исследования разработаны комплексы упражнений для совершенствования общих и специальных силовых способностей у пловцов 10-11 лет. Для совершенствования общей силовой подготовленности разработан комплекс с элементами круговой тренировки, предполагающий выполнение во время разминки на суше восьми упражнений продолжительностью 1 минута на каждое. Комплекс упражнений в воде для совершенствования специальной силовой подготовки основан на том, что без изменения общего объема плавания, за счет дополнения тренировочных заданий элементами, направленными на повышение реализации силового потенциала, обеспечивалось акцентированное использование таких упражнений как: плавание в малых лопатках и ластах;

плавание с дополнительным сопротивлением, включая плавание с поперечной доской и т.п.

4. В результате экспериментального апробирования комплексов упражнений у пловцов 10-11 лет выявлено достоверное улучшение всех изучаемых показателей общей силовой подготовленности за исключением силы кисти. Выявлены достоверные положительные изменения по таким показателям специальной силовой подготовленности: сила тяги при плавании с помощью ног, рук и в полной координации; коэффициент силовой выносливости; коэффициент координации; коэффициент использования силовых возможностей. Это свидетельствует о повышении уровня силовой подготовленности и реализации силового потенциала у пловцов-мальчиков 10-11 лет.

Литература

1. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца: книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. – М.: Изд-во ИТРК, 2019. – 320 с.

2. Жукова Е. С. Применение тензометрии в процессе специальной силовой подготовки и оценки эффективности техники движений пловцов тренировочных групп / Е. С. Жукова // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всерос. науч.-практ. конф., (Омск, 14-15 нояб. 2019 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. Омск, 2019. – С. 138-144.

3. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.

4. Прилуцкий П. М. Планирование физической подготовки в учебно-тренировочных группах пловцов / П. М. Прилуцкий, И. М. Бинюсеф, А. А. Воронцов // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 134-137.

Инновационные технологии мониторинга физической подготовленности обучающихся в рамках реализации ВФСК ГТО

А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, г. Сургут,

Аннотация. В статье представлен анализ реализации инновационных технологий мониторинга физической подготовленности обучающихся в соответствии с программно-нормативной основой Комплекса ГТО и новой Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Представлены научно-технические разработки и продукты инновационной деятельности малого инновационного предприятия. Представлен функционал цифровых сервисов мониторинга физической подготовленности обучающихся на основе нормативов Комплекса ГТО и обобщен опыт апробации и внедрения.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, Комплекс ГТО, научные разработки, мониторинг физической подготовленности, спортивная ориентация, спортивный резерв, онлайн-сервис, инновационная деятельность.

Введение. Всероссийский физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является единой программно-нормативной основы физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО является одним из способов массового приобщения населения к занятиям физической культуры и спортом для достижения ключевых индикаторов от 45% до 70% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности граждан к 2030 году. Именно такие целевые установки обозначены в новой Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. выделен ряд новых инструментов для эффективной организации привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в отличие от ранее существовавших Стратегий и программ развития физической культуры и спорта является «Цифровизация».

Справедливо отметить, что новый тренд цивилизации в отрасли физической культуры и спорта в современном мире позволил в 2020 году войти в карту программы Национальной технологической инициативы (НТИ) в качестве нового рынка «SportNet». Согласно дорожной карты рынка SportNet были вделаны основные его сегменты: новые виды спорта, мероприятия в цифровых вселенных, умные тренировки, умные персонализированные продукты и услуги и спортсмен нового поколения.

Реализация научных исследований и внедрение новых разработок с учетом сегментов рынка SportNet и Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года актуализирует повестку реализации НИОКР и внедрения современных онлайн-сервисов для подготовки привлечения наибольшего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, реализации единой статистической отчетности и онлайн сопровождения населения в рамках реализации Комплекса ГТО.

Анализ научных публикаций в отраслевых научно-теоретических журналах в области физической культуры и спорта показал, что встречаются публикации, посвященные IT разработкам, публикуются результаты внедрения научных и опытно-конструкторских разработок, обеспечивающих подготовку спортивного резерва, автоматизированной обработки данных основных показателей здоровья и мониторинга физической подготовленности обучающихся [1,2,3,4,5].

Цель исследования - обобщить результаты разработки цифровых онлайн-сервисов мониторинга физической подготовленности обучающихся на основе нормативов ВФСК ГТО.

Результаты исследования. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы также направленных на развитие информационных ресурсов, включающих:

- форматы организации индивидуальной (совместной) деятельности обучающихся, сетевые модули для самостоятельного углубленного изучения про-

грамм по видам спорта, отдельных тем и разделов по физической культуре, спорту, физическому воспитанию;

- банки современных средств диагностики результатов обучения, физического развития, определения уровня здоровья, физической подготовленности;
- функционирование информационного центра, координирующего процесс развития учебного предмета (урочную и внеурочную деятельность) и его результаты.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года. немаловажная роль отводится и проведению регулярных исследований уровня физической подготовленности населения в рамках ВФСК ГТО (в том числе с использованием результатов диспансеризации населения), синхронизации разработок и реализации программ и учебных планов занятий физической культурой и спортом для различных групп населения с нормативами испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Также, обозначены направления трансформации и повышение эффективности модели государственного управления в сфере физической культуры и спорта путем внедрения ИТ-сервисов, баз данных, технологий их использования, обеспечивающих взаимодействие субъектов сферы физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях, в том числе межведомственное взаимодействие.

В рамках реализации выше указанных приоритетных направлений с 2015 года в Ханты-мансийском автономном округе Югре осуществляет свою инновационную деятельность Малое инновационное предприятие (МИП) «Информационно-научный центр физической культуры и спорта». Малое инновационное предприятие является действующим резидентом Технопарка высоких технологий Югры и входит в реестр компаний НТИ. При поддержке Фонда содействия инноваций и гранта Департамента информационных технологий Югры в период с 2015 по 2020 год малым инновационным предприятием были реализованы и внедрены в образовательные организации и организации дополнительного образования следующие научно-технические разработки:

АС ФСК ГТО «Сопровождение» (Автоматизированное сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО) - данный модуль используется для оптимизации процессов по сбору, обработки и анализу первичных данных для оценки физической подготовленности среди всех категорий населения с целью оптимизации сопровождения ВФСК ГТО на базе центров тестирования при взаимодействии, в первую очередь, с образовательными организациями, а также с другими организациями использующих этот программный модуль. Данная инструмент обладает всеми необходимыми функциями от заведения первичных результатов тестирования до формирования соответствующих форм документов и отчетов, а также с подробными рекомендациями и комплексами упражнений для развития отстающих физических качеств. В состав входит мощный аналитический модуль. Данный программный комплекс стал серебряным призёром престижного конкурса «Лучший инновационный проект и лучшая научно-техническая разработка года» который проходил в рамках выставки «Высокие технологии. Инновации. Инвестиции» (HI-TECH) в марте 2016г. в Санкт-Петербурге. Рекомендован к использованию в центрах те-

стирования. Свидетельство регистрации в Роспатенте №2014661696 от 11.11.2014г.

АС ФСК ГТО «Предварительное тестирование» (Мониторинг и коррекция физической подготовленности населения на основе ВФСК ГТО) - данный модуль используется для оптимизации процессов по сбору, обработки и анализу первичных данных для оценки физической подготовленности среди всех категорий населения. В целом, представляет собой инструмент, позволяющий автоматизировать документационное сопровождение, процессы определения программы тестирований, выполнения норматива в соответствии со шкалой и положением проведения всероссийского спортивного комплекса ГТО, подсчет результатов. Данный модуль позволяет сформировать соответствующие отчеты, справки и аналитику по выполнению норм ГТО с подробными рекомендациями и комплексами упражнений для развития отстающих физических качеств, а также архивировать данные и накапливать их для проведения сравнительного анализа изменений состояния физической подготовленности в динамике среди всех категорий населения как на уровне организации, так и на уровне муниципального образования. Также осуществлять общий мониторинг по физической подготовленности населения как на уровне организации, так и на уровне муниципалитетов в режиме реального времени. Рекомендован к использованию в любых организациях. Свидетельство регистрации в Роспатенте №217617127 от 26.06.2017г.

АС ФСК «БГТО» - данный модуль используется для оптимизации процессов по сбору и обработки первичных данных для оценки физической подготовленности детей в образовательной области «Физическая культура» в возрасте с 4 лет, позволяет выявить физический кондиционный профиль как отдельного ребенка, так и всей группы. В целом, представляет собой инструмент, включающий в себя ряд тестов, позволяющих решить задачи по определению физического кондиционного профиля ребенка, либо группы детей, рассмотреть равномерность развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и гибкость. Данный модуль может быть полезен для разработки образовательного маршрута по физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, либо в учреждениях дополнительного образования спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности, а также использоваться при проведении соревнований среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений по соответствующим тестам физической подготовленности. Также, в сервисе возможно осуществлять мониторинг по физической подготовленности детей как на уровне организации, так и на уровне муниципалитетов в режиме реального времени. Рекомендован к использованию в дошкольных учреждениях.

В целом, разработанные и представленные сервисы могут использоваться как в комплексе для максимального охвата населения, так и по отдельности одной организацией с целью решения частных задач вовлечения работников или обучающихся в регулярные самостоятельные занятия физической культурой, массовым спортом в части современного методического сопровождения при подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

Вывод. Результаты разработки и внедрения позволили добиться значимых результатов и положительных отзывов внедрения автоматизированных онлайн-сервисов АС ФСК ГТО. Всего в процессе внедрения результатов НИОКР было охвачено более 50000 обучающихся. На действующих экспериментальных площадках МБОУ СОШ №44 (г.Сургут), МБОУ центр развития ребенка детский сад «Танюша» (пос. Федоровский) в настоящее время осуществляется апробация системы дистанционного сопровождения мониторинга и коррекции физической подготовленности обучающихся школьного и дошкольного возраста на основе нормативов Комплекса ГТО. Важно отметить, что сервисы не просто обрабатывают данные уровня развития физических способностей, но и в режиме онлайн формирует в режиме обратной связи комплексы упражнений, направленные на улучшения развития каждого ребенка в процессе непрерывного физического воспитания. Накопленные данные в онлайн сервисе АС ФСК ГТО позволяют ориентировать ребенка на занятия соответствующим видом спорта, позволит в целом получить необходимые данные для принятия важных решений, направленных на развитие успеха каждого талантливого ребенка и определить точки прорыва для становления их дальнейшей спортивной карьеры, демонстрации высоких спортивных результатов.

Литература

1. Аршинник С.П., К вопросу об оценке физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций на основе результатов выполнения нормативов комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»/Аршинник С.П., Лысенко В.В., Костенко Е.Г.//Перспективы науки и образования. 2020. № 4 (46). С. 203-216.

2. Лубышева Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО/Лубышева Л.И., Семенов Л.А.//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. -№ 2.- С. 2-7.

3. Синявский Н.И., Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет на основе применения онлайн-сервиса «БГТОШКА»/Синявский Н.И., Обухов С.М., Фурсов А.В., Лосев В.Ю.//Теория и практика физической культуры. 2020.- № 7. -С. 95-96.

4. Фурсов А.В., Педагогический контроль физической подготовленности обучающихся на основе применения онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО»/Фурсов А.В., Синявский Н.И.//Физическая культура в школе. 2020. № 2. С. 16-21.

5. Шерин В.С. Мобильное приложение как фактор эффективной подготовки человека к выполнению нормативов комплекса ГТО / В.С. Шерин, А.В. Замятин, Е.А. Шерина, Т.Ю. Коляскина // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 4. - С. 89-90.

Организационно-управленческие аспекты развития физической культуры и спорта

С.В. Боровских, г. Иркутск

Аннотация: В статье анализируются организационно-управленческие аспекты развития физической культуры и спорта. Рассматриваются внутренние причины, сдерживающие развитие физической культуры и спорта, такие как:

слабое развитие предпринимательства в отрасли и отсутствие конкретных форм его поддержки, недостаточное качество управления физкультурно-спортивными организациями, несоответствие организационных структур и уровня компетенций работников отрасли требованиям внешней среды.

Ключевые слова: развитие физической культуры, менеджмент, предпринимательство, организационно-управленческие компетенции, физкультурно-спортивная организация.

Актуальность темы исследования не вызывает сомнений и обусловлена необходимостью создания условий для реализации стратегических целей развития физической культуры и спорта в России в целом и в конкретных регионах. Так, например, плановый показатель систематически занимающихся физической культурой и спортом в России к 2030 году составляет 70% от общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и спортом, по отчетным данным за 2020 год достигнут уровень – 45,4% [2]. В Иркутской области аналогичный плановый показатель к 2024 году составляет 55%, достигнутый уровень в 2020 году – 37,4% [5].

Целью исследования является выявление основных внутренних причин, сдерживающих развитие физической культуры и спорта.

Задачи исследования: анализ плановых и фактических показателей развития физической культуры и спорта в РФ в целом и в Иркутской области в частности; оценка уровня организационно-управленческих компетенций работников отрасли; анализ организационных структур физкультурно-спортивных организаций, требований внешней среды к системе управления ими, требований нормативных документов к руководителям физкультурно-спортивных организаций; оценка уровня развития малого предпринимательства в сфере ФКиС и изучение действующих мер государственной поддержки; определение наиболее острых проблем и путей их решения.

Использовались методы исследования, такие как: анализ научно-методической литературы, анализ документов, опрос, методы математико-статистической обработки данных.

Исследование организационно-управленческих аспектов развития физической культуры и спорта проводится на кафедре общепрофессиональных и специальных дисциплин Иркутского филиала РГУФКСМиТ. Исследование базируется на данных плановых и отчетных документов о развитии физической культуры и спорта, данных официальной статистики за период 2017-2022гг., результатах исследований уровня организационно-управленческих компетенций, проводимых в 2021- 2022 году среди обучающихся и работников отрасли в Иркутской области.

Достижение планируемых показателей развития данной сферы невозможно без определенной трансформации процессов подготовки профессиональных кадров для отрасли. Организация и управление деятельностью работников отрасли на разных уровнях (от группы учащихся до организации взаимодействия физкультурно-спортивных организаций) осуществляется специалистом отрасли, обладающим организационно-управленческими компетенциями, от уровня сформированности которых зависит эффективность взаимодействия субъектов

отрасли и, в конечном счете, достижение планируемых показателей развития физической культуры и спорта. Независимо от выбранной профессии: тренер, методист, педагог, руководитель – сформированность компетенций в области организационно-управленческой деятельности позволит работнику не только успешно решать профессиональные задачи, быть готовым к карьерному росту и руководству людьми, но и на более высоком уровне выполнять должностные обязанности, поскольку развитые организационно-управленческие компетенции формируют системное мышление, комплексное восприятие различных аспектов деятельности организации, понимание взаимосвязи и последствий принимаемых решений и выполняемых действий.

Профессиональные компетенции в области организационно-управленческой деятельности – это совокупность знаний, умений и опыта деятельности по определению приоритетов профессиональной деятельности, постановке целей и определению задач, организации работы коллектива (процесса), по реализации поставленных целей в условиях конкретной управленческой ситуации. Несмотря на важность организационно-управленческих компетенций, недостаточный уровень их освоения обусловлен с одной стороной малым количеством учебной нагрузки по этим дисциплинам, с другой - недостаточной мотивацией к их освоению, неготовностью к самостоятельной деятельности [1]. Недостаточный уровень освоения организационно-управленческих компетенций прослеживается и у работников отрасли. Для многих, участвовавших в проводимом нами исследовании, сложность вызывает формулирование целей и задач профессиональной деятельности на ближайшую перспективу. По результатам исследования 11% опрошенных показали отличный результат, 27% - хороший, 28% - удовлетворительный и 34% - не справились с передоложенными заданиями. Недостаточный уровень и даже отсутствие организационно-управленческих компетенций ставит под сомнение возможность эффективной профессиональной деятельности в рассматриваемой отрасли.

Продолжая тему организационно-управленческой деятельности, следует отметить несоответствие внутренней среды физкультурно-спортивных организаций требованиям внешнего окружения. Так, например, в организационных структурах бюджетных спортивных школ нет специалистов, отвечающих за маркетинговую деятельность, за организацию коммерческой деятельности, управление качеством услуг, стратегическое управление спортивной школой [4,6,7]. Спортивные школы должны разрабатывать программы развития, однако нет специалистов, обладающих необходимыми компетенциями. Следует отметить, что указанные функции не прописаны и в действующем профессиональном стандарте руководителя физкультурно-спортивной организации [8]. А профессиональная подготовка и переподготовка исходит из требований профстандартов и необходимым для эффективной работы организации компетенциям не уделяется должного внимания. Частные же организации представлены, в основном, индивидуальными предпринимателями, малыми и микропредприятиями, процессы менеджмента в которых, как правило интуитивны и требуют систематизации и формализации. Таким образом, имеющиеся противоречия, являются ограничивающим фактором развития отрасли и требуют устранения.

Драйвером развития физической культуры и спорта является малый бизнес. За счет малых предприятий охватываются локальные рынки, развиваются узкоспециализированные сегменты рынка, увеличивается эффективность эксплуатации имеющейся материально-технической базы отрасли и многое другое. В настоящее время в Иркутской области доля малых предприятий, включая микропредприятия, действующих в сфере физической культуры и спорта не составляет и 1% от количества малых предприятий (0,85%), а доля индивидуальных предпринимателей составляет 1,14 % от общего количества [3]. Однако, выработанной программы государственной поддержки развития малого бизнеса в отрасли физическая культура и спорт пока нет. Государственная поддержка в настоящее время направлена на помощь уже действующим предприятиям. Необходимо создание условий для поддержки вновь создаваемых организаций.

Особенностью отрасли является необходимость освоения будущими предпринимателями не только основ ведения предпринимательской деятельности, бизнес-планирования, менеджмента и маркетинга, но технологии организации производства физкультурно-спортивных услуг. Необходимо создание консультационных центров, бизнес-инкубаторов, позволяющих начинающему предпринимателю изучить все аспекты деятельности в отрасли и в тестовом режиме опробовать разработанную бизнес-модель, протестировать услуги. Кроме этого, считаем важным формирование предпринимательского потенциала студентов спортивных ВУЗов в процессе обучения. В настоящее время, в реализуемых образовательных программах по направлению 49.03.01 «Физическая культура», не предусмотрена учебная нагрузка по основам предпринимательской деятельности, а студенты, обучающиеся по экономическим направлениям подготовки не имеют профессиональных компетенций в сфере физической культуры и спорта. Такая ситуация также сдерживает развитие и малого бизнеса, и самой отрасли.

Таким образом, несмотря на значительные усилия по развитию физической культуры и спорта путем развития спортивной инфраструктуры, подготовки кадров, поддержки организаций, реализующих программы спортивной подготовки, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, необходимо обратить внимание на решение проблем повышения качества управления физкультурно-спортивными организациями, формирование организационно-управленческих компетенций и предпринимательского потенциала работников отрасли, разработку и реализацию действенных мер поддержки начинающих предпринимателей-профессионалов в сфере физической культуры и спорта.

Литература

1. Воробьева Е.В. Формирование профессиональных компетенций в области организационно-управленческой деятельности у студентов Иркутского филиала РГУФКСМИТ / Е.В. Воробьева, С.В. Боровских // Перспективы науки. - 2021. - №11 (146). - С-168-171

2. Доклад о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года по итогам 2020 года [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/activities/reports/

3. Иркутскстат [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://irkutskstat.gks.ru/

4. Руководство МКУ «Спартак» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.spartak138.ru/team

5. Отчет о работе министерства спорта Иркутской области за 2021 год [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://irkobl.ru/sites/minsport/working/index.php

6. Организационная структура ДЮСШ №3 [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://irkdsport3.ru/struktura

7. Организационная структура ОГКУ СШОР «Приангарье» им. Л.М. Яковенко [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.priangarie38.ru/

8. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/index.php?ELEMENT_ID=54498

Общественное мнение жителей Хабаровска о повышении эффективности физкультурно-спортивной работы по месту жительства

В.Ф. Лигута, А.В. Лигута, г. Хабаровск

Аннотация. В статье на основе социологического опроса выявлено мнение взрослого населения г. Хабаровска о целенаправленном улучшении физкультурно-спортивной деятельности на муниципальном уровне. Основными резервами вовлечения населения в занятия двигательной деятельностью являются: улучшение материального благосостояния жителей; строительство спортивных сооружений и открытие спортивно-оздоровительных секций по месту жительства; проведение массовых оздоровительных мероприятий; пропаганда здорового образа жизни; подготовка физкультурных кадров.

Ключевые слова: анкетирование, мнение городских жителей, физкультурно-спортивная деятельность.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года направлена на формирование культуры и ценностей здорового образа жизни, обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, учебы и работы для всех категорий и групп граждан; удовлетворенность их условиями для занятий физической культурой и спортом; учет региональных особенностей развития физической культуры и спорта.

Целью Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности для населения страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом.

Задачи Стратегии включают в себя: обеспечение доступных условий и равных возможностей для занятий физической культурой и спортом для граждан всех возрастных категорий; обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом, формирование мотивации к физкультурно-спортивной

деятельности различных социальных групп населения; повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) [1].

Учитывая вышеизложенное, задачей исследования было выявление мнения отдельных групп взрослого населения Хабаровска о возможных путях совершенствования физкультурно-спортивной работы по месту жительства на современном этапе.

В социологическом опросе (анкетировании), проведенном в 2020 году приняли участие 729 человек взрослого населения Хабаровска. Среди них 215 студентов (112 чел. – юноши, 103 чел. – девушки); 186 служащих (98 – мужчин, 88 женщин); 181 рабочих (94 – мужчин, 87 – женщин) и 147 пенсионеров (78 – мужчин, 69 – женщин).

В первую очередь нас интересовал вопрос об отношении различных социальных групп к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Как показал опрос респондентов в свободное время систематически (самостоятельно) занимаются физическими упражнениями 30,6% всех опрошенных (36,6% мужчин и 24,6% женщин). Среди них 35,9% студентов (39,8% – юноши, 31,9% – девушки); 33,8% служащих (36,6% – мужчины, 31,0% – женщины); 31,7% пенсионеров (42,8% – мужчины, 20,6% – женщины); 20,8% рабочих (22,5% – мужчины, 19,1% – женщины).

Организовано под руководством тренеров, инструкторов по физической культуре занимаются в спортивных секциях, группах здоровья 36,5% студентов; 21,3% служащих; 13,5% рабочих; 7,3% пенсионеров.

Платные физкультурно-оздоровительные и спортивные секции посещают 8,1% студентов; 7,2% служащих: 1,5% пенсионеров и 1,2% рабочих.

Вообще никогда не занимаются физической культурой и спортом 18,4% опрошенных (11,7% – мужчин, 25,1% – женщин). Наибольшее число составляют рабочие – 29,7% (18,2% – мужчины, 41,2% – женщины); далее следуют пенсионеры – 20,8% (7,4% – мужчины, 34,2% – женщины); служащие – 18,1% (15,6% – мужчины, 20,6% – женщины); студенты – 4,8% (1,8% – юноши, 7,8% – девушки).

В целом из всего опрошенного контингента взрослого населения Хабаровска систематически занимаются физической культурой и спортом 54,7% (табл. 1).

Таблица 1 -Распределение ответов респондентов различных социальных групп по вопросу отношения их к занятиям физической культурой и спортом,%

№	Социальная группа	Отношение к занятиям физической культурой и спортом					
		Систематически занимающиеся				Не систематически занимающиеся	Не занимающиеся
		Самостоятельно	В спорт. секциях	В платных секциях	Итого		
1.	Студенты	35,9	36,5	8,1	80,5	14,7	4,8
2.	Служащие	33,8	21,3	7,2	62,3	19,6	18,1

3.	Рабочие	20,8	13,5	1,2	35,5	34,8	29,7
4.	Пенсионе-ры	31,7	7,3	1,5	40,5	38,7	20,8
Среднее число		30,55	19,65	4,5	54,7	26,95	18,35

Как видно из таблицы 1 структура занятий физической культурой и спортом разных социальных групп населения города различна. Наибольшее число респондентов, регулярно занимающихся двигательной активностью, наблюдается среди студенческой молодежи. В меньшей степени для укрепления здоровья используют физические упражнения рабочие и пенсионеры.

Если рассматривать официальную статистику у нас в стране, которая фиксирует только организованно занимающихся физической культурой и спортом, то их число в 2019 году в возрастной группе от 3 до 29 лет составляло 84,0% (по нашим данным за 2020 г. в Хабаровске среди студентов – 44,6%), в группе от 30 до 54 лет – 29% (по нашим данным за 2020 г. в Хабаровске – 21,6%); в группе от 55 до 79 лет – 12 процентов (по нашим данным за 2020 г. в Хабаровске – 8,8%). Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне вовлеченности населения систематическими занятиями физической культурой и спортом в Хабаровске. Дальнейший рост доли взрослого населения, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью в городе, следует осуществлять за счет вовлечения в занятия двигательной активностью населения старше 30 лет.

Основными причинами низкой активности физкультурной деятельности, как отмечают респонденты, являются: материальные трудности, низкий прожиточный уровень большинства населения, особенно связанный с оплатой фикультурно-оздоровительных услуг; недостаток материально-технической базы и условий для занятий по месту жительства; недооценка населения значимости занятий двигательной активности для укрепления и сохранения здоровья; недостаточная агитация и пропаганда здорового образа жизни среди населения; незнание основ теории и методики самостоятельных занятий двигательной деятельностью; отсутствие свободного времени.

Главным вопросом нашего исследования было выявления мнения взрослого населения Хабаровска о путях совершенствования физкультурно-спортивной работы в современных социально-экономических условиях нашей страны. Это связано с тем, что организация и управление развитием физической культуры и спортом на региональном уровне должны осуществляться с учетом мнения, интересов и потребностей различных групп населения.

В первую очередь, с целью доступности и вовлечения большего числа занимающихся в двигательную деятельность, респонденты предлагают построить простейшие спортивные сооружения, площадки, тренажерные устройства по месту жительства. В муниципальных округах дополнительно осуществить строительство бассейнов, спортивных и тренажерных залов.

Для детей, подростков и юношей большинство участников опроса исследуемых социальных групп (43,1%) предлагают открыть в районах дворцы спорта или детские оздоровительно-образовательные спортивные центры.

С целью увеличения числа занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью следует обеспечить ценовую доступность посещений платных спортивных центров, фитнес клубов, увеличить число различных спортивных секций по месту жительства детей, разрабатывать и проводить различные спортивно-массовые, оздоровительные мероприятия, праздники среди населения, ориентировать их на семейный досуг. Немаловажным фактором развития физической культуры и спорта на региональном уровне, как считают респонденты, является качественная подготовка специалистов физкультурной сферы.

Население пенсионного возраста придерживается мнения о необходимости проведения утренней зарядки, пеших оздоровительных прогулок, оздоровительного бега, дней здоровья под руководством опытных инструкторов по адаптивной физической культуре с привлечением медицинских работников. Данные мероприятия уже проводятся в городе на протяжении последних пяти лет и привлекают все большее количество поклонников.

В ходе исследования была выявлена значимость для различных социальных групп населения отдельных спортивных и оздоровительных секций, которые должны функционировать в городе (табл. 2).

Таблица 2 - Рейтинг мнений респондентов о развитии спортивных и оздоровительных секций среди отдельных социальных групп населения Хабаровска,%

№	Виды спортивных и оздоровительных секций	Среди школьников	Среди молодежи	Среди взрослого населения	Общий рейтинг
1.	Плавание	1	1	1	1,0
2.	Футбол	3	2	5	3,3
3.	Волейбол	4	3	3	3,3
4.	Баскетбол	5	4	6	5,0
5.	Легкая атлетика	2	5	12	6,3
6.	Туризм	9	7	4	6,6
7.	Лыжные гонки	9	9	7	8,3
8.	Оздоровительный бег	11	12	2	8,3
9.	Хоккей с мячом	8	8	13	9,6
10.	Велосипедный спорт	14	13	8	11,6
11.	Самбо	12	8	16	12,0
12.	Стритбол (уличный баскетбол)	17	6	13	12,0
13.	Бадминтон	15	18	9	14,0
14.	Ритмическая гимнастика	14	18	11	14,3
15.	Конькобежный спорт	13	11	19	14,3
16.	Греко-римская борьба	8	14	22	14,6
17.	Бокс	21	10	15	15,3
18.	Спортивная гимнастика	7	17	24	16,0
19.	Спортивное ориентирование	16	17	17	16,6
20.	Тяжелая атлетика	24	16	10	16,6
21.	Художественная гимна-	6	21	25	17,3

	стика				
22.	Восточные единоборства	17	15	21	17,6
23.	Атлетическая гимнастика	19	20	14	17,6
24.	Акробатика	10	21	23	18,0
25.	Вольная борьба	20	19	18	19,0
26.	Кикбоксинг	23	22	20	21,6
27.	Бейсбол	22	23	24	23,0

Из представленных данных в таблице 2 видна неоднозначность рейтинга развития видов спортивных и оздоровительных секций в общественном мнении разных социальных групп населения. Так, например, для школьников приоритетными являются спортивные секции по плаванию, легкой атлетики, футболу; для студенческой молодежи: плаванию, футболу, волейболу; взрослого населения: плаванию оздоровительному бегу, волейболу.

В целом, с учетом мнений всех групп опрошенных наиболее привлекательными спортивными и оздоровительными секциями для хабаровчан являются: плавание, футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, туризм, лыжные гонки, оздоровительный бег, хоккей с мячом, велосипедный спорт.

Полученные результаты, представленные в работе, позволили выявить следующее. Прежде всего, отмечается привлекательность и, в определенной степени, мотивированность к двигательной активности различных социальных групп взрослого населения как одного из важных факторов сохранения и укрепления здоровья, что отмечается в количественном выражении занимающихся физической культурой и спортом. Если в 2010 году по данным статистической отчетности в Хабаровске к систематическим занятиям физической культурой и спортом было привлечено 18,0% горожан то по данным нашего социологического опроса только взрослого населения, проведенного в 2020 году, это число составило 54,7%. Однако данный показатель не соответствует современным требованиям по привлечению населения страны к физкультурно-спортивной деятельности. Решение данной проблемы связано, в первую очередь, с повышением материального благосостояния населения Дальнего Востока России, в том числе и жителей Хабаровска; улучшением спортсооружений города за счет строительства и реконструкции спортивных объектов; доступностью платных оздоровительных услуг; открытием спортивных секций; проведением физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на семейный досуг; пропагандой здорового образа жизни в средствах массовой информации; подготовкой физкультурных кадров.

Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

Современные тренды цифровизации в сфере ФКиС, их положительные и отрицательные стороны, влияющие на индекс здоровья обучающихся в ВУЗе

Л.В. Куркина, Н.А. Сидорова, г. Кемерово

Аннотация: Во всех образовательных учреждениях на федеральном уровне принят к обязательному исполнению нормативно-правовой акт, касающийся актуального вопроса цифровизации. Правительством РФ от 25.10.2016 г. утвержден тренд приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», реализация которого будет осуществляться до 2025 года. Не обошла цифровизация и цифровая трансформация и сферу ФКиС, оказав как положительное так отрицательное влияние на индекс здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты**,** цифровая трансформация в сфере ФКиС, цифровизация, инновационные технологии в образовательном процессе, уровень физической подготовленности студентов, показатель заболеваемости среди студентов, индекс здоровья

Актуальность. В современном мире технический прогресс в любой стране основан на концепции культурного, интеллектуального, профессионального и физического развития и раскрытия потенциала человека. Основное место в решении задач развития и процветания общества отводится системе образования, одним из главных инструментов которого являются современные инновационные технологии. В настоящее время цифровизация образования приобретает большое значение для будущих специалистов любой отрасли. Специалист любого направления, для свободной ориентации в цифровых потоках должен уметь получать, обрабатывать, анализировать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств инновационных технологий. Кроме того необходимо отметить, что во всех образовательных учреждениях на федеральном уровне принят к обязательному исполнению нормативно-правовой акт, касающийся актуального вопроса цифровизации. Правительством РФ от 25.10.2016 г. утвержден тренд приоритетного проекта «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», реализация которого будет осуществляться до 2025 года. В нем предусмотрено создание цифрового образовательного пространства, доступность онлайн-обучения, возможность организации смешанного обучения, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий обучения. Появление данного проекта напрямую связано с изменениями, происходящими в экономике и мире с активным переходом на цифровой формат общения. И как следствие, этого является внедрение в образовательное пространство цифровых технологий, которое неизбежно влечет за собой включение новых инновационных технологий в учебную деятельность Вуза [1].

Следует отметить, что этот тренд цифровизации общества, коснулся также и сферы ФКиС, в связи с этим Минспорте РФ был разработан механизм единого формата цифровой трансформации с учетом современных требований инновационных технологий. На основании тренда цифровизации в сфере ФКиС Минспорте РФ была разработана новая методика расчёта показателя 1.4 «Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов» в рамках, национальной цели развития «Сохранение здоровья, здоровье и благополучие людей», подразумевающая сбор и анализ объективных данных, которые позволить оценить взаимосвязь занятий ФКиС и индексом здоровья обучающихся в Вузе [4]. В настоящее время использование инновационных технологий является созданием нового цифрового пространства для овладения специалистами, которые имеют знания на основе теоретических системных инновационных преобразований и цифровой платформы в сфере физической культуры и спорта [2]. Современные технологии «Виртуальная реальность» позволяют использовать стереоскопическое представление видеоинформации на экране, ее стереозвучание, а также управление аудио-видео-информацией специализированными манипуляторами и голосом. Они дают возможность перемещать объекты в виртуальном пространстве, применяют методы интерактивного манипулирования объектами, компьютерную имитацию зрительных, слуховых, осязательных, моторных (двигательных) ощущений, что в перспективе может решить многие проблемы моделирования учебно-тренировочного процесса [3]. Основные направления цифровых технологий и принципы цифровой трансформации в сфере ФКиС в современном мире приведены на рисунке 1, 2.

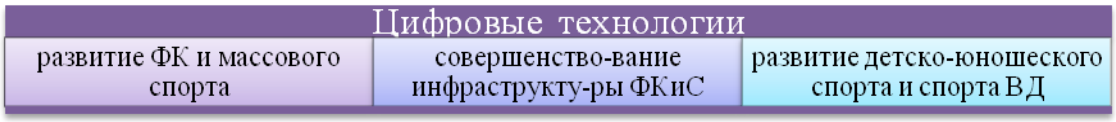


Рисунок 1 – Основные направления цифровых технологий



Рисунок 2 – Цифровая трансформация в сфере ФКиС РФ

Подводя итог анализа научных исследований можно подтвердить, что в современном мире инноваций необходимо повышение тренда цифровой трансформации в сфере ФКиС и показателя культуры здоровья обучающихся в Вузе.

А это в свою очередь дает толчок к развитию человеческой мысли для внедрения новых технологий в отраслях промышленности и сельского хозяйства. Они в своей работе отмечают, что физическую культуру следует рассматривать как особый вид культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и человека, для сохранения и укрепления их индекса здоровья и повышения производительности труда [4].

Цель исследования: изучить и проанализировать современные тренды цифровой трансформации в сфере ФКиС и их влияние как положительное, так отрицательное на показатели физической подготовки и индекс здоровья обучающихся в Вузе.

Задачи исследования: 1. Изучить современные тренды цифровой трансформации в сфере ФКиС. 2. Показать и проанализировать современные тренды цифровой трансформации в сфере ФКиС и их влияние как положительные, так отрицательные на показатели физической подготовки и индекс здоровья обучающихся в Вузе. 3. Оценить влияние цифровизации на физическую подготовку обучающихся в Вузе. 4.Разработать мероприятия для улучшения реализации цифровой трансформации в сфере ФКиС, показателей физической подготовки и индекса здоровья обучающихся.

Методы исследования: анкетирование, тестирование физической подготовки, теоритический анализ и обобщение данных научных публикаций и научно-методической литературы по цифровой трансформации в сфере ФКиС. Организация исследования: приняло участие в анкетировании и тестировании по физической подготовленности 430 студентов (девушки – 115 чел. и юноши – 315 чел.) в возрасте от 16 лет до 23 года (I-III курс) Кузбасской ГСХА (г. Кемерово, Кузбасс). Результаты исследования: *Вопросы анкетирования:* Как Вы понимаете термины «цифровизация», «цифровая трансформация в сфере ФкиС», и из чего они складываются? Делаете ли Вы физминутки между выполнениями самостоятельных заданий по другим дисциплинам при использовании инновационных технологий, в том числе цифровизации и цифровой трансформации? Их количество? Какие физические упражнения вы выполняете в условиях цифрового образования для повышения работоспособности, поддержания физической подготовленности и снижения утомляемости? Как Вы оцениваете свой уровень физической подготовленности в условиях использования «цифровизации» и «цифровой трансформации в сфере ФКиС» в образовательном процессе? Часто ли Вы себя чувствуют утомленными при использовании цифровизации и цифровой трансформации в образовательном процессе? Как у Вас проявляются признаки утомления при использовании цифровизации и цифровой трансформации в образовательном процессе? Данные проявления Вашего организма является ли отрицательным или положительным признаком воздействия этих технологий? Знаете ли Вы отрицательные и положительные воздействия цифровизации и цифровой трансформации в сфере ФКиС и других отраслях применения этих технологий на Ваш организм? Анализ опроса показал, что 47,3 % респонденты ответили, что они понимают термины «цифровизация» и «цифровая трансформация в сфере ФКиС» из чего термин складывается, 52,7% респондентов ответили, что не до конца понимают, термины «цифровизация» и

«цифровая трансформация в сфере ФКиС» и его составляющие. Следует отметить, что на поставленный вопрос «Делаете ли вы физминутки между выполнениями самостоятельных заданий по другим дисциплинам при использовании инновационных технологий, в том числе цифровизации и цифровую трансформацию? Их количество?» 12,1% респондентов ответили на поставленный вопрос «да или 2-3 раза в день занимаются физминутками при выполнении самостоятельных заданий при использовании инновационных технологий», а 78,9% респондентов ответили на вопрос «нет или не видят их целесообразность выполнения при работе с использованием инновационных технологий. На вопрос: «Какие физические упражнения вы выполняете в условиях цифрового образования для повышения работоспособности, поддержания физической подготовленности и снижения утомляемости?» Респонденты ответили: использование некоторых элементов комплекса фитнесса, УШУ, цигун – (41,9%); комплекс утренняя гимнастика – (35,7%); плавания – (10,4%); легкоатлетический или оздоровительный бег – (4,2%); утренняя ходьба – (2,8%); миотоника (2,1%); пилатес и йогалатес –(2,9%). Анализ полученных ответов респондентов на вопрос: «Как они оценивают свой уровень физической подготовленности в условиях использования «цифровизации» и «цифровой трансформации в сфере ФКиС» в образовательном процессе?» показал, что они отмечали снижение физической подготовки, что составило 46,9%, 27,7% – изменение их уровня физической подготовки не произошло, 25,2% респондентов затрудняются ответить об уровни своей физической подготовки. Ответы респондентов на следующий вопрос «Часто ли они себя чувствуют утомленными при использовании цифровизации и цифровой трансформации в образовательном процессе?» показали, что у 90,8% возникает очень сильное утомление при выполнении самостоятельных заданий, т.к. им еще необходимо выполнять задания по другим дисциплинам с использованием цифровизации и цифровой трансформации. Только 9,2% респондентов ответили, что у них не возникало чувство утомления. На следующий вопрос задаваемый студентам Кузбасской ГСХА «Как у Вас проявляются признаки утомления при использовании цифровизации и цифровой трансформации в образовательном процессе? Данные проявления вашего организма является ли отрицательным или положительным признаком воздействия этих технологий?». Примерно 93,25 % респондентов ответило, что у них проявляется в виду болезненных ощущений в области глаз, снижения зрения, головных болей или головокружений, тошноты и прочими проявлениями. А 5,75 % респондентов отмечали у себя болезненные ощущениями подушечек пальцев, в области шеи и расплывчивость зрения при прочистке и написания текста самостоятельных заданий. Но все респонденты считали это отрицательными проявлениями организма при работе с использованием цифровизации и цифровой трансформации по другим дисциплинам, кроме ФКиС. 28,9% респондентов ответили, что цифровая трансформация ФКиС помогает знать изменения своего организма, при этом приводя пример приложения в гаджете по фитнесс браслету (т.е. функциональному состоянию организма – так называемый самодневник). Знают ли они отрицательные и положительные воздействия цифровизации и цифровой трансформации в сфере ФКиС и других отраслях применения

этих технологий на их организм? Респонденты, ответили на вопрос да – 25,6%. Респонденты, ответили на вопрос нет – 44,7%. Респонденты, ответили на вопрос затруднялись – 29,7%. Нами используется два варианта работы как групповой так и индивидуальный со студентам, с внедрением цифровизации и цифровой трасформации в сфере ФКиС. Они направлены на сохранение и укрепление их индекса здоровья. Следует отметить, что в системе «Электронной информационно-образовательной среды», в разделе системы «Электронного обучения» были выставлены видеоролики, созданные кафедрой физической воспитания («Профилактика остеохондроза», «Профилактика сколиоза», др.) и ссылки на сайты комплексов выполнения физпаузы и физминутки для снижения утомления у студентов при работе с инновационными технологиями. Следует отметить, что после проведенного тестирования студентов, которые использовали в образовательном процессе инновационные технологии, показали неутешительные результаты уровня физической подготовки. Результаты тестирования уровня физической подготовленности студентов после дистанционного обучения. Анализируя полученные данные тестирования студентов по уровню физической подготовленности, можно сказать, что имеется тренд снижения уровня их физической подготовки примерно в 0,65 раза, при использовании инновационных технологий в образовательном процессе. Необходимо отметить, что показатель заболеваемости различных ноозологий среди студентов Кузбасской ГСХА имеет тренд к росту, он составляет примерно 0,94 раза в сравнении с показателями заболеваемости среди студентов других вузов г. Кемерово, на основе статистических данных межвузовской студенческой поликлиники № 10 г. Кемерово. Это тренд связан со значительной частью применения инновационных технологий в образовательном процессе. Подводя итоги исследования, можно сказать, что студенты уделяют недостаточное внимание своему здоровью. 47,3 % респондентов ответили, что они понимают термины «цифровизация» и «цифровая трансформация в сфере ФКиС» и из чего термин складывается, 52,7% респондентов ответили, что не до конца понимают термины «цифровизация» и «цифровая трансформация в сфере ФКиС» и его составляющие.

Выводы:

1. Анализ научно-методических разработок показал, что основные современные тренды в цифровизации и цифровой трансформации в сфере ФКиС и качественное использование их приложений могут помочь в направлении сохранения и укрепления индекса здоровья. 2.На вопрос: «Знают ли они отрицательные и положительные воздействия цифровизации и цифровой трансформации в сфере ФКиС и других отраслях применения этих технологий на их организм? Анализ опроса показал, что 47,3 % респондентов ответили, что они понимают термины «цифровизация» и «цифровая трансформация в сфере ФКиС» из чего термин складывается, 52,7% респондентов ответили, что не до конца понимают, термины «цифровизация» и «цифровая трансформация в сфере ФКиС» и его составляющие. Следует отметить, что на поставленный вопрос «Делаете ли вы физминутки между выполнениями самостоятельных заданий по другим дисциплинам при использовании инновационных технологий, в том числе цифровизации и цифровую трансформацию? Их количество?» только ре-

спонденты ответили на поставленный вопрос «да или 2-3 раза в день занимаются физминутками при выполнении самостоятельных заданий при использовании инновационных технологий» составило 12,1%, а респонденты ответили на вопрос «нет или не видят их целесообразность выполнения при работе с использованием инновационных технологий» составило 78,9%. 3. Респонденты ответили на вопрос: «Какие физические упражнения вы выполняете в условиях цифрового образования для повышения работоспособности, поддержания физической подготовленности и снижения утомляемости?»: использование некоторых элементов комплекса фитнесса, УШУ, цигун – (41,9%); комплекс утренняя гимнастика – (35,7%); плавания – (10,4%); легкоатлетический или оздоровительный бег – (4,2%); утренняя ходьба – (2,8%); миотоника (2,1%); пилатес и йогалатес –(2,9%). 4.Анализ полученных ответов респондентов на вопрос: «Как они оценивают свой уровень физической подготовленности в условиях использования «цифровизации» и «цифровой трансформации в сфере ФКиС» в образовательном процессе?» показал, что они отмечали снижение физической подготовки – 46,9%, 27,7% – изменение их уровня физической подготовки не произошло, 25,2% респондентов затрудняются ответить об уровне своей физической подготовки. Ответы респондентов на следующий вопрос «Часто ли они себя чувствуют утомленными при использовании цифровизации и цифровой трансформации в образовательном процессе?» показали, что у 90,8% возникает очень сильное утомление при выполнении самостоятельных заданий, т.к. им еще необходимо выполнять задания по другим дисциплинам с использованием цифровизации и цифровой трансформации. Только 9,2% респондентов ответили, что у них не возникало чувство утомления. На следующий вопрос задаваемый студентам Кузбасской ГСХА «Как у вас проявляются признаки утомления при использовании цифровизации и цифровой трансформации в образовательном процессе? Данные проявления вашего организма является ли отрицательным или положительным признаком воздействия этих технологий?», примерно 93,25 % – респондентов ответило, что у них проявляется в виду болезненных ощущений в области глаз, снижения зрения, головных болей или головокружений, тошноты и прочими проявлениями. А 5,75 % – респондентов отмечали у себя болезненные ощущениями подушечек пальцев, в области шеи и расплывчивость зрения при прочистке и написания текста самостоятельных заданий. Но все респонденты считали это отрицательные проявления организма при работе с использованием цифровизации и цифровой трансформации по другим дисциплинам, кроме ФКиС. 28,9% респондентов ответили, что цифровая трансформация ФКиС помогает знать изменения своего организма, при этом приводя пример приложения в гаджете по фитнесс браслету (т.е. функциональному состоянию организма – так называемый самодневник). Знают ли они отрицательные и положительные воздействия цифровизации и цифровой трансформации в сфере ФКиС и других отраслях применения этих технологий на их организм? Респонденты, ответили на вопрос да – 25,6%. Респонденты, ответили на вопрос нет – 44,7%. Респонденты, ответили на вопрос затруднялись – 29,7%.

Литература

1. Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина Цифровизация в сфере ФКиС:состояния вопроса \\ Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина Pedagogical Journal. 2018, Vol. 8. Is. 3A;

2. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: монография / С. В. Гурьев. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. 84 с.;

3. Современные информационные технологии в физической подготовке слушателей по программам профессиональной подготовки МВД России //Афов А.Х – Pedagogical Journal. 2018, Vol. 8. Is. 2A;

4. Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорта» (ВПЦТ) и Концепция создания и функционирования государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» – UPR: http:minsport.ru \activites\fitis

Гребной тренажер как средство развития физических качеств

М.Ф. Деревянко, г. Тирасполь

Аннотация: в работе рассмотрены аспекты развития физических качеств у школьников средствами гребного тренажера. В настоящее время в старшем школьном возрасте акцент лежит на развитие специальных физических качеств, связанных с подготовкой к военной службе. Одним из средств направленных на развитие всего арсенала физических качеств является гребной тренажер.

Ключевые слова: физические качества, гребной тренажер, средства физической культуры.

Актуальность. В настоящее время необходимым условием реконструкции системы образования считается совершенствование физического воспитания в образовательных организациях. В рамках современного взгляда на процесс физического воспитания в общеобразовательной школе появляются новые требования, новые концепции, внедряются новые педагогические технологии. Одной из важнейших задач учащихся старшей школы, как части физического потенциала всего общества, является их здоровье и физическая подготовленность.

В старших классах уделяется внимание объему упражнений, направленных на развитие специальных подготовительных упражнений к военной службе, в процессе динамики развития он увеличивается и составляет большую часть урока. Подбор упражнений рассчитан на развитие скоростно-силовых качеств, силы, быстроты, гибкости, координации. В.К. Бальсевич [1] отмечает, что на сегодняшний день уровень физической подготовленности учащихся оценивается как неудовлетворительный. Одной из причин сложившегося положения, может являться не акцентированное внимание учителей на разнообразие средств и форм физической культуры, применяемых на уроках.

Цель – рассмотреть упражнения на гребном тренажере как средства развития физических качеств у школьников.

Физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [2]. К физическим качествам относятся: сила, выносливость, быстрота, а также гибкость и координационные способности.

В процессе воспитания сила могут быть использованы различные упражнения: с утяжелением и собственным весом, с сопротивлением партнера и предметов и др.

При воспитании быстроты используются упражнения на скорость, например, различные ускорения, пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью, также используются эстафеты, элементы спортивных игр, выполнение стартового разгона из различных исходных положений и др.

Выносливость воспитывается упражнениями в основном аэробного характера, длительно и беспрерывно выполняемых. К ним относятся длительная ходьба, бег на длинные дистанции, упражнения циклических видов спорта (плавание, велоспорт, гребля, лыжи и др.) и др.

Развитие ловкости развивается при использовании упражнений сложно координационных видов спорта, таких как гимнастика, акробатика, бокс, борьба, спортивные и подвижные игры. На занятиях можно использовать элементы единоборств, эстафеты, преодоление препятствий, челночный бег, прыжки, лазание по канату, метание гранаты на дальность и в цель, передвижение по узкой опоре и др.

Одним из средств физической культуры для развития физических качеств является гребной тренажер.

Гребной тренажер является спортивным тренажером, имитирующим греблю. При тренировках на гребном тренажере в работу вовлекается широкий спектор мышечных групп: мускулатура спины, плечевого пояса, бицепса и множество других мышц верхней и нижней части тела, а также является аэробным тренажером, развивающим общую выносливость. Именно благодаря этому факту гребной тренажер является одним из наиболее используемых тренажеров для развития физических качеств.

Работа на гребном тренажере имеет свои особенности техники выполнения упражнений.

1. Захват. Во время захвата ноги должны быть согнуты, а голени расположены вертикально. Трицепс выпрямляет руки, а сгибающие мышцы пальцев помогают удерживать рукоятку. Мышцы спины расслаблены, а мышцы живота сгибают туловище вперед. Также необходимо учитывать: руки прямые, голова нейтральна, спина ровная и не сгорбленная; верхняя часть тела наклонена вперед, плечи находятся на бедрах; голени вертикально или близки к вертикали, на сколько удобно, голени должны быть перпендикулярны поверхности: пятки могут приподниматься над упором по мере необходимости.

2. Толчок. Грибок начинается мощным разгибанием ног, при участии плечевого пояса. Работает бицепс при тяге рукоятки к корпусу, мышцы

спины работают с нарастающим усилием по мере отклонения корпуса назад. Работу бедер дополняют на протяжении гребка ягодицы и икры. В конечной фазе гребка задействованы практически все мышцы верхней части тела. Необходимо учитывать: движение необходимо начать с жима ногами, затем разгибание спины и тянуть рукоятку к туловищу, прежде чем добавлять тягу руки; руки движутся по прямой линии к маховику и обратно; плечи опущены на протяжении гребка и не напряжены.

3. Тяга. На завершающей стадии гребка мышцы пресса стабилизируют туловище.

Бицепсы и мышцы спины также помогают удержать торс в положении конца гребка. Необходимо учитывать следующие моменты на данном этапе: верхняя часть тела слегка отклоняется, используя поддержку основных мышц туловища; ноги выпрямлены, а рукоятка приходит в район солнечного сплетения; плечи опущены, запястья расслаблены и не согнуты.

4. Восстановление. Движение завершается в исходной позиции захвата. Трицепс работает во время движения рук к маховику. Мышцы пресса наклоняют туловище вперед, а голени и икры вступают в работу по мере движения к очередному захвату. Необходимо учитывать: выпрямить руки и вернуть корпус в вертикальное положение; после того, как рукоятка пересекла линию колен, сгибайте ноги и слегка наклоните туловище вперед; для начала следующего гребка необходимо вернуться в положение захвата с расслабленными плечами и вертикально расположенными голенями.

Выводы. В связи с решением важнейшей задачи в процессе физического воспитания учащихся старших классов – повышение физической подготовки, необходимо использование на уроках разнообразных средств и форм физической культуры. Одним из вариантов решения данной задачи могут выступить упражнения на гребном тренажере. При занятиях на гребном тренажере в работу вовлекается множество мышц верхнего и нижнего пояса,, а также аэробные возможности организма, что доказывает эффективность его применения при развитии физических качеств.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 23-25.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2018. - 320 с.

Проектирование конкурентоспособной образовательной программы магистратуры по направлениям подготовки «Спорт» и «Физическая культура»

Т.В. Брюховских, Ю.Г. Кублицкая, г. Красноярск

Аннотация: в статье рассмотрены возможные риски в кадровых ресурсах при реализации программ магистратуры по направлениям «Спорт» и «Физическая культура» и способы их минимизации. Предложены результаты, определяющие эффективность программ и их KPI.

Ключевые слова: образовательная программа, «Спорт», «Физическая культура», магистратура, ключевые показатели, кадровые ресурсы.

Условия современного мира, связанные с ориентацией на цели устойчивого развития, тотальную цифровизацию, глобализацию, диктуют образовательному сообществу особые требования к подготовке выпускников, востребованных на рынке труда. Специалист любой профессиональной отрасли должен быть способен адаптироваться к условиям неопределенности, динамичных изменений профессиональных запросов и требований работодателя. Удовлетворить потребность рынка труда в таких специалистах способны образовательные программы, отвечающие высоким требованиям конкурентоспособности на любом уровне образования, в том числе и на уровне магистратуры, являющейся второй ступенью высшего образования в соответствии с принятыми в России едиными европейскими стандартами.

Современные высшие учебные заведения занимают ключевые позиции в процессе перехода к новой экономике и обществу, в стремлении к достижению большинства целей устойчивого развития, обеспечивая подготовку нового поколения специалистов любой отрасли, в том числе и в отрасли менеджмента и управления конкурентоспособными организациями. Университеты становятся центрами экспертизы и развития социальных ресурсов, они играют значительную роль в осуществлении реформ в странах европейского союза и странах-партнерах, способствуя развитию и повышению конкурентоспособности человеческого капитала [5].

В настоящее время уделяется особое внимание управлению качеством образования в вузах, в частности отдельных образовательных программ. Особую актуальность это приобрело в связи с усиливающейся конкуренцией между вузами, и как следствие, между отдельными направлениями подготовки. Для решения задач управления качеством подготовки будущих специалистов необходимо оперативно получать объективную информацию о ресурсах, процессах и результатах деятельности вуза, что требует не только создания, но и поддержания системы мониторинга и оценки качества образовательных услуг. К приоритетным направлениям мониторинга, в первую очередь, можно отнести качество подготовки специалистов, а также потребности и удовлетворенность потребителей образовательных услуг [7].

В последние годы вопросами мониторинга эффективности реализуемых образовательных программ занимаются многие отечественные учёные, такие как Мальцев А.В., Пашкус Н.А., Мутовкина Н.Ю., Гусева А.И. [1, 3, 4, 6].

Исследования проводятся прежде всего с целью определения основных критериев, чтобы далее на их основе учитывать эффективность образователь-

ных программ. Одним из вариантов решения этой проблемы является разработка механизма мониторинга эффективности реализации магистерских программ. Данный механизм должен выявлять неэффективные образовательные программы для принятия различных мер, направленных или на исправление выявленных недостатков, или на закрытие подобных программ [2].

В нашем исследовании мы рассмотрели ключевые показатели эффективности образовательной программы магистратуры и основные кадровые риски, дефициты и способы их устранения при разработке новой программы магистратуры по направлению «Спорт», а также актуализации уже имеющейся программы «Физическая культура», реализуемых в Сибирском федеральном университете.

В результате исследования рынка труда в области физической культуры, нами были выделены несколько ориентиров и их ключевых показателей, которые будут определять эффективность программ магистратуры «Спорт» и «Физическая культура» (таблица 1).

Таблица 1 – Ключевые показатели эффективности ОП ВО

№ п/п	Планируемы результаты	KPI
1	Посещаемость занятий обучающимися	Численность студентов на занятиях по окончании срока должна быть не менее 80%
2	Качество преподавания	Не менее 70% дисциплин должны проводиться на базе работодателя и/или в интерактивной форме (на базе кейсов)
3	Повышение уровня удовлетворенности обучающихся на программе	Удовлетворенность программой на конец 2го года обучения должна повыситься не менее, чем на 20% (анкета по проверке уровня удовлетворенности)
4	Повышение конкурса при поступлении на программу	Конкурс (чел. на место) должен увеличиться в 1,5 раза

Одним из способов достижения представленных показателей эффективности является работа с кадровым составом образовательной программы. Реализация программ магистратуры обеспечивается педагогическими работниками Университета, а также лицами, привлекаемыми Университетом к реализации программы магистратуры на иных условиях.

Однако программы магистратуры направлений «Спорт» и «Физическая культура» имеют свои особенности, связанные со спецификой физкультурно-спортивной деятельности. Помимо общепринятых требований к педагогическим работникам, осуществляющим свою деятельность на программах магистратуры, программы физкультурно-спортивной направленности имеют ряд особенностей:

1. Наличие опыта тренерской / спортивной (в качестве спортсмена-разрядника) деятельности.

2. Знание современных направлений развития физкультурно-спортивной отрасли.

3. Возможность осуществлять свою педагогическую деятельность на каких-либо спортивных объектах.

4. Понимание особенностей студентов-спортсменов (ориентация на индивидуальный подход).

5. Минимальные знания спортивной физиологии.

Достижение предъявленных требований и устранение кадровых дефицитов предполагается за счет:

1. Привлечения тренеров из спортивных учреждений: Академия летних видов спорта, Академия зимних видов спорта – 2-4 чел.

2. Повышения квалификации и профессиональной переподготовки преподавателей (таблица 2).

Таблица 2 – Программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки преподавателей

№ п/п	Название	Количество часов	Стоимость, руб.	Количество человек
Повышение квалификации				
1	Методическое сопровождение тренировочного процесса в избранном виде спорта	16-144	2100-5600	1-3
2	Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера/тренера-преподавателя в сфере обучения физической культуре и спорту	16-144	2100-5600	1-3
3	Цифровые технологии в области физической культуры и спорта	16-108	2100-4500	1-3
4	Разработка образовательных программ в профессиональном образовании	72	за счет бюджета СФУ	5
Профессиональная переподготовка				
1	Физическая культура и спорт	260-1010	12300-25000	1-3
2	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки	260-1010	12300-25000	1-3

В ходе исследования мы рассмотрели возможные риски в кадровых ресурсах при реализации программ магистратуры по направлениям «Спорт» и «Физическая культура» и способы их минимизации. А также нами предложены четыре результата, определяющих эффективность программ и их KPI.

Литература

1. Гусева А.И., Весна Е.Б. Оценка результативности и эффективности сетевых образовательных программ // Современные проблемы науки и образования. 2013. №6. URL: https://www.science-education.ru/ru/article/ view?id=11000.

2. Игнатьев В.П., Варламова С.Ф. Мониторинг эффективности реализации магистерских программ // Высшее образование в России. 2019. №7. С. 110-118.
3. Мальцев А.В., ТомильцевА.В. Мониторинг качества учебных достижений: предмет, функции, методы // Высшее образование в России. 2017. №5. С. 23–33.
4. Мутовкина Н.Ю. Методы оценки эффективности и результативности образовательных программ высшего образования // Экономика и менеджмент систем управления. 2017. Т.26. № 4-3. С. 385–392.
5. Носков С.А., Кирьянова Л.Г., Колупанова И.А. Международный опыт проектирования магистерской программы (опыт реализации проекта международной грантовой программы «Темпус») // Вестник науки Сибири. 2012. № 4 (5). С. 224-228.
6. Пашкус Н.А. Критерии оценки эффективности и результативности инновационного реформирования в системе образования // Региональная экономика: теория и практика. 2014. Т.12. № 14 (341). С. 60-65.
7. Трубченинова И.А., Газизов Т.Р. Система мониторинга качества реализации магистерских программ // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2019. №8 (205). С. 71-76.

Адаптивная физическая культура в Российской Федерации: современное состояние

И.В. Енченко, Санкт-Петербург

Аннотация: автором рассматриваются ключевые вопросы развития адаптивной физической культуры (АФК) в Российской Федерации, проводится ретроспективный анализ таких важных показателей как численность лиц с ограниченными возможностями здоровья, лиц, которые были признаны инвалидами впервые, лиц, которые занимаются адаптивной физической культурой, спортивные сооружения, для адаптивной физической культуры, финансовые показатели адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт, люди с ограниченными возможностями здоровья, АФК.

На сегодняшний день развитие физической культуры и спорта в нашей стране занимает серьезное место. Разработан целый ряд нормативно-правовых актов, регулирующих развитие физической культуры и спорта. Говоря о физической культуре и спорте нельзя не сказать и об адаптивной физической культуре. Наибольшее развитие она стала получать после проведения Паралимпийских игр в Сочи в 2014 году. На сегодняшний день активно формируются условия для обеспечения доступной среды для занятий адаптивной физической культурой всех категорий населения.

Целью данного исследования является изучение ключевых показателей развития адаптивной физической культуры на современном этапе.

Ключевыми задачами исследования является:

- проведение комплексного анализа имеющихся статистических данных по адаптивной физической культуре в Российской Федерации;
- выявление ключевых проблем развития данного направления.

Методы исследования: анализ статистической информации по форме 3-АФК Министерства спорта Российской Федерации, а также анализ данных, представленных на сайте Федеральной службы государственной статистики.

По данным Федеральной службы государственной статистики, за 2019 год впервые были признаны инвалидами 636 тысяч человек, в 2020 году данный показатель был ниже - 559 тысяч человек. Всего в Российской Федерации на 2021 год насчитывается 11 631 000 инвалидов. Отметим что в 2020 году данный показатель был выше на 244 000 человек и составлял 11 875 000 инвалидов [1].

В соответствии с данными формы 3-АФК за 2021 год адаптивной физической культурой на 2021 год занимается 1 560 634 человека, в том числе 351 225 человек в сельской местности. Для сравнения в 2019 году данный показатель был равен 1 448 474 человека, а в 2020 году - 1 499 520 человек [2-4].

Мы наблюдаем рост численности занимающихся на 61 114 человек по сравнению с 2020 годом и на 112 160 человек по сравнению с 2019 годом.

Для выполнения плановых показателей Стратегии развития физической культуры и спорт в Российской Федерации до 2030 года необходимо увеличить число занимающихся адаптивной физической культурой до 30%. На сегодняшний день данный показатель равен 21% [5].

Наиболее активно АФК занимаются люди в возрасте от 19 до 59 лет. В 2021 году численность занимающихся в данной категории была равна 667 923 человека. Это на 16 896 человек больше чем в 2020 году и на 51 671 человек больше чем в 2019 году [2-4].

Второй по численности занимающихся возрастной категорией являются люди в возрасте от 6 до 18 лет. Так в 2021 году АФК занимались 513 841 человек. Для сравнения в 2020 году данный показатель был равен 475 583 человека, а в 2019 году - 461 933 человека [2-4]. Таким образом, с 2019 года численность занимающихся в данной возрастной категории увеличилась на 51 908 человек.

Третей по численности занимающихся адаптивной физической культурой является возрастная категория от 60 до 79 лет. В 2021 году численность занимающихся составила 274 072 человека. В 2019 году данный показатель был равен 266 807 человек, в 2020 году возрос до 269 720 человек [2-4].

Самыми малоактивными в области адаптивной физической культуры являются дети от 0 до 3 лет и пожилые люди старше 80 лет. В первой категории в 2021 году наблюдаются показатели на уровне 17 513 человек, а в возрастной категории старше 80 лет - 21 010 человек [2-4]. Отметим тот факт, что в возрастной категории от 0 до 3 лет наблюдается снижение числа занимающихся. В 2019 году данный показатель был равен 19 000 человек, а в 2020 году снизился до 17 834 человек. В возрастной категории старше 80 лет в 2019 году численность занимающихся была равна 21 237 человек, а в 2020 году снизилась до 19 289 человек [2-4].

Проанализируем такой важный показатель развития адаптивной физической культуры как численность занимающихся на этапах спортивной подготовки. В 2021 году данный показатель был равен 215 251 человек. Это больше показателя 2020 года на 38 563 человека, а также больше показателя 2019 года на 21 258 человек. В 2019 году численность занимающихся по программам спор-

тивной подготовки составляла 193 993 человека, а в 2020 году снизилась до 176 688 человек [2-4].

В настоящее время в Российской Федерации насчитывается 3714 отделений по видам спорта, осуществляющим спортивную подготовку инвалидов [2-4]. Данный показатель довольно стабилен. С 2020 года он остался неизменен, а по сравнению с 2019 годом возрос на 262.

Еще одним важным показателем развития АФК является число спортивных сооружений, которые приспособлены для занятий инвалидов. По данным статистики в 2021 году насчитывалось 107 924 подобных спортивных сооружений. В 2019 году число спортивных сооружений, которые приспособлены для занятий инвалидов составляло 100 410, а в 2020 году - 88 763 спортивных сооружения [2-4]. То есть с 2019 года данный показатель возрос на 19 161 спортивное сооружение.

Важным представляется анализ такого показателя как численность штатных работников в сфере адаптивной физической культуры. Данный показатель с каждым годом увеличивается. В 2019 году он составлял 17 992 штатных работника, в том числе 4247 человек в сельской местности. В 2020 году он возрос до 19 530 штатных работников, в том числе 4398 в сельской местности. В 2021 году данный показатель увеличился по сравнению с 2020 годом на 1475 человек и составил 21 005 штатных работников [2-4].

Рассматривая вопросы развития физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья, важно рассмотреть такую составляющую как финансовое обеспечение. В форме 3-АФК указано, что с 2019 по 2021 год наблюдалось существенное увеличение финансового обеспечения адаптивной физической культуры. В 2019 году на адаптивную физическую культуру было выделено 15 750 529,2 тысячи рублей. По данным за 2020 год произошло существенное увеличение данного показателя – 27 190 664,6 тысячи рублей. То есть на 11 440 135,4 тысяч рублей больше чем в предыдущем году. По итогам 2021 года объем финансирования адаптивной физической культуры составил 35 548 498,7 тысяч рублей. То есть стал больше на 8 357 834,1 тысяч рублей, чем в предшествующем 2020 году [2-4].

Самой большой статьей затрат выступают затраты на заработную плату, которую получают работники предприятий адаптивной физической культуры. Кроме того, существенные объемы финансирования идут на реконструкцию и строительство объектов спорта.

В результате проведенного анализа можно сказать, что физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране развивается довольно активно. Наблюдается положительная динамика по всем анализируемым показателям. Необходимым представляется более активное вовлечение в данную сферу всех возрастных категорий, особенно возрастные категории от 0 до 3 лет и старше 80 лет.

При сохранении данной положительной тенденции развития сферы АФК в России целевые показатели Стратегии-2030 должны быть достигнуты.

Литература

1. Официальная статистика. Население: Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики [сайт]. – URL: https://rosstat.gov.ru/folder/12781 (дата обращения 20.04.2022).

2. Сводный отчет – 2019 : Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/ (дата обращения 21.04.2022).

3. Сводный отчет – 2020: Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/ (дата обращения 21.03.2022).

4. Сводный отчет – 2021: Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/42/28346/ (дата обращения 21.04.2022).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года: Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [сайт]. – URL: https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/Проект%20стратегии%202030/Распоряжение, стратегия.pdf

Маунтинборд как средство формирования специализированных двигательных навыков у юных сноубордистов 8-10 лет в подготовительном периоде в спорте глухих

Д.С. Бердников, Д.В Александров. г. Санкт-Петербург

Аннотация. Научные знания, полученные в процессе обучения, необходимо закреплять на практике, но теория не дает точного объяснения проблем, с которыми может столкнуться студент на практике. Методы обучения, средства составляют общую картину тренировочного процесса. Приходя на работу, мы должны составить план и подобрать наилучшую методику обучения, но правильно ли это будет сделано, мы увидим по истечению времени. При этом не избежать и ошибок.

Маунтинбординг как отдельный вид спорта существует в нашей стране с 2000 года, а в мире он появился в 90-х годах. Назвать его популярным пока нельзя. Мы обратили внимание, на его строение и принцип работы и предположили, что это может быть эффективно. Сложилась идея не прерывать тренировки сноубордистов трасе и в бесснежный период.

Ключевые слова: маунтинборд, учебно-тренировочного процесс, сноубордисты, спорт глухих

Актуальность. В данной рассмотрены средства повышения эффективности учебно-тренировочного процесса при работе с юными сноубордистами 8-10 лет с нарушением слуха, посредством введения маунтинбординга в подготовительном периоде. Данные, полученные в ходе эксперимента, могут быть использованы тренерами ДЮСШ в учебно-тренировочном процессе с целью повышения эффективности обучения юных сноубордистов с нарушением слуха, а так же материалы могут быть использованы для подготовки студентов Высших

Учебных Заведений, при чтении лекций, на семинарах и курсах повышения квалификации.

Цель исследования: Разработать и определить эффективность средств и методов маунтинбординга, направленных на формирование специальных двигательных навыков при обучении юных сноубордистов с нарушением слуха в подготовительном периоде.

Задачи исследования: 1) Выявить специфику применяемых средств при формирования двигательных специфических навыков при подготовки юных сноубордистов. 2) Разработать методику для формирования специализированных навыков у юных сноубордистов с нарушением слуха посредством маунтинборда. 3) Определить эффективность разработанной методики.

Методы исследования: анализ литературных источников по изученной проблеме, педагогический эксперимент, математическая обработка материала.

Организация исследования. 1) Для проведения эксперимента были взяты 2 группы (контрольная и экспериментальная) начинающих сноубордистов 2012-2014 годов рождения. Отбор спортсменов проводился по результатам соревнований прошлого сезона. В эксперименте принимало участие 16 человек: 8 в контрольной и 8 в экспериментальной группе по равным физическим данным.

Контрольная группа в количестве 8 человек тренировалась согласно по программе ДЮСШ по сноуборду спорт глухих. Экспериментальная группа в количестве 8 юных спортсменов применяла в подготовке специфические средства

2) Экспериментальная группа тренировалась с сентября по ноябрь 2021 года. На формирования навыков на основе маунтинборда, было отведено 4 часа в неделю, а именно 4 занятия в неделю по часу. чо именно мы внедрили ПРОДУКТ и куда в План подготовки подготовительного этапа сентябрь- ноябрь 2021 в количестве 4 часов в неделю.

В нашей программе маунтинборд, как средства развития качеств сноубордистов, в первую очередь был направлен на развитие координационных, силовых способностей, а также на развитие гибкости и усовершенствование технических составляющих.

3) Третий этап подразумевал под собой сбор контрольных нормативов, осуществлялся этот этап посредством прохождения трассы слалом гигант на горнолыжном курорте «Снежный» в ленинградской области на соревнованиях посвященных открытию сезона в декабре 2021 года, где приняли участия спортсмены 8-10 лет с нарушением слуха, контрольной и экспериментальной групп.

Результаты исследования. Итоговое тестирование было проведено в декабре 2021 года. Нас интересует, насколько выросли результаты в обеих группах по сравнению с первыми результатами.

Результаты экспериментальной группы так же использовались для сравнения с результатами прошлого сезона. После соревнований, мы определяем динамику изменения результатов.

Результаты в обеих группах выросли. Средние баллы 2,08 и 2,65 говорят о том, что спортсмены прошли всю трассу по чарликам с номерами не меньше

Среднее количество ошибок в экспериментальной группе сократилось более значительно (с 6,9 до 4), чем в контрольной группе (с 7 до 6,75).

Данные итоговых результатов позволяют сказать о достоверном ($P<0,001$ и $P<0,01$) отличии в оценках контрольной и экспериментальной групп. Нулевая гипотеза о равенстве медиан генеральных совокупностей выборок отвергается. Уровень значимости альтернативной гипотезы показывает достоверно лучшие результаты оценок и меньшее количество ошибок в экспериментальной группе по результатам итогового тестирования.

Взяв за максимальный результат в 100% прохождение всех ворот под номером 5, мы определили, что результаты контрольной группы возросли на 20%, а результаты экспериментальной группы на 31%.

Выводы. По результатам видно, что в экспериментальной группе эффективнее прошел процесс освоения на снегу («вкатки»). Спортсмены показали более высокие результаты в итоговом тестировании с меньшим количеством ошибок. Эффективность применения методики на практике подтвердилась в ходе статистического анализа. Мы получили прирост результатов в экспериментальной группе на 11% выше, чем в контрольной. Это позволяет нам рекомендовать данную методику в работе со сноубордистами с нарушением слуха.

Литература

1. Клочкова, Марина Сноуборд. Первые шаги / Марина Клочкова. - М.: Феникс, 2009. - 192 с.

2. Рассел, Джесси Сноуборд (вид спорта) / Джесси Рассел. - Москва: Книга по Требованию, 2012. - 649 с.

3. Рассел, Джесси Сноуборд на зимних Олимпийских играх 2010 — бордеркросс (женщины) / Джесси Рассел. - Москва: Книга по Требованию, 2013. - 111 с.

Цифровые технологии в образовательном процессе в области преподавания физической подготовки

О.В. Крапивин, г. Рязань, К.Ю. Зимина, г. Владимир, А.П. Шекалов, г. Вологда

Аннотация. Статья посвящена исследованию возможностей использования цифровых технологий в образовательном процессе на занятиях по физической культуре и спорту. Подчеркивается, что актуальность данного вопроса вызвана нормотворческой политикой государства, а также эпидемиологической ситуацией в стране, заставляющая переходить на удаленный режим обучения. Обобщается практический опыт применения современных технологий для развития и формирования общих физических качеств, предлагается внести в практику проведение занятий элементов цифровых технологий в целях повышения мотивации и эффективности занятий.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая культура и спорт, спорт, образование, дистанционное обучение.

Одним из приоритетных направлений в сфере образовании является интеграция цифровых технологий в образовательный процесс. Использование современных технических устройств в период обучения становиться повседневной практикой, позволяющей открывать новые возможности, как профессорско-преподавательскому составу, так и обучающимся. *Актуальность вопроса* подчеркивается также и законотворческой политикой Российского государства. Так, в пункте 53 Плана мероприятий (далее – Плана) по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 года № 3615-р, изложено требование исполнения в 2-м квартале 2023 года принятых дополнительных мер по развитию научно-технологической деятельности по направлению «спорт, инновационные спортивные технологии». В пунктах 85-93 раздела VIII «Цифровая трансформация системы управления отраслью» Плана предусмотрен целый ряд стратегических мероприятий по информатизации сферы физической культуры и спорта: разработка и утверждение ведомственной программы цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта; утверждение архитектуры комплекса информационных систем; создание и развитие единого методического информационного ресурса, интегрированного с единой цифровой платформой «Физическая культура и спорт»; повышение квалификации, профессиональная переподготовка и развитие специалистов физической культуры и спорта по направлениям цифровой грамотности и информационно-коммуникационных технологий; разработка системы дистанционного проведения физкультурных и спортивных мероприятий и др.[4].

Цель исследования заключается в рассмотрении содержания цифровых технологий в образовательном процессе. **Основными задачами** являются раскрытие основных понятий исследования, обзор цифровых возможностей обучения, которые уже введены в рамки практических занятий, и которые можно будет включить. В исследовании применялись **методы** анализ и обобщение данных. В процессе **организации исследования**, прежде всего, необходимо определить основные понятия.

Технология – это методы, приемы, инструменты для решения практических задач. Цифровые образовательные технологии представляют собой процесс интеграции цифровых технологий в процесс учебный, базирующийся на использовании электронных систем, устройств, программ приложений и т.д. с целью повышение качества, эффективности обучения, удобства и доступности, а также для мотивации и успешной социализации обучающихся.

На основании данных современной педагогики по вопросам использования инновационных образовательных технологий, а также результатов, полученных в ходе обобщения и анализа существующего опыта, выделяют следующие актуальные технологии: информационно-коммуникационные; интерактивные технологии; проектные технологии, методы проектов; исследовательские технологии, или технологии проведения учебных исследований; активные методы обучения и технология модерации; здоровьесберегающие технологии и т.д. При этом, по-прежнему, остаются эффективными методы проблемного обучения (проблемное изложение, эвристические и исследовательские методы),

групповые методы (ситуационный метод, групповая дискуссия, игровые методы), метод проектов, метод моделирования и др. Важно, что обучающийся не получает готовых знаний, а добывает их, т.е. знания не являются целью образования, а становятся средством решения поставленных задач [5].

При внедрении цифровых технологий в дисциплину физическая подготовка (физическая культура), необходимо знать ее специфику, заключающаяся в практическом характере предмета. В ее основе лежит двигательная деятельность человека. А значит, основными задачами цифровых технологий должны быть мониторинг и анализ, контроль и планирование действий занимающихся, качественное улучшение экипировки, снарядов и прочей атрибутики, включая усовершенствованные технически оснащенные залы, стадионы и т.д. Совсем недавно к доступным новинкам технического прогресса относили искусственный лед и снег, крытый стадион, фотофиниш, электронное табло, медиатехнологии. На сегодняшний день можно выделить огромное количество различных цифровых, электронных, дистанционных новшеств: технологий, сервисов, разработок, методик, приложений и т.д. Например, трехмерное сканирование движений дают возможность построения и анализа полигонных моделей движения, а миниатюрные видеокамеры используют для оперативного анализа спортивных движений, моделирование индивидуальных особенностей.

В исследуемой проблематике центральным вопросом становиться рассмотрение возможностей и уже имеющийся опыт применения цифровых технологий на занятиях по физической подготовке. Вопрос о необходимости использования подобных средств особенно остро возник в 2020 году в виду событий, связанных с короновирусной инфекцией. Его последствия привели к тому, что обучающиеся были переведены на дистанционный режим обучения. В России проводилась масса эмпирических исследований, позволивших определить, какие трудности возникли у обучающихся и у педагогов при подобном формате обучения: и даже сторонники (каковых было меньшинство) дистанционного образования отмечали, что столкнулись с рядом трудностей [2,3]. И если теоретические дисциплины можно было продолжать вести в полном объеме, то с предметами практически-прикладного характера возникли затруднения [1].

Как выход из сложившейся ситуации, преподавателями кафедр подготавливались учебно-методические материалы и учебно-методические видеофильм для организации дистанционной работы. Все это загружалось в образовательную платформу Moodle, представляющая собой дистанционную образовательную технологию, которая позволила продолжить обучение на удаленном режиме. Данная среда предполагает не только выкладку лекционного и практического материала, пособий, учебных фильмов, но и позволяет продолжить взаимодействие пользователей с помощью чатов, блога, форума. Система дистанционного обучения Moodle имеет большой набор интерактивных элементов: форумы, тесты, глоссарии, ресурсы, вики и т.д. для каждого курса отслеживается полная информация по успеваемости слушателя.

Весьма полезными оказались информационно-коммуникационные технологии, такие как «Яндекс.Телемост», «Zoom», «Skype» и др., имеющие различный инструментарий и ставшими незаменимыми помощниками в практике он-

лайн обучения, проведения конференций и научных кружков, проходящими в рамках рассматриваемой дисциплины.

Для освоения теоретической части дисциплины продуктивным инструментом обучения было бы ведение метода геймификации, т.е. внедрение игровых элементов в неигровой контекст. В качестве примеров приведем несколько готовых решений, которые можно использовать, чтобы внедрить в курс игровые практики: Castle quiz, Branch track, Spatial chat-Kahoot или Mentimeter.

Но стоит сказать, что физическая подготовка – это, прежде всего практическая дисциплина, и переход на дистанционную форму обучения, в первую очередь, может отразиться на уровне развития физических качеств обучаемых. Поэтому далее ознакомимся с теми инструментами, которые можно использовать непосредственно на занятиях по развитию общих физических качеств. Наиболее доступными техническими средствами будут являться «умные» тренажеры с расширенным функционалом. Они бывают в виде платформы с эспандерами, гантелей, скакалок и других подобных спортивных атрибутов. В их задачи входит подсчет выполненных действий, длительность тренировки и упражнений, расход калорий, синхронизация тренировок с видеоуроками, а в приложении есть возможность проведения совместных тренировок и соревнований с другими пользователями.

В физическом воспитании важным элементом будет формирование навыка ведения дневника самоконтроля у обучающихся. Наиболее удобным для его заполнения будет использование фитнес-трекера, представляющий собой браслет со встроенным датчиком, отслеживающий множество факторов здоровья и тренировок: сон с функцией «умный будильник», количество пройденных шагов, показатели пульса, сожженные калории, настроение, уровень насыщения крови кислородом (например, Withings Pulse Wireless Activity Tracker), калорийность поступающей в организм пищи (как инновационная разработка – трекер HealBe GoBe).

Все это безусловно мотивирует к занятиям физической культурой и спортом, добавляет эффект соревновательной деятельности между обучающимися, формирует привычку поддерживать здоровой образ жизни. Дает возможность преподавателям и тренерам групп спортивного совершенствования с помощью приложений проверить систематичность выполненной нагрузки, ее объем и самочувствие обучающихся, что особенно актуально в условиях самоизоляции или дистанционного обучения получения образования.

В заключении отметим, в сфере физической культуры и спорта цифровизация возникает по мере накопления знаний, методов, модернизации спортивного инвентаря и оборудования, а также технических устройств. В результате появляются новые идеи и возможности трансформации спортивно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов. Главной задачей использования современных цифровых технологий является перефокусировка с акцента на запоминание техники упражнения или приема на его понимание, а также способность применять полученные знания самостоятельно для решения практических задач, например, в служебно-боевой деятельности. А умение,

знание и владение цифровыми технологиями в настоящее время является жизненным навыком и необходимой формой грамотности.

Литература

1. Горина Е.Е., Морозов М.В. Современные проблемы тактико-специальной подготовки курсантов ведомственных вузов уголовно-исполнительной системы / Е.Е. Горина, М.В. Морозов // Социальные отношения. – 2021. – № 1 (36). – С. 17-24.

2. Горина Е.Е., Саулина М.А., Федоров О.Г. Восприятие обучающимися дистанционного образования / Е.Е. Горина, М.А. Саулина, О.Г. Федоров // Социальные отношения. – 2020. – № 4 (35). – С. 75-81.

3. Горина Е.Е., Саулина М.А., Федоров О.Г. Отношение педагогов к дистанционному обучению: результаты эмпирического исследования / Е.Е. Горина, М.А. Саулина, О.Г. Федоров // Социальные отношения. – 2021. –№ 4 (39). – С. 60-70.

4. Дмитриев Д.К. Актуальные вопросы организации научных исследований в области физической культуры и спорта уголовно-исполнительной системы / Д.К. Дмитриев, С.В. Матвиенко // V Международный пенитенциарный форум «Преступление, наказание исправление»: сб. тез. выступ. и докл. участников (г. Рязань, 17-19 нояб. 2021 г.) : в 9 т. – Рязань : Академия ФСИН России, 2021. Т. 6 : Материалы Всероссийской научно-практической конференции и круглых столов. – 2021. – С. 18–23.

5. Шарипов Ф.В. Инновационная деятельность в образовании / Шарипов Ф.В. // Междунар. журн. эксперимент. образования. – 2017. – № 1. — С. 107.

Проблемы развития художественной гимнастики в непрофильных высших учебных заведениях

И.В. Енченко, М.Д. Мовчанова, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Авторами рассматривается вопрос развития художественной гимнастики в высших учебных заведениях, которые не специализируется на спортивных специальностях. Основой для анализа послужил результат выступления на студенческих соревнованиях в г.Санкт-Петербурге. Выявлены ключевые факторы, влияющие на подготовку гимнасток на уровне студенческого спорта. Сделаны выводы и даны рекомендации по развитию художественной гимнастики на уровне высшего учебного заведения.

Ключевые слова: студенческий спорт, художественная гимнастика, высшее учебное заведение.

Актуальность. В связи со сложившейся политической обстановкой в 2022 году, у российских спортсменов нет возможности выступать на международных старта. В связи с этим, целесообразным представляется развитие детско-юношеского, массового и любительского спорта на уровне страны с целью популяризации здорового образа жизни граждан.

Цель исследования – выявить проблемы развития вида спорта «художественная гимнастика» в высших учебных заведениях, не специализирующихся на физической культуре и спорте.

Ключевыми задачами исследования является анализ развития студенческого спорта, выявление ключевых проблем данного направления, а также разработка рекомендаций по дальнейшему развитию.

Методы исследования: анализ протоколов выступлений студенческой команды по виду спорта «художественная гимнастика», анализ развития студенческого спорта в СПбГМТУ, исследование нормативно-правовой и литературной базы.

В списке кафедр любого высшего учебного заведения имеется кафедра физического воспитания, которая готовит спортсменов на студенческие соревнования по различным видам спорта. Количество развиваемых видов спорта в ВУЗе зависит от количества спортсменов и уровня их подготовки.

Исследование было проведено на спортсменах Санкт-Петербургского Государственного морского технического университета (СПбГМТУ). Данное образовательное учреждение высшего образования входит в категорию с количеством обучающихся от 3000 до5000 человек. Организацией подготовки спортсменов СПбГМТУ и их участием в чемпионатах Санкт-Петербурга среди студентов занимается университетская кафедра физического воспитания. Занятия на кафедре физического воспитания СПбГМТУ проводятся в двух режимах: студент либо посещает практические занятия по дисциплине "Физическая культура и спорт", либо находится в составе сборной команды ВУЗа по избранному виду спорта.

Безусловно, кафедре физического воспитания важен каждый результат сборной команды, выступающей за университет. Однако, главный старт сезона - это чемпионат среди студентов высших учебных заведений, который, согласно Положению от 2021 г., размещенному на информационном сайте Комитета по физической культуре и спорту г. Санкт-Петербурга [1], именуется как "Санкт-Петербургские студенческие соревнования". Для кафедры физического воспитания важно представить команду в каждом виде спорта на данном старте, так как результат деятельности спортсменов за год оценивается именно по итогу вузовских чемпионатов.

В ходе исследования была рассмотрена спортивная подготовка спортсменок, представляющих вид спорта «художественная гимнастика».

Студенческие соревнования по художественной гимнастике разделяются на два тура - спортивный и массовый. В спортивном туре принимают участие мастера спорта по художественной гимнастике в личном и групповом многоборье. Для участия в массовом туре допускаются студентки высших учебных заведений, не имеющих спортивного звания "мастер спорта": спортсменки с предшествующей спортивной подготовкой выступают в групповых упражнениях по программе первого взрослого разряда, кандидатов в мастера спорта; студентки без подготовки соревнуются в командах по программе второго взрослого разряда.

Каждый старт по художественной гимнастике требует тщательной подготовки. В студенческом спорте высшего учебного заведения, которое не специализируется в области спорта, возникают определенные трудности на этапе подготовки к соревнованиям.

Основная проблема подготовки спортсменок в непрофильном высшем учебном заведении заключается в том, что занятия художественной гимнастикой не являются главной задачей.

Первая трудность, с которой сталкивается тренер сборной команды, это непосредственно отбор в команду. Редко в технические ВУЗы поступают мастера спорта по художественной гимнастике, следовательно, закрыть номинации "индивидуальное многоборье" и "групповые упражнения" по программе мастеров спорта невозможно при отсутствии спортсменок с таким спортивным званием.

Команда для выполнения группового упражнения состоит из пяти человек. В процессе отбора необходимо помнить о том, что студентка может выбыть из тренировочного процесса в связи с полученной травмой или по личным причинам (например, нежелание продолжать заниматься данным видом спорта), поэтому отбирать только пять девушек в состав команды нецелесообразно. В случае большого количества желающих можно подготовить два состава.

Следующая трудность заключается в организации тренировочного процесса. Так как в техническом вузе физическая культура не является основной дисциплиной, время для тренировок сильно ограничено. В вузе один спортивный зал, который расписывается между всеми развивающимися в университете видами спорта. Соответственно, тренировка по виду спорта "художественная гимнастика" может длиться максимум три часа два раза в неделю. Подобное условие является недостаточным для подготовки к серьезным спортивным стартам. Такие временные рамки для проведения тренировок порой не позволяют собрать нужный состав в силу того, что расписание учебных занятий у членов состава сборной может сильно различаться. Стоит отметить, что на этапе подготовки соревновательной программы в групповых упражнениях необходимо присутствие всех пяти членов команды.

На организации тренировочного процесса проблемы не заканчиваются. Различный уровень подготовки студенток не позволяет сразу же перейти к отработке соревновательной программы. Если предшествующей спортивной подготовки не было, то необходимо создать все условия для обучения двигательным действиям в области художественной гимнастики.Когда спортсменка занималась в прошлом, на этапе подготовки к выступлению по индивидуальной программе больших проблем возникнуть не должно, так как гимнастка в силах отработать соревновательную программу самостоятельно.

Материальной подготовке спортсменок тоже отводится немалая роль. Выступления по художественной гимнастике проводятся в определённых соревновательных костюмах, которые предоставляет соревнующимся ВУЗ. Обеспечение команды спортивным инвентарем (предметами для выступления по художественной гимнастике) также ложится на кафедру физического воспитания. Стоимость соревновательных костюмов и предметов велика, поэтому важно правильно составить запрос на выделение средств от кафедры физического воспитания, так как в техническом учебном заведении средства разделяются между всеми видами спорта, развивающихся в данном ВУЗе.

У спортсменок, имеющих спортивную подготовку, возникает следующая проблема. Нехватка спортсменок в сборной приводит к выполнению одними

членами сборной соревновательной программы по нескольким видам спорта. Спортсменки команды СПбГМТУ выступают одновременно в трёх видах спорта: художественная гимнастика (является летним олимпийским видом спорта), эстетическая гимнастика и спортивная аэробика (оба вида спорта входят в список неолимпийских видов спорта). Несмотря на близость видов спорта с точки зрения зрителя, все три вида спорта имеют свои особенности, которые вносят коррективы в тренировочный процесс. Если эстетическая гимнастика и художественная гимнастика отличаются набором элементов и наличием предметов для выступления, то спортивная аэробика отличается еще и экипировкой. Упражнения по спортивной аэробике выполняются в кроссовках, в художественной гимнастике кроссовки на выступлениях запрещены. Различия касаются также техники выполнения соревновательных упражнений.

Кроме того, представительницы сборных команд университета не всегда имеют большую соревновательную подготовку. Зачастую они имеют возможность выступать только в студенческих соревнованиях, а также соревноваться с гимнастками-любителями на любительских турнирах, а также клубных турнирах. Ежегодно проводятся турниры по любительской художественной гимнастике для взрослых. С каждым годом расширяется как география турниров, так и число участников. Наиболее крупные турниры по любительской художественной гимнастике проводятся в Санкт-Петербурге, их организатором является студия художественной гимнастики для взрослых «Грааль». Турниры проводятся два раза в год – весной (турнир «Ювента») и зимой (турнир «Айседора») [2].

Исследование показало, что в команде по художественной гимнастике и спортивной аэробике числятся 23 человека. На чемпионате высших учебных заведений по художественной гимнастике 25-26 апреля 2022 г. выступили 11 человек. 9 человек были задействованы в выступлениях на студенческих соревнованиях по спортивной аэробике, состоявшихся 19 апреля 2022 года. 6 спортсменок выступили на соревнованиях и по художественной гимнастике, и по спортивной аэробике.

Подготовка к выступлению по художественной гимнастике для спортсменок гораздо сложнее, чем подготовка к спортивной аэробике в связи с наличием гимнастических предметов в соревновательной программе. Спортивного психолога команде предоставлено не было, явных психологических проблем на этапе подготовки к соревнованиям выявлено не было.

Успехи команды по художественной гимнастике 5 место среди вузов-участников (в 2021 г. также 5 место). На студенческих соревнованиях по спортивной аэробике сборная СПБГМТУ остановилась в шаге от пьедестала (в 2021 г. также 4 место). Успехи команды в 2022 году порадовали тренера сборной, однако, достижения могли быть выше при грамотном распределении всех 23 спортсменов, числящихся в секции художественной гимнастики и спортивной аэробики [3].

Отметим тот факт, что спортсменки, выступавшие в соревнованиях и по художественной гимнастике и по спортивной аэробике, имели серьезную спортивную подготовку. Четверо из них являются КМС по художественной гимна-

стике, одна спортсменка имела предшествующую подготовку по спортивной гимнастике и одна спортсменка является КМС по спортивной аэробике.

Развивать студенческий спорт важно для страны. Проблемы, связанные с развитием художественной гимнастики в непрофильном высшем учебном заведении, можно решить следующим образом.

Во-первых, популяризировать вид спорта«художественной гимнастика» на дне открытых дверей в высшем учебном заведении путем включения в торжественную программу показательных выступлений спортсменок. На внутривузовских физкультурных фестивалях и соревнованиях создавать блок показательных выступлений сборной. Такое решение благотворно повлияет на спортсменок, так как выступление будет проводиться в зале подготовки, на стресс от большого числа зрителей не належится страх нового спортивного зала. Так как соревновательная программа будет выполнена в стрессовой для организма ситуации, то на более значимых соревнованиях спортсменки проявят спокойствие перед выходом на гимнастический помост.

Во-вторых, решить проблему отбора в команду можно путем анкетирования на практических занятиях по физической культуре.

В-третьих, важно обеспечить условия комфортного тренировочного процесса для сборной высшего учебного заведения.

В-четвертых, необходимо стимулирование членов сборной повышенной стипендией по итогам выступлений. Состав сборной команды следует наградить благодарностями от кафедры физического воспитания за достижение успехов в виде спорта, тем самым, мотивировать к дальнейшим занятиям спортом.

Литература

1. Календарь соревнований: Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга [сайт]. – URL: https://kfis.gov.spb.ru/massovyj-sport/sorevnovaniya-vuzov/kalendar-sorevnovanij/ (дата обращения 05.05.2022).

2. Лобастова, М. В. Развитие художественной гимнастики для взрослых в Санкт-Петербурге // Лобастова М.В., Енченко И.В.// X Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 08-10 декабря 2021г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2021. – С. 346-348

3. Протоколы студенческих соревнований по художественной гимнастике и по спортивной аэробике за 2021г. и за 2022 г.

Педагогическая технология занятий аквафитнесом для женщин с пода верхних конечностей (класс а-8)

А.Ю. Липовка, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья содержит материалы разработанной педагогической технологии занятий аквафитнесом для женщин с ампутационным ПОДА. Представлена структура технологии, включающая 7 компонентов, при наличии и взаимосвязи которых, может

способствовать реабилитации лиц с ампутационным ПОДА, улучшению их кондиций, функционального состояния, продлению активной и творческой жизни.

Ключевые слова. Аквафитнес, ампутационное ПОДА, технология

В адаптивной и реабилитационной физической культуре реализация новых технологий происходит через взаимодействие преподавания и учения, осуществляемое на основе содержания программ, реализуется путем использования как устоявшихся традиционных методов, средств и организационных форм обучения, так и нетрадиционных.

Актуальность исследования обусловлена поиском нетрадиционных форм физической культуры для лиц с ПОДА.

Цель исследования – разработать педагогическую технологию занятий аквафитнесом для женщин с ПОДА верхних конечностей (класс А-8).

Задачи. 1. Провести анализ предлагаемых видов аквафитнеса. 2. Обосновать педагогическую систему аквафитнеса для женщин с ПОДА (класс А-8).

Методы. Анализ специализированной литературы. Педагогический эксперимент.

Результаты. В современной оздоровительной физической культуре получили большую популярность следующие виды аквафитнеса: гидроаэробика (аквааэробика) – как некая комбинированная система, включающая в себя самые разнообразные упражнения в водной среде с различным оборудованием и предметами; аквданс – занятия аквааэробикой с использованием танцевальных движений. Очень эффективны и интересны элементы рок-н-рола, кан-кана, латиноамериканских танцев с соответствующим музыкальным сопровождением. В практике аквафитнеса можно проводить как целый урок, полностью включающий элементы танцевальных движений, так и часть урока, одним или несколькими блоками упражнений; аквджоггинг – дозированная ходьба в воде. Может выполняться как в движении на мелкой части бассейна, так и в движении, и на месте на глубокой части бассейна с использованием поддерживающих средств. Ходьба может осуществляться с дополнительным сопротивлением в аква-сапогах и с дополнительными упражнениями на мышцы рук, плечевого пояса. Для достижения оздоровительного эффекта необходимо выполнять ходьбу в воде от 20 минут и более; гидрошейпинг, акваформинг – занятия, предполагающие локальную проработку всех мышечных групп; занятия на специальных тренажерах в воде - которые расположены по периметру чаши бассейна и погружены в воду [3].

Все эти виды объединились под одной технологией, названной в дальнейшем аквафитнес. Упражнения в воде могут составлять как самостоятельный комплекс, полностью выполняемый в водной среде, так и яв-

ляться только частью комплексного занятия, в состав которого могут входить ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, бег и плавание. В настоящее время разработаны, научно обоснованы и апробированы методики занятий гидроаэробикой со здоровыми людьми [1,2].

Педагогическая система занятий аквафитнесом для лиц с ПОДА выстраивается из шести основных компонентов (рис. 1).

Первый компонент – целевой. Формируется основная цель занятий аквафитнесом для женщин с ампутационным ПОДА верхней конечности с учетом индивидуального подхода.

Основная цель занятий аквафитнесом для лиц с ПОДА (ампутационное) – здоровьесберегающая, компенсаторная, коррекционная и профилактическая.

Второй компонент системы – концептуальный. Включает основные задачи программ реабилитации, к которым можно отнести задачи профилактики сопутствующих заболеваний и задачи сохранения здоровья, задачи, связанные с повышением работоспособности и закаливания, задачи адаптивной физической культуры: увеличение способности к адаптации, социализации, коррекционные задачи, а также другие общеоздоровительные и профилактические задачи.

Третий компонент – содержательный компонент включает основные и дополнительные средства аквафитнеса. К основным средствам аквафитнеса относятся общеукрепляющие, профилактические, игровые, плавательные упражнения. К дополнительным средствам можно отнести сопутствующие оздоровительные мероприятия.

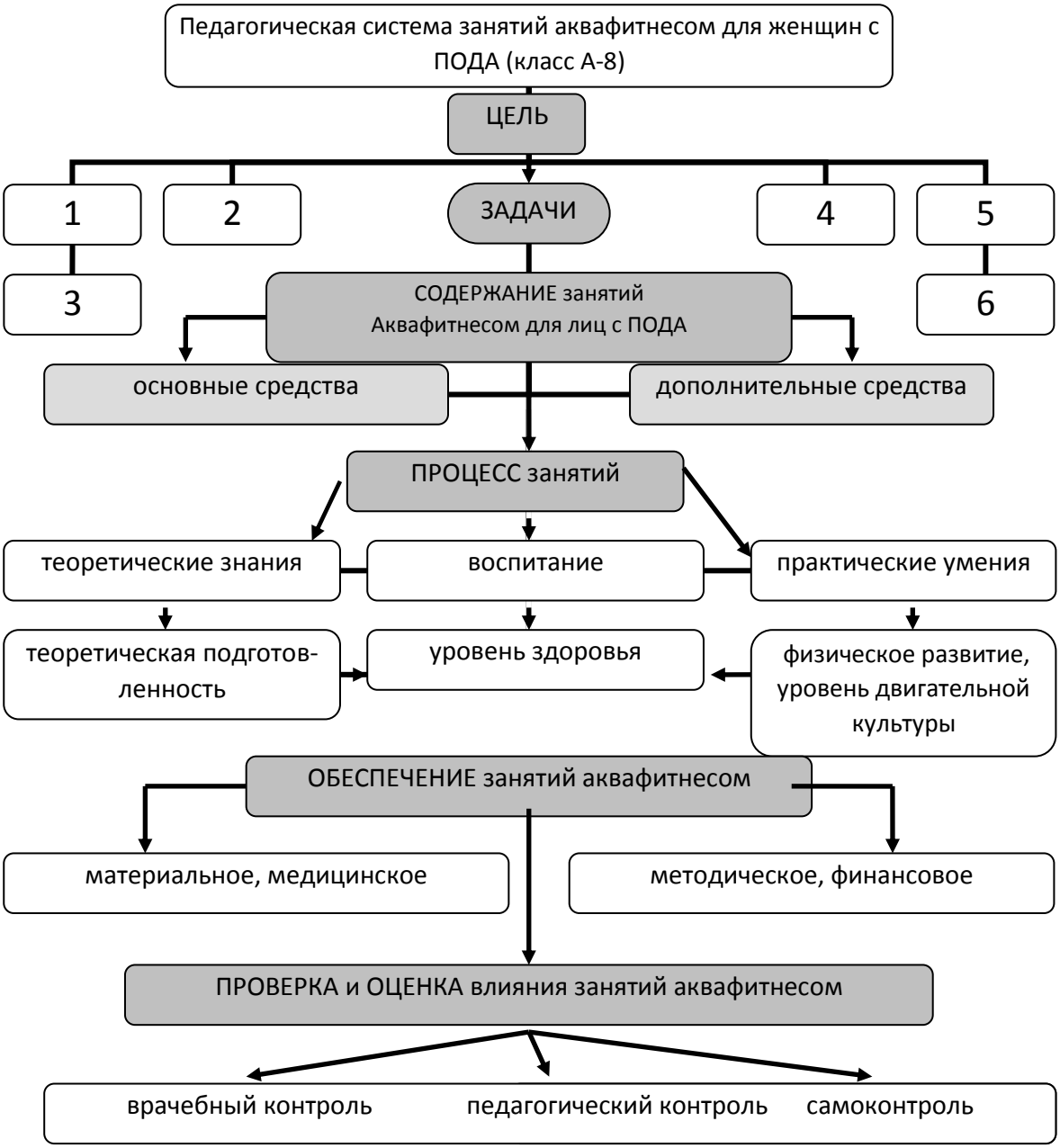


Рисунок 1 - Педагогическая система занятий аквафитнесом для женщин с ампутационным ПОДА (класс А-8).

Четвертый компонент – материальное обеспечение подразумевает наличие материальной базы: бассейна и специальных поддерживающих средств, тренажеров для аквааэробики, компенсирующего оборудования (для поддержания равновесия в водной среде). Для занятий могут использоваться самые разнообразные по форме, строению, глубине бассейны.

В зависимости от условий и направленности применения бассейна подбирается и программа занятий.

Пятый компонент – медицинское обеспечение – мероприятия врачебного контроля.

Шестой компонент – методическое обеспечение – обеспечение профессиональными кадрами для работы с людьми с ОВЗ.

Седьмой компонент – финансирование, необходимое для аренды бассейна или его эксплуатации, экипировки занимающихся и оплаты работы тренера, приобретения аква-оборудования для занятий, музыкального оборудования, записей музыкального сопровождения и т.д.

Выводы. Таким образом, педагогическая система занятий аквафитнесом при наличии и взаимосвязи всех ее компонентов, может способствовать реабилитации лиц с ампутационным ПОДА, улучшению их кондиций, функционального состояния, продлению активной и творческой жизни путем укрепления здоровья, повышению двигательной активности, улучшению работоспособности.

Литература

1. 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.

2. Современные оздоровительные технологии. Теория : учеб.-метод. пособие / В.П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 92 с. : ил. ISBN 9-78-5-7422-4458-5

3. Современные оздоровительные технологии. Методика. Практика : учеб.-метод. пособие / В.П. Липовка [и др.] ; под ред. В. П. Липовка – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 87 с. : ил. ISBN 9-78-5-7422-4459-2

К вопросу контроля специальной физической подготовленности гимнасток на этапе начальной специализации

Н.В. Береславская, г. Краснодар

Аннотация. Проведенными исследованиями установлены информативные тестовые задания, которые можно использовать для текущего и этапного контроля специальной физической подготовленности гимнасток, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной специализации.

Ключевые слова. Гимнастки, начальная специализация, специальная физическая подготовленность.

Современные технологии подготовки в спортивной гимнастике должны отвечать требованиям к высокому качеству и надежности выполнения сложных упражнений и сокращения сроков их освоения. В этой связи на первый план выходит специальная физическая подготовка, средства которой должны быть направлены на максимальную реализацию индивидуальных возможностей гимнасток и предельную степень их развития [2].

Специфика спортивной гимнастики требует различного сочетания упражнений специальной физической подготовки, которые должны максимально совпадать со структурой и характером мышечной динамики упражнений технической подготовки [1].

Цель исследования. Определить тестовые задания для проведения текущего и этапного контроля специальной физической подготовленности в женской спортивной гимнастике на этапе начальной специализации (ТГ-1).

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБУ КК «Спортивной школы олимпийского резерва им. Г.К. Казаджиева». В нем приняли участие 13 гимнасток, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе первого года обучения (этап начальной специализации).

Результаты исследования. В спортивной гимнастике основными средствами СФП являются сами упражнения гимнастического многоборья, а также специально-подготовительные упражнения, которые по структуре и по характеру мышечной динамики должны, возможно, полнее соответствовать основному упражнению [3]. Только при соблюдении таких условий достигается необходимое соответствие развития физических качеств и разучиваемого упражнения, устанавливается количественная и качественная взаимосвязь со структурой двигательных действий.

Для возможности проведения контрольных мероприятий с целью определения уровня специальной физической подготовленности гимнасток в сроки, предусмотренные учебным планом, были разработаны тестовые задания.

Выбор упражнений, которые можно применять в качестве тестов контроля силовой, скоростно-силовой подготовленности и гибкости, проводился на основе положений математической теории тестов (табл. 1).

В качестве основного критерия информативности использовалась сумма баллов, набранная спортсменками на Первенстве Краснодарского края.

Проверка тестов на соответствие критерию информативности дала возможность определить степень их взаимосвязи с соревновательным результатом и предложить те, которые проявили высокую ($p<0,01$) и среднюю ($p<0,05$) в качестве нижеприведенных контрольных тестов.

- «Из виса – махом вперед вис углом» (r=0,84)
- «Спичаг» (r=0,78)
- «Лежа на спине ноги вперед книзу, руки вперед книзу- сед руки вверх с отягощением за 20с» (r=0,75)
- «Из упора углом – «высокий угол» (r=0,64)
- «Из виса на согнутых руках – опускание в горизонтальный вис кол-во раз за 20с» (r=0,61)
- «Напрыгивания на куб» (h – 0,5м) кол-во раз за 20с (r=0,58)
- «Из седа, руки в стороны – махом левой (правой) назад – шпагат» (r=0,64)
- «Перекидка назад» (r=0,61)

Таблица 1 - Информативность тестовых заданий специальной физической подготовленности гимнасток этапа начальной специализации (ТГ-1) (n=13)

Тесты	M±m	σ	r	p
Силовая подготовленность				
Из виса – махом вперед вис углом (кол-во раз)	12,3±0,6	2,2	0,28	> 0,05

Спичаг (кол-во раз)	8,7±0,29	1,05	0,78	< 0,01
Упор углом согнув ноги (с)	18,5±0,9	3,2	0,22	> 0,05
Упор углом вне (с)	7,8±0,27	1	0,11	> 0,05
Из упора углом – «высокий угол» (кол-во раз)	6,7±0,3	1,2	0,64	< 0,05
Скоростно-силовая подготовленность				
Лежа на спине ноги вперед книзу, руки вперед книзу – сед руки вверх с отягощением (2кг) за 20с	17,5±0,4	1,4	0,75	< 0,01
Лазание по канату (с)	9,8±0,4	1,5	-0,62	> 0,05
Из виса на согнутых руках – опускание в горизонтальный вис кол-во раз за 20с	15,3±0,5	1,8	0,61	< 0,05
Напрыгивания на «куб» (h – 0,5м) кол-во раз за 20с	25±0,4	1,5	0,58	< 0,05
Из упора углом – стойка на руках кол-во раз за 20с	3±0,3	1,2	0,52	> 0,05
Гибкость				
Из седа, руки в стороны – махом левой (правой) назад – шпагат (балл)	9,8±0,08	0,3	0,64	< 0,05
Перекидка назад (балл)	9,1±0,06	0,2	0,61	< 0,05

Таким образом, разработанные тестовые задания, можно применять для текущего и этапного контроля специальной физической подготовленности гимнасток этапа начальной специализации, развитость показателей которой будет способствовать не только овладению новыми программными упражнениями, но и обеспечивать качественное выполнение комбинаций соревновательной программы.

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – С. 102 – 104.
2. Индлер, Г.В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов: учебно-методическое пособие / Г.В. Индлер – Минск. – 2004. – С. 42 – 57.
3. Теория и методика избранного вида спорта: Гимнастика: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. - Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – Часть 2. - С. 26 – 27.

Роль спортивной среды вуза в становлении и развитии студенческой молодежи

М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, г. Гомель

Аннотация. В статье рассматриваются важные аспекты воспитания студенческой молодежи в современном вузе с учетом тенденций социализации и самоопределения, актуализирована проблема создания условий для духовно-нравственного становления молодежи в процессе высшего образования. Освещаются особенности физкультурно-спортивной деятельности вуза и роль его спортивной среды в развитии и популяризации физической культуры и спорта среди студентов, способствующей формированию мировоззрения молодежи и содействующей их ценностному отношению к будущей профессии.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, студенты, молодежь, воспитание, развитие, физическая культура, спорт.

Введение. Мы живем в переломное время глобальных трансформаций традиционного устройства общества. Изменениям подвержена природа человека, который вынужден ориентироваться и действовать в условиях нестабильности и быстрых изменений, в том числе, и ввиду утраченных духовно-нравственных ценностей. При этом каждое последующее поколение, воплощая инновационный потенциал, модифицирует моральные и социальные общественные нормы, регулирующие отношения и поведение людей в обществе [1].

Во все времена молодежь выступала основным источником общественного развития, обеспечивая его воспроизводство и динамику. При этом, становление юношей и девушек, являющихся носителями нереализованной свободы, в процессе их самоопределения и социализации, в большей степени, не поддается систематическому контролю. И, именно поэтому, так важно обеспечить благоприятные условия для получения студенческой молодежью знаний, которые являются главной индивидуальной ценностью в XXI веке [1, 2].

Вместе с тем, сегодня очевидно, что в современной образовательной сфере возрастает роль воспитания, направленного на общекультурное развитие студентов и формирование новых духовных ценностей, как фундамента их профессиональной подготовки. В этой связи следует отметить мощный воспитательный потенциал физкультурно-спортивной деятельности, которая способствует укреплению и сохранению здоровья, необходимому уровню информационного обеспечения в вопросах двигательной активности и здорового образа жизни, всестороннему развитию физических, психических и нравственных качеств личности [1-4].

Преимущественной педагогической особенностью физкультурно-спортивной деятельности является возможность в процессе ее реализации каждым студентом осознать свою уникальность и место в профессиональной деятельности, выбрать формы и методы социально-культурного взаимодействия, а также развивать свои креативные, организаторские, эмпатические, лидерские качества, коммуникативную культуру [3].

Цель исследования: изучить роль спортивной среды вуза в воспитании и развитии студенческой молодежи.

Организация исследования и методы Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; практический анализ широкого спектра физкультурно-спортивной деятельности вуза.

Исследование с целью изучения роли спортивной среды вуза в воспитании и развитии студенческой молодежи проводилось на факультете физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины».

Результаты исследования и их обсуждение. Были изучены современные литературные источники, освещающие аспекты воспитания и развития студенческой молодежи и влияния физкультурно-спортивной деятельности на эффективность реализации каждым студентом своего потенциала и места в избранной профессиональной деятельности, а также поиске форм и методов социально-культурного взаимодействия.

В Гомельском государственном университете имени Ф. Скорины создана современная материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом. В учебно-спортивном комплексе, оснащенном современным профессиональным спортивным оборудованием, студенты занимаются игровыми видами спорта, спортивными единоборствами, различными видами фитнеса.

Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья организованы занятия в зале оздоровительной физической культуры. С раннего утра и до позднего вечера любители упражнений с отягощениями тренируются в тренажерных залах спортивного комплекса. На спортивных площадках университета регулярно проводятся различные соревнования между учебными группами и факультетами. Недавно введены в эксплуатацию новые спортивные залы, где проводятся секционные занятия по тяжёлой атлетике, гиревому спорту и пауэрлифтингу. Кроме обязательных занятий по физическому воспитанию, здесь организуются спортивно-массовые мероприятия для всех студентов университета.

В рамках учебного курса по физическому воспитанию проводятся лекции и беседы по организации самостоятельных физкультурных занятий, мероприятий по здоровому образу жизни, режиму физических нагрузок. Студенты имеют возможность не только систематически заниматься физической культурой и спортом, но и приобретать навыки организации массовой оздоровительной работы, широко и активно использовать средства физической культуры и спорта в системе организации труда с учетом будущей профессии.

На занятиях по физическому воспитанию студентам разъясняется значение физической культуры, прививаются знания о правильной организации оздоровительно-тренировочного процесса с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности, о поддержании своего физического состояния и функциональных возможностей на должном уровне. Содержание лекций-бесед включает специальную информацию о современных подходах к профилактике различных нарушений в состоянии здоровья средствами физической культуры, о двигательном режиме как составляющей части здорового образа жизни.

Факультетом физической культуры проводится большая работа в сфере популяризации здорового образа жизни, ориентированная на укрепление здоровья, всестороннее и гармоническое развитие физических способностей, повышение работоспособности и успеваемости.

Так, для всех второкурсников вуза организовывается поход выходного дня с посещением мемориального комплекса «Партизанская Криничка». Также традиционно проводятся соревнования между факультетами по туристическим

навыкам, посвященные Дню Победы. Популярны в студенческой среде легкоатлетические и велопробеги, посвященные памятным датам.

Наши студенты занимаются в 22 спортивных секциях по 14 видам спорта, среди которых: дзюдо, каратэ, настольный теннис, волейбол, баскетбол, футбол, велоспорт, силовая гимнастика, аэробика и т.д. Регулярно проводится первенство университета среди факультетов по различным видам спорта и спортивно-массовые мероприятия среди студентов, проживающих в общежитиях.

Ежегодно среди иностранных студентов проводится Кубок ректора по мини-футболу, посвященный международному дню студенческого спорта. В текущем учебном году более 250 человек участвовали в мероприятии по сдаче норм Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В рамках спортивно-комплексной «Недели спорта и здоровья» прошли следующие мероприятия: матчевая встреча по мини-футболу среди преподавателей и иностранных студентов, мастер-класс по дзюдо для студентов факультета физической культуры с чемпионом Олимпийских игр Игорем Макаровым, экскурсия для студентов 1 курса в музей-лабораторию «Спортивной славы Гомельщины», турнир по бадминтону среди преподавателей и студентов, велопробег по местам памяти боевой славы.

В 2021 году студенты университета приняли участие в соревнованиях международного и республиканского уровня, по итогам которых стали неоднократными победителями и призерами Кубка Мира по спортивной акробатике, Чемпионата Мира по легкой атлетике, первенства Мира среди юниоров по спортивной борьбе, первенства Европы U-23 по вольной борьбе, игр стран СНГ, Чемпионата Европы по современному пятиборью, Чемпионата Европы по кикбоксингу, Чемпионата Европы по спортивной акробатике, а также чемпионами и призерами Кубков и Чемпионатов РБ по различным видам спорта.

Более 200 студентов в составе сборной команды университета отстаивали честь вуза в 23 финальных соревнованиях Республиканской универсиады. На счету ГГУ победа в пляжном волейболе, вторые места в гребле академической и легкой атлетике, а в соревнованиях по бадминтону, легкой атлетике в помещении и греко-римской борьбе мы стали третьими. В личном первенстве нашими атлетами завоевано 64 медали, из них 16 золотых, 16 серебряных и 32 бронзовых.

В соревнованиях городской спартакиады приняли участие более 100 атлетов ГГУ. Наша сборная победила в мини-футболе, баскетболе среди мужчин и спортивном ориентировании. В пляжном волейболе заняли вторую позицию. А в женском баскетболе, армреслинге и шахматах у нас призовые третьи места. Общее количество участников составило более 100 человек.

Спортивные команды университета приняли участие во Всебелорусской студенческой лыжне, городской и областной лыжне, Минском, Брестском, Гомельском и Сожском полумарафонах, Спартакиаде союзных государств, патриотическом велопробеге, спортивной эстафете, посвященной 10-й годовщине создания Следственного комитета РБ, и других спортивно-массовых мероприятиях.

На факультете физической культуры более 50 лет назад был создан музей спортивной славы Гомельщины. За время его существования собран уникальный исторический материал о зарождении спортивного движения в Гомеле, о спортивных достижениях наших земляков в послевоенные годы и в период суверенной Беларуси.

Достойное место в экспозиции музея занимают редчайшие фотографии 20 – 40-х гг., на которых запечатлены руководители, члены первых спортивных кружков и спортсмены г. Гомеля, их грамоты, наградные листы, а также медали, кубки, памятные призы, спортивный инвентарь и личные вещи, переданные спортсменами, прославившими нашу область и страну на международных спортивных аренах и олимпийских играх разных лет.

На базе музея проводятся учебные занятия-экскурсии со студентами специальности «Физическая культура» и «Спортивно-педагогическая деятельность» по учебным дисциплинам «История физической культуры и спорта», «Цивилизация и олимпизм». Функционирует студенческая научно-исследовательская лаборатория «Старт», целью которой является привлечение студенческой молодежи к участию в творческой и научно-исследовательской деятельности в области истории развития и становления физической культуры и спорта в Гомельской области.

Для студентов и школьников организовываются обзорные и тематические экскурсии, в ходе которых они знакомятся с выдающимися выпускниками факультета и их достижениями, известными спортсменами прошлого и настоящего, нашими земляками.

С экспозицией музея знакомятся слушатели Института дополнительного образования и члены делегаций, посещающих с рабочими визитами университет. Участвует музей и в выездных выставках.

Более пяти лет осуществляет информационную деятельность в сфере популяризации физической культуры и здорового образа жизни «Спортивный пресс-центр ГГУ». Проводится активная работа по сбору, обработке и периодическому распространению актуальной информации о спортивных событиях в стране и мире, участие в которых принимают наши студенты. В статьях, размещаемых на официальном сайте, подробно освещаются итоги соревнований, проходящих в рамках Республиканских универсиад и других спортивных мероприятий. Публикуются интересные интервью с успешными спортсменами – студентами нашего университета.

Выводы. Таким образом, в университете созданы все условия для вовлечения максимального числа студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность, способствующую всестороннему, целостному развитию личности. Очевидно, что спортивная среда вуза удовлетворяет всему спектру потребностей студентов в сфере физической культуры и спорта. И, что особенно важно, воспитательный потенциал векторов деятельности, направленной на развитие и популяризацию физической культуры и спорта среди студентов, способствует формированию мировоззрения молодежи, содействует их устремлению к достижению физического, духовного и социального благополучия, развивает ценностное отношение к будущей профессии.

Литература

1. Кожедуб М.С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению // Эпоха науки. – 2021. – № 28. – С.311-316

2. Шаповал Е.А. Влияние Интернет-сетей на виртуальную социализацию молодежи и формирование ценностных ориентиров современной молодежи в РФ // Социодинамика. – 2019. – № 12. – С. 170 – 177.

3. Хузина Г. К., Валиуллина И.О. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Актуальные исследования. – 2020. – № 4 (7) – С.62-64

4. Яковлев А.Н., Врублевский Е.П., Севдалев С.В. Потребностно-мотивационные особенности физкультурно-спортивной деятельности студенток различных вузов. / Сборник научных статей. К 70-летию факультета физической культуры. – Гомель. – 2019. – С.224-228.

Общая физическая подготовка детей дошкольного возраста (5-7 лет)

А.Ю. Гапоненко, А.Р. Бых, Д.А. Федорова, г. Кемерово

Аннотация: В статье рассматривается общая физическая подготовка детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет к общей физической культуре как к составной части общей культуры, которая развивает не только физические качества, но и моральные. Физическая культура – как основополагающая жизни каждого человека.

Ключевые слова: дети, физическая подготовка детей, физическая культура.

Актуальность: на сегодняшний день большая часть детей дошкольного возраста предпочитает активному образу жизни, спортивным играм компьютер и сидячий образ жизни, что непременно сказывается на будущем поколении в негативном ключе. Тем самым, увеличивается показатель населения с различными серьезными заболеваниями, как в это время показатель здорового населения сокращается в разы.

Цель работы состоит в том, чтобы проанализировать принцип общей физической подготовки детей дошкольного возраста, а именно в диапазоне от 5 до 7 лет. Выявить основные правила, особенности, трудности, которые могут встречаться в ходе физической подготовки дошкольников. Изучить возможные варианты проведения тренировок для детей дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Провести анализ детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет;
2. Выяснить принцип работы с детьми данного возраста;
3. Рассмотреть варианты общей физической подготовки детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет;
4. Изучить проблемы, с которыми можно столкнуться в процессе подготовки;

5. Получить результаты исследовательской работы;
6. Сделать выводы по результатам работы.

Методы исследования: Решение поставленных в работе задач выполнялось на основе применения общенаучных методов исследования в рамках теоретических методов исследований, таких как анализ, классификация. В исследовании также задействованы количественные методы исследования на основе статистических методов.

Организация исследования. Физическая культура – это то, что должно сопровождать каждого человека на протяжении жизни. Без нее очень сложно прожить в мире, так как она является стимулятором здорового образа жизни. Физическая подготовка каждого человека разнится, кто-то занимается в усиленном режиме, отдавая предпочтение профессиональному спорту, а кто – то, наоборот, предпочитает легкие физические нагрузки для поддержания своего здоровья, фигуры. Но в любом виде физкультура должна присутствовать в жизни каждого с рождения. При появлении на свет нового члена общества, очень важно уделить внимание физическому развитию ребенка. Развивать мышечную активность с помощью различных упражнений, массажа, всевозможных вспомогательных элементов, гимнастики, плавания. При этом соблюдая все основные правила, чтобы не травмировать и не нанести вред маленькому человеку. Так, чем старше будет становиться ребенок, тем легче ему будет адаптироваться к разного рода трудностям, которые будут встречаться на пути. Поэтому правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания [1].

С самого раннего возраста, в окружении ребенка находятся, в основном, только родители, с возрастом появляются тренера, педагоги. Поэтому на самых первых этапах жизни родители приобщают ребенка к физическим нагрузкам, выполняя различные общеразвивающие упражнения. По мере роста маленького человека, период бодрствования увеличивается, ребенок больше нуждается в общении с близкими людьми, при этом повышается его двигательная и физическая активность [3]. Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо. Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике [1]. Год за годом, приучая ребенка к активным физическим нагрузкам, начинает формироваться представление о том, что без физкультуры жизнь становится скучной и однообразной. А также, у детей, которые с младенчества были погружены в спорт, показатели здоровья значительно лучше, нежели у тех, кто не был приобщен к какому – либо виду физической активности. С определенного возраста, у малыша есть возможность посещать детские сады, в которых созданы оптимальные условия для развития способностей ребенка. Дети разделяются по группам, исходя из возраста. В каждой группе существует свой режим дня, определенный перечень занятий. Так ребенок учится дисциплине. Это подкрепляется и всевозможными спортивными мероприятиями. Физическая культура, спорт не

только укрепляют мышцы, но и способствуют психологическому и эмоциональному развитию ребенка. Физические упражнения у дошкольников чаще всего проходят в игровой форме. Можно задействовать различные развивающие игрушки, ритмичную музыку, под которую выполнение упражнений для детей становятся гораздо веселее, нежели в тишине. А также появляется чувство ритма, такта. Выполнение физических упражнений влияет и на умения ребенка: он становится более выносливым, ловким, увеличивается сила, быстрота. В процессе упражнений ребенок учится общаться, контактировать со своими сверстниками, что не может не сказаться на дальнейшем развитии: дошкольник становится менее стеснительным, способен найти контакт с людьми и становится более открытым к миру и окружающим. Навыки, полученные во время занятий спортом, помогают ребенку в повседневной жизни, поскольку те же принципы, что используются на тренировках, применимы в достижении социальных целей. Спортивные дети более настойчивые, упорные, целеустремленные, адекватно реагируют на различные трудности [2].

В период с 5 до 7 лет ребенок готовится к новому этапу в своей жизни – школе, в которой ему предстоит столкнуться с некоторыми проблемами: новое окружение в виде сверстников, педагогов, новый распорядок дня, новое место, новые знания. Это все может привести ребенка в стрессовое состояние. Поэтому важно, чтобы ребенок был готов со всем справиться. Но не стоит забывать, что помимо занятий в детском саду, специализированных учреждениях, ребенок также должен активно развиваться в кругу семьи. Очень многое зависит не только от преподавателей, а от примера, которые подают родители, родственники. Чем старше становится ребенок, тем больше информации он вбирает в себя от своего окружения. И если в небольшом возрасте дошкольник еще не может в полной мере оценить то, что происходит вокруг него, то начиная лет с 5, ребенок все больше начинает подражать своим родителям, близким, повторяя какие – либо действия за ними. Поэтому очень важно подавать правильный пример своему ребенку. Так, можно заниматься спортом всей семьей: посещать совместно спортивные площадки, определенные тематические спортивные мероприятия, проводить различные спортивные игры, чтобы ребенок в полной мере был вовлечен в занятие спортом. Тем более, заниматься вместе гораздо полезнее и веселее. Но не нужно принуждать ребенка к физическим нагрузкам, это можно пагубно отразиться на дальнейшем отношении дошкольника к спортивной деятельности. Так же не стоит ругать ребенка за невыполнения каких – либо упражнений, лучше постараться найти альтернативу, учитывая интересы и возможности маленького человека. Ребенок не должен чувствовать себя некомфортно, а, наоборот, должен получать удовольствие, не боясь за то, что его будут ругать. Нужно постараться не забывать хвалить дошкольника даже за минимальные успехи, это даст ему стимул для дальнейшего развития и привьет еще больше желания заниматься спортом.

Результаты исследования: в ходе нашей исследовательской работы был проведен анализ данной группы детей, выявлены принципы работы с детьми дошкольного возраста, рассмотрены варианты общей физической подготовки детей с 5 до 7 лет и выяснили, что существует некоторое количество вариантов: в детском саду, общеобразовательных учреждениях и совместно с родителями. Также

были выявлены проблемы, с которыми можно столкнуться в ходе общей физической подготовки детей данного возраста. Можно сказать, о том, что наиболее правильным решением в данном вопросе будет то, что нужно формировать физическую активность детей с малых лет, раннего возраста, основываясь на предпочтениях, интересах дошкольников, чтобы не травмировать психическое и психологическое состояние ребенка. Большую роль непосредственно должны играть родители, которые обязаны подавать положительный пример своему чаду.

Выводы. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая активность равно здоровье, но не только в плане внешних физических данных, но еще и в плане психологического и психического состояния человека, в целом. Чем больше человек в детском возрасте отдает предпочтение спорту, тем лучше он адаптируется к разного рода жизненным ситуациям в дальнейшем. Но прививать любовь к спорту нужно внимательно и очень аккуратно, чтобы не травмировать ребенка, это должно происходить постепенно, в комфортных условиях, основываясь на интересах ребенка, его навыках. Правильно подобранная методика проведения упражнений – залог успешного будущего человека, а в дальнейшем и мира, в целом. Стоит помнить, что больше всего дошкольники воспринимают информацию именно в игровой форме, это работает лучшего всего, нежели скучные, однообразные упражнения без энтузиазма и эмоций. Самым главным источником любви к спорту ребенка является окружение, а именно родители, родственники. Именно они должны подавать правильный пример будущему поколению, так как ребенок больше всего ориентируется на взрослого, наблюдает за его повадками. Поэтому если родитель будет лениться, то ребенок может взять это за основу и делать точно также, нехотя делая какие – либо упражнения, либо же начнет отказываться от развития свои навыков, способностей, что не есть хорошо. Ведь правильное развитие младшего поколения сейчас в положительном ключе отразиться в дальнейшем. Следует помнить, что спорт не должен быть в тягость, ведь только тогда он будет полезен.

Литература

1. Карепова, Т. В. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. ФГОС ДО / Т. В. Карепова. — 2-е изд. — Красноярск : Учитель, 2020. — 169 с. — Текст : непосредственный.

2. Климанова, Р. В. Консультация для родителей. Польза физической культуры для общего развития детей / Р. В. Климанова. — Текст : электронный // nsportal : [сайт]. — URL: (дата обращения: 07..05.2022).

3. Шарова, Л. В. Гимнастика для новорожденных с первых дней / Л. В. Шарова. — Текст : электронный // uroki4mam : [сайт]. — URL: (дата обращения: 07.05.2022).

Роль образа тела в телесных практиках фигуристок

И.Н. Димура, г. Санкт-Петербург, Д.А Косалапова, г. Москва

Аннотация: в статье рассмотрены компоненты образа тела спортсменов, влияющие на создание реального тела фигуриста. Формирование субъективно-

го отношения к себе предполагает ассоциацию образа тела и адекватного восприятия реального тела атлета. Поэтому анкетный опрос включал синопсис четырех параметров формирования образа тела: самоотношения, отношения к боли, критике (в т.ч., спортивного сообщества), а также мотивацию спортивной деятельности. Обнаружен ряд противоречий, обуславливающий функциональный подход.

Ключевые слова: самоотношение, образ тела, мотивация, травма (физическая), боль, фигуристки.

Актуальность: каждый день спортсмены подвергают свою жизнь риску, лишают себя полноценного восстановления после, порой, сокрушительных нагрузок. Физическое напряжение сопровождает социальное давление со стороны тренеров, родителей, а также спортивного сообщества. Эти агенты влияния оказывают более сильный прессинг, чем внутренний конфликт спортсменок. Сегодня актуализирована проблема здоровьесбережения спортсменов, в частности, фигуристов, чья карьера крайне коротка: в 17-20 лет спортсменки уходят «на пенсию» с приличным багажом травм, считая это приемлемым, но тяжело переживаемым фактом собственной биографии. «Во многих видах спорта тренировочный процесс построен таким образом, что боль и дискомфорт становятся показателями успешной тренировки, нормальной тренировочной динамики» (Г.Л. Апанасенко, Ю.С. Чистякова, 2006; Р.А. Березовская, 2012) [Цит. по 3].

Мы предполагаем, что при объектном образе тела возможно подсознательное «обесчувствливание», подавление эмоций, их вытеснение (защитные реакции): тело спортсмена воспринимается гаджетом и инструментом. Отношение к боли, как параметру отношения к телу, воплощает образ тела атлета. «Профессиональные спортсмены гораздо реже рассматривают дискомфортные телесные ощущения и боль как критерий снижения уровня здоровья» [3].

Цель исследования: выявить параметры формирования культуры объектного самоотношения, а также определить роль образа тела в профессиональной деятельности фигуристок.

На формирование целостного мировоззрения личности влияют много факторов: социальная среда, группы, сопровождающие и направляющие спортивный маршрут (родители, спортивное сообщество, друзья). Ожидания от спортсмена, ощущаемые им в виде внешнего и внутреннего давления, обязывают формировать образ тела, трудно совместимого с реалиями – физическими, психологическими, эстетическими. Совершенствование физических качеств невозможно без работы с адекватизацией представлений спортсмена о себе, его отношения к ключевым составляющим «дисциплин», которые формируют образ тела.

Задачи опроса: 1) определить стратегии работы здоровьесберегающей среды в профессиональной деятельности спортсменов; 2) оценить субъективное самоотношение; 3) проанализировать тактики совмещения образа тела и восприятия реального тела атлетом.

Методы пилотного исследования: анкетный опрос «Отношение к телу в профессиональной деятельности».

Организация исследования: в опросе «Восприятие фигуристами образа тела» приняли участие 22 фигуриста (n=22), студентов 2-го курса спортивного вуза, в возрасте 19±1,2, 1-го спортивного разряда и КМС, 73% из них девушки. 81% действующие спортсменки, остальные завершили спортивную карьеру.

Результаты исследования: Самоотношение респонденток отражено следующими параметрами: нравятся себе – 84% опрошенных, 56% оценивают позитивно лишь отдельные части тела (телосложение – 25%, лицо – 13%), «всё нравится» лишь 6%.

63% студенток настроены на серьезные трансформации: сбросить вес/подтянуть тело/набрать мышечную массу, четверть хочет изменить некоторые части тела. Полностью принимают себя, в возрасте цветения, лишь 13%. Показатели демонстрируют противоречие в самоотношении спортсменов: напряжение между внутренним расположением к себе и желанием перекроить свое тело. Принимают себя такими, какие они есть, 63% студенток, остальные не уверены в принятии или не принимают. Очевидно стремлении к переделке себя, неудовлетворенность наличным состоянием (94%), беспокойство по поводу внешнего вида.

В опросе 1997 года 44% женщин выразили негативные чувства к отдельным частям тела и телу в целом [1]. Эти показатели возросли, спустя четверть века, в группе наших молодых женщин. Девушки-спортсменки относятся к себе еще более критично, поскольку ежедневное совершенствование тела приоритетно для их профессиональной деятельности.

56% опрошенных регулируют своё физическое состояние на тренировках самостоятельно, у четверти им «заправляет» тренер. Осмысленно тренироваться, по данным самоотчета, способны лишь 63%, нуждается в тренере каждая пятая, теряются наедине с собой 6%. Достоверная профессиональная компетентность опрашиваемых спортсменов ставит вопрос об их профессиональной самодостаточности и самомотивации. Возникает проблема независимой и осмысленной профессиональной подготовки сформировавшейся личности. Спортсмен, прошедший ключевой возрастной кризис, на пороге взрослой жизни, имея за плечами достаточное количество лет карьеры, склонен к зависимым отношениям в профессиональной жизни?

– Ответы на вопрос «показателем чего является тело» (представлено долевое отношение ответов) следующие: отражения внутренних процессов (33%), красоты и эстетики (30%) (закономерен вопрос о «любви к себе», принятии себя, самоподдержке спортсменов). Большинство респонденток выразили намерение изменений. Они не считают свое тело эстетичным: «тело – рабочей инструмент» актуален для 22%. Довольно существенная доля девушек репрезентирует объектное отношение к себе. Сегодня, когда нагрузки столь высоки, критически высокие показатели выносливости спортсмену необходимы. На последнем месте в рейтинге ответов стоит рескрипт «тело – отражение личности» (15%). Данная группа представляется наиболее «продвинутой», с субъектным

подходом к телу, осмысленно относящаяся к собственной деятельности. Кстати, в нее вошли самые именитые спортсменки.

Тем не менее, 63% респондентов на прямой вопрос «любите ли вы свое тело», ответили положительно: «нравлюсь себе»/ «тело сильное»/ «мне комфортно в нем»/ «тело позволяет мне жить». Каждая пятая, однако, свидетельствует о наличии комплексов, представления о собственном теле не соответствуют реальности, непринятии его, поскольку «оно не подходит телу спортсмена, неповоротливое».

С высказыванием Кейт Мосс «Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой» 44% респондентов не согласились, худоба для них не соотносится со счастьем («мне нравятся не худые тела, а немного сочные, как персик»). Здесь снова констатируется противоречие: согласие определено в рамках, границах: принятие себя в ином ракурсе, вероятно, трудно достижимо. 38% иногда согласны с суждением, аргументируя его тем, что «если худоба здоровая, то она допустима». Каждый пятый соглашается с топ-моделью. Возникает дилемма, любят ли фигуристки своё тело или представления о нем групп, воплощенных в эталонных фигурах спортсменов, моделей, танцовщиков.

Для нас представляет особый интерес отношения спортсменов к **болевым ощущениям** во время тренировочного процесса, поскольку оно запечатлено в практиках защиты от боли\совладания с ней. Четверть опрашиваемых убеждены, что боль – это часть инициации, а также успеха, для 19% боль – знак жизни. Для большинства наших респондентов, как и в целом спортсменов, боль – составная жизни: 94% были травмированы за всю спортивную карьеру один и более раз. В связи с этим на вопрос, «что такое боль?» (представлено долевое соотношение самих ответов), первое место занимает ответ — «это сигнал неправильной работы» (39%). Далее, по популярности, — «регулярное явление» (34%), «неприятное ощущение, которое я стараюсь избегать, прибегаю к обезболиванию» (22%) и «привычное состояние» (5%). Для большинства спортсменок боль – регулярное явление, но далеко не для всех она — результат неправильной работы.

Способы преодоления боли представлены в долевом соотношении ответов, а не респондентов. Популярные методы – средства замещения: музыка, прогулки, абстрагирование от боли, переключение внимания, намеренное сосредоточение на любой другой части тела для отвлечения (23%), что свидетельствует о наличии защитных механизмов. Также активно используется арсенал обезболивающих средств в виде тейпирования, медикаментов (23%); понимание причины возникновения боли (21%); сон и отдых (21%). К помощи профессионалов прибегают 12%. Боль выступает частью работы, а, возможно, и ее инструментом. Как часто мы слышим от спортсменов и их тренеров «болит – значит живой»? — Регулярно. При этом методы рефлексии и восстановления у спортсменок занимают факультативное место. Возвращаясь к довольно высоким, хоть и противоречивым, показателям «любви к себе», невозможно игнорировать возможность проявления «мазохистских» черт, а также нацеленности исключительно на результат, невзирая на возможные сложности самого подготовительного процесса. В связи с этим интересна следующая статистика отно-

шения спортсменок к травмам: 81% согласны на травмы во имя спорта, 75% респонденток осознают ежедневные риски, каждая четвертая не всегда отдает себе отчет в степени подверженности травмам. Отсутствие осознанности может быть свидетельством преобладания защитных механизмов, отсутствия ответственности за происходящее. То, что не осознанно, невозможно регулировать. Подобные результаты предполагают потенциал фанатичного, «одержимого» поведения во время тренировочного процесса. Однако, 81% респондентов испытывают гармонию души и тела при физических нагрузках. Так проявлен эстетический аспект профессиональной деятельности – средство мотивации. Очевидно очередное противоречие, заключающееся в переживании удовольствия на тренировках при ежедневном риске и приношении себя «в жертву» спорту.

«Боль и дискомфортные телесные ощущения в модели здоровья профессиональных спортсменов в отличие от спортсменов-любителей, позволяет нам говорить о том, что здоровьесберегающее поведение «не встраивается» в профессиональную деятельность «до критического уровня изменения функционального состояния здоровья…» [4]. Пропорция последних результатов свидетельствует о неизбежном объектном самоотношении в спорте: тело – гаджет, обязанный быть выносливым и сильным для тренировок, вопреки «помехам». Спортсмены на протяжении карьеры совершенствуют тело, держа в голове идеальный образ, иногда достаточно далеко стоящий от реальности, достичь которого, как горизонт, удается далеко не всегда («мешают», анатомия, физиология, отсутствие опыта преодоления – копингования).

Важным критерием в формировании личности спортсмена служит критическое отношение, в первую очередь, спортивного сообщества. Наш опрос констатирует, что еще одной важной группой, решающей КАКИМ быть спортсмену, являются родители. Не влияет мнение окружающих на (не)удовлетворенность физической формой на 44% респондентов, 56% в той или иной степени подвержены критике со стороны, несмотря на то, что возраст «перехода во взрослую жизнь» часто сопровождается бунтами нонконформизма и самоутверждения. Значима критика родителей для 56% респондентов. Не исключаем, что это – возрастной «рудимент». Некоторая часть, возможно, недавно недостаточно осознанно пережили кризис 16 лет. Влияние родителей безоговорочно: 62% опрошенных оказались в спорте по воле родителей, что вполне логично: фигуристы начинают спортивный путь достаточно рано, в 3-5 лет. Родительская тень сопровождает атлета всю его спортивную жизнь. Только 38% респондентов выбрали спорт самостоятельно. Для трети фигуристок первое место в критике занимает тренер.

Несмотря на значительную подверженность родительскому мнению, ведущим мотивом профессиональной деятельности (представлено процентное соотношение ответов) является гедонистический мотив (59%), далее – мотив самоутверждения и подъёма жизненных сил (23%), остальные причины: коммуникативный, мотив символического участия, стремление произвести впечатление на окружающих, а также стремление компенсировать неполноценность личности, страх, тревогу, дисгармонию характера. Ведущий мотив (внутренняя мотивация на процесс) вызывает интерес, прежде всего, относительно формирования образа

тела, а также отношения к нему. Под влиянием родителей, тренеров, а также возникающем на этом фоне внутренним давлением, формируется атлет, доминантой поведения которого становится создание тела, стоически выносящего всевозможные нагрузки, испытывающего удовольствие при этом, «иначе незачем быть в обойме». Усилия спортивного сообщества и ближнего круга фигуристок направлено на создание такого собирательного образа Галатеи, жрицы-жертвенницы и жертвы, упивающейся контролем, бессознательно следующей указаниям властных структур, полагающейся на помощь других в слишком краткий миг цветения. Метафора инспирирована полученными данными.

Подтверждают наши доводы ответы на прямой вопрос о мотивации занятием спортом: 69% обожают эту деятельность, для 31% это учеба/нравится/поддержание спортивной формы, 13% занимаются по привычке.

Заключение: зафиксировано наличие противоречий самоотношения и травматизма в спорте: напряжение между внутренним расположением к себе и желанием перекроить свое тело; принятие себя в жестких рамках – «любовь к себе» с элементами «мазохистских» черт; нацеленность исключительно на результат, невзирая на риск; удовольствие на тренировках при ежедневном приношении себя «в жертву» спорту; совершенствование тела с прицелом на идеальный образ, достаточно далеко стоящий от реальности.

Для обоснования профилактики и становления субъектного отношения к телу, которое демонстрируют фигуристки самой высокой квалификации, важно описать профили отношения к телу у фигуристок разного уровня компетентности, сформировать кластер методик, позволяющих работать с болью как индикатором отношения к себе, проявления образа тела и его отражения, воплощенного в двигательных паттернах, как основы экспрессивного стиля. Из клинической практики известно, что пациенты, несмотря на предлагаемые им лексические и грамматические конструкции для выражения боли, упорно ищут свои способы высказывания, свои метафоры и длят, тем самым, процесс выговаривания [2].

Для исследования стратегий формирования образа тела спортсменов планируется использование пятифакторного личностного опросника с целью изучения влияния нейротизма на экспрессивность и самооценку атлетов, а также поиск развития выразительности через расширение репертуара совладания с болью (анализ движения Р. фон Лабана) и работа с автопортретами с целью развития самоотношения спортсменов.

Литература

1. Monteath Sharyl A., McCabe Marita P. «Влияние социальных факторов на образ женского тела». Журнал социальной психологии, 1997. – № 137 (6). – С. 708-727.

2. Димура И.Н. Артистизм как способ совладания с болью // Вестник Академии русского балета им. А.Я. Вагановой. – Санкт-Петербург: Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 2015. – № 3 (38). – С. 202–207.

3. Карпов А.В., Яковлева Н.В. Профессиональная специфичность как свойство витальной метакомпетентности личности. Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2014. – № 20(2). – С. 20-23.

4. Маликова Л.А., Яковлева Н.В. Профессиональная специфичность и особенности переживания боли у профессиональных спортсменов с травмами конечностей. Педагогико-психологические и методико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. – 15(2). – С. 99-107.

Сексизм спортивной одежды

И.Н. Димура, П.С. Майборода-Олисевич, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В публикации рассматривается проблема сексуализации девушек в спорте на основании тенденций сексизма в спортивной моде. Проведён анализ 212 статей о сексуализации как социальном явлении, 22 статей о гендерных стереотипах в дресс-коде (зарубежных и российских), позволивший выявить гендерные различия в спорте и сексистские предубеждения в нем, отраженные нарядами фигуристок.

Ключевые слова: гендер, сексизм, объективация, одежда, дресс-код, спорт, стереотипы.

Актуальность: специфическая организация социальных отношений по признаку пола порождает определенные ожидания в отношении женщин с точки зрения идентичности и поведения. «Женственность» часто ассоциируется в гетеросексуальном социальном воображении с уязвимостью, верностью, пассивностью, подчинением правилам, отказу от насилия и т. д. Но гендерное построение – это и продукт, и процесс репрезентации и самовыражения. Данная проблема актуализируется в силу усиления случаев объективизации и сексуализации в период за последние пять лет, особенно в юниорском спорте.

Цель и задачи данного исследования: выяснить особенности сексизма в восприятии одежды девушек в спорте через описание сексистских представлений по отношению к девушкам-подросткам спортсменкам фигурного катания; анализ сексуальной объективация по фотоизображениям; дифференциация проблем борьбы с сексизмом в спорте.

Теоретическая значимость исследования состоит в «делании видимым» пренебрежения интересов и желаний женщин в спортивной одежде: «Людям трудно жить с отрицанием, они чувствуют себя монстрами. Отрицание и невидимость являются жестокими и разрушающими. Это чрезвычайно жестоко, когда это не заметно» [6].

Практическая значимость исследования заключается в необходимости разработки средств эффективной профилактики негативных социальных явлений у молодых людей. Спортивный мир, в котором постепенное и позднее вступление женщин было бы невозможно без борьбы (Terret T., 2004), исторически сформировался и остается сильным местом мужественности, описываемой как гегемонистская (Liotard P. and Terret T., 2006).

Материалы и методы исследования: анализ литературных источников (PubMed, OpenEdition, ResearchGate, InquariesJournal, CyberLeninka), рефлексии личного опыта и данных опроса, посвященного сексуализации и объективации

в спорте. В анкетном опросе участвовали (n=30) молодых людей (63% девушек и 36% юношей). 16% из них в возрасте 16-18 лет, 84% в возрасте 19-20 лет. Из них 20% - учащиеся и 80% – студенты. 30% действующих спортсменов, с квалификацией мастер спорта – 10% и с квалификацией кандидат в мастера спорта – 16%; 60% – закончивших карьеру, с квалификацией спортивного разряда – 10%, с квалификацией кандидат в мастера спорта и мастер спорта – 64%.

Результаты исследования и их обсуждение: МОК внес серьезные коррективы в программу Олимпийских игр 2020 года с целью достижения максимально возможного гендерного равенства. Было добавлено 15 новых видов спорта, при этом количество смешанных дисциплин выросло с 9 до 18. Однако, дискуссия о спортивном дресс-коде остается в тени обсуждения. Мужчины-спортсмены оказываются намного свободнее в выборе формы [3]. Организации по борьбе с сексизмом настаивают на том, что необходимо стандартизировать наряды для официальных мероприятий и уменьшить гендерные различия.

Сексизм определяется (Буске и др., 2019: 14) как «идеология», направленная на учет неполноценности женщин по признаку пола. Борьба с сексизмом направлена на любую форму неполноценности. Однако термины, содержащиеся в уставах по вопросам этики, разработанных органами саморегулирования, гораздо более узки. Сексистские представления всегда воплощают стереотипы, типа «женщины пропагандируют красоту и домашнее пространство». «Жесткие» виды спорта также связаны с мужественной гетеросексуальной маскулинностью из-за их акцента на силе, размере и агрессии.

Если в наше время рассмотреть костюмы девушек-фигуристок, под образы, которые ставят им в программах, то заметны приметы сексуализации, а если ещё и учесть факт, что сейчас в основном лидируют и «подают надежды» девочки подросткового возраста, то подобная проблема приобретает сомнительный характер. В качестве иллюстрации приведём показательный номер Алины Загитовой в образе Лары Крофт, который она исполнила в 16 лет. Изначально сам образ Лары Крофт маркируется в культуре как образ с сексуальным подтекстом. В костюме Алины не пренебрегли элементами эротического характера: костюм был дополнен прозрачными вставками и портупеей. Постановщик этой программы говорил, что они стремились раскрыть Алину с другой стороны, показав её сексуальность [8]. Но уместно ли раскрывать «женскую сексуальность» в столь юном возрасте? Ведь сексуальность – это об энергии взрослой, зрелой женщины, об её уверенности, но никак не о подростке, которого заставили принимать призывные позы. Неужели девочки видят себя именно такими? Представляется, что так их видят взрослые.

Конечно, трудно пренебречь доминированием мужчин, особенно в спорте. Рекламные компании, в которых принимают участие спортсменки – далеко не новое явление. В них детей и подростков часто изображают взрослыми, с помощью коммерческих форматов: макияжа, аксессуаров, провокационных поз и жестов. Бренды знают, что это продаётся. Вспомним хотя бы скандальную съемку 15-летней Брук Шилдс для бренда Calvin Klein Jeans. Съемка Алины Загитовой для российского Vogue за январь 2018 года вызвала неоднозначные эмоции у публики. Там легко считывается сексуальный подтекст. Или же съем-

ка Евгении Медведевой для журнала MAXIM 2022 года. Конечно, Жене на момент съемки уже 22 года, но вопрос в другом: какую историю рассказывают эти фотографии? Что хочет показать ими сама спортсменка? Какой смысл в них заложен? Подобные тенденции наблюдаются в западном спорте [1] .

В качестве ответа на этот вопрос рассмотрим результаты анкетирования, проведенного 13 апреля 2022 года в спортивном вузе. Опрос проводился с группой спортсменов фигурного катания. Большинство опрошенных (80%) относятся абсолютно нейтрально к данной фотосессии, каждый пятый положительно. 20% респондентов видят сексуальную объективизацию в данных фотографиях: «всё-таки журнал соответствующего характера, здоровый человек никак не будет воспринимать эти фото в качестве средства сексуального удовлетворения». Некоторые опрошенные (13%) склонялись к мнению, что Евгения – публичная личность, и фотосессии такого характера подогревают интерес к ней, что способствует большей медийности и продаваемости её продуктов. Ни один из опрошенных участников, не увидел в этих фотографиях «побуждения» к сексуальному удовлетворению, то есть порнографии. Но и особого смысла, заложенной истории участники опроса тоже не рассмотрели.

Женские костюмы для выступлений на официальных соревнованиях фигурного катания вызывают вопросы. Во-первых, приветствуются именно платья. Конечно, можно кататься и в брючках, но только полностью облегающих ноги. Исторически сложилось, что девушки катают в очень коротких юбках. Неважно, какой костюм наденет девушка, в движении он будет развеваться, и приоткрываются части тела, которые одежда скрывает. Важно удобство костюма, ведь слишком длинные юбки мешают исполнять элементы повышенной сложности. Из личного опыта известно, что тренеры стараются угодить судейской бригаде при выборе костюма и отталкиваются от их предпочтений. Тренеры понимают, что если в платье будет открыта спина и подчеркнуты «нужные места», то спортсменка произведет хорошее впечатление на судей, особенно мужчин. В фигурном катании ещё с 1980-х годов существует «правило Катарины Витт»: на соревнованиях девушкам не разрешается выступать без юбок, а также открывать живот и бёдра. Однако, откровенные, повторяющие стиль кабаре, костюмы на льду видны часто.

Выбор детской одежды имеет очень большое значение для их родителей. Однако зачастую, даже детская одежда для спортивных занятий крайне гендерно ориентирована с навязчивым повторением «приемов» одежды для взрослых. Нередко в СМИ можно услышать эйджистские выражения, когда комментаторы говорят о 28-летней спортсменке, что она слишком «стара для женщины». Неоднократно манипулируют фактами личной жизни спортсменов: «Выступила не лучшим образом, видимо, сказывается расставание с молодым человеком». В 2016 на канале Fox News прошло бурное обсуждение – должны ли женщины-спортсменки носить макияж во время соревнований. Стороны пришли к заключению: оба пола должны соблюдать один стандарт, не проявляя своей ориентации и не подчеркивая внешность, что отвлекает от реального эффекта спорта.

После критики Sports Illustrated, ежегодно делающий выпуск о купальниках и красивых девушках [1], а в 2018 поддержавшем движение #МеТоо, редакция журнала решила, что пришло время сделать героинь номера полноправными участницами проекта, а не просто «сексуальными объектами». Женщины снялись полностью обнаженными, но их тела покрывают надписи — отдельные слова-слоганы. Команда издания предложила спортсменкам самим выбрать слова, которые отражают их личность и взгляды. Например, Лоули выбрала слова «мать», «воспитательница», «человек», «возлюбленная» и «творческая».

Есть и другая сторона проблемы сексизма: даже любительский спорт считается мужским делом, ассоциируясь с борьбой и преодолением себя – якобы исключительно мужскими качествами. К счастью, общество прогрессирует, и можно ожидать «человеческое» отношение к девушкам в спорте уже в ближайшее время.

Возражения и ответы: В публикации не затронута тема воспитания, а ведь рекламу, как и моду, Р.Барт относит к продуктам психологического питания, к которым принадлежат литература, зрелище, кино, спорт. Спорт – сильнейший воспитательный ресурс, в том числе, и этический, и эстетический. Рекламными лицами становятся известные спортсменки: в разное время «засветились» С. Хоркина, А. Кабаева, А. Курникова, А. Мыскина, М. Шарапова, А. Загитова, Е. Медведева.

Необычайное почтение, которым спорт пользуется в моде, обусловлено именно его компромиссной природой – с одной стороны, застывая в форме означающего (спортивная рубашка поло), он подходит к любым деловым ситуациям (при этом спортивное оказывается сродни практичному), а с другой стороны, как означаемое он совершает особое, роскошное дело, бесполезную транзитивность, он носит одновременно и деловой, и праздничный характер (охота, ходьба, гольф, туризм) [4]. Широкое использование спортивной одежды отражает возрастающее требование личной свободы, но повышение значения молодости идет рука об руку с увеличением важности индивидуализации (Ж.Липовецкий). В разных танцевальных стилях костюм и обувь расставляют акценты, вылепливают характерные образы тела: обтягивающее трико и свободный спортивный костюм предполагают разную манеру движения, равно как и танец босиком или на пуантах. Главное же требование покроя одежды, предназначенной для занятий теми или иными видами спорта, – минимум комплектующих элементов, несложность использования (надевания и ношения).

Внешний образ человека включает его в социальные коммуникации. Это текст, целенаправленно формирующийся с учетом места и результата коммуникации. Внешний образ человека – один из эффективных инструментариев профессиональной социализации студентов, на основании совокупности его многовариантных визуальных (одежда, прическа, макияж и аксессуары), применяемых для улучшения социальных контактов. Выявлено, что вариантность представленного инструментария зависит от его семиотики, места трансляции и цели социального и профессионального контакта [7].

Выводы*:* Спорт эффективно свидетельствует о принадлежности, антагонизме и напряженности в обществе [5]. По крайней мере, с 1920-х годов в ре-

кламном общении вошло в привычку прибегать к сексуальности в более или менее явной форме, чтобы стимулировать акт покупки. Однако, наряду с гендерными или сексистскими стереотипами, именно представление социальных отношений по признаку пола разыгрывается через корпоративное общение. Эдвард Бернейс, консультант по рекламе и двойной племянник д-ра Фрейда, считавший себя феминистом, популяризировал использование «пин-апа» в рекламе (Dufour, 2014; Allard-Huver, 2018).

Одна из проблем борьбы с сексизмом заключается в определении терминов. Другая в том, чтобы поставить под сомнение стереотипные нормы в рекламе (белизна, худоба тела, нуклеарная семья, гендерное разделение обязанностей и функций и т. д.). Третья состоит в распознавании сексизма в рекламе, где показаны раздетые женщины (проблема купальника является наиболее социально приемлемым жанром пин-апа), женщины без головы, только с «полезной» частью «между верхней частью бедер и нижней частью носа»). Четвертая – обсуждение вопроса об «идеальных телах», который также является частью проблемы здравоохранения [5]. Конституция тела, как «тонкого», так и «среднего» для спортивной деятельности, мобилизуется преобладающим и стереотипным образом во время спортивной социализации, возобновляя натуралистические дебаты, которые традиционно венчают (повторно) асимметричные определения женского и мужского. Тело, диспозиции, представления, обычаи, а также знания и сила, которые оно излучает, хранят все бинарное и иерархическое видение дифференцированного спортивного мира. Пятая проблема – андроцентризм спортивного мира. Регулирование стереотипов непросто. Отрасли культуры используют стереотипы как обычный инструмент экономики внимания [2], в результате чего женщина часто возвращается к миру дома и заботы, например, к семье.

Произведенный критический обзор статей, отдельных интервью людей спорта, интернет-источников, анкетирования с целью выявить отношение студентов спортивного вуза к данной теме позволил зафиксировать динамику данной проблематики. Налицо крайне неудовлетворительное отношение к данной проблеме. В последнее время всё чаще репрезентируются недовольства и разногласия по этой теме и в таком виде спорта, как фигурное катание. Оно стремительно «молодеет». Именно подростки ныне чаще всего становятся центром всеобщего внимания, благодаря шокирующим спортивным результатам, по сравнению с более зрелыми спортсменками. Широкая аудитория зрителей данного вида спорта – не только профессиональные критики и спортсмены. Нередко спортивные мероприятия, крупные соревнования искушают взрослых мужчин за счет, в том числе и сексизма по отношению к девушкам-подросткам. Но это растущие личности и их объективации тлетворна как для них самих, так и для общества в целом.

Несмотря на растущую литературу, показывающую, что объективация других людей связана с множеством негативных последствий (например, фрагментарное восприятие личности, дегуманизация, принятие и фактическое насилие), очень мало известно о том, что предсказывает сексуальную объективацию. Это задачи ближайшего будущего.

Литература

1. Ambrozas, Diana «Laurel R. Davis (1997), The Swimsuit Issue and Sport: Hegemonic Masculinity in Sports Illustrated», Communication [En ligne], vol. 19/2 | 2000, mis en ligne le 08 août 2016, consulté le 09 mai 2022. URL: http://journals.openedition.org/communication/6369; DOI:https://doi.org/10.4000/communication.6369

2. Corroy Laurence et Jehel Sophie, «Que peut-on attendre d'une régulation du sexisme dans la publicité en France?", Communication [En ligne], vol. 37/2 | 2020, mis en ligne le 07 septembre 2020, consulté le 09 mai 2022. URL: http://journals.openedition.org/communication/12486; DOI: https://doi.org/10.4000/communication.12486

3. McKay Jim et Laberge Suzanne, Sport et masculinités, Clio. Histoire, femmes et sociétés [En ligne], 23 | 2006, mis en ligne le 01 juin 2008, consulté le 07 mai 2022. URL: http://journals.openedition.org/clio/1908; DOI: https://doi.org/10.4000/clio.1908

4. Грусман, М. В. Мода как феномен культуры и средство социокультурной коммуникации [Текст]: автореф. дис. ... канд. культ.: 24.00.01/М. В. Грусман. – СПб., 2010. – 22 с.

5. Димура И.Н. Эстетические критерии профессионального выбора студентов в антидопинговом обучении/ Сборник материалов X Международного научного Конгресса «Спорт, Человек, Здоровье», 25-27 апреля 2019 года. Санкт-Петербург. – СПб.: из-во СПбГУ, 2019. С. 273-274.

6. Пруитт-Янг Шарон. Сексуализация женщин в спорте распространяется даже на то, что они носят. https://www.wbur.org/npr/1019343453/women-sports-sexualization-uniforms-problem

7. Светличная И. В. Внешний образ человека как инструментарий профессиональной социализации студентов//Сервис +. 2020. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vneshniy-obraza-cheloveka-kak-instrumentariy-professionalnoy-sotsializatsii-studentov (дата обращения: 03.05.2021).

8. Спортивное агентство Сергея Зубакова https://m.sports.ru/figure-skating/1057216869.html?comments=1&page=8&s=8e4e7582c71317a6

Роль спортивно-оздоровительного этапа в подготовке гимнасток в спортивной гимнастике

Л.В. Жигайлова, г. Краснодар

Аннотация. Статья посвящена определению основных задач и роли спортивно-оздоровительного этапа подготовки в становлении спортивного мастерства в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, спортивно-оздоровительный этап, спортивная подготовка.

Актуальность. В настоящее время спортивная гимнастика является неотъемлемой частью образовательного и воспитательного процесса во всех образовательных учреждениях [2, 4].

Гимнастические спортивно-оздоровительные упражнения широко используются в целях поддержания здоровья и повышения трудоспособности

населения. Также данные упражнения играют большую роль в процессе рекреации и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Элементарные и незамысловатые гимнастические движения используются повсеместно, как основное средство утренней зарядки. Так же используются эти упражнения и как одним из компонентов подготовительной части тренировочного занятия профессиональных спортсменов в видах спорта [3].

Цель исследования. Провести анализ тренировочных занятий в спортивной гимнастике для определения основных требований в подготовке спортсменок спортивно-оздоровительного этапа подготовки в спортивной гимнастике.

Задачи исследования. Определить основные качества, особенности и средства тренировочных воздействий, необходимые для успешной спортивной деятельности в спортивной гимнастике на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ основных документов планирования тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

Организация исследования. Педагогические наблюдения проводились во время тренировочных занятий групп разных этапов спортивной подготовки по спортивной гимнастике на базах МБУ «ДЮСШ № 1» МО г. Сочи и ГБУ КК «СШОР им Г.К. Казаджиева» г. Краснодар. Для определения основных качеств, особенностей и средств тренировочных занятий гимнасток 5-15 лет спортивно-оздоровительного этапа были проанализированы: «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и классификационная программа подготовки по спортивной гимнастике.

Результаты исследования. Начальный спортивный отбор является неотъемлемой частью в любом виде спорта. Он позволяет определить наличие у ребенка определенных физических качеств, характерных для конкретного вида спорта [1, 4].

Согласно стандарту спортивной подготовки по спортивной гимнастике все физические качества и особенности телосложения оказывают значительное влияние на результативность соревновательной деятельности, поэтому к отбору детей для занятий гимнастикой предъявляются высокие требования [1, 5].

Большое значение придается предварительной подготовке детей на спортивно-оздоровительном этапе для зачисления девочек в группы на этап начальной спортивной подготовки.

После прохождения спортивно-оздоровительного этапа дети при отборе на начальный этап более подготовлены, подходят по стандартам отбора детей по возрастной категории, а также у данных детей отмечаются более высокие результаты тестирования для принятия их в спортивные школы, чем у детей, не прошедших данный этап [4].

Контрольные испытания, проводятся по программе тестирования общей и специальной физической подготовки, которые осуществляются на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике (Приказ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика» от 1 июня 2021 г. № 397) [5].

Общая оценка пригодности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой должна носить комплексный характер, то есть учитывать особенности телосложения, специальную физическую подготовленность, координацию движений и вестибулярную устойчивость. Все перечисленные пункты осуществляются на спортивно-оздоровительном этапе [1, 4].

На спортивно-оздоровительном этапе у детей формируют следующие качества и особенности, необходимые в спортивной гимнастике (рисунок 1).

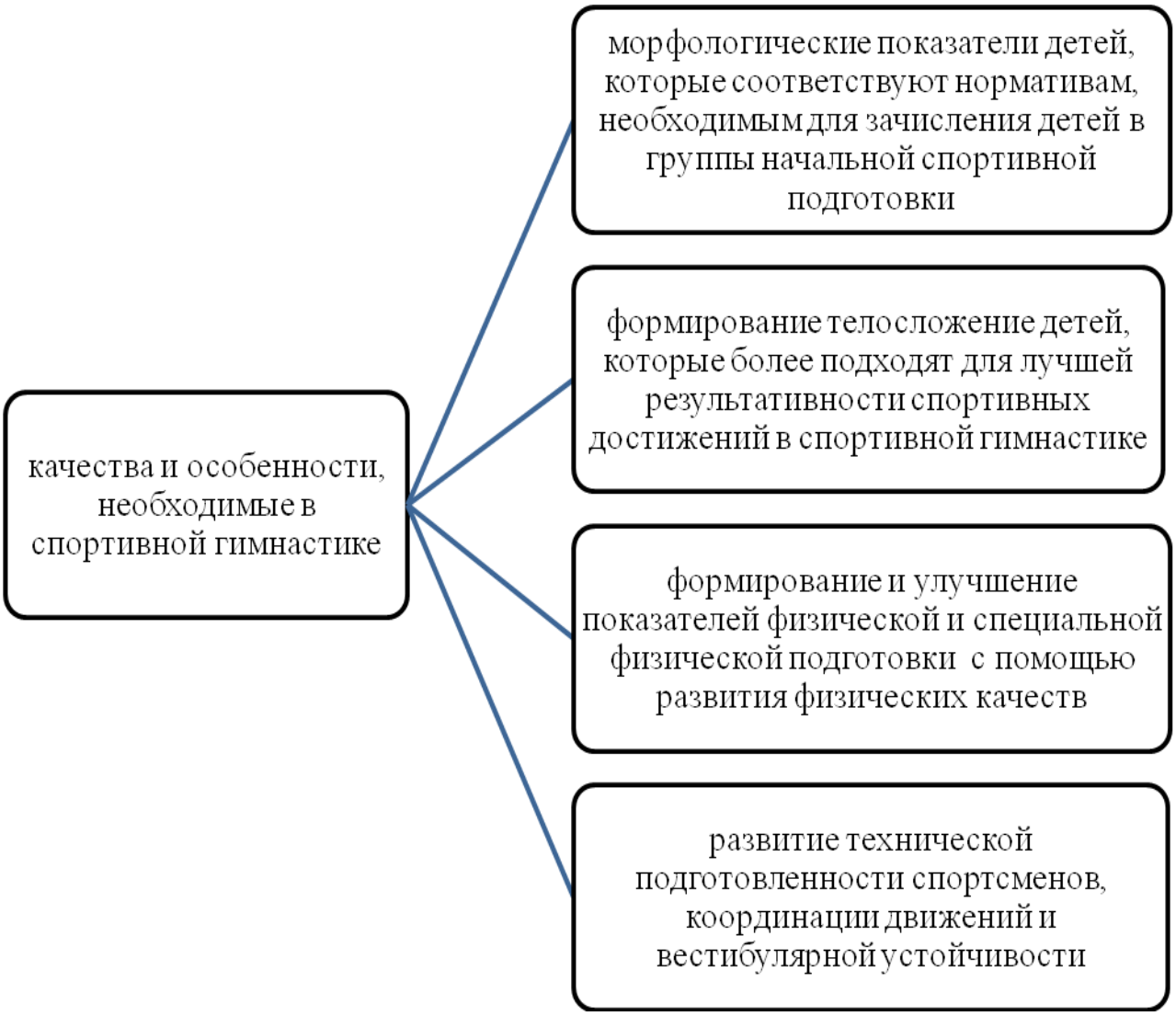


Рисунок 1 – Формируемые качества и особенности, необходимые для успешной спортивной деятельности в спортивной гимнастике

Для решения поставленных задач на данном этапе, применяются различные средства, помогающие занимающимся ознакомится со спецификой выбранного вида спорта. Данные средства позволяют изучать юным спортсменам простые упражнения, которые помогут формированию начальной базы двигательных действий.

На рисунке 2 представлены основные средства тренировочных воздействий, применяемых на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в спортивной гимнастике.



Рисунок 2 - Основные средства тренировочных воздействий, применяемых на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в спортивной гимнастике

Выводы. Таким образом, подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе существенно повышает «шансы» ребенка для зачисления на этап начальной спортивной подготовки в секцию спортивной гимнастики. Данный этап позволяет выявить показатели спортсменов по физической, технической подготовленности, психофизиологической готовности к занятиям спортивной гимнастикой и определить наличие у ребенка двигательной одаренности.

Литература

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев. - Москва: Ф и С. - 2004. - 328с.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. - Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. - М.: Советский спорт, 2014. - 368 с.

3. Жигайлова, Л.В. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики / Л.В. Жигайлова, И.В. Тихонова, А.А. Никочалова, П.Ю. Жигайлов // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского государственного университета, 2021. - С. 80-83.

4. Семенов, Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: монография / Д.В. Семенов, А.А. Румянцев, В.Н. Шляхтов. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2018. - 128 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». – М., УТВЕРЖДЕН приказом Минспорта России от 1 июня 2021 г. № 397. – 22 с.

Изучение психоэмоциональной устойчивости и тревожности в командах спортивного резерва

Е.А. Воробьёва, В.С. Куликов, Н.С. Скок, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье приведены данные литературы о роли тревожности в спорте, а также результаты изучение психоэмоциональной устойчивости Поставлен вопрос о «физиологической стоимости» для организма этих уровней функционального напряжения. Выявлена положительной корреляции (прямая) между реактивной и личностной тревожностью, а так же отрицательная (обратная) корреляция между личностной тревожностью и соревновательной эмоциональной устойчивостью.

Ключевые слова: психоэмоциональная устойчивость, тревожность, спортивный резерв, гандбол.

Спортивная деятельность характеризуется большим количеством различных факторов, оказывающих как негативное, так и позитивное влияние на тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов. В рамках выполнения государственного задания «Разработка научно обоснованных предложений по профилактике, коррекции девиантного поведения и формированию ценностных ориентаций у спортсменов из числа спортивного резерва» (на основании Приказа Минспорта России № 4 от 10.01.2022 г.) авторами исследовались причины девиантного поведения спортсменов из числа спортивного резерва, одними из которых является психоэмоциональная устойчивость и тревожность. Влияние психоэмоциональной устойчивости и тревожности на социальное поведение спортсменов в ходе соревновательной деятельности спортсменов обусловливает актуальность ее изучения.

Психоэмоциональная устойчивость – это регулируемое, относительно постоянное свойство психики спортсмена, позволяющее адекватно реагировать и вести себя при наличии раздражителей [2]. Вызываемое раздражителями эмоциональное возбуждении оказывает различное влияние на поведение спортсмена. «Базовыми» негативными факторами квалифицированные спортсмены считают: жесткое судейство, реплики тренера в качестве комментария при выполнении заданий, присутствие близких людей на трибунах [6].

Согласно приложению №4 Федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу, соотношение психологической подготовки ко всем видам равняется: на начальном этапе подготовки – 6-8%, на тренировочном этапе – 10-12, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 10-12 % [1].

Следует отметить, что в современной научной литературе достаточно подробно раскрыты вопросы психоэмоциональной устойчивости. М.В. Носковой было определено, что у большинства спортсменов преобладает средний уровень психоэмоциональной устойчивости, и выявлена прямая зависимость не только на психические состояния, но и на профессиональное здоровье [9]. Анализ литературы по проблеме показал, что необходимость повышения психоэмоциональной устойчивости у спортсменов обуславливается важностью психологической коррекции для достижения высоких результатов, а также сохранения здоровья на дальнейших этапах жизни [4]. Однако, анализ исследуемых показателя среди лиц, относящихся к спортивному резерву, с целью конкретизации методов коррекции, представлен недостаточно.

Цель исследования – изучить основные показатели психоэмоциональной устойчивости и тревожности в командах спортивного резерва в гандболе.

Для реализации поставленной цели было необходимо определить уровень психоэмоциональной устойчивости и тревожности юных спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие спортсмены (n=30) СШОР Кировского района Санкт-Петербурга. Критерии отбора: вид спорта (гандбол), спортивная квалификация (1-2 взрослый разряд), возраст (14-17 лет), пол (женский). Изучалась тревожность и психоэмоциональная устойчивость спортсменов.

Был изучен уровень тревожности – личной и реактивной (опросник Спилбергера-Ханина) [8], а также основные показатели психоэмоциональной устойчивости: соревновательная эмоциональная устойчивость; спортивная саморегуляция; спортивная мотивация (сокращенная анкета В.Э. Мильмана [7], включающая в себя 22 вопроса).

Результаты исследования. Тревожность возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разной по интенсивности и динамичной во времени [5] и приводить к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности и активности. Психологическая устойчивости является важным компонентом в спорте высших достижений. Устойчивость к соревновательному стрессу позволяет спортсмену не только без колебаний и сомнений быстро переходить к активной деятельности, но и контролировать свои действия, предупреждая необдуманность и импульсивность.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. По результатам проведенного исследования, почти в равной мере отмечается умеренный (51,6 %) и высокий (25,8%) уровни ситуативной тревожности. Низкий уровень реактивной тревожности наблюдается у 22,6% опрошенных (рисунок 1), это может говорить

о том, что они не испытывают дискомфорта, усложняющего соревновательную деятельность в стрессовых условиях.

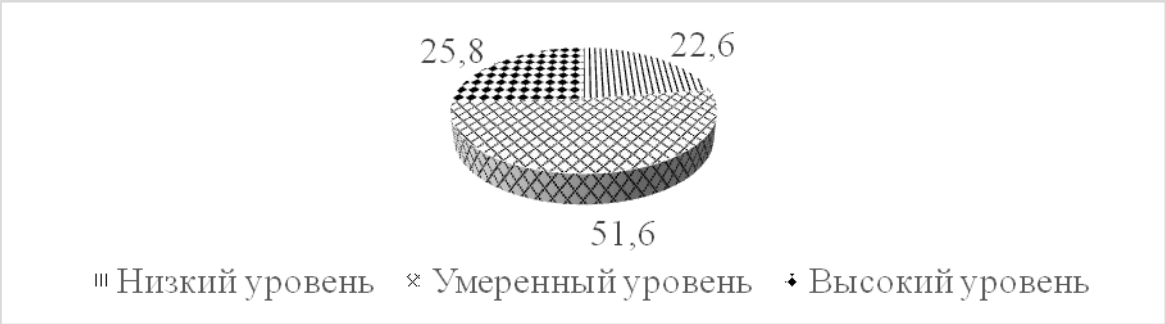


Рисунок 1 – Уровень реактивной (ситуативной) тревожности (n=30), (%)

Личностная тревожность характеризует склонность воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. По результатам проведенного исследования у 35,0% опрошенных наблюдается умеренный уровень личностной тревожности, у 35,5% – низкий, у 29% – высокий уровень (рисунок 2).

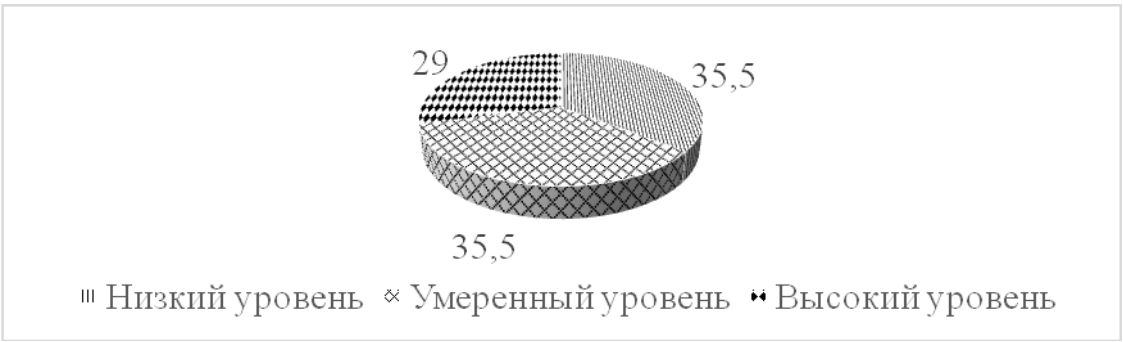


Рисунок 2 – Уровень личностной тревожности (n=30), (%)

По результатам исследования психической устойчивости спортсменов, значительной части были выявлены низкие значения факторов саморегуляции и соревновательной устойчивости.

Низкое значение фактора «соревновательная и эмоциональная устойчивость» наблюдается у 67,7 % от общего количества группы, что характеризует большие перепады эмоционального фона в ходе выступления этих спортсменов в соревнованиях. Вследствие этого может наблюдаться иррациональная трата энергии, в том числе «нервной», что может приводить к преждевременному утомлению, «перегоранию». Высокое значение фактора наблюдается у 29% от общего количества группы, это характеризует относительно ровный эмоциональный фон выступления в соревнованиях данных спортсменов. Эмоции, как правило, не вступают в противоречие с трезвым расчетом и намеченной стратегией. Эмоции оптимально регулируют энергетический потенциал в предстартовой ситуации и в ходе соревновательной борьбы.

Низкое значение фактора «саморегуляция» наблюдается у 64,5% от общего количества группы, что характеризует недостаточное умением настраивать

себя и управлять своими эмоциями. Высокое значение фактора наблюдается только у 16,1% от общего количества группы, это характеризует умение произвольно планировать свои действия, четко следовать намеченному плану, умение при необходимости отвлечься от внешней ситуации, сосредоточиться.

Низкое значение фактора «спортивная мотивация» наблюдается 45,2% от общего количества группы, что характеризует заниженным осознанием собственных целей и задач. Свойственно вялое выступление, без эмоционального заряда. Высокое значение фактора наблюдается у 45,2% от общего количества группы, это характеризует точной (возможно завышенной) постановкой целей и задач. Свойственно выступление с отдачей, желанием, эмоциональным зарядом.

Исследование тревожности показало, что наблюдается наибольшая степень положительной корреляции (прямая) между реактивной и личностной тревожностью спортсменов r=0,647 (значима на уровне 0,01 (односторонняя) – высокая положительная связь).

Также зафиксирована отрицательная (обратная) корреляция между личностная тревожность и соревновательная эмоциональная устойчивость

r=-,331, корреляция значима на уровне 0.05 (1-стороняя) – средняя отрицательная связь личностная тревожность и спортивная мотивация

r=-,338* корреляция значима на уровне 0.05 (1-стороняя) – средняя отрицательная связь

Выводы. Результаты исследования показали, что в настоящее время при обучении юных спортсменов наибольшее внимание уделяется физической и тактико-технической подготовке, а психологической – незначительное количество времени.

Проведённое исследование и анализ результатов показывают, что значительное количество спортсменов имеют умеренный уровень личной (40,0% от общего числа испытуемых) и высокий уровень реактивной тревожности (36,7% от общего числа испытуемых). Высокий уровень тревожности юных спортсменов неблагоприятно сказывается на соревновательной деятельности за счёт снижения умственной работоспособности, формирования чувства неуверенность в своих силах, создания предпосылок для девиантного поведения.

Обнаружена односторонняя статистически значимая отрицательная связь между личностной тревожностью и соревновательной эмоциональной устойчивостью, а также личностной тревожностью и спортивной мотивацией.

Литература

1. Приказ Министерства спорта РФ от 30 июня 2021 г. № 485 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “гандбол”// https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401450888 / (дата обращения: 28.03.2022).

2. Казакова О. А. Психоэмоциональная устойчивость как основное качество будущих специалистов социальной работы / Казакова О. А. // Вестник Самарского государственного университета. 1995. - №64. - С. 119-126.

3. Колошеина, В. В. Психологическая устойчивость в спорте / В. В. Колошеина // Молодой ученый. – 2019. – № 49 (287). – С. 549-551.

4. Костов, Ф.Ф. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики астении у спортсменов высокого класса / П.В. Родичкин, Ф.Ф. Костов, Г.В. Бузник // Теория и практика физической культуры. – 24 2015. – № 10. – С. 39–42.

5. Куновский В.В. Соматическое заболевание и стационарное лечение — стрессовые факторы, определяющие формирование состояния ситуативной тревожности. Пути медикаментозной коррекции / Куновский В.В. // Междунар. неврол. журн.; МНЖ. 2013. - №4 (58) - С. 98-102.

6. Луткова, Н.В. Показатели психофизиологического состояния спортсменов игровиков в ситуациях с различной психоэмоциональной напряженностью / Н.В. Луткова, Ю.М. Макаров, В.А. Минкин, Я.Н. Николаенко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - № 12 (178). - С. 163–168.

7. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие по спецкурсу для пед. ин-тов по спец. н2114 "Физ. воспитание" / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. - М.: Просвещение, 1984. – С 84- 87.

8. Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина [Электронный ресурс]. - URL https://painmed.ru/wp-content/uploads/2020/03/SHkala-samootsenki-urovnya-trevozhnosti-Spilberga-Hanina.pdf (Дата обращения 28.03.2022).

9. Набойченко, Е. С. Психическая устойчивость спортсменов как гарантия профессионального здоровья / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии : материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, / Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2019. – С. 101-103.

Правовое регулирование антидопингового обеспечения спортивной подготовки в России

К.А. Краснова, г. Санкт-Петербург

Аннотация. История борьбы с допингом в спорте свидетельствует о преимущественном обращении к проблемам организационного обеспечения соответствующих профилактических мероприятий. Исследуется правовой аспект антидопингового обеспечения спортивной подготовки в нашей стране.

Автор делает вывод о необходимости дальнейших комплексных исследований антидопингового законодательства и практики его применения.

Ключевые слова: спорт, спортивная подготовка, спортсмен, тренер, допинг, запрещенные субстанции, запрещенные методы, антидопинговое тестирование, антидопинговое законодательство.

Актуальность. Использование веществ и методов для улучшения спортивных результатов восходит к Древним Олимпийским играм и продолжается до настоящего времени [1]. И вот уже более полувека мировое сообщество предпринимает активные попытки борьбы с допингом в сфере спорта. Борьба с употреблением запрещенных в спорте субстанций (стимуляторы, наркотики, анаболические препараты, глюкокортикоиды, бета-2

агонисты, каннабиноиды, и пр.) и методов (допинг – генный, технологический (электронный), и т.п.) включает в себя комплекс тесно взаимосвязанных между собой аспектов: юридические, медицинские, политические, психологические, нравственные, социологические, педагогические. При этом указанные аспекты постоянно видоизменяются. В настоящей статье остановимся на правовом аспекте антидопингового обеспечения спортивной подготовки в нашей стране.

Цель исследования. Данная статья призвана восполнить пробелы в изучении понятия «допинг» в нормативных правовых актах различного уровня и проанализировать его современное содержание.

Задачи исследования: - изучить историю появления и использования термина «допинг» в отношении спортсменов; - изучить международное антидопинговое законодательство; - сравнить выявленные в международных правовых актах признаки допинга с его признаками в российском законодательстве; - проанализировать правовой аспект борьбы с допингом в нашей стране.

Методы исследования: историко-правовой метод, правосоциологический метод, формально-догматический метод, метод юридического толкования, метод правовой психологии.

Организация исследования: В рамках исследования автор обращается к международным нормативным правовым актам и российскому законодательству, регулирующим вопросы противодействия допингу в спорте.

Результаты исследования

1. История вопроса. Впервые термин «допинг» в отношении спортсменов был применен на Международном конгрессе по спортивной медицине (Страсбург, 1965 год). В частности, была предложена следующая трактовка допинга – введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях [2, с. 62-63].

На протяжении десятилетий предпринимаемые усилия в основном направлены на совершенствование организационных основ и правовых рамок в рассматриваемой сфере. Возглавил борьбу против применения спортсменами допинга Международный олимпийский комитет. Первый список запрещенных веществ был составлен МОК в 1967 году с обязательным тестированием спортсменов на Олимпийских играх в 1968 году. К концу 1990-х стало ясно, что необходим более согласованный подход к борьбе с допингом. В 1999 году по инициативе МОК проведена Первая Всемирная конференция по допингу в 1999 году и было учреждено Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), основополагающей целью которого объявлена координационная деятельность по противодействию и борьбе с применением допинга в спорте [3, с. 503].

2. Международное антидопинговое законодательство. В XXI столетии оформились правовые рамки борьбы с допингом с принятием в 2003 году Всемирного антидопингового кодекса и в 2005 году Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте. В частности, в ст. 1 Кодекса ВАДА допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, приводимых в ст. ст. 2.1 – 2.11 Кодекса ВАДА.

3. Российское антидопинговое законодательство. На национальном уровне функционирует ассоциация Российское Антидопинговое Агентство «РУСАДА», которое в своей повседневной деятельности руководствуется нормами федеральных законов «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также подзаконными нормативными правовыми актами, среди которых выделим: Общероссийские антидопинговые правила, приказы Минспорта России от 15.11.2021 № 893 и 15.12.2021 № 977, приказ Минспорттуризма РФ от 13.05.2009 № 293.

Отдельную группу правовых источников составляют правила отдельных видов спорта. Например, в п. 6.7.1. Правил вида спорта «спортивное ориентирование» специально оговорено, что спортсменам во время проведения спортивных соревнований запрещено использовать допинг для стимулирования физических и умственных кондиций. Следует подчеркнуть, что подобная формулировка запрета прямо указывает на ключевую характеристику допинга – способность улучшать спортивные результаты, как во время проведения спортивных соревнований различного уровня, так и в период подготовки к ним.

4. Борьба с допингом в России: проблемные вопросы. Миссия государства в сфере физической культуры и спорта в числе прочего состоит в обеспечении прозрачности и честности соревновательного процесса, а наша страна в перспективе видится как ведущая мировая спортивная держава с экономически стабильным профессиональным спортом [4]. Нет никаких сомнений в том, что употребление запрещенных субстанций и методов, влияя на выносливость и результативность спортсмена, не способствует честной конкуренции во время спортивных состязаний.

Несмотря на то, что список ВАДА ежегодно обновляется, установление запретов носит зачастую «догоняющий» характер. Как справедливо отмечается в зарубежной литературе, на самом деле профессиональные спортсмены теперь злоупотребляют новыми, более мощными и незаметными допинговыми методами и веществами, в это же самое время раскидываются сложные сети их распространения [5, с. 213-216].

Развитие новых видов спорта, таких как киберспорт, способствует появлению новых видов допинга, в том числе так называемого электронного допинга (эдопинг), используемого для внесения изменений в программное обеспечение, настройки клавиатуры [6, с. 31]. Кроме того, среди киберспортсменов практикуется использование различных запрещенных препаратов, стимулирующих физические и умственные способности (повышение концентрации внимания и памяти, увеличение физической выносливости) [7, с. 94]. Технические достижения, непосредственно влияющие на результативность, широко используются в тканях и материалах, из которых изготавливаются спортивная экипировка и спортивный инвентарь. Как показали прошедшие в 2022 году Олимпийские игры в Пекине, многие из них значительно улучшают результаты спортсменов в отдельных видах спорта.

Тем не менее, по-прежнему преимущественно преследуется употребление запрещенных веществ отдельными спортсменами. В частности, ряд авторов

рассматривают спортсменов, нарушивших запреты на допинг, с акцентом на патофизиологию, сложности антидопингового тестирования и токсичность запрещенных веществ [8].

Выводы. Регулярно и на самом высоком уровне обсуждаются перспективы дальнейшего развития спорта, свободного от допинга, что свидетельствует о понимании государством накопившихся проблем в рассматриваемой сфере, в том числе касающихся ее правового регулирования.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки в нашей стране основано на международных нормативных правовых актах, федеральных законах, подзаконных нормативных правовых актах и правилах отдельных видов спорта.

В перспективе концептуальные основы профилактики допинга в спорте должны обязательно включать проведение комплексных исследований, направленных на изучение не только правовых, но и социально-психологических, педагогических, виктимологических аспектов допинга.

Литература

1. Mottram D. The evolution of doping and anti-doping in sport. Chapter in the book: Drugs in Sport. 8th Edition. 2022. DOI: 10.4324/9781003096160-3.

2. Бражин Ю.Ю. Актуальные вопросы противодействия незаконному обороту допинга в России // Вестник Нижегородской правовой академии. 2018. № 16 (16). С. 62-63.

3. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта. – М., 2012. – 671 с.

4. Geldibaev M.Kh., Dikaev S.U., Krasnova K.A., Filatova N.Yu., Tsvetkov P.V. Defining corruption and fraud in professional sport // SHS Web Conf., 108 (2021) 02008. DOI: 10.1051/shsconf/202110802008.

5. Şahbazlı N. Problems and solutions occurred for using doping substances. Scientific work. 2021; 66: 213-216. DOI: 10.36719/2663-4619/66/213-216.

6. Краснова К.А. Киберспорт и преступность // Научный портал МВД России. 2021. № 4 (56). С. 30-33.

7. Рахманова Е.Н., Краснова К.А. Преступность в сфере киберспорта: уголовно-правовые аспекты // Российское правосудие. 2021. № 10. С. 90-97.

8. Watson C., Stone G., Overbeek D., Chiba T., Burns M. Performance-enhancing drugs and the Olympics. Journal of Internal Medicine. 2022; 291. DOI: 10.1111/joim.13431.

Модельные характеристики спортсменов, занимающихся рукопашным боем

Р.С. Жуков, Л.М. Гайнутдинова, г. Кемерово

Аннотация. Исследование посвящено разработке модельных характеристик спортсменов, занимающихся рукопашным боем. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявлены научно-теоретические основы разработки модельных характеристик спортсменов, за-

нимающихся рукопашным боем. Эмпирически исследованы модельные характеристики спортсменов различной квалификации, занимающихся рукопашным боем, разработаны рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса по рукопашному бою с учетом модельных характеристик для данного вида спорта.

Ключевые слова: модельные характеристики, рукопашный бой, тестирования, спортсмены, педагогические наблюдения, функциональные пробы.

Для достижения высоких результатов в любом виде деятельности, в том числе в спорте, человек должен обладать определенными задатками и способностями [1]. В спорте имеет значение физическое развитие, овладение техникой. Для каждого вида спорта важны специфические характеристики, которые обозначают как модельные. Они позволяют составить «портрет» спортсмена, занимающегося определенным видом спорта [2].

Цель исследования: разработка модельных характеристик спортсменов, занимающихся рукопашным боем. Задачи исследования: эмпирически исследовать модельные характеристики спортсменов различной квалификации, занимающихся рукопашным боем; разработать рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса по рукопашному бою с учетом модельных характеристик для данного вида спорта.

Методы исследования: теоретический анализ научной литературы по теме исследования, методы эмпирического исследования: педагогическое наблюдение, тестирование, опрос, изучение документации, функциональные пробы, инструментальные методы исследования состояния организма, методы математической и статистической обработки.

Организация исследования. Исследование модельных характеристик спортсменов, занимающихся рукопашным боем, проводилось на базе Регионального отделения общероссийской общественной организации «Спортивная федерация «Универсальный бой» Кемеровской области (РО ООО «СФ «Универсальный бой»). Для исследования модельных характеристик спортсменов была сформирована выборка исследования из 48 спортсменов различной квалификации.

Результаты исследования. У спортсменов мужского пола средний показатель активности в соревновательной деятельности составляет от 6,4 до 10 ударов в минуту в зависимости от квалификации. Активность спортсменов с квалификацией «мастер спорта» наиболее высокая. У кандидатов в мастера спорта по рукопашному бою показатели активности ниже, чем у мастеров спорта. Эти различия не являются статистически значимыми. В то время как показатели активности спортсменов с 1 разрядом наиболее низкие по сравнению со спортсменами мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта. Это различие подтверждено на статистически значимом уровне.

Эффективность технических действий наиболее высока у спортсменов с квалификацией мастер спорта: составляет в среднем 59,2% от общего количе-

ства технических действий во время боя. У кандидатов в мастера спорта эффективность технических действий во время боя достигает 53,89 %, а у спортсменов с 1 разрядом – только 45,8 %. Различия в эффективности технических действий у спортсменов с разной квалификацией различаются на статистически значимом уровне и напрямую зависят от уровня квалификации.

Но при этом установлено, что на статистически значимом уровне различается эффективность технических действий у спортсменок с разной квалификацией. Так, различия установлены между спортсменами всех квалификационных групп. Мастера спорта достигают эффективности технических действий в среднем 58,5 %, кандидаты в мастера спорта – 51,6 %. У спортсменок 1 разряда эффективность наиболее низкая – 45,44 %. Несколько ниже показатели спортсменов с квалификацией кандидат в мастера спорта: 55,11 бросков «чучела» за 3 минуты, 85,33 удара ногами в минуту, 163,89 удара руками в минуту, 46,67 отжимания в упоре лежа за 30 сек., и 37,33 подъема туловища. Самые низкие показатели у спортсменов с 1 разрядом: 44,81 броска «чучела» за 3 минуты, 72 удара ногами в минуту, 141,38 ударов руками в минуту, 44,56 отжимания в упоре лежа за 30 сек., и 36,19 подъемов туловища.

Результаты статистического анализа подтверждают значимость различий показателей специальной выносливости по всем предложенным тестам между спортсменами с квалификацией мастер спорта и спортсменами с 1 разрядом. У мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта различается специальная выносливость при ударах руками. Мастера спорта совершают большее количество ударов за минуту, менее устают при выполнении этих действий. Различия между кандидатами в мастера спорта и спортсменами 1 разряда проявляются в специальной выносливости при бросках «чучела», ударах руками и ногами. Спортсмены 1 разряда совершают меньше действий за отведенное время.

Взрывная сила у спортсменов с квалификацией мастер спорта наиболее высокая: 250,4 кгс сила прямого удара, 107,4 кг вес поднимаемой штанги, 239,2 см (норматив не менее 200) – длины прыжка с места. У кандидатов в мастера спорта: 233,44 кгс сила прямого удара, 103,67 кг вес поднимаемой штанги, 239,0 см (норматив не менее 170) – длины прыжка с места. Как видно результаты мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта различаются незначительно. Это подтверждается результатами статистической обработки. Также отметим, что нормативы физической подготовки при выполнении прыжка в длину всеми обследованными спортсменами выполнены. Результаты обследования взрывной силы спортсменов 1 разряда значительно ниже, чем у двух других групп спортсменов: 224,75 кгс сила прямого удара, 93,44 кг вес поднимаемой штанги, 221,06 см – длины прыжка с места (норматив не менее 130). Эти показатели статически значимо ниже, чем у спортсменов с квалификацией мастер спорта. Также у спортсменов с 1 разрядом показатели взрывной силы при прыжке в длину и жиме штанги от груди статистически значимо ниже, чем у кандидатов в мастера спорта.

По данным статистического анализа было установлено, что статистически различаются показатели специальной выносливости (броски «чучела», удары

ногами, руками) у спортсменов с квалификацией мастер спорта и 1 разрядом. Также установлено, что показатели специальной выносливости ниже у кандидатов в мастера спорта, по сравнению с мастерами спорта, и не различаются с показателями спортсменов 1 разряда, хотя в среднем они выше.

Специальная скорость также выше у спортсменок с квалификацией мастер спорта. Спортсменки с 1 разрядом затрачивают больше времени на выполнение прямых ударов правой рукой, боковых ударов правой и левой ногой, входов, чем мастера спорта. Но установлено, что и спортсменки с квалификацией кандидата в мастера спорта статистически значимо больше тратят времени на выполнение боковых ударов левой ногой, чем спортсменки с квалификацией мастер спорта.

Анализ тактической подготовленности спортсменов мужского пола показал, что в группах разной квалификации преобладает процент технических действий ударного характера: наиболее высоко он представлен у спортсменов с квалификацией мастер спорта – в среднем 56 %, наименее представлен у спортсменов с 1 разрядом – 51,06 %. Также спортсмены с квалификациями мастер спорта и кандидат в мастера спорта чаще используют тактику атаки – 69 % и 64,44 % соответственно. Спортсмены с 1 разрядом практически в равной мере применяют атакующую и защитную тактики. Статистически значимые различия проявились именно в отношении тактики «атака-защита» и выявлены у спортсменов с 1 разрядом в сравнении со спортсменами, являющимися мастерами спорта и кандидатами в мастера спорта.

Исследование тактической подготовленности у спортсменок также указывает на преобладающее использование ударной техники и атаки. На статически значимом уровне было установлено, что соотношение атакующих и защитных действий различается у спортсменок, являющихся кандидатами в мастера спорта, и спортсменок, обладающих 1 разрядом.

В результате анализа показателей технической подготовленности, на основе оценки выполнения отдельных технических приемов, было выявлено, что мастера спорта и кандидаты в мастера спорта практически в совершенстве владеют ими, допуская отдельные неточности по некоторым из них. Показатели технической подготовленности в среднем ниже у спортсменов с 1 разрядом. У испытуемых этой группы наблюдалось неточное выполнение отдельных приемов на удовлетворительном уровне. В целом же статистический анализ не выявил различий, за исключением выполнения бокового удара ногой в корпус у кандидатов в мастера спорта и спортсменов, обладающих 1 разрядом.

У спортсменов с 1 разрядом среднее значение близится к 3 минутам, что тоже является хорошим результатом. Были установлены статистически значимые различия в восстановлении частоты сердечных сокращений между спортсменами с квалификацией мастер спорта и 1 разряд, и кандидат в мастера спорта и 1 разряд. Таким образом, у мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта процесс восстановления работы сердечно-сосудистой системы после нагрузки происходит быстрее, что должно обеспечивать большую работоспособность.

У спортсменов жизненная емкость легких превышает норму для среднестатистического мужчины, не занимающегося спортом. В нашей выборке более высокие показатели отмечены у спортсменов с квалификацией мастер спорта.

Результаты динамометрии правой руки у спортсменов с разной квалификацией выше, чем у среднестатистического мужчины, не занимающегося спортом (35-50 кг). В нашей выборке наиболее высокие результаты у мастеров спорта и они статистически значимо отличаются от результатов спортсменов с 1 разрядом. Показатели динамометрии левой руки у спортсменов достаточно высокие (при условии, что в норме разница составляет в среднем 5-10 кг). Так, у мастеров спорта показатели силы левой руки в среднем меньше на 5,6 кг, у кандидатов в мастера спорта – на 6,67 кг., у спортсменов с 1 разрядом – на 7,06 кг. Менее выраженная разница может указывать на более активное использование в поединках двух рук, что является преимуществом.

Анализ статистических различий выявил достоверные различия силы левой руки у спортсменов с квалификацией мастер спорта и 1 разрядом. Средние коэффициенты работоспособности мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта соответствуют хорошей работоспособности. У спортсменов с 1 разрядом средний коэффициент близок к удовлетворительному уровню. Различия подтверждены результатами статистического анализа. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта отличаются более высокими показателями работоспособности.

Время восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки наименьшее у спортсменок с квалификацией мастер спорта и набольшее у спортсменов с 1 разрядом. Также как и у мужчин у женщин, имеющих квалификацию мастер спорта, средние значение восстановления частоты сердечных сокращений составляет 2 мин, у спортсменок с 1 разрядом среднее значение близится к 3 минутам. Были установлены статистически значимые различия в восстановлении частоты сердечных сокращений между спортсменами с квалификацией мастер спорта и 1 разряд. Таким образом, у мастеров спорта процесс восстановления работы сердечно-сосудистой системы после нагрузки происходит быстрее, чем у спортсменов с более низкой квалификацией.

Средние значения жизненного емкости легких у спортсменок разной квалификации находится в диапазоне от 5,09 литра до 5,52 литра при норме 2,5-4 литров. Таким образом, у спортсменов жизненная емкость легких значительно превышает норму для среднестатистической женщины, не занимающейся спортом. Более высокие показатели также отмечены у спортсменок с квалификацией мастер спорта.

Показатели нервно-психической устойчивости наиболее низкие у спортсменов с квалификацией мастер спорта, их среднее значение соответствует высокому уровню устойчивости. Среднее значение показателей нервно-психической устойчивости у спортсменов с квалификацией кандидат в мастера спорта выше, но также находится в диапазоне соответствующем высокому уровню устойчивости. Выше среднее значение нервно-психической устойчивости у спортсменов 1 разряда, оно соответствует среднему уровню. Было установлено, что уро-

вень нервно-психической устойчивости на статистически значимо уровне различается в мастеров спорта и спортсменов с 1 разрядом.

У женщин, занимающихся рукопашным боем, в отличие от мужчин, высокий уровень притязаний характерен для мастеров спорта. У кандидатов в мастера спорта и спортсменок с 1 разрядом средние значения соответствуют среднему уровню. Также было установлено, что у мастеров спорта уровень притязаний выше, чем у кандидатов в мастера спорта на статистически значимом уровне.

Морфологические особенности организма у спортсменов с разной квалификацией не различаются. При определении возраста и стажа спортивной деятельности как модельных характеристик, опирались, прежде всего, на показатели мастеров спорта. А именно: возраст начала спортивной деятельности, возраст присвоения квалификации мастер спорта в соотношении со спортивным стажем.

Выводы. В результате исследования модельных характеристик спортсменов, занимающихся рукопашным боем, была определена их трехуровневая структура. На первом уровне модельных характеристик, описываемом показателями соревновательной деятельности, у спортсменов, занимающихся рукопашным боем, значение имеет эффективность технических действий. Среди спортсменов мужского пола значение имеет также активность технических действий. Таким образом, спортсмены более высокого класса мужского пола достигают результатов благодаря тому, что активно выполняют различные приемы и большая их часть является результативной.

В модельных характеристиках второго уровня у спортсменов с квалификацией мастер спорта также были выявлены определенные особенности физической и тактической подготовки качественно и количество отличающие их от спортсменов с более низкой квалификацией. К таким характеристикам были отнесены специальная выносливость и скорость, взрывная сила, составляющие специальную физическую подготовленность спортсменов. Показатели специальной скорости и специальной выносливости различаются не только у мастеров спорта и спортсменов 1 разряда, но мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта.

Техническая подготовленность спортсменов достаточно высокая. Мастера спорта владеют техникой изученных приемов практически в совершенстве. По сравнению с технической подготовленностью, различия в тактике более выражены. У мастеров спорта тактика ведения боя заключается в использовании сочетания приемов ударной и борцовской техники и преобладании атакующих действий. Таким образом, при ведении поединка значение имеет хорошая техническая подготовленность при соблюдении определенной тактики.

В состав модельных характеристик третьего уровня включены показатели функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мастера спорта обладают способностями к быстрому восстановлению частоты сердечных сокращений, длительной задержке дыхания на вдохе и выдохе, высокими показателями жизненной емкости легких и работоспособности. Эти показатели функционального состояния организма обеспечивают формирование специальной выносливости.

Показатели силы верхних конечностей и артериального давления не имеют значительных различий. Показатели силы верхних конечностей у спортсменов превышают среднестатистические у мужчин и женщин, не занимающихся спортом. Среди спортсменов мужчин у мастеров спорта отмечается преобладание силы левой руки в сравнении с другими спортсменами. Но, очевидно, сами по себе они не имеют значения, а только в сочетании со специальной физической подготовленностью и технико-тактической подготовкой. Психологическая подготовленность спортсменов зависит от пола. Но в целом для спортсменов, особенно мастеров спорта, характерны высокие показатели нервно-психической устойчивости и высокий уровень притязаний.

Среди морфологических показателей значение имеет только индекс массы тела у спортсменов-мужчин. У мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта индекс массы тела ниже. Таким образом, в поединке имеют преимущество спортсмены, рост которых приблизительно одинаковый с противником, а вес меньший. В целом же отсутствие различий в морфологических характеристиках у спортсменов с разной квалификацией указывает на компенсацию данных характеристик теми, которые имеют более весомое значение (тактика, функциональное состояние и пр.).

Итак, модельные характеристики спортсменов, занимающихся рукопашным боем, представляют совокупность показателей активности и эффективности соревновательной деятельности, активной тактики с использованием ударной и борцовской техники, обеспечивающихся высоким уровнем сформированности специальных физических качеств – выносливости, скорости, взрывной силы, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, работоспособности, высоким уровнем притязаний, особенно у женщин, и высоким уровнем нервно-психической устойчивости, особенно у мужчин.

Литература

1. Вершинин М.А., Плотников А.О. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев // Самарский научный вестник. – 2017. Т. 6. – № 1 (18). – С. 166-170.

2. Цекунов С.О. Модельные характеристики уровня специальной физической подготовки спортсменов, занимающихся рукопашным боем высокого уровня // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 364-366.

Оценка эффективности деятельности танцевального спорта в городе Красноярске

Е.Б. Саркисян, г. Сочи

Аннотация. В данной статье проанализированы задачи и проблемы танцевального спорта города Красноярска. Увеличивается интерес детей, молодежи и взрослого поколения к танцевальному спорту.

Ключевые слова: спортсмен, клуб, танцевальный спорт.

Актуальность. Танцевальный спорт относятся к сложнокоординационным видам спорта. Это – вид спорта, который предъявляет значительные требования к физической, психологической, теоретической, технической и хореографической подготовке спортсмена. В то же время неотъемлемым компонентом качественного выполнения танцев является артистизм, пластичность и синхронность выполнения [1].

Цель исследования: проанализировать эффективность танцевального спорта в городе Красноярске.

Для достижения поставленной цели в настоящем исследовании были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить и обобщить результаты танцевального спорта в городе Красноярске для определения главных тенденций дальнейшего развития;

2. Идентифицировать имеющуюся систему танцевального спорта в городе Красноярске.

Для решения намеченных задач использовались следующие **методы:**

- сравнительный анализ танцевальных спортивных клубов города Красноярска;
- анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта.

Результаты. В Красноярском крае первый танцевальный клуб был открыт в 1988 году Александром Ивановичем и Людмилой Петровной Тягуновыми в городском Дворце культуры. Благодаря грамотному месту нахождения, созданный клуб «Галло-Данс» сразу имел огромный успех. Людмила Петровна, как руководитель клуба была очень требовательным и жестким педагогом, а Александр Иванович был очень мягким учителем классического танца и растяжки, за счёт этого «удачного» сочетания их ученики добились больших успехов [2].

Первыми и знаменитыми учениками Людмилы Петровны и Александра Ивановича были Валентин и Елена Яценко. Они открыли в 1993 году свою школу «Локомотив», которая подарила Красноярскому краю большое количество чемпионов края, Сибири, России и Мира. На данный момент Валентин Яценко возглавляет региональную общественную спортивную организацию "Союз танцевального спорта Красноярского края".

Инна и Сергей Зотовы в 1993 году организовали свой клуб «Металлург» во Дворце спорта и культуры металлургов, и ансамбль шоу группы «Виктория». В 2003 году коллектив защитил звание народного. На сегодняшний день Инна Викторовна является вице-президентом региональной общественной спортивной организации "Союза танцевального спорта Красноярского края".

Клубом «Галло-Данс» была воспитана Мария Сайкина, которая в 2001 году открыла танцевальный спортивный клуб «VIP-partner». Позже она уехала в Москву и вышла замуж за выдающегося спортсмена и педагога Александра Захарова, с которым они отрыли танцевальный клуб «Balance». Также среди воспитанников Тягуновых Наталья и Дмитрий Чубаровы, последний на данный момент является руководителем «Галло-Данс». Наталья Чубарова открыла филиал «Галло-Данс» в городе Саяногорске. Одной из самых успешных учениц «Галло-Данс» остаётся дочь Александра и Людмилы Тягуновых – Мария. Она

представляла Россию во многих странах и на многих турнирах, включая Blackpool Dance Festival. По стопам известного деда и бабушки пошел старший внук Людмилы Петровны и Александра Ивановича, он успешно занимается танцевальным спортом в городе Санкт-Петербурге.

Следует обратить внимание на фактические показатели созданных танцевальных клубов и функционирующих на сегодняшний день, показывают свою эффективность и динамику роста. В период с 2020-2021 года численность соревнующихся спортсменов танцевального спорта возросла с 380 до 413. Увеличилось качество спортивного мастерства в категориях «M», «S», «A», в том числе присвоение званий МС России – 8 спортсменов и МСМК – 2, а также открытие двух новых ТСК, что на данный период составляет 21 клуб в Красноярском крае [3].

Выводы. Несмотря на отсутствие крупных спонсоров, государственной поддержки, финансовой нестабильности и ряд других проблем, менеджмент танцевального спорта города Красноярска эффективность свою доказал.

Литература

1. Саркисян. Е.Б. Тренировочный процесс спортивного бального танца и художественной гимнастики. [Текст]: Педагогическое мастерство. VII Международный научно-исследовательский конкурс. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – 79 с.

2. Саркисян Е.Б. Уроки спортивного бального танца. Роль педагога [Текст]: Искусство глазами молодых. Материалы IX Международной (XIII Всероссийской) научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 29-31 марта 2017 г. – Красноярск, КГИИ 2017. – 344 с.

3. Танец // Энциклопедия Кругосвет. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.krugosvet.ru (дата обращения 13.05.2022).

Сексуализация спорта

И.Н. Димура, Санкт-Петербург

Аннотация. Представлены результаты анализа полусотни исследований франко- и англоязычной литературы по сексуализации спорта. Установлено, что занятия спортом гендеризированы; неравное участие женщин в физической активности происходит за счет девушек; чем более структурирована, кодифицирована и институционализирована практика, тем меньше в ней женщин; сексуализация физических и спортивных практик – устойчивый процесс, формирующий историю спорта; она частично связана с доминирующими представлениями о женственности. Отношение к женскому телу социально детерминировано, «постоянно подвергается объективации».

Ключевые слова: сексуализация спорта, объективация, эстетизация, профилактика.

Актуальность: в нашем мире каждый испытывает головокружение от свободы быть самим собой. Все больше женщин занимаются физическими упражнениями или спортом, но не все имеют доступ к этой практике. Более того, взгляд в историю показывает дифференцированную феминизацию спорта (некоторые виды спорта оставались женскими в течение длительного времени, другие до сих пор почти не феминизированы). Распределение мужчин и женщин в физической и спортивной деятельности идет параллельно с гендеризацией всех форм труда и служит фактором диагностики социальной конструкции женственности [9]. В отчете 2013 года отмечается [2]: общество обеспокоено сексуализацией; дети становятся сексуальными в раннем возрасте; женщины могут определяться своей сексуальностью; доступность онлайн-порнографии и ее потенциальные последствия. Это лишь некоторые из проблем.

Цель и задачи настоящей публикации – обобщить то, что известно и не, по каждой из основных проблемных областей общественных тревог и опасений по поводу «сексуализации». К ним относятся ранняя беременность, наркомания, дисфункции, жестокое обращение, секс-работа, сексуальные практики, медикализация дискурса, коммерциализация, средства массовой информации и популярная культура. Спорт расширяет возможности женщин, и он же их отчуждает, поскольку включает в «мужскую» практику. «История женщин изначально была историей их тел», – вспоминала Мишель Перро в начале восьмидесятых, сексуальность в спорте — тем не менее, социальная практика, учрежденная, преподаваемая — долгое время оставалась немыслимой (Louveau, 1994). Спорт (и школьная физкультура) связан с телами; «бесполый спорт не достоин размышлений» (Женевьев Фрейс): гендерные различия в физической активности не могут быть нейтрализованы. Важно разрабатывать средства эффективной профилактики негативных социальных явлений у молодых людей.

Организация, материалы и методы исследования: анализ литературных источников (PubMed, OpenEdition, Medline, ScienceDirect, из 54 исследований отобрано 15), рефлексии личного опыта.

Результаты исследования и их обсуждение: Популярная культура стала более сексуальной, основные СМИ также. **Сексуальность** – это личное пространство, в котором индивид отделяется от внешнего общественного. Это в некотором роде жизненная сила, из которой строятся субъективная и безличная сферы. **Причин подобного положения дел несколько**: гимнастика или фигурное катание, значительно менее широко освещаются, чем виды спорта, в которых доминируют мужчины (футбол и регби); женщины, занимаясь какой-либо деятельностью, делают это гораздо чаще вне клубов и ассоциаций, чем мужчины; дамы реже получают доступ к техническим или политическим обязанностям; статус их в спорте, безусловно, растет, но очень медленно.

Социальные сети – ключевой момент фиксации на продолжающиеся микроагрессии и акты сексизма в СМИ и повседневной жизни (проект Everyday Sexism и хэштег Twitter акцентируют внимание на внешнем виде женщин-звезд спорта и политиков по сравнению с мужчинами в аналогичных профессиях). Увлечение фильмами о супергероях, где парад сверхчеловеческих тел и возможностей, актуализированных демонстраций мощной мужественности и под-

держивающей женственности, свидетельствует о превосходстве сексуально поляризованного красивого тела — по преимуществу белого, западного, молодого, гетеросексуального, сформированного самодисциплиной, а не непредвиденными обстоятельствами работы и класса [3]. **Тело как изображение** – инструмент, подвергаемое тщательному контролю для исполнения своей оперативной функции. Это дисциплинированная плоть, свидетельство самопроизводства. Как аксессуар и товар, оно инструментализированно и опосредованно. Превосходный «корпус» медиа-дискурса парадоксально бестелесен, освобожден от органической судьбы и материальных случайностей, ориентирован на самореализацию и политику идентичности либерального субъекта [3]. При анализе изображения обращают на себя внимание: размер фигур, соотношение роста и занимаемого места мужчины и женщины; присутствие мужской фигуры в качестве инструктора; женские прикосновения, манипулятивные взгляды; ритуализация подчинения через позирование; женский эскапизм и дезориентация; сексуализация через обнажение; заторможенные движения; локации и окружающая среда; объективация. Это демонстрирует уязвимость женщин, подчинение, символизируемое по-разному, или мужской патернализм, выявленный с помощью защиты, инструктажа, снисходительности в поведении мужчин [15].

Анализ спортивных журналов, в частности Sports Illustrated [1], показал, что «жесткие» виды спорта увязаны с мужественной гетеросексуальной маскулинностью, акцентируясь на силе, размере и агрессии. «Жесткий» спорт и «сексуальные» женщины объединены, утверждая гендерные нормы [1]. Так воспроизводятся стереотипы. Физическую доблесть и техничность спортсменок на службе производительности редко хвалят и комментируют. Педалируются красивое лицо, эстетический жест или проявление слабости: упадок сил в конце сета, слезы, поиск утешения в объятиях тренера. Рекламный имидж ценит не тело спортсменки, а тело женщины, которой она сумела остаться. Позы странно игнорируют спортивный жест. Женское тело остается в регистре биологического, не достигая трансцендентного уровня. В 2016 году исследователи Cambridge University Press проанализировали дискурс спортивных журналистов и комментаторов. Говоря о женщинах, СМИ постоянно использует эпитеты «возрастная», «беременная», «замужняя», в отношении мужчин чаще звучат «самый быстрый», «сильный» и «великий». Длина юбки спортсменки и имя ее бойфренда интересуют репортеров и читателей больше, чем число ее медалей.

Большинство спортивных организаций ставят перед собой задачу создавать тела, соответствующие модели «силы и производительности» спорта [10], основанной на использовании скорости и мощи для расширения границ, достижения рекордов, подвергая благополучие риску в стремлении к успеху; обращение с противниками как с врагами, над которыми нужно доминировать; послушание владельцам команд, тренерам и администраторам; представление о теле как о машине. Исследованиям мужчин [10] придается больше легитимности, чем исследованиям женщин, потому что «мужчины изучают жизнь мужчин». Образ тела, как машины и оружия, обуславливает малую заботу мужчин о пагубных последствиях своих практик [13], что приводит к переработке себя, употреблению допингов, подавлению психической и физической боли, участию

в соревнованиях в тяжелом состоянии, раненых, часто с помощью обезболивающих средств. Особая проблема — сексуальные домогательства и насилие. Тренеры, в основном мужчины, неосведомленные о проблемах гендерного построения в спортивной среде, ценят и поощряют формы мужественной мужественности, фактически натурализуя различия и неравенство в доступе к спортивной практике [5]. Не только большой, но и любительский спорт до сих пор остается мужским миром, подразумевая борьбу, соперничество, агрессию. Женщин воспринимают как уступчивых, осторожных, не склонных к риску и боящихся боли. Подобные ситуации в спорте объясняются: действиями, направленными на «укрепление связей» в командах, употреблением алкоголя, неспособностью мужчин испытывать сочувствие, удовольствие от участия, соучастия или молчания в отношении гомофобных, женоненавистнических и насильственных действий. Спорт может вести к слепому повиновению авторитетным фигурам, конформизму к стандартам группы, подрывать личную автономию. СМИ участвуют в оправдании спортсменов-мужчин, совершивших сексуальное насилие, в форме осуждения жертвы, либо приписывая насилие личным и внешним силам, которые они «не в состоянии контролировать», либо изображая их в качестве девиантов.

Спорт – одна из немногих областей в СМИ, где мужские тела демонстрируются чаще и в более широком спектре занятий, чем женские. Фитнес в этом отношении выглядит особенно сегментированным [7] по целому ряду практик: от тренировок с отягощениями (атлетические, эстетические, соревновательные) до аэробных гимнастик. Отмеченная культом тела и гиперсексуализацией, культура фитнеса продолжает логику доминирования мужчины над женщиной. Эстетизация себя в фитнесе и возможность инвестировать пространство практик, в значительной степени связанное с «женственностью», не приводят к феминизации мужчин [7]. Психоаналитические феминистки говорят о феминизации социальной и маскулинизации интимной сферы [6].

Сексуальная объективация [8] – отделение частей или функций сексуального тела человека от всей личности, сведение их к инструментам и рассмотрение их, как способных представлять всю личность – в корне меняет видение людьми других и отношение к ним. Восприятие женщин как сексуальных объектов низводит их к частям тела, считая их взаимозаменяемыми с другими женщинами, приписывая им меньше ума и моральной свободы [8]. Эти дегуманизированные представления закладывают основу для насилия. Сексуальная объективация увеличивает вину жертвы изнасилования и уменьшает воспринимаемые страдания. Оценка тела представляет собой тонкое, повседневное проявление объективации, в то время как сексуальные домогательства – агрессивное, благодаря эгоизму, расторможенности или импульсивности. Люди, сосредоточенные на индивидуальных и властных различиях, иерархии статусов, что характеризует спорт, с большей вероятностью сравнивают себя с другими, включая внешность и сексуальную привлекательность. Женщины объективируются чаще и с более негативными последствиями, чем мужчины.

Постепенное вступление женщин в спортивный мир происходило в соответствии с режимом правонарушения. Занимаясь спортом, делая со своим те-

лом то, что для них необычно или запрещено, освобождаясь от определенных ограничений, женщины подорвали классические представления о женственности [11]. Тем не менее идеализация спортивного тела сохраняется превосходством мужчины. Становясь чемпионками, женщины подчеркивали свободу, приобретенную благодаря контролю над телом. С момента доказанности физической успешности там, где их не ожидали, они приобрели тревожную власть над биологией и ее функциями. Однако девочки вступают в спортивное общение позже, чем мальчики, и в два раза реже, чем они, а в подростковом возрасте в значительной степени отказываются от физической активности [5]. Сегодня женщины могут заниматься любым видом спорта. Теперь спорт – источник расширения прав и возможностей [12].

Маскулинизируются традиционно женские дисциплины (синхронное плавание) [11]. Большинство исследований показывают, что спорт – мужская арена, которая не только исключает женщин, но и делает мужское доминирование естественным. Опорными точками этого являются наиболее известные практики (бейсбол, бокс, американский футбол, регби), школьные учреждения или СМИ. Они ценят «негативные» аспекты мужественности (боль, травмы, женоненавистничество, гомофобию и насилие). Женский спорт укрепляет доминирующие стереотипы (сексуальность, красота, материнство).

Сексуализация женщин в спорте распространяется даже на то, что носят спортсменки [16]. Дресс-код являет сексизм в большом спорте. Доминик Шато определяет эстетизацию как процесс, при котором «то, что не является эстетическим или не предназначено для этого, становится предметом эстетики» [4]. Украшательство меняет смысл, поскольку осуществляется путем «обхода вещи или представления о ее практической функции, чтобы связать ее с критерием красоты», что ведет к эстетике уродства, травмы и пр. Она происходит при деконтекстуализации явления, когда интересуют не трудности в достижении медалей, а косметика, используемая на лыжне; оксюмороны сочетают несовместимое; контрасты укрепляют иерархию взглядов и позиций в интересах наблюдающего и в ущерб наблюдаемому; возникает ощущение неизменности установленного порядка (мужчины сильны, а женщины нуждаются в защите, «страдание в порядке вещей»). Качество трансляций женских видов спорта ниже: хуже звук и графика, используется меньше ракурсов, что лишает выступления драмы и интереса. Спортсменки зарабатывают меньше мужчин. Трансляции женских встреч продаются хуже. Девушкам сложнее найти спонсоров на поездки, экипировку, тренировки.

Констатируется дисбаланс и в спортивных секциях, особенно в гендерно окрашенных видах спорта — футболе, тяжелой атлетике, единоборствах. Дети видят: спорт — мужская вотчина. Туда ходят друзья, братья, отцы, а не мамы, подруги или сестры. Решением могли бы стать смешанные команды и соревнования, но создают их неохотно. Почти век назад попытки стереть разницу между мужским и женским спасло СССР. В 1933 году на пути первой женской тракторной бригады, во главе с Прасковьей Ангелиной, вопила толпа жителей села Старобешево: «Не пустим бабьи машины на поля!» Во время войны именно женщины, по призыву «Сто тысяч подруг – на трактор!», кормили страну.

Страсть к соперничеству, любовь к победам, целеустремленность и способность идти до конца — не мужские, а человеческие качества.

Выводы. Занятия спортом носят гендерный характер по видам деятельности, руководящим функциям и обязанностям, участвуя в строительстве женского и мужского. Больше всех в физическую активность вовлечены дети в возрасте с 6 до 12 лет (93%) [14]. Чем более структурирована, кодифицирована и институционализирована практика, тем меньше в ней женщин.

1. Сексуализация физических и спортивных практик устойчиво формирует историю спорта. Данный обзор избегает подрывать идеологические позиции относительно позитивного характера ценностей спорта, поставить под сомнение роль тренеров в создании/воспроизведении социальных отношений по признаку пола, однако может служить информацией к размышлению.

2. Устойчивость сексуализации в спорте и социальных практиках частично связана с доминирующими представлениями о женственности. Спортсменки обязаны демонстрировать ее, соответствующую зависимости от мужчин, в противном случае рискуя потерять свою идентичность, «порядок природы».

3. Необходимы новые исследования в области педагогических практик, которые будут мотивировать спортсменов, студентов, практикующих юношей и девушек создавать альтернативы гегемонистской мужественности в спорте.

Литература

1. Ambrozas, Diana, «Laurel R. Davis (1997), The Swimsuit Issue and Sport: Hegemonic Masculinity in Sports Illustrated», Communication [En ligne], vol. 19/2 | 2000, mis en ligne le 08 août 2016, consulté le 06 mai 2022. URL: http://journals.openedition.org/communication/6369; DOI:https://doi.org/10.4000/communication.6369

2. Attwood, Feona, Clare Bale, and Meg John Barker. «The Sexualisation Report», 2013. Availableat: https://thesexualizationreport.files.wordpress.com/2013/12/thesexualizationreport.pdf.

3. Delanoë-Brun, Emmanuelle «Screen resistance: New Anatomies of Beauty?», InMedia [En ligne], 8.1. | 2020, mis en ligne le 15 décembre 2020, consulté le 08 mai 2022. URL:http://journals.openedition.org/inmedia/2072; DOI: https://doi.org/10.4000/inmedia.2072

4. Fartas, Nadia. Précarité en arts et en images: frontières de l'esthétisation, Images Re-vues [En ligne], 18 | 2021, mis en ligne le 05 octobre 2021, consulté le 18 mars 2022. URL:http://journals.openedition.org/imagesrevues/11724;DOI:https://doi.org/10.4000/imagesrevues.11724

5. Fraysse Mélie Carine Guerandel, Le sport fait mâle. La fabrique des filles et des garçons dans les cités", Clio. Femmes, Genre, Histoire [En ligne], 46 | 2017, mis en ligne le 01 octobre 2017, consulté le 08 mai 2022. URL: http://journals.openedition.org/clio/13873; DOI: https://doi.org/10.4000/clio.13873

6. Froidevaux-Metterie, Camille L'avènement d'un commun désexualisé », SociologieS [En ligne], Dossiers, mis en ligne le 19 octobre 2016, consulté le 06 mai 2022. URL:http://journals.openedition.org/sociologies/5684; DOI:https://doi.org/10.4000/sociologies.5684

7. Galy **Marie-Françoise et** Mennesson **Christine,** «Des hommes et des corps», *SociologieS* [En ligne], Dossiers, mis en ligne le 22 février 2022, consulté le 18

mars 2022. URL:http://journals.openedition.org/sociologies/18788; DOI:https://doi.org/10.4000/sociologies.18788

8. Gervais Sarah J, Bernard Philippe, Riemer Abigail R, «Who treats people as sex objects? Cultural orientation, social comparison, and sexual objectification perpetration », Revue internationale de psychologie sociale, 2015/1 (Tome 28), p. 153-181. URL: https://www.cairn.info/revue-internationale-de-psychologie-sociale-2015-1-page-153.htm

9. Louveau Catherine, Sexuation du travail sportif et construction sociale de la féminité, Cahiers du Genre, 2004/1 (n° 36), p. 163-183. DOI: 10.3917/cdge.036.0163. URL: https://www.cairn.info/revue-cahiers-du-genre-2004-1-page-163.htm

10. McKay Jim et Laberge Suzanne, Sport et masculinités, Clio. Histoire, femmes et sociétés [En ligne], 23 | 2006, mis en ligne le 01 juin 2008, consulté le 07 mai 2022. URL: http://journals.openedition.org/clio/1908; DOI: https://doi.org/10.4000 /clio.1908

11. Saouter Anne, Pratiques sportives et représentations du corps: consécration de l'éternel masculin, Empan, 2010/3 (n° 79), p. 105-110. DOI: 10.3917/empa.079.0105. URL: https://www.cairn.info/revue-empan-2010-3-page-105.htm

12. Terret Thierry, Le genre dans l'histoire du sport, Clio. Histoire, femmes et sociétés, 2006/1 (n° 23), p. 209-238. DOI: 10.4000/clio.1906. URL: https://www.cairn.info/ revue-clio-2006-1-page-209.htm

13. Димура И.Н. Мужская телесность глазами мужчин. Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015;(4):167-176.

14. Опрос показал отношение россиян к занятию спортом. РИА Новости. https://ria.ru/20191113/1560877330.html

15. Панарина Е. С. Рекламный гендерный перформанс: как фемвертайзинг репрезентирует женщин // Интеракция. Интервью. Интерпретация. 2021. Т. 13. № 1. С. 63-88. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/reklamnyy-gendernyy-performans-kak-femvertayzing-reprezentiruet-zhenschin (дата обращения: 08.05.2022).

16. Пруитт-Янг Шарон Сексуализация женщин в спорте распространяется даже на то, что они носят. https://www.wbur.org/npr/1019343453/women-sports-sexualization-uniforms-problem.

Спортивный бадминтон как средство укрепления здоровья студентов высших учебных заведений

Т.А. Жаброва, О.В. Жаброва, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье авторы поднимают проблему укрепления здоровья студентов высших учебных заведений посредством игры в бадминтон. Проводят анализ работ ученых на данную тему. Делают выводы о том, что бадминтон является значимым способом укрепления здоровья студентов и развития физических качеств обучающихся.

Ключевые слова. Здоровье, студенты, бадминтон, физическое воспитание.

Актуальность исследования. В современном мире в условиях социально-экономического развития и порой кардинального изменения человеческого общества, здоровье человека все больше подвергается изменениям в отрицательную сторону. Все чаще отмечается неблагоприятная динамика ухудшения

здоровья по многим группам соматических болезней, возрастает уровень психопатизации общества, сопровождаемый стремительным ростом алкоголизма и наркомании среди молодых людей [5].

По данным специалистов свыше 80% абитуриентов, поступающие в высшие учебные заведения страны, имеют патологические и хронические отклонения в здоровье. Проблема формирования здорового образа жизни, повышения активности студентов и мотивации к занятиям спортом особо остро звучит в современном обществе. Множество вопросов, связанных с расстановкой времени и жизненных ориентиров, может сбивать молодежь с рациональных мыслей о собственном здоровье. Уже давно известно, что здоровье как в эмоциональном, так и физическом плане в равной степени значительно влияют на человека, особенно на молодого. Так как именно в молодости человек наиболее активен и целеустремлен. А для осуществления своих планов и достижения целей необходимы энергия и здоровье. Зачастую здоровье становится тем, что может останавливать, ограничивать людей в их делах. Молодому человеку нужна мотивация, ему необходимо видеть собственный успех. В связи с этим необходимо правильно выстраивать работу со студентами высших учебных заведений в области физической культуры. Педагоги должны корректно подбирать физическую активность в виде различных вариантов по спортивным направлениям, где бы учитывались желания самих студентов, их физические возможности.

Одним из таких видов, вызывающих активную заинтересованность студентов, является спортивный бадминтон. Известное множество тех областей, которые получают свое развитие в процессе игры в бадминтон. С точки зрения физического прогресса, развитие выносливости, гибкости, скорости передвижения и координации движений, с точки зрения психологического аспекта – повышение коммуникабельности, оперативного мышления и умения работать в команде [4]. Этот вид спорта в последнее время приобретает все большую популярность в студенческой среде. Он имеет немалое количество преимуществ, и легко осуществим в условиях учебного заведения, так как имеет несложную структуру и легкодоступный инвентарь.

В целом, следует отметить, что недостаточно существует разработок, рекомендаций, методик, позволяющих качественно готовить к соревновательному процессу студенческие сборные команды в условиях ВУЗа. В частности, не найдено в изученной литературе методики, способствующей повышению уровня здоровья и функциональных способностей, которая позволяла бы готовить студенческую сборную команду по бадминтону в условиях ВУЗа, хотя сроки соревновательной деятельности практически сходны у многих студенческих команд. При этом ситуацию усугубляет еще и то, что студенты, занимающиеся в секции бадминтона и входящие в состав сборных команд ВУЗа, имеют разный уровень спортивной подготовленности в целом, что затрудняет работу тренера на протяжении практически всего обучения студентов-спортсменов в вузе.

Таким образом, актуальность данной работы обусловлена потребностью более детального изучения теоретических и методологических вопросов, связанных с физическим воспитанием личности, а также необходимостью поиска новых эффективных форм, методов и способов педагогического сопровожде-

ния, которые способствуют формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни в процессе обучения в высшей школе.

Цель исследования. Целью данной работы было выявить как влияют занятия спортивным бадминтоном на здоровье студентов.

Задачи исследования. Провести анализ литературных источников на данную тему, тем самым доказать положительное влияние занятий бадминтоном, в формате учебных занятий, на уровень соматического здоровье студентов.

Методы исследования. Методом данного исследования являлось изучение и анализ работ ученых на тему укрепления здоровья студентов средствами игры в бадминтон.

Игра бадминтон крайне популярна и востребована у людей всех возрастных категорий и особенно у студентов высших учебных заведений. Так как он предоставляет возможность дозирования нагрузки, не требует большого числа занимающихся, доступен для каждого желающего, вне зависимости от пола, возраста и даже комплекции человека. Его отличительная особенность отсутствие физического контакта с соперником на поле, что резко снижает травматизм.

Бадминтон имеет преимущества, которые могут быть использованы в сфере образования. Он доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения, способствует физическому развитию, улучшению координационных способностей, а также развитию интеллекта. Бадминтон развивает такие физические качества, как быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация в сочетании с гармоничным и разносторонним творческим мышлением развиваются в данной игре. Этот вид спорта благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру человека.

Массовое развитие бадминтона в вузе поможет решить основную задачу: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, привить навыки здорового образа жизни. Заниматься бадминтоном могут студенты любого пола, разной физической подготовки. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания обучающихся в вузах. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки. Студенческие соревнования – необходимый и обязательный элемент учебного процесса. Проведение соревнований поэтому виду спота среди студентов является важным процессом обучения и развития физических качеств. Соревнования логически продолжают и дополняют учебный процесс, увеличивая время на освоение и совершенствование изучаемых действий и упражнений на практических занятиях. Целью занятий бадминтоном в вузе на начальной стадии обучения формирование теоретических, технических и тактических действий в игре студентов, формирование и закрепление правильных двигательных навыков[2].

Спортивный бадминтон - это динамичный, скоростной, сложно координационный вид спорта, требующий слаженной работы всего организма. На данном этапе его развития характеризуется интенсивной соревновательной деятельностью, увеличением плотности игровых действий, уменьшение времени

на выполнение технических приемов увеличении числа индивидуальных игровых действий. В современном бадминтоне возрастают требования к атлетическим и функциональным возможностям игроков. Спортсменам необходимо поддерживать оптимальный уровень подготовленности, путем эффективного управления тренировочным процессом, с помощью внесения соответствующих коррективов в содержание тренировочного процесса. Разнообразие игровых действий на корте обусловливает наличие широкого спектра форм, средств и методов тренировки. Однако, постоянный рост, как скорости игры, так и уровня игроков и команд требует поиска новых путей и подходов в системе подготовки бадминтонистов, где одной из основных задач является совершенствование физической подготовленности игроков. Ряд авторов отмечают, что функциональные возможности и физическая работоспособность на различных уровнях, не отвечают уровню требований современного бадминтона [2.4,5].

Результаты исследования. Проблемам воздействия бадминтона на здоровье и физическое развитие молодежи, занимающейся бадминтоном в настоящее время посвящено большое количество работ ученых.

Так аспектам повышения уровня физической работоспособности студентов посредством игры в бадминтон посвящена работа ученых Батовой Е. А. и Макова И. В. Авторы отмечают, что занятия бадминтоном разносторонне воздействуют на организм человека. В бадминтоне реализуется два важных качества - игра и польза. Бадминтон имеет преимущества, которые могут быть использованы в сфере образования. Он доступен, увлекателен, не сложный в освоении на начальном этапе обучения, способствует физическому развитию, улучшению координационных способностей, а также развитию интеллекта. Бадминтон развивает такие физические качества, как быстрота, гибкость, сила, выносливость, координация в сочетании с гармоничным и разносторонним творческим мышлением развиваются в данной игре. Этот вид спорта благоприятно влияет на анатомо-физиологическую структуру человека[2].

Педагоги Васильева Н. В., Матвеева Н. А. и Тимофеев М. В. в статье Влияние занятий бадминтоном на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, обращают внимание на то, что спорт является важным составляющим здоровья и дефицит физической активности может привести к различным заболеваниям студентов. Авторы отмечают положительное воздействие бадминтона на сердечно-сосудистую систему, артериальное давление и частоту сердечных сокращений у студентов. Данный вид спорта отличается своей доступностью в пределах спортивного зала и на открытом воздухе, следовательно, повышается тонус организма, усиливается реакция, снимается напряжение и вызываются положительные эмоции. Так же авторами предлагается использования игры в бадминтон в оздоровительных формах физической культуры [3].

Анализ преимуществ игры в бадминтон так же прослеживается у Рузибаевой М. Э. в работе «Бадминтон как профессионально значимое средство для совершенствования координационных способностей у студентов». Автором отмечается генетическая предрасположенность к координации у студента, которая с возрастом имеет свойство меняться. Но важно и то, что координационные способности можно эффективно развить с помощью регулярных тренировок и

обучения. Помимо генетики влияют и физиологически - анатомические задатки, то есть нервная система, сенсомоторные и сигнальные системы, проявляющие координацию в решении двигательных задач. Также важным условием для использования данной игры в системе дисциплины является то, что бадминтон является доступным для студентов различных медицинских групп, с различными противопоказаниями и заболеваниями [4].

Несколько с другой стороны к проблеме подходят ученые Аглиулова Л.Р. и Макусева О.Н. в работе «Формирование здорового образа жизни на занятиях бадминтоном». Авторы рассматривают бадминтон как способ улучшения здоровья студента при его частых регулярных тренировках. Они указывают, что популярность игры в бадминтон получена за счёт разностороннего влияния на организм человека, а также доступности и увлекательности занятия, а также улучшения координации и быстроты движений и развитие подвижности в суставах. Легкость проработки движений с наименьшими усилиями над собой создает благодаря игровому характеру, но при этом в достаточной сфере удовлетворяет двигательную активность, компенсируя последствия от сидячего образа жизни у малоподвижных студентов. С помощью физической нагрузки всех групп мышц бадминтон восполняет биологический запас для работоспособности. Помимо физического у игрока проходить и психологическая подготовка к ускоренному освоению различных двигательных навыков. Авторы отмечают наличие довольно распространённой проблеме среди студентов - ухудшении зрения, близорукости. В рамках данного заболевания нельзя исключать физическую нагрузку, так как страдает кровоснабжение органов тела, в том числе и глаз и ухудшается способность к аккомодации. В помощь данной проблеме может прийти, введенная в курс физической культуры в высших учебных заведениях игр по бадминтону. Данный факт подтверждает исследование ФГУ «Московский НИИ глазных болезней им. Гельмгольца», итогом которого стало определение пользы бадминтона для студентов против возникновения миопии. Переоценить пользу данного вида спорта тяжело, так как он затрагивает и развивает все системы организма. Помимо очевидной физической составляющей, улучшается эмоциональная. Тратится большое количество калорий, позволяющее держать тело в тонусе. А регулярные тренировки дают возможность закрепить и даже усилить эффект и формируют множество полезных качеств: скорость, координация, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Но при введении данной игры в учебные занятия, преподавателю следует учитывать медицинские показания студента и корректно подбирать интенсивность тренировки, чтобы не нанести вред здоровью [1].

Выводы. Таким образом, бадминтон – это значимый способ укрепления здоровья студентов и развития физических качеств обучающихся. Так как данный вид спорта требует физической подготовки, необходимо дополнительно применять индивидуальный дифференцированный подход в разработке упражнений на задействованные группы мышц. Комплексно воздействуя на организм человека, игра в бадминтон помогает развивать силу, выносливость, быстроту, а также гибкость и ловкость. В процессе регулярных занятий развиваются координационные способности, улучшается подвижность суставов, происходит

благоприятное воздействие на развитие нервной и кардиореспираторной систем, воспитываются волевые качества. А тактическое мышление и техническое мастерство в дополнение физическим качествам помогают спортсменам быстро принимать решения в различных жизненных ситуациях.

Литература

1. Аглиулова Л.Р., Макусев О.Н. "Формирование здорового образа жизни на занятиях бадминтоном" Инновационная наука, № 6, 2018, стр. 131-132.

2. Батова, Е.А. Бадминтон как средство повышения уровня физической работоспособности студентов [Электронный ресурс] / Е.А. Батова, И.В. Маков // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. – Орел, 2018. - № 6 (22). – С. 11-15.

3. Васильева Н.В., Матвеева Н.А., Тимофеев М.В. "Влияние занятий бадминтоном на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы" Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт, № 9, 2019, стр. 3-9.

4. Рузибаева М.Э. "Бадминтон как профессионально значимое средство для совершенствования координационных способностей у студентов" Проблемы педагогики, № 3 (48), 2020, стр. 64-66.

5. Щекотихин М.П. " Психофизиологическая роль занятий бадминтоном в жизни студентов" Наука-2020, №3 (48), 2021, стр. 6-12.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Организация физкультурно-оздоровительной работы как создание условия мотивации в подготовке детей дошкольного возраста к выполнению испытаний I ступени ГТО
И.Н. Вегнер, Е.А. Семёнова, Полысаевский ГО 4

Физическое воспитание дошкольников как важная составляющая подготовки к выполнению норм ГТО
Н.И. Игнатьева, г. Междуреченск 7

Влияние программы комплексного физического воспитания на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО I ступени
О.Е. Туковская, Н.Г. Ходаковская, г. Новый Уренгой А.И. Кравчук, г. Омск 9

Киберспорт и его влияние на здоровье людей
Л.Р.Мавляутдинов, И.М. Хабибулли, г. Казань 12

Исследование зависимости умственной деятельности от наличия физических нагрузок в жизни студента
Д.В. Краснов,И.М. Хабибуллин, г. Казань 15

Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов в процессе учебной деятельности
Л.Ф. Гайфиева, И.М. Хабибуллин, г. Казань 17

Контроль реализации комплекса ГТО в Удмуртской Республике по данным статистических отчетов формы 2-ГТО с 2016 по 2020 годы
В.В. Новокрещенов, г. Ижевск 19

Проблемы выбора здорового образа жизни для молодого поколения
Е.А. Мартынов, Н.Д. Дорохова г. Барнаул 26

Оптимизация процесса подготовки преподавателя по физической культуре в высшей школе
Н.И. Абзалов, Р.Р. Абзалов, Р.А. Абзалов, г. Казань 32

Физическая культура и спорт в жизни студента
М.В. Питеркина, г.Казань 35

Использование цифровых технологий в вузе физической культуры и спорта
Т.В. Каткова, г. Смоленск 37

Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Крошка ГТОшка
С.В. Новоселова, О.В. Сыркина, г. Кемерово 40

Рабочая тетрадь - дидактическое средство организации самостоятельной работы студентов
А.В. Паламарчук, г. Иркутск 46

Формирование двигательных качеств быстроты движений и скоростной выносливости у студентов занимающихся лыжной подготовкой
Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Казань 50

Воспитание ответственности у младших школьников средствами физической культуры
Е.А. Хыдырова, Е.Б. Мареева, г. Ленинск-Кузнецкий 54

Определения биомеханической позовой характеристики нижних конечностей детей 7-8 лет с формой спастической диплегии II уровня
И.О. Черепанова, А.Н. Таланцев, К.С. Дунаев, п. Малаховка, Россия 57

Использование статических упражнений для организации самостоятельных занятий студентов
И.М. Салахов, г. Сургут 59

Модерация и продвижение интернет-страницы «Гиревой спорт и не только» как способ популяризации здорового образа жизни среди членов студенческого социума
А.С. Минин, А.В. Тур, Т.К. Бубен, А.В. Прокопчук, г. Витебск 66

Воспитание скоростной выносливости в беге на 400 метров на тренировочном этапе (спортивной специализации)
В.В. Золотухин, г. Иркутск 69

Средства оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста
Н.А. Бойко, Д.А. Овечкина, г. Сургут 74

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом
Е.Ю. Антипина, г. Иркутска 78

Применение спортивных игр на занятиях физической культурой у старших дошкольников
Н.А. Бойко, В.В. Буренко, г. Сургут 82

Состояние скелетных мышц метателя копья в фазе торможения
П.В. Примаченко, В.И. Васекин, С.В. Шеренда, г. Гомель 87

Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом
А.Г. Яруллин, г. Казань 90

Приоритеты развития адаптивной физической культуры детей с тяжелыми нарушениями речи
О.И. Сипайло, В.Г. Калюжин, г. Минск 92

Приоритеты развития адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью легкой степени
В.Г. Калюжин, Д.В. Раманович, г. Минск 98

Приоритеты развития физической культуры при тестировании координации школьников в специальной медицинской группе
В.Г. Калюжин, В.В. Кедышко, г. Минск 103

Правовая компетентность обучающихся физкультурных вузов: модель формирования в рамках ситуационного подхода
Е.Ю. Голубь, Россия, г. Омск 109

Исследование влияния дистанционного обучения на физическую активность студентов
Э.А. Холодковский, г. Вологда 113

Перспективы использования компьютерного спорта в цифровой трансформации физкультурного образования
П.К. Петров, г. Ижевск 116

Контроль и оценка развития координационных способностей в аэробной гимнастике
В.Л. Ботяев, А.А. Лазарева, г. Сургут 122

Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет
Р.С. Климанов, И.П. Шлее, г. Кемерово 126

Актуальные проблемы дистанционного физического воспитания студентов в период пандемии
И. В. Марина, Ю.О. Скороходова, г. Вологда 130

Цифровизация физической культуры и спорта на современном этапе
В.В. Коновалов, г. Коломна 133

Проблемы внедрения ГТО среди молодежи в 21 веке
А.Е. Турунтаева, Л.Н. Скотникова, г. Кемерово 137

Специфика деятельности будущих выпускников направления «Режиссура театрализованных представлений и праздников» в составе режиссерско-постановочных групп спортивно-художественных событий Омска
Т.С. Волкова, М.В. Елкина, В.В. Колесник, г. Омск 141

Блочно-модульный подход и особенности спортизированной подготовки студентов в баскетболе 3х3
К.П. Щипицин, И.М. Салахов, г. Сургут 143

Проблема оснащенности и отсутствия очного контакта с преподавателем на парах по ФКИС в период дистанционного обучения
Е.А Киркина, И.В. Марина, г. Вологда 147

Анализ повреждений на горнолыжном курорте Шерегеш по данным журнала регистрации травм спасателей
Л.В. Корниенко, А.В. Коновалова, г. Новокузнецк, А.Н. Колесников, г.Таштагол. 151

Проведение массовых спортивных мероприятий на базе муниципального автономного учреждения как источник привлечения внебюджетных средств
Е.С. Красношлыкова, г. Новосибирск, Т.А. Кравчук, г. Омск 157

Адаптивная физическая культура для студентов вузов
А.Г. Яруллин, г. Казань 161

Анализ управления учебно-тренировочным процессом хоккейной команды
Е.В. Буланова, А.А. Баганова, г. Нижний Новгород 164

Изучение мотивации студентов посещающих элективные курсы по игровым видам спорта
Я.С. Галиуллина, Г.Ф. Хамидуллина 167

К вопросу о содержании урока физической культуры направленного на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО
Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, г. Сургут 170

Структура мотивации учащихся общеобразовательной к занятиям лазертегом
М.Л. Гилев, А.В. Коновалова, Н.Г. Коновалова, г. Новокузнецк 173

Оценка уровня физического здоровья студентов первого курса факультета физической культуры и спорта
М.Е. Снигур, г. Сургут 177

Особенности общей и специальной силовой подготовки пловцов 10-11 лет
Е.С. Жукова, г. Омск 182

Инновационные технологии мониторинга физической подготовленности обучающихся в рамках реализации ВФСК ГТО
А.В. Фурсов, Н.И. Синявский, г. Сургут, ... 187

Организационно-управленческие аспекты развития физической культуры и спорта
С.В. Боровских, г. Иркутск 191

Общественное мнение жителей Хабаровска о повышении эффективности физкультурно-спортивной работы по месту жительства
В.Ф. Лигута, А.В. Лигута, г. Хабаровск 195

Современные тренды цифровизации в сфере ФКиС, их положительные и отрицательные стороны, влияющие на индекс здоровья обучающихся в ВУЗе
Л.В. Куркина, Н.А. Сидорова, г. Кемерово 200

Гребной тренажер как средство развития физических качеств
М.Ф. Деревянко, г. Тирасполь 206

Проектирование конкурентоспособной образовательной программы магистратуры по направлениям подготовки «Спорт» и «Физическая культура»
Т.В. Брюховских, Ю.Г. Кублицкая, г. Красноярск 209

Адаптивная физическая культура в Российской Федерации: современное состояние
И.В. Енченко, Санкт-Петербург 212

Маунтинборд как средство формирования специализированных двигательных навыков у юных сноубордистов 8-10 лет в подготовительном периоде в спорте глухих
Д.С. Бердников, Д.В Александров. г. Санкт-Петербург 215

Цифровые технологии в образовательном процессе в области преподавания физической подготовки
О.В. Крапивин, г. Рязань, К.Ю. Зимина, г. Владимир, А.П. Шекалов, г. Вологда... 217

Проблемы развития художественной гимнастики в непрофильных высших учебных заведениях
И.В. Енченко, М.Д. Мовчанова, г. Санкт-Петербург..... 221

Педагогическая технология занятий аквафитнесом для женщин с пода верхних конечностей (класс а-8)
А.Ю. Липовка, Санкт-Петербург..... 225

К вопросу контроля специальной физической подготовленности гимнасток на этапе начальной специализации
Н.В. Береславская, г. Краснодар..... 229

Роль спортивной среды вуза в становлении и развитии студенческой молодежи
М.С. Кожедуб, С.В. Севдалев, г. Гомель 231

Общая физическая подготовка детей дошкольного возраста (5-7 лет)
А.Ю. Гапоненко, А.Р. Бых, Д.А. Федорова, г. Кемерово 236

Роль образа тела в телесных практиках фигуристок
И.Н. Димура, г. Санкт-Петербург, Д.А Косалапова, г. Москва 239

Сексизм спортивной одежды
И.Н. Димура, П.С. Майборода-Олисевич, г. Санкт-Петербург..... 245

Роль спортивно-оздоровительного этапа в подготовке гимнасток в спортивной гимнастике
Л.В. Жигайлова, г. Краснодар 250

Изучение психоэмоциональной устойчивости и тревожности в командах спортивного резерва
Е.А. Воробьёва, В.С. Куликов, Н.С. Скок, г. Санкт-Петербург 254

Правовое регулирование антидопингового обеспечения спортивной подготовки в России
К.А. Краснова, г. Санкт-Петербург 258

Модельные характеристики спортсменов, занимающихся рукопашным боем
Р.С. Жуков, Л.М. Гайнутдинова, г. Кемерово..... 261

Оценка эффективности деятельности танцевального спорта в городе Красноярске
Е.Б. Саркисян, г. Сочи 267

Сексуализация спорта
И.Н. Димура, Санкт-Петербург..... 269

Спортивный бадминтон как средство укрепления здоровья студентов высших учебных заведений
Т.А. Жаброва, О.В. Жаброва, г. Ростов-на-Дону 275

Научное издание

Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях
Материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции

16+

Материалы печатаются в авторской редакции

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный университет» (КемГУ).
650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6.
Объем 6,91 Мб