ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
Факультет физической культуры

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л. Н. Толстого»

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

***Материалы
всероссийской научно-практической
конференции с международным участием***

Тула
Тульское производственное
полиграфическое объединение
2020

ББК 75.1
С56

Редакционная коллегия:
кандидат педагогических наук, доцент
декан факультета физической культуры
ТГПУ им. Л. Н. Толстого *А. Ю. Фролов*
(ответственный редактор);
кандидат педагогических наук, доцент *В. В. Борисова;*
кандидат педагогических наук, доцент *М. В. Куликова*
кандидат педагогических наук, доцент *И. В. Полякова*;
кандидат педагогических наук, доцент *Л. В. Руднева;*
кандидат педагогических наук, доцент *О. Б. Серегина*;
кандидат педагогических наук *Л. В. Тарасенко*

С56 **Современные** технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под ред. А. Ю. Фролова. – Тула: ТППО, 2020. – 306 с.

ISBN 978-5-907146-76-1

В настоящий сборник включены материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современные технологии в физическом воспитании и спорте» по следующим направлениям: актуальные вопросы физического воспитания и оздоровления различных групп населения; медико-биологические и психологические аспекты физкультурно-спортивной деятельности; адаптивная физическая культура и спорт: проблемы и перспективы развития; спортивная тренировка и система подготовки спортсменов; подготовка и переподготовка кадров в области физической культуры и спорта; рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Сборник адресован научным работникам, руководителям, преподавателям, студентам, аспирантам и лицам, занимающимся проблемами физического воспитания и спорта.

ББК 75.1

ISBN 978-5-907146-76-1

© Авторы статей, 2020

Секция 1
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК 37.037.2
ББК 74.2

О. И. Акимова
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
olenka.karpova.071@mail.ru

СЮЖЕТНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА У ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ

Аннотация. В статье дается теоретическое обоснование роли игрового метода в формировании у учащихся интереса к физической культуре, характеризуется дидактический потенциал сюжетных игр как игровой технологии и средства физического и психического развития детей в процессе обучения на уроках физической культуры в начальных классах.

***Ключевые слова*:** игровой метод обучения, сюжетно-ролевая игра, урок физической культуры.

O. I. Akimova
student
Tolstoy state pedagogical University (Tula, Russia)
olenka.karpova.071@mail.ru

STORY GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING STUDENTS ' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES: FROM THEORY TO PRACTICE

Abstract. The article provides a theoretical justification for the role of the game method in the formation of students ' interest in physical culture, characterizes the didactic potential of story games as a game technology and means of physical and mental development of children in the process of learning at physical education classes in primary classes.

***Keywords**:* game training method, story-role-playing game, physical education lesson.

Произошедшие в нашей стране экономические и социальные изменения не могли не отразиться как на системе образования в целом, так и на

физическом воспитании, в частности. Повышение гуманистической направленности образования, а также поиски наиболее эффективных методов обучения с целью более качественного формирования личности каждого учащегося являются приоритетными отличительными чертами педагогов современности. Весомая роль в становлении личности отводится физическому воспитанию. Но на данное время спортом и физической культурой в стране на регулярной основе занимаются 15–20 % населения, в то время как в экономически развитых странах мира данный показатель достигает 40–60 % [1].

Также важной является проблема слабого физического развития и низкой физической активности учащихся. Реальный суточный объем двигательной активности у современных школьников не обеспечивает комплексного развития и не способствует укреплению здоровья у подрастающего поколения. Растет число учащихся, относящихся, исходя из данных о состоянии здоровья, к специальной медицинской группе. Среди учащихся начальных классов в настоящее время удельный вес нарушений осанки соответствует 62 %. По окончании начальной школы половина детей близоруки, у 30–40 % можно заметить отклонения в сердечно-сосудистой системе. Также можно обратить внимание на избыточную массу тела, которая наблюдается у 25–30 % учащихся, по информации врачей хронические заболевания носоглотки можно встретить, примерно у 40 % учеников, число детей с разными физиологическими отклонениями неуклонно растает [1]. Отсюда вытекает основная проблема поиска путей оптимального удельного веса физической активности в образе жизни современной молодежи.

К сожалению, эти проблемы сейчас пока не решены. Согласно исследованиям, общий объем целесообразной двигательной активности, которая необходима для нормального физического развития во время возрастного формирования организма, занимают не меньшее 14–18 часов в неделю. Как нам показывает практика, у большей массы школьников данный объем ограничивается лишь уроками физкультуры продолжительностью 45 минут.

В силу вышесказанного вопросы разностороннего воспитания и гармоничного развития детей, предупреждение заболеваемости школьников становятся в настоящее время все более актуальными.

Основной отличительной особенностью нового стандарта образования в начальных классах является его деятельный характер, который ставит главной целью совершенствование личности ребенка. Система образования отказывается от обычного представления результатов обучения в форме знаний, умений, а также навыков. Формулировки стандарта перечисляют реальные виды деятельности, учащийся должен ими овладеть к концу периода начального обучения. Требования к результатам обучения представлены в виде личностных, метапредметных, а также предметных результатов [2].

Преподавателям физической культуры предоставлена широкая возможность более разнообразно применять средства и методы, позволяющие

большинство физически сложных упражнений выполнять с легкостью, играя и соревнуясь. Таким образом, преодолевается монотонность занятий, которая делает довольно скучным процесс уроков физкультуры.

Поэтому хотелось бы заострить внимание на эффективности использования игрового метода в процессе занятий по физкультуре с учащимися младших классов вследствие того, что он является одним из главных в активизации двигательной активности учащихся и развитии их интереса.

Игровой метод – самый доступный и эффективный метод воздействия на школьников начальных классов, учитывающий психологические особенности данного возраста. Благодаря применению игровой деятельности обычное становится необычным, а, следовательно, и наиболее привлекательным. В играх применяются естественные движения в развлекательной и ненавязчивой форме. Игра – является естественным спутником ребенка и отвечает законам, которые заложены природой в растущем организме ребенка – огромной потребности в жизнерадостных движениях. Основной признак игр – присутствие активных двигательных действий, благодаря этому они являются общепризнанным средством и методом физвоспитания и развития детей [2].

Сюжетная игра – это игра, в которой ребенок воспроизводит сюжеты из реальной жизни людей, рассказов, сказок и т. п. Воспитательная роль сюжетных игр не сводится лишь к развитию таких ценных физических качеств, как, например, быстрота, сила, ловкость, выносливость или гибкость. Развиваются различные интеллектуальные качества, такие как: наблюдательность и память, логическое мышление и сообразительность [3].

Существенное значение для проведения прикладных исследований

в этом контексте имеют методологические положения об игре как виде деятельности ребенка дошкольного и частично младшего школьного возраста, содействующей формированию его внутренней жизни, мотивационной сферы (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин); дидактическом потенциале сюжетных игр (А. П. Усова, В. Н. Аванесова, А. К. Бондаренко) и др.

Используя идеи Е. Н. Тверитиной о дидактическом и воспитательном потенциале сюжетных игр, возможно подчеркнуть, их применение на уроках физической культуры призвано содействовать:

- развитию интереса у обучающихся к занятиям физической культурой;
- ускорению процесса развития физических и психических функций ребенка (скорости, выносливости, силы, воли, логического мышления, памяти, воображения, развитие внимания, в том числе и произвольного), так как игры учат на практике в игровой форме проявлять имеющиеся знания у детей;
- психокоррекции негативных состояний ребенка;
- развитию мыследеятельности и коммуникативных способностей у детей;
- улучшению психоэмоционального состояния ребенка.

Таким образом, занятия в игровой форме проводятся при помощи различных игровых приемов, выступающих как средство физического и психического развития детей в процессе обучения в школе на уроках физической культуры в начальных классах.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы [2].

В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий с детьми и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, связанных сюжетом, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент. При этом задачей учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам и считается им достижимой.

Поддержание интереса и целеустремленности у школьников во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, формируется ли у них удовлетворенность занятиями физической культурой.

Изучение уровней сформированности интереса осуществлялось с помощью следующих методик:

1) методика «Степень выраженности познавательного интереса» (А. А. Горчинская);

2) методика изучения отношения к учебному предмету (Г. Н. Казанцева);

3) анкетирование «Место игровых технологий в учебном процессе».

В исследовании приняло участие 12 учеников.

В результате проведенной работы было установлено, что 16,7 % всех испытуемых имеют низкий уровень сформированности интереса к обучению. Эти учащиеся не проявляют интереса к школьным предметам. Они испытывают трудности в обучении. Большая часть, 66,6 % испытуемых, показали средний уровень. Эти учащиеся не проявляют глубокого интереса к школьным предметам, не все задания на уроках выполняют с удовольствием, мотивом учения некоторые из них отмечают то, что родители считают предмет важным.

И лишь 16,7 % учеников показали высокий уровень сформированности интереса к обучению. Эти учащиеся проявляют глубокий интерес к школьным предметам. Они всегда с охоткой решают задания на сообразительность, всегда пытаются находить ответы на возникающие вопросы. Им легко дается изучение школьных предметов, часто слышат похвалу от учителя.

Полученные нами результаты позволяют сделать вывод о том, что у большинства учащихся экспериментальной группы отмечен средний и низкий уровень сформированности познавательного интереса, что говорит о необходимости его формирования.

Исследования по методике изучения отношения к учебному предмету (Г. Н. Казанцева) показали недостаточный уровень сформированности к занятиям физической культурой: у 33,3 % высокий уровень, у 33,3 % средний уровень, у 33,3 % – низкий уровень.

Так же результаты анкетирования «Место игровых технологий в учебном процессе» показывают нам, что сюжетная игра для учащихся остается загадкой, перед ними не раскрыты множества возможностей ее применения. Поэтому считаем целесообразным внедрить использование игровых технологий в учебный процесс с целью повышения интереса учащихся к обучению на уроках физической культуры. С этой целью нами был проведен формирующий этап эксперимента. После проведения формирующего этапа опытно-экспериментальной работы была вновь изучена школьная документация и отмечено, что учащиеся показывают более высокий уровень интереса к занятиям «Физической культурой».

Всесторонне исследовав теоретические и практические аспекты проблемы влияния сюжетных игр на развитие интереса школьников к урокам физкультуры, можно сделать следующие выводы:

- Учитель физкультуры должен строить свою работу с учетом конкретных условий, стимулирующих проявление школьниками интереса к физической культуре, независимо от проходимого материала.
- Задачей учителя физической культуры является формирование у школьников целеустремленности, то есть стремления достичь отдаленную по времени цель. Целеустремленность возникает только в том случае, если цель значима для школьника, отвечает его побуждениям и интересам.
- Интерес школьников к урокам физкультуры во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на уроке физической культуры, от своих успехов и достижений, чему во многом содействует применение на занятиях сюжетных игр, содержательные аспекты которых могут предлагаться как самими учащимися, так и педагогом.

Таким образом, занятия в игровой форме проводятся при помощи различных игровых приемов, выступающих как средство физического и психического развития детей в процессе обучения в школе на уроках физической культуры в начальных классах.

Литература

1. Байкалова, Л. В. Подвижные и спортивные игры в подготовке спортсменов-легкоатлетов / Л. В. Байкалова, Н. М. Простихина // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. – 2015. – № 1а (14). – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-i-sportivnye-igry-v-podgotovke-sportsmenov-legkoatletov (дата обращения: 05.10.2020).

2. Бауэр, О. П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: Дис. … канд. пед. наук / О. П. Бауэр. – Санкт-Петербург, 2015.

3. Краснощёкова, Н. В. Сюжетно-ролевые игры для детей младшего школьного возраста / Н. В. Краснощекова, 2007.

УДК 374.32
ББК 75.1

А. А. Благов
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
blagov-2019@bk.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШЕКЛАССНИКОВ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)

Аннотация. В статье рассматривается проблема прикладной физической подготовки старшеклассников к военной службе.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая подготовка старшеклассников.

A. A. Blagov
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
blagov-2019@bk.ru

PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF HIGH SCHOOL STUDENTS FOR SERVICE IN THE ARMED FORCES OF THE RUSSIAN FEDERATION (PROBLEM DEFINITION)

Abstract. The article deals with the problem of applied physical training of high school students for military service.

Keywords: professional and applied physical training, physical training of high school students.

Разработка новых методических и организационных подходов к профессионально-прикладной физической подготовки старшеклассников к военной службе, по нашему мнению, является актуальной в современном российском обществе.

Анализ педагогической системы подготовки молодежи к военной службе в ее исторической ретроспективе позволяет сделать вывод о том, что она организуется в органичном единстве с системами целенаправленного военно-патриотического, патриотического и гражданского воспитания, социализации в целом. Подготовка старшеклассников к военной службе –

одна из задач военно-патриотического воспитания современных школьников и условие строительства современных Вооруженных Сил Российской Федерации [2].

Обязательная подготовка граждан к военной службе осуществляется в соответствии с требованиями Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ [5], приказа Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» [3].

Современная военная служба требует от призывника специальных компетенций, в том числе в сфере физической подготовленности. Подготовка к военной службе осуществляется, так же, в 10–11 классах образовательных организаций. Для эффективного решения задач подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах необходимо проанализировать организационные основы образовательной деятельности в данном аспекте. В Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать, в том числе, готовность к служению Отечеству, его защите [4]. Вышеупомянутый стандарт предъявляет требования к предметным результатам освоения базового курса «Основы безопасности жизнедеятельности». Выпускники должны знать основы обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевую, огневую и тактическую подготовку, а также знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе.

Некоторые авторы отмечают, «…что к моменту выпуска из школы, у большинства допризывников представления о службе в армии имеют поверхностный характер.

В связи с этим, на этапе подготовки юношей к военной службе, внимание следует уделять не только передаче знаний о военной службе, которые они усваивают в курсе ОБЖ в 10–11 классах, но и физическому воспитанию» [2].

Другие авторы отмечают, что «...уровень физической подготовленности значительной части молодежи не отвечает современным требованиям, которые позволяли бы призывнику успешно осваивать навыки армейской службы. Предлагаются в этой связи различные пути исправления такого положения. Один из них заключается в организации направленной работы с допризывной молодежи с использованием научно-обоснованных методов

физической и психологической подготовки. Причем эта подготовка может иметь и прикладной характер, то есть с учетом будущей военной профессией допризывника» [1].

Для анализа состояния проблемы профессионально-прикладной физической подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах российской федерации следует рассмотреть такие аспекты, как физическое развитие старшеклассников, их физическую подготовленность, требования, предъявляемые Российской Армией к физической подготовленности молодежи, а также, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовленности молодежи допризывного и призывного возрастов.

Проблему нашего исследования можно сформулировать как необходимость совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах российской федерации на уроках физической культуры в сложившихся условиях требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Целью нашего исследования может быть совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки старшеклассников.

Следующим образом могут быть сформулированы задачи исследования:

- Изучить теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки;
- Разработать и экспериментально проверить эффективность программы профессионально-прикладной физической подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах;
- Выработать рекомендации по организации профессионально-прикладной физической подготовки старшеклассников к службе в вооруженных силах.

По нашему мнению, подготовка старшеклассников к армии заключается в формировании у них готовности к военной службе. При этом, особое внимание необходимо уделять профессионально-прикладной физической подготовке допризывников. Наиболее эффективно это реализовать возможно на уроках физической культуры в старших классах.

Литература

1. Жур, Р. В. Научно-методические и организационные аспекты физической подготовки допризывной молодежи: Дис. … канд. пед. наук / Р. В. Жур. – Майкоп, 2001.

2. Касьянова, Н. С. Военно-спортивные игры в подготовке старшеклассников к службе в армии / Н. С. Касьянова // Науч.-метод. электронный журн. «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 2226–2230. – URL: http://e-koncept.ru/2016/96365.htm.

3. Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки

по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах: Приказ Минобороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г. № 96/134 [Электронный ресурс]. – URL: //https://base.garant.ru/198025/ (дата обращения: 30.10.2020).

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования: (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г. [Электронный ресурс]. – URL: https://base.garant.ru/70188902/8ef641d3b80ff01d34be16ce9bafc6e0/ (дата обращения: 30.10.2020).

5. О воинской обязанности и военной службе: Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/ (дата обращения: 30.10.2020).

УДК 796.011.3
ББК 75.1

Г. В. Валеева
кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
stark.k@rambler.ru

Е. А. Кутепова
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
Kutepova98@list.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье, рассматривается организация учебного процесса по предмету «Физическая школа», имеющая свою специфику исходя из возраста обучающихся. В условиях дистанционного обучения, учителю необходимо синтезировать теорию и практику, дозировать нагрузку, использовать дистанционные технологии обучения, способствующие балансированию традиций и инноваций в изучении предмета «Физическая культура, что бы младшие школьники смогли выполнять соответствующие упражнения, а также всесторонне и гармонично развиваться.

Ключевые слова: дистанционное обучение, организация учебного процесса, физическая культура, младшие школьники, учитель, дистанционные образовательные технологии.

G. V. Valeeva
candidate of philosophy Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
stark.k@rambler.ru

E. A. Kutepova
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
stark.k@rambler.ru

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE SUBJECT "PHYSICAL CULTURE" FOR YOUNGER STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Abstract. The article considers the organization of the educational process on the subject "Physical school", which has its own specifics based on the age of students. In the context of distance learning, the teacher needs to synthesize theory and practice, dose the load, use distance learning technologies that help balance traditions and innovations in the study of the subject "Physical culture, so that younger students can perform appropriate exercises, as well as comprehensively and harmoniously develop.

Keywords: distance learning, organization of the educational process, physical education, primary school students, teachers, distance education technologies.

В настоящее время одной из перспективных форм обучения является дистанционное с применением цифровых технологий, направленное на: доступность образования и обеспечение повышения его качества; формирование способности к самообразованию и саморазвитию; получение знаний, навыков и умений без отрыва от основного вида деятельности. «Дистанционное обучение строится в соответствии с теми же целями, что и очное обучение (если оно строится по соответствующим программам образования), тем же содержанием. Но форма подачи материала, форма взаимодействия учителя и учащихся, и учащихся между собой будут иными» [6]. В связи с этим, организация учебного процесса в условиях дистанционного обучения имеет свою специфику в зависимости от образовательного учреждения, дисциплин и возраста обучающихся.

«Дисциплина «Физическая культура» в рамках школьной программы направлена главным образом на решение задач по повышению дневной и недельной двигательной активности подрастающего поколения» [5]. Отметим, что делая акцент на самостоятельное изучение с использованием различных средств получения информации (вебинары, видеоконференции,

онлайн-консультации с преподавателем и т. д.) дистанционное обучение, безусловно, является плюсом для теоретических дисциплин. Однако, как возможно изучить дистанционно предмет «Физическая культура, учитывая возрастные особенности младших школьников?

Обращаясь к возрастной физиологии [1, 2], можно отметить, что на этапе младшего школьного возраста идет активное анатомо-физиологическое созревание организма. Главными задачами предмета «Физическая культура» являются, в первую очередь, «укрепление здоровья, улучшение осанки, а также профилактика плоскостопия и содействие гармоничному развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды» [3]. К тому же, отмечается ряд сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств. Например, «быстрота двигательной реакции 8–10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений». Именно поэтому крайне важно в период младшего школьного возраста рационально организовать занятия физической культурой, заложить прочный фундамент физического развития ребенка.

Вместе с тем, имеет место быть познавательная составляющая предмета «Физическая культура», поскольку данная дисциплина сама по себе направлена на всестороннее развитие человека. Это значит, что она, как и теоретические дисциплины, формирует у учащихся знания необходимые для укрепления здоровья, повышения не только физической, но и умственной работоспособности средствами физической культуры; для формирования гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения. Речь идет о знаниях техники выполнения различных элементов, организации самостоятельных занятий физической культурой и т. п. В передаче этих знаний в дистанционной форме и заключается сложность организации учебного процесса по предмету «Физическая культура». Учителю необходимо рационально построить обучение с применением дистанционных технологий для младших школьников, соединяя теорию и практику, реализуя при этом всестороннее развитие личности.

В процессе любого педагогического процесса задействуются дидактические принципы (последовательность, доступность, сознательность и активность, прочность). Однако, при изучении предмета «Физическая культура» реализуется и принцип постепенного увеличения нагрузки. Так, чтобы занятия давали наиболее положительный оздоровительный эффект, необходимо давать дозированную нагрузку, избегая при этом переутомления, учитывая психологические особенности младших школьников, которые подвержены быстрой утомляемости наряду с гиперактивностью. В дистанционном формате намного сложнее осуществить контроль за выполнением упражнений, поскольку учитель не имеет возможности упорядочить нагрузку по ходу выполнения самих упражнений. К тому же, ставится под вопрос и правильность техники выполнения различных элементов, что может сказаться на здоровье учеников (например, несоблюдение техники

безопасности, непонимание рационального выполнения упражнений). Все перечисленные трудности преподавания предмета «Физическая культура» переплетаются между собой, не позволяя учителю правильно организовать педагогический процесс в дистанционных условиях.

Рассмотрим дистанционные технологии обучения, применение которых, сбалансируют традиции и инновации изучения предмета «Физическая культура» младшими школьниками:

• *компьютерные сетевые технологии* – электронные учебники, электронная методическая литература, предоставляемые учителем физической культуры и школой для изучения теоретического материала. Стоит отметить эффективность данного средства в обучении: у учеников будут формироваться базовые знания о физической культуре (например, знания о личной гигиене, формировании правильной осанки, техника выполнения различных элементов). Однако, следует учитывать возрастные особенности младших школьников: данные технологии могут применяться, например, в процессе беседы учителя с учениками, поскольку те или иные теоретические аспекты могут потребовать объяснения;

• *кейс-технологии* – мультимедийные методические материалы в форме кейса, в котором весь материал взаимосвязан и образует единое целое. Отметим, что среди младших школьников встречаются дети с ОВЗ, поэтому целесообразно оценивать результаты учащихся, как по практической части, так и по теоретической части. Данная технология способствует обучению и оценке таких школьников, а также оптимальной организации образовательного процесса в условиях дистанционного обучения;

• *компьютерные технологии* (Microsoft Power Point, Microsoft Word, e-mail и т.п.), используемые для творческих работ или для передачи информации (например, рисунки, разгадывание кроссвордов на тему спорта, создание презентаций на тему Олимпийского движения и т. п.). Технология реализует познавательную функцию и помогает младшим школьникам расширять кругозор в области физической культуры, проявлять творческие способности и т. п.;

• *видеоуроки,* «направленные учителем через сеть Интернет и размещенные на портале учебного заведения для каждого занятия» [4], а также *практические задания с использованием видеоматериалов.* Именно с помощью видеоотчета младшие школьники могут показать уровень приобретенных ими умений и навыков. Данную технологию целесообразно использовать с помощью родителей учеников, поскольку именно они смогут создать безопасные условия для занятий физической культурой и помочь ребенку предоставить видеоотчет о выполненных упражнениях (например, на электронную почту преподавателя или корпоративную почту учебного заведения);

• *цифровые технологии*, используемые для непосредственного взаимодействия учителя с учениками (например, платформы Zoom, Skype и иных

средства для видеоконференции). Цифровые технологии учителю по физической культуре необходимо использовать с особенным вниманием и учитывать возраст учеников. Важно контролировать соблюдение техники безопасности каждым учеником и поддерживать дисциплину на высоком уровне. Изучение на практике различных упражнений в режиме реального времени стоит организовать с небольшим количеством учеников и в заранее определенных условиях.

Таким образом, при организации учебного процесса по предмету «Физическая культура» для младших школьников в условиях дистанционного обучения, учителю необходимо:

- рассмотреть сенситивные (благоприятные) периоды данной возрастной категории и, учитывая их, выстроить процесс обучения так, чтобы в условиях дистанционного форма дети смогли выполнять соответствующие упражнения и развивать физические качества;
- синтезировать теорию и практику, реализуя при этом всестороннее и гармоничное развитие личности ребенка;
- дозировать нагрузку, избегая при этом переутомления, учитывая психологические особенности младших школьников;
- использовать дистанционные технологии обучения (компьютерные и компьютерные сетевые, кейс-технологии, видеоуроки и цифровые платформы (Zoom, Skype и т. п.)), способствующие балансированию традиций и инноваций в изучении предмета «Физическая культура»;
- практические занятия в формате видеоконференции для младших школьников проводить под присмотром родителей, поскольку они смогут осуществить контроль за детьми, помочь им выполнить упражнения правильно и оказать психологическую поддержку;
- при составлении поурочного планирования, подбора средств для взаимодействия с младшими школьниками и дистанционных технологий обучения, руководствоваться индивидуальным подходом к каждому ученику, поскольку бережное отношение к здоровью учащихся способствует наиболее эффективному оздоровлению и развитию необходимых качеств в младшем школьном возрасте.

Литература

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Изд. центр «Академия», 2003.

2. Прищепа, И. М. Возрастная анатомия и физиология: Учеб. пособие / И. М. Прищепа. – Минск: Новое знание, 2006.

3. Пузынина, А. И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников [Электронный ресурс] / А. И. Пузынина, Н. А. Сынкова. – URL: https://scienceforum.ru/2015/article/2015016767 (дата обращения: 17.09.2020).

4. Путимцева, К. М. Информационные технологии в дистанционном обучении [Электронный ресурс] / К. М. Путимцева. – URL:https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-v-distantsionnom-obuchenii-2 (дата обращения: 17.09.2020).

5. Съемова, С. Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы [Электронный ресурс] / С. Г. Съемова. – URL:https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-shkolnikov-v-sovremennyh-usloviyah-shkoly (дата обращения: 17.09.2020).

6. Шаров, В. С. Дистанционное обучение: форма, технология, средство [Электронный ресурс] / В. С. Шаров. – URL:https://cyberleninka.ru/article/n/distantsionnoe-obuchenie-forma-tehnologiya-sredstvo (дата обращения: 17.09.2020).

УДК 796.011.1
ББК 75.1

Г. В. Валеева
кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
stark.k@rambler.ru

В. О. Крючкова
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого», Тула, Россия
viktoriakruckova99@mail.ru

НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЕ ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности нравственного воспитания учащихся среднего и старшего школьного возраста в рамках подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Выявлено влияние физической культуры и спорта на нравственное воспитание подрастающего поколения и формирование гармонично-развитой личности. Определены основные формы и методы нравственного воспитания школьников среднего и старшего школьного возраста. Показана роль учителя в данном процессе.

Ключевые слова: нравственное воспитание, Всероссийская олимпиада школьников, учащиеся, учитель, физическая культура, спорт, нравственность, спортивная этика.

G. V. Valeeva
candidate of philosophy Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
stark.k@rambler.ru

V. O. Kryuchkova
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
viktoriakruckova99@mail.ru

MORAL EDUCATION OF MIDDLE AND HIGH SCHOOL STUDENTS IN PREPARATION FOR THE ALL RUSSIAN SCHOOL OLYMPIAD FOR PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article deals with the features of moral education of middle and high school students in preparation for the all-Russian Olympiad of students in physical culture. The influence of physical culture and sports on the moral education of the younger generation and the formation of a harmoniously developed personality is revealed. The main forms and methods of moral education of middle and high school students are defined. The role of the teacher in this process is shown.

Keywords: moral education, all-Russian school Olympiad, students, teacher, physical culture, sports, morality, sports ethics.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств целостного развития личности, сочетающим умственное, нравственное и физическое воспитание молодежи, а также совершенствования социальных отношений. Функции физической культуры реализуются главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей. Занятия физической культурой оказывают влияние не только на физическое развитие человека, его здоровье, сферу общения и проявления социальной активности, но и на нравственное, интеллектуальное, трудовое воспитание, формирование эстетических идеалов и ценностных ориентаций.

Одно из реальных средств «повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация школьного олимпиадного движения» [4]. Ежегодная Всероссийская олимпиада школьников по учебному предмету «Физическая культура» в настоящее время все больше принимает вид массового общественного движения, позволяющего школьникам и учителям со всей страны взаимодействовать друг с другом. Именно участие в таких мероприятиях позволяет выявить и отобрать наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные

учебные заведения, повышает престиж предмета среди учащихся, ориентирует на здоровый образ жизни и пропаганду спорта.

Всероссийская Олимпиада по предмету «Физическая культура» проводится в 2 тура. Первый тур Олимпиады заключается в выполнении теоретико-методических заданий. Второй тур – в выполнении практических испытаний, основанных на содержании образовательной программы и углубленных знаниях по предмету. Так же, Всероссийская олимпиада школьников включает в себя четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и заключительный. В заключительном этапе имеют право участвовать школьники, выступающие за 9–11 класс.

Председатель Центральной предметно-методической комиссии ВсОШпо физической культуре Н. Н. Чесноков отмечает, что «Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» всецело реализует цель и направленность физической культуры детей школьного возраста – способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности школьника» [5]. Подготовка школьников к Олимпиаде по физической культуре представляет собой сложный и многогранный процесс, включающий в себя все стороны спортивной подготовки (теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную) и требующий огромной самоотдачи как от педагога, так и от учеников.

Наблюдаемый на сегодняшний день кризис олимпийского движения, который проявляется в набирающих обороты допинговых и политических скандалах, коммерциализации и политизации, указывает на дегуманизацию спортивной деятельности. Принципы, провозглашенные в Олимпийской хартии [1] (способствование всестороннему развитию личности и самосовершенствованию на пути к наилучшим спортивным результатам; доступность спорта; отказ от материальной выгоды; способствование укреплению мира между народами и т. д.), в настоящее время утратили свое значение и не реализуются в полной мере. Нельзя допустить, чтобы олимпиадное движение школьников также потеряло свою воспитательную ценность. Поэтому, вопрос нравственного воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры является весьма актуальным.

Нравственное воспитание представляет собой «целенаправленное и систематическое воздействие на сознание, чувства и поведение воспитанников с целью формирования у них нравственных качеств, соответствующих требованиям общественной морали» [3]. Основной целью нравственного воспитания школьников, занимающихся подготовкой к различным этапам Олимпиады по физической культуре, является становление нравственной культуры личности (морального сознания), предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в физкультурно-спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Ключевая роль в этом процессе отводится учителю, который

осуществляет нравственное воспитание в тесной взаимосвязи с другими видами воспитания.

Следует отметить, что взаимосвязь физического воспитания и нравственного следует рассматривать в двух аспектах.

С одной стороны, физическое воспитание, реализуемое в процессе тренировочно-соревновательной деятельности, способствует формированию морально-волевых качеств личности (целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, самообладание и др. и приобретению опыта нравственного поведения. Специфика физкультурно-спортивной деятельности такова, что она неизбежно ставит занимающихся перед необходимостью постоянно и твердо соблюдать поведенческие нормы и вырабатывать соответствующие черты поведения (строго соблюдать установленный режим занятий физическими упражнениями и общий режим жизни, правила поведения на занятиях, правила игры и соревнований и т. д.). С другой стороны, от уровня воспитанности занимающихся, сформированности у них морально-волевых качеств и других черт характера зависит эффективность занятий по физической культуре.

Ряд этических норм, регулирующих поведение и взаимоотношения в сфере физкультурно-спортивной деятельности, составляют спортивную этику. Это выражается в требованиях вести себя достойно: быть честным, соблюдая правила состязаний и благородным в спортивном соперничестве; не прибегать к сомнительным способам достижения победы; уважать тренера, соперников, судей и т. д. Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние физической культуры и спорта, повышает ответственность всех участников физкультурно-спортивной деятельности и в силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде. Для школьников, участвующих в Олимпиаде по физической культуре, существуют идентичные нравственные принципы: соблюдение порядка и требований, утвержденных Центральной предметно-методической комиссией олимпиады по предмету «Физическая культура»; следование указаниям представителей организатора Олимпиады; запрет на общение друг с другом и свободное перемещение во время проведения испытаний; запрет на использование во время проведения Олимпиады справочных материалов, средств связи и т. п.

Важно отметить, что нравственное воспитание школьников требует обязательного учета возрастных особенностей их личности. Если рассматривать участников Олимпиады по физической культуре, то это учащиеся среднего и старшего школьного возраста. Важной задачей нравственного воспитания в этот период жизни является «формирование общественно-значимых нравственных норм, идеалов, чувств, умения отстаивать свои моральные принципы, бороться за утверждение своих идеалов» [2].

Формами и методами, способствующими нравственному воспитанию учащихся среднего и старшего школьного возраста в процессе подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, являются: беседы и диспуты; обсуждение художественной литературы и просмотр кинофильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми (спортсменами), на которых обсуждаются вопросы проявления мужества, стойкости, чести, самообладания, человечности во время спортивных соревнований и подготовки к ним; выполнение школьниками различных поручений учителя (например: подготовка к уроку и уборка после урока инвентаря, оказание помощи в проведении урока, ремонт спортивного оборудования, подготовка спортивных соревнований); анализ прошедших соревнований с выделением отличившихся учеников, а также обсуждение негативных явлений, имеющих место на соревнованиях.

Указанные формы и методы могут использоваться как отдельно, так и во время проведения урока или тренировочного занятия. Выводы о нормах морали и правильности того или иного поступка школьники должны сделать сами, но под направляющим воздействием педагога. Роль учителя не ограничивается только сообщением определенных моральных правил, он также должен моделировать, создавать на занятиях такие ситуации и условия, которые ставили бы учащихся в ситуации нравственного выбора.

Таким образом, рассмотренные особенности, методы и формы нравственного воспитания учащихся среднего и старшего школьного возраста в рамках подготовки к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре способствуют процессу формирования гармонично-развитой личности.

Литература

1. Олимпийская хартия [Электронный ресурс]. – URL: http://www.olympicuniversity.ru/SnCommonPortlets/multimedia/download/1987372?t= (дата обращения: 01.10.2020).

2. Прихожан, А. М. О возрастном подходе в нравственном воспитании детей [Электронный ресурс] / А. М. Прихожан. – URL: http://psychlib.ru/mgppu/periodica/VP021981/PVP-143.HTM#$p143 (дата обращения: 01.10.2020).

3. Ситак, Л. А. Нравственное воспитание – процесс целенаправленного формирования личности ребенка [Электронный ресурс] / Л. А. Ситак, Е. А. Асатрян. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/nravstvennoe-vospitanie-protsess-tselenapravlennogo-formirovaniya-lichnosti-rebenka (дата обращения: 01.10.2020).

4. Тахватулина, С. З. Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» в РС(Я) 2020 год [Электронный ресурс] / С. З. Тахватулина. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/02/18/olimpiada-shkolnikov-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-v (дата обращения: 01.10.2020).

5. Чесноков, Н. Н. «Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура – инновации в физическом воспитании» [Электронный ресурс] / Н. Н. Чесноков, Д. А. Володькин. – URL: http://cyberleninka.ru/article/n/vserossiyskaya-olimpiada-shkolnikov-popredmetu-fizicheskaya-kultura-innovatsii-v-fizicheskom-vospitanii (дата обращения: 01.10.2020).

УДК 378.1
ББК 75.4

Д. В. Голенцова
старший преподаватель
Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (НИЯУ МИФИ)
Обнинский институт атомной энергетики (ИАТЭ)
dashagolentsova@mail.ru

ПРОБЛЕМА ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются основные причины и мотивация пропусков занятий по физической культуре у студентов технического ВУЗа на современном этапе обучения.

Ключевые слова*:* физическая культура, спорт, студенты, опрос, мотивация.

D. V. Golentsova
Senior Lecturer
At the National Nuclear Research University "MIFI" (NIIAU MIFI)
Obnin Institute of Atomic Energy (IATE)
dashagolentsova@mail.ru

PROBLEM ATTENDANCE OF STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE IN THE TECHNICAL UNIVERSITY AT THE MODERN STAGE OF THE TRAINING

Abstract. *The article discusses the main reasons and motivations for skipping physical education classes in students of technical university at the current stage of study.*

Keywords: *physical culture, sports, students, polling, motivation.*

В настоящее время особая роль в процессе формирования индивидуальности человека принадлежит физической культуре, которая формирует фундамент здоровья, необходимый для развития других сторон культуры человека. Поэтому одной из ключевых задач физического воспитания является сформированная потребность студента в занятиях физической культурой и спортом на этапе студенчества [1, 2, 3].

На начальном этапе обучения в высших учебных заведениях студенты являются уязвимой частью молодежи, так как сталкиваются с некоторыми трудностями, такими как: увеличение учебной нагрузки, проблемы в социальном и межличностном общении, свобода студенческой жизни [4, 5].

Также стоит отметить, что нынешние студенты являются основным трудовым запасом страны, кроме этого они являются будущими родителями и их здоровье, и благополучие служит залогом здоровья и благополучия для всего общества.

В связи с этим на сегодняшний день актуальна проблема формирования положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Для более подробного изучения данной проблематики будем использовать актуальный на сегодняшний день метод исследования – анкетирование, составленное преподавателями кафедры физического воспитания Обнинского института атомной энергетики (ИАТЭ*)*. В данном исследовании приняло участие 120 студентов 1–3 курса обучения, из которых 70,1 % девушек и соответственно 29,9 % юношей в возрасте от 17 до 20 лет.

Респондентам было предложено ответить на семь вопросов:

1. Ваш пол.
2. Ваш возраст.
3. Студентом, какого курса Вы являетесь?
4. Как Вы считаете насколько важно посещение занятий?
5. Как часто Вы пропускаете занятия по физической культуре?
6. Для чего Вы посещаете занятия по физической культуре?
7. Основная причина пропусков занятий по физической культуре. Рассмотрим полученные результаты проведения анкетирования.

На вопрос № 4 – 50,6 % опрошенных считают посещение любых занятий неважным и соответственно 49,4 % считают его важным.

На вопрос № 5 – 51,9 % опрошенных часто пропускают занятия по физической культуре; 32,5 % не приходят на занятия иногда; 7,8 % никогда не пропускают занятия, далее в более маленьком процентном выражении были ответы: «редко», «освобожден», «всегда».

На вопрос № 6 – 79,5 % респондентов посещают занятия лишь для получения зачета; только 13,7 % опрошенных посещают занятия для здоровья, физической подготовки, далее в более маленьком процентном соотношении были ответы: «освобожден», «не посещаю».

Ответы на вопрос № 7 респондентов показан в таблице № 1.

Таблица 1

Причины пропусков занятий физической культуры

Пропуски занятий физической культуры по уважительной причине	Процентное соотношение
1. По болезни. 2. Общественная деятельность 3. Пересдача экзаменов 4. Участие в конференциях, форумах	33 %
Пропуски занятий физической культуры по неуважительной причине	Процентное соотношение
1. Лень 2. Опоздание 3. Неудобное расписание 4. Совмещение учёбы с работой	67 %

Поскольку вопрос № 7 является полузакрытым, то у респондентов кроме выбора представленных причин была возможность самостоятельно написать свою причину непосещения занятий физической культурой, где многие ссылались на отсутствие мотивации к занятиям по вине университета, например, плохая организация занятий, устаревший спортивный инвентарь. Выводы. Основываясь на полученных данных, можно выделить двух «виновников» ситуации, происходящей в настоящее время в вузе: первым «виновником» выступает университет, который, хоть и предпринимает попытки, но, к сожалению, далеко не всегда может успешно организовать занятия по физической культуре, обеспечить спортивный зал необходимым инвентарем. Кроме этого, на данном этапе жизни студентов именно университет обязан обозначить важность посещения занятий по физической культуре для укрепления здоровья и поддержания физической подготовки. Вторым «виновником» являются сами студенты, которые в силу возраста и других, влияющих на них факторов, не осознают важность здоровья и физической подготовки в жизни, наивно полагая, что на протяжении всей жизни будут чувствовать себя также хорошо, как на этапе студенчества.

Литература

1. Буканов, В. Л. Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов / В. Л. Буканов // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 3 – Т. II. – С. 125–128.

2. Виленский, М. Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М. Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: Сб. науч. тр. – М., Харьков, 1990. – С. 44–47.

3. Ильин, А. А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А. А. Ильин, К. А. Марченко, Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова // Вестн. Томского гос. ун-та. – 2012. – № 360. – С. 143–147.

4. Кошелева, Е. А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в вузе, как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой / Е. А. Кошелева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 70–73.

5. Макаренко, В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Макаренко // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2008. – № 6 (10). – С. 140–144.

УДК 796.011.1
ББК 75.116.42

Е. А. Гревцова
доктор медицинских наук, профессор
ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)
e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

Л. Н. Буробина
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)
l.burobina@365.rsu.edu.ru

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В статье делается акцент на актуальность темы телесности в современном мире; рассматриваются основные социальные функции физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности (биологическая, оздоровительная, образовательная, информационная и т. д.); в реализации здоровьеформирующей модели образования главенствующая роль отводится физической культуре и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое развитие, здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, образование.

E. A. Grevtsova
doctor of medical Sciences, Professor
Of the "RSU named for S. A. Yessenin" (Ryazan, Russia)
e.grevtsova@365.rsu.edu.ru

L. N. Burobina
senior lecturer
Of the "RSU named for S. A. Yessenin" (Ryazan, Russia)
l.burobina@365.rsu.edu.ru

SOCIAL ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES IN THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract. The article focuses on the relevance of the topic of corporeality in the modern world; examines the main social functions of physical culture and sports and recreational activities (biological, recreational, educational, informational, etc.); in the implementation of health formative models of education the dominant role of physical culture and sports and recreation activities.

Keyword: physical culture, sports, physical development, health, sports and recreation activities, education.

На протяжении всей истории становления педагогической науки проблема изучения категорий «физическая культура» и «физкультурно-оздоровительная деятельность» привлекает внимание ученых. Теоретическое осмысление этих понятий позволяет утверждать, что именно они, являясь естественным мостиком, соединяют социальное и биологическое в развитии человека. Вряд ли кто-нибудь будет оспаривать актуальность этой проблемы сегодня.

В различные периоды развития социума основной объект исследований (человек) назывался по-разному: «человеком разумным», «человеком играющим», «человеком социальным», «человеком экономическим». Но он всегда оставался «человеком телесным», независимо от степени признания этого факта. Надо осознать и принять, что сегодняшнее тело – тело информационное. Его сравнивают с протезом, оно расчленено и потому лишено целостности. В информационную эпоху темпы роста продолжительности жизни отдельного человека не соответствуют темпам роста совокупного объема информации, производимой и воспринимаемой человечеством. Как носитель стихийно и неумолимо растущего объема информации, человек перестает быть соразмерным культуре и цивилизации. По мнению ряда ученых, насыщение человека большей информацией, чем он может переварить, приводит к разбалансировке сознания человека. Глубинный конфликт современного общества, обусловленный разрывом между человеком и человечеством, является причиной тяжелой травмы сознания, отраженной в культуре постмодерна. Сознание человека в современном мире – это сознание травмированное, обладающее «пониженной смысловой чувствительностью» [4].

Являясь детищем информационной эпохи, травма сознания становится источником новой надежды – надежды на тело. Именно в эту эпоху начинается «расцвет» интереса к телу, именно сейчас феномен «человеческое тело» нуждается во внимании и реабилитации.

Самые разные научные области («Анатомия и физиология человека», «Антропология», «Биомеханика») накопили огромный материал о теле как о биологическом феномене – природном фундаменте человеческого существования. М. Мосс подчеркивает, что «три измерения человеческой телесности – физиологическое, социологическое, психологическое – не только сосуществуют, но и образуют уникальное взаимодействие физического, социального и индивидуального в человеческом теле как посреднике их существования» [4,5].

Тем не менее, любой феномен, так или иначе встроенный в социальную жизнь, не может рассматриваться без учета ценностного аспекта. Ценностный аспект уникального союза физического, социального, психологического в человеке проявляется в таких «телесно-зрелищных» сферах жизнедеятельности человека, как физическая культура и физкультурно-оздоровительная деятельность.

По своему значению понятие «физическая культура» неразрывно связано с понятием «культура». Она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Основным содержанием её является процесс социализации и «окультуривания», социокультурной модификации тела (телесности, телесного бытия) человека. Физическая культура органически вплетается в социальную жизнедеятельность, и, являясь культурной ценностью, оказывает влияние на социум. Уровень её развития зависит от уровня социального и экономического развития общества [2, 3, 4].

Анализ научной литературы позволяет выделить следующие социальные функции физической культуры. 1. Биологическая. Она связана с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, повышении уровня физического состояния и обеспечении необходимого уровня работоспособности в процессе жизнедеятельности для выполнения обязанностей члена общества. 2. Оздоровительная. Предназначена оказывать содействие человеку в укреплении здоровья. Являясь гармоничным сочетанием биологических и социальных качеств человека, именно здоровье позволяет сохранять оптимальную работоспособность и социальную активность. С этой целью среди населения необходимо широкомасштабно внедрять идеологию оздоровительно-профилактических мероприятий, объединяющих в себе различные стороны жизнедеятельности человека, интегральная совокупность которых определяется системой «Здоровый образ жизни». 3. Нормативная. Заключается в усвоении и закреплении рациональных норм деятельности. 4. Информационная, характеризующая способностью накапливать культурную информацию, быть средством её распространения и передачи от поколения к поколению. 5. Коммуникативная функция

способствует общению детей и взрослых, установлению межличностных контактов. 6. Эстетическая, способствующая развитию чувства красоты. 7. Образовательная функция связана с приобретением новых знаний об анатомии и физиологии человека, о закаливании, о способах саморегуляции,

о составляющих здорового образа жизни. 8. Воспитательная функция провозглашает воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого человека. 9. Развивающая функция предусматривает развитие основных физических качеств организма: силы, выносливости, гибкости, координации, чувства равновесия, уверенности в себе и в своих силах. 10. Физическая культура способствует полноценному активному отдыху (лыжи, плаванье, туризм); рациональному использованию свободного времени. 11. Мобилизационная функция физической культуры, а также профессионально-прикладная физическая подготовка осуществляются через физическую подготовку людей к трудовой деятельности, защите Отечества, полету в космос и т. д. 12. Экономическая функция определяется снижением уровня заболеваемости с временной утратой трудоспособности, уровня травматизма, повышением производительности труда, трудовым долголетием. 13. Занятия физической культурой являются эффективным средством снижения социальной напряженности в обществе, профилактикой асоциального поведения молодежи, снижают их интерес к наркотикам, алкоголю, курению. 14. Это действенное средство формирования личности, развития духовно-нравственных качеств, патриотизма, под её воздействием происходит усвоение подрастающим поколением социальных норм и правил поведения.

Нарком Просвещения А. В. Луначарский в 1930 г. справедливо отмечал: «Занятия физкультурой и спортом являются хорошим средством развития и всестороннего воспитания молодого поколения, а также и средством отвлечения подростков от улицы и дурных поступков. Проблема физического воспитания детей должна охватить весь круг вопросов, связанных с их жизнью: обеспечить детей от беспризорности или безнадзорности, от всякого рода недопития, хилости, нелепых форм воспитания». Продолжая эту мысль, Н. К. Крупская подчеркивала, что «в процессе занятий физическими упражнениями важно выработать у учащихся нравственный опыт…». Как опытный педагог, она предлагала не только разнообразить, но и усложнять упражнения, ставить ребят в такие условия, чтобы они учились преодолевать трудности, приобретать жизненную закалку [2].

И. М. Быховская подчеркивает, что «физическая культура – это не область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом этой науки». Как всякая сфера культуры, культура физическая – это прежде всего работа с духом человека, его внутренним миром, а не внешним [2]. Через сформированный интерес к спортивной деятельности можно вызвать интерес и к другим полезным её видам – трудовой, учебной, общественной. В спортивном коллективе

имеются все возможности для полноценного развития подрастающего поколения, для формирования у них организаторских и инструкторских навыков, умения влиять на товарищей, подчинять свои интересы интересам коллектива. Занимающиеся физической культуры не только сами социально активны, но и оказывают воздействие на формирование положительных качеств у своего ближайшего окружения. Высоконравственная атмосфера занятий физической культурой и спортом способствует подавлению эгоизма, лицемерия, замкнутости и скованности ребенка. Умение рационально использовать свободное время, дисциплинированность, стремление к достижению все более и более высоких результатов, способность анализировать свои успехи и причины неудач, коммуникабельность, адекватная оценка собственных сил и возможностей, потребность в информации, желание совершенствоваться – вот далеко не полный перечень важнейших качеств, которые помогают выработать занятия физической культурой и спортом. Человек, погруженный в физкультурно-спортивную жизнь, убеждается, что надеяться надо на себя, а не на удачу и везение, на чью-либо помощь. Он приходит к пониманию, что только тобою наработанный потенциал послужит тебе и коллективу. Учитель физической культуры содействует формированию у подростков таких волевых качеств как смелость, решительность, настойчивость, самообладание и самоконтроль за стрессовыми ситуациями.

В последнее время в научной литературе обосновывается инновационный и целесообразный подход, когда основой сохранения здоровья подрастающего поколения становится специально организованная физкультурно-оздоровительная деятельность, которая способствует решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, направленных на формирование рациональных экономных, осознанных движений. Накопленный двигательный опыт человек переносит в повседневную жизнь. Физкультурно-оздоровительная деятельность, развивая физические качества детей, оказывает влияние на поведение и формирование индивидуальных личностных качеств.

Восполняя дефицит двигательной активности, физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует гармонизации нагрузок, но и организации досуга и занятости детей, формирует качество личности, являющиеся основой самостоятельности человека: собранность, выносливость, целеустремленность, решительность, инициативность. Участие в этой деятельности помогает детям правильно ориентироваться в окружающем мире, воспитывает у него сознательное охранное поведение, формирует перспективу свободного перемещения в пространстве, дает возможность опыта межличностных отношений, приучает к соблюдению чистоты, порядка, к расчету сил, готовности прийти на помощь [1, 2, 3].

Физкультурно-оздоровительная деятельность создает условия для процесса познания и понимания друг друга (обмениваться информацией, организовывать обмен действиями, планировать общую деятельность). Таким образом, возникает ролевое общение, которое обслуживает эту деятельность.

Вышеизложенное позволяет сделать выводы.

1. Современная модель образования ставит перед школой качественно новую задачу – обеспечить переход от здоровьесберегающего образования к здоровьеформирующему, то есть научить подрастающее поколение управлять своим здоровьем и полноценно использовать свои личностные ресурсы и включаться в здоровый образ жизни.

2. Для решения поставленных задач – формирования у подрастающего поколения мотивации к здоровью и здоровому образу жизни – на первое место выступают программно-содержательные и организационные технологии физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности, логично интегрированные в учебный процесс по месту учебы.

Литература

1. Быховская, И. М. Образование и культура здоровья / И. М. Быховская // Дети России образованы и здоровы: Материалы III Всерос. науч.-практ. конф. – г. Москва, 28–29 октября 2005 г. – С. 28–32.

2. Еремина, О. Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня: Автореферат дис. ... кандидата педагогических наук / О. Л. Еремина // Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. – Кострома, 2006.

3. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2010.

4. Черкасенко, Н. А. Современное состояние и направления развития проблемы телесности в гуманитарной науке / Н. А. Черкасенко // Школа здоровья. – 2006. – № 2. – С. 59–64.

5. Mauss, M. The techniques of the body / M. Mauss. – L., 1973.

УДК 372.3
ББК 75.1

А. В. Гущин
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
andrey.gushchin1997@bk.ru

РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается развитие психомоторных способностей у детей 6–7 лет средствами плавания.

Ключевые слова: психомоторные способности, дети 6–7 лет, плавание, двигательные способности.

A. V. Gushchin
master
Faculty of Physical EducationTolstoy state pedagogical University
(Tula, Russia)
andrey.gushchin1997@bk.ru

DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTORABLE ABILITIES IN CHILDREN 6–7 YEARS OLD BY SWIMMING

Abstract. The article examines the development of psychomotor abilities in children of 6–7 years old by means of swimming.
Key words: psychomotor abilities, children 6–7 years old, swimming, motor abilities.

Важной составляющей процесса физического воспитания в старшем дошкольном возрасте являются развитие психомоторных способностей. Проблема психомоторного развития ребенка принадлежит к числу наиболее значимых проблем в теории и методике физического воспитания и детской психологии, так как психомоторика играет важную роль в психическом и двигательном развитии детей дошкольного возраста. В связи с тем, что дети 6–7 летнего возраста готовятся стать школьниками, необходимо уделять значительное внимание развитию их физических качеств и двигательных способностей. Сила, выносливость, способность к тонкой координации, формирование правильной осанки необходимы для их успешного обучения в школе. Недостаточный уровень развития компонентов психомоторной сферы может рассматриваться как предпосылка трудностей детей в школьном образовании, для которого основополагающей базой служит развитие у детей крупной и мелкой моторики, подвижности, выносливости, владение основными движениями и возможности управлять ими. Средством развития психомоторных способностей в нашей работе были выбраны занятия плаванием.

В связи с особенностями развития опорно-двигательного аппарата и мышечной системы детей 6–7 лет для них желательны динамические физические упражнения, одновременно вовлекающие большое число крупных мышц [1, 2, 3].

Таким образом, основная проблема, которую мы пытались разрешить в нашей работе заключается в необходимости развития психомоторных способностей средствами плавания детей 6–7 лет.

Цель исследования раскрыть влияние занятий плаванием на развитие психомоторных способностей детей 6–7 лет.

В исследовании приняло участие 24 дошкольника в возрасте 6–7 лет, посещающих группы оздоровительного плавания. Мы поделили их на две равные группы (контрольную и экспериментальную) по 12 человек в каждой.

Занятия оздоровительным плаванием по разработанной программе включала в себя 20 занятий с учетом двухразового посещения в неделю и продолжительности каждого занятия 30 минут. Для организации занятий с детьми старшего дошкольного возраста использовался бассейн с ванной больших размеров – 10/6 м, 12,5/6 м, с глубиной до 1,2–1,6. Дети контрольной группы занимались плаванием на основе одной из базовых программ – автор Т. И. Осокина [2, 3], в которой представлена традиционная система работы по обучению плаванию детей 6-7 лет, ставшая ориентиром в работе большинства специалистов ДОУ. Дети экспериментальной группы работали по программе, в которой проводились игр и игровые упражнения с направленностью на развитие основных двигательных способностей, такие как «Волчок», «прыжок в группировке» – на развитие координации, «Стой крепко», «Оловянный солдатик» и другие. При составлении программы исследования мы использовали опыт обучения элементам синхронного плавания детей 6–7 лет в ДОУ, автор Жданкина Е. Ф. [4].

В группе детей 6–7 лет на занятиях плаванием в течение года дети учатся:

– Погружаться в воду, открывать глаза в воде;

– Бегать парами;

– Нырять в обруч, проплыв тоннель, мост;

– Доставать предметы со дна с открыванием глаз под водой;

– Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;

– Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой;

– Скользить на груди и на спине с работой ног;

– Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской;

– Продвигаться с плавательной доской на груди и на спине;

– Выполнять упражнение «Звездочка» на груди и на спине;

– Плавать на груди с работой ног.

После проведения исследования в ЭГ высокий уровень плавания отмечен у 60 % детей, 30 % средний, 10 % низкий уровень. В КГ 50 % высокий уровень, 30 % средний, 20 % низкий уровень. Что указывает на эффективность экспериментальной программы.

При сравнении динамики развития психомоторных способностей дошкольников экспериментальной и контрольной группы мы определили, что у детей занимающихся по экспериментальной программе прирост результатов, характеризующих развитие гибкости и скоростно-силовых способностей оказался достоверно выше $P<0,05$. По показателям развития силы мышц брюшного пресса и развития координационных способностей достоверность различий оказалась статистически значима по критерию знаков ($P<0,05$). Рассматривая индивидуальные показатели каждого ребенка можно отметить, что из 12 детей у 9 человек прирост развития психофизический

способностей улучшился. В связи с чем, можно констатировать, что занятия оздоровительным плаванием оказали преимущественное воздействие на развитие психомоторных способностей дошкольников.

Данные занятия имели комплексную направленность и предполагали улучшение психомоторного развития детей за счет двигательной деятельности детей в водной среде, обеспечивающей преимущественное развитие ведущих физических качеств.

Литература

1. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 2004.

2. Осокина, Т. И. Как научить детей плавать / Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 2005.

3. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду / Т. И. Осокина [и др.]. – М.: Педагогика, 2004.

4. Жданкина, Е. Ф. Игры и развлечения на воде, применяемые при обучении элементам синхронного плавания детей старшей и подготовительной группы в дошкольном образовательном учреждении / Е. Ф. Жданкина. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ−УПИ, 2006.

УДК 796
ББК 75.3

Л. Г. Демченская
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
L02081967@yandex.ru

СПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ ЭПОХИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы спорта как феномена современной эпохи в условиях социокультурной трансформации.

Ключевые слова: спорт, социокультурная трансформация, феномен.

L. G. Demchenskaya
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
L02081967@yandex.ru

SPORT AS A SOCIOCULTURAL PHENOMENON OF THE MODERN ERA

Abstract. The article examines the issues of sport as a phenomenon of the modern era in the context of socio-cultural transformation.

Key words: sport, socio-cultural transformation, phenomenon.

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что на современном этапе спорт стал значимой формой институционализации. Сегодня спорт является неотъемлемой частью мировой и национальной культур, связанными с национальными укладами и обычаями. Таким образом спорт является значимой частью культурного наследия народов мира и формой этнокультурной самоидентификации.

По мнению Л. И. Лубышевой и других авторов [1, 2], в условиях глобализации, урбанизации и информатизации современного общества спорт стал наиболее эффективным средством социализации самых широких слоев населения, т. к. он является универсальной моделью многообразных жизненных ситуаций.

Специализированная отрасль человеческой деятельности в области физического воспитания, организация и проведение различных спортивных мероприятий сегодня становиться особой отраслью политики. При исследовании спорта как феномена в эпоху глобализации в историческом контексте нами были проанализированы различные источники отечественных и зарубежных авторов.

Теоретической основой исследования являются работы ученых в области биологии, антропологии, социологии, философии и истории.

При исследовании (в качестве методологической основы) мы использовали оценку роли спорта в условиях социокультурной трансформации конца XX – начала XXI в, сравнительно-исторический анализ различных этапов развития мирового и национального спорта с выявлением тенденций его развития, факторный анализ.

В современном обществе спорт входит не только в культурную жизнь, но и в политическую, что затрудняет определение основных тенденций в развитии спорта как социокультурного феномена.

Социальная роль спорта в развитии общества заключается в том, что он оказывает воздействие на все сферы жизнедеятельности, а также на национальные отношения.

В результате социологических опросов населения [3], занимающихся спортом (20–30 лет) отмечено, что в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для общества ценности, как достижение успеха, стремление побеждать и соперников и самого себя, воспитание веры в свои силы и возможности. Занятие спортом способствует развитию личности, раскрывает скрытые возможности человеческого организма.

Эффективность социализации с помощью спорта, зависит от того, насколько ценности спорта совпадают с ценностями общества и личности. Однако следует сказать и о негативной стороне современного спорта. Погоня за медалями и рекордами любой ценой, привела к возникновению таких явлений, как допинг, ранняя спортивная специализация, жестокость и т. п.

Процессы коммерциализации и профессионализации в спорте приняли необратимый характер. В конце XX века профессиональный спорт стал составной частью международного спортивного движения.

В нашем исследовании мы поставили цель – рассмотреть Тульский спорт и спортивный туризм в условиях социокультурной трансформации конца XX – начала XXI в.

Проанализировав современные теоретико-методологические подходы к исследованию функций спорта как социального института, культурологического контекста спорта в условиях современной цивилизации, можно сделать вывод о том, что новые научные подходы к социокультурному феномену спорта учитываются в стратегии развития. В проблематике данного феномена на всех этапах его развития преобладают морально-нравственные аспекты. Это обусловлено тем, что социальные цели развития спорта формируются сразу на нескольких уровнях политического планирования: государственном, региональном и глобальном.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта / Л. И. Лубышева, В. П. Моченов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 4. – С. 94–101.

2. Андрющенко, Л. Б. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста / Л. Б. Андрющенко, С. И. Филимонова // Теория и практика физ. культуры. – 2018. – № 2. – С. 73–76.

3. Кыласов, А. В. Спорт как социокультурный феномен эпохи глобализации: Дис. ... кандидата культурологии / А. В. Кыласов. – 2010.

УДК 796
ББК 75.3

Л. Г. Демченская
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
L02081967@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЕ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы организации уроков по физической культуре в школе в условиях дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, педагогические условия.

L. G. Demchenskaya
candidate of pedagogical sciences, associate professor
FSBEI HE "TSPU im. Leo Tolstoy" (Tula, Russia)
L02081967@yandex.ru

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE LESSONS AT SCHOOL IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Annotation. The article discusses the issues of organizing physical education lessons at school in the context of distance learning.

Key words: distance learning, physical education, pedagogical conditions.

Эпидемиологическая ситуация сегодня в мире в период вынужденной изоляции вносит коррективы в организацию образовательного процесса в школе. Современное образование уже предусматривает дистанционное обучение по различным учебным дисциплинам. Несмотря на высокий уровень развития компьютерных и информационных технологий готовых решений для организации уроков по физической культуре нет [2]. В этой ситуации необходимо создание педагогических условий реализации деятельности педагога физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате [1].

Организация учебного процесса в дистанционной форме по физической культуре требует особенного подхода. В отличии от других учебных дисциплин нельзя ограничиваться только одними тестами и рефератами.

Школьникам необходимо сохранить двигательный режим, тем более, что в период карантина приходиться очень много времени проводить за компьютером. Занятия могут быть организованы в формате видеоконференцсвязь и необходимо учесть следующее условие: комплексы упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы их можно было выполнять в домашних условиях, например, ходьбу и бег можно выполнять на месте. Можно добавить эмоциональный компонент – выполнение упражнений под музыку.

Организация домашнего пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению учениками. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно координационные действия около мебели и бытового оборудования, на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка) во избежание травм. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить выполнять упражнения, сообщив учителю дистанционно.

В связи с малоподвижным образом жизни в период изоляции особое значение приобретают самостоятельные занятия физическими упражнениями. Учителям физической культуры необходимо разработать для учеников методические рекомендации по организации такого рода занятий. При выполнении самостоятельных занятий также необходимо соблюдать технику безопасности.

В ходе организации занятий по физической культуре учитель решает образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В режиме дистанционного обучения нет возможности для решения всех задач урока во время непосредственного взаимодействия с обучаемым. Задачи урока необходимо распределить на все формы педагогического взаимодействия. На интерактивном этапе взаимодействия, можно решить какие-то задачи, остальные перенести на самостоятельное изучение, контроль.

В процессе дистанционного обучения большую часть материала ученик осваивает самостоятельно. Это приучает школьников к самостоятельности и дисциплине.

При организации учебных занятий по физической культуре должны быть соблюдены общепедагогические (организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию, интеграция учебной и социальной среды, комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных, доступность и открытость дистанционного образования, дифференцированный подход) и специфические (соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных осо-

бенностей обучаемых, постепенное увеличение физической нагрузки в течение всего дистанционного периода обучения, систематичность в занятиях физическими упражнениями) принципы.

В период карантина родители проводят много времени в контакте со своими детьми. Педагог должен организовать работу с родителями направленную на достижение задач физического воспитания, на помощь и поддержку в организации физической активности школьника.

Одной из составных частей учебного процесса является контроль. Контролирующие функции учителя физической культуры сводятся преимущественно к выявлению уровня физической подготовленности при проведении мониторинга физического развития обучающихся. Однако всё очевиднее становится ограниченность такого подхода, поскольку он охватывает лишь некоторые аспекты контроля и не позволяет в полной мере оценить умения и навыки школьника в условиях дистанционного образования. Контрольно-измерительные материалы по физической культуре могут состоять из практической и теоретической части.

Литература

1. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018.

2. Петров, П. К. Основные направления научных исследований и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта / П. К. Петров // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 18–28.

УДК 796.0011
ББК 51.204.0

Т. А. Есина
кандидат философских наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТулГУ» (Тула, Россия)
Esina-123@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА: ВОЗМОЖНОСТИ И ПРЕДЕЛЫ

Аннотация. В философском контексте рассматриваются возможности и пределы формирования здорового образа жизни как компонента физической культуры в условиях информационного общества.

Ключевые слова: ценности, здоровый образ жизни, физическая культура, информационное общество.

T. A. Esina
candidate of philosophical Sciences, associate Professor
Tula state University (Tula, Russia)
Esina-123@mail.ru

THE HEALTHY LIFESTYLE AS A COMPONENT OF THE INFORMATION SOCIETY PHYSICAL CULTURE SYSTEM: RESOURCES AND LIMITS

Abstract. The resources and limits of healthy lifestyle formation in information society physical culture system are considered in philosophical context.
Keywords: values, healthy lifestyle, physical culture, information society.

Современная технократическая цивилизация создала новые социальные обстоятельства существования человечества как биологического вида, которые значительно расширяют возможности его жизнедеятельности и стимулируют безудержное возрастание потребностей, притязания на безграничную власть над природой, совершенствование своего тела и его функций. Тем не менее, пока заложенные природной средой естественные пределы ограничивают все показатели психофизической активности человека, обеспечивая гомеостазис в природе. Рост масштабов производства и потребления ведет к его нарушению, истощению природных ресурсов нашей планеты, необратимым кризисным процессам, подрывающим здоровье людей. Президент Римского клуба А. Печчеи констатировал в книге «Человеческие качества»: «По мере того, как возрастало могущество современного человека, все тяжелее и ощутимее становилось отсутствие в нем чувства ответственности, созвучного его новому статусу в мире» [1, с. 44]. Осознание в 70-е годы XX столетия опасности негативных последствий развития науки и техники для жизнеспособности человечества вызвало необходимость разработки концепции здорового образа жизни в условиях глобализации. Эта тема стала одним из главных предметов исследований в области физической культуры, авторы которых предлагают методики формирования мотивации и навыков здорового образа жизни субъектов, представляющих различные половозрастные когорты и социальные группы. Информационное общество XXI века требует повышения степени ответственности человека за состояние здоровья - как своего, так и других членов социума. Многообразные возможности виртуальной коммуникации усиливают взаимную зависимость мнений людей, укрепляют обусловленность их представлений о достиже-

нии здоровья тела и желаемых стандартов его красоты рекламными проспектами, обещающими мгновенное избавление от различных физических недостатков и недугов, рост энергетического тонуса, увеличение продолжительности жизни и много других соблазнов. Риски подобных заманчивых предложений обычно замалчиваются ради получения коммерческой выгоды, а причиненный здоровью ущерб, как правило, не компенсируется. Особую актуальность эта проблема приобретает в условиях пандемии, когда поиски панацеи от вируса Covid 19 или просто достаточно эффективных средств лечения этой инфекции стали главным предметом внимания людей во всем мире. Короновирусная эпидемия еще раз выявила противоречие между общими интересами людей как членов глобального планетарного сообщества – сохранения себя как особого биологического вида – и разобщенностью их действий, вызванной различными ценностными установками – политическими, национальными, религиозными, но, прежде всего, рыночными. Технические возможности информационного общества позволяют увидеть всю глубину этого расхождения желаемого и реального, их разрыв все больше приобретает гипертрофированные формы, проявляется в военных и межконфессиональных конфликтах. Сторонники социального натурализма в европейской философии, начиная с Т. Гоббса и Ф. Ницше, трактовали подобные обострения социальных противоречий как «болезни» общества на основе аналогии между здоровьем отдельного человека и гармоничным состоянием всего социума. Эта позиция получила сильные импульсы во второй половине XX века в условиях так называемого «вызова окружающей среды», когда озабоченные экологическим кризисом ученые и политики искали стратегию преобразования общественных отношений в соответствии с «экологическим императивом», предполагающим гармоничное взаимодействие человека и природы [2, p.12]. Здоровый образ жизни должен основываться на ценностях человека естественного, который соотносит свои потребности с природными ограничениями. Ф. Осборн в 1954 году в работе «Пределы Земли» писал, что, если с научной и технологической точки зрения не представляется видимых пределов прогресса, то с точки зрения культуры и общества «должна быть точка насыщения… где человеческое существо… достигает своего предела принятия так называемых благ, которые прогресс навязывает ему»[3, p.60]. В. Феркисс назвал новую идеологию динамического равновесия человека и природы экологическим гуманизмом. Продолжая идеи Т. Гоббса, он полагал, что природная организация представляет естественный сбалансированный оптимум, а общество является порождением природы, то есть «экологическая перспектива для природного порядка предусматривает необходимую аналогию для социального порядка» [4, p.206]. Называя природу «моделью общества» [4, p.135], В. Феркисс, уподобляясь Т. Гоббсу, сравнивает всемирную систему коммуникаций с центральной нервной системой [4, p.251],

а революционизирующие факторы, скрыто действующие в недрах общества, с мутациями в генетических моделях [4, p.262]. В середине 70-х годов XX века ведущие западные философы и социологи пришли к выводу о необходимости коренного пересмотра системы ценностей, отказа от доминирования человека над природой и от преобразования его естественной сущности ради власти над миром. Идеи экологической этики так и не были реализованы в полной мере, поскольку были признаны утопическими, противоречившими политическим государственным интересам и потребностям развития рыночной экономики.

Но постановка вопроса о новом понимании места человека в мире и его роли в регулировании своего взаимодействия с природой с помощью компьютерных моделей была важным достижением создателей социальной экологии – теории ценностей и человеческих качеств, от которых зависит здоровый образ жизни всего человечества. В информационном обществе этические критерии оценки поведения человека как естественного или противоестественного, а его образа жизни как здорового или деструктивного, приобрели дополнительные черты, возникло новое измерение, связанное с отражением виртуальной реальности, компьютерного моделирования сложных многофакторных социокультурных процессов в условиях глобализации.

Целостный аксиологический анализ в дискурсе философского подхода к системе физической культуры показывает обусловленность ценностных оснований здорового образа жизни культурно-историческим и политическим контекстом конкретного общества, его зависимость от социальной политики.

Философско-антропологический подход к рассмотрению проблемы соотношения физиологических возможностей и пределов психофизической активности человека является методологической основой различных научных исследований отдельных аспектов здорового образа жизни личности, народа, человечества. Теоретические концепции медико-биологических изысканий, конкретные методики совершенствования тренировочной деятельности, спортивно-оздоровительной работы или организации валеологического просвещения предполагают изначальную постановку данной проблемы как их системообразующего стержня, от которой зависят исходные позиции авторов и итоговые выводы. Стремление честолюбивых ученых и тренеров вопреки законам природы создать универсального солдата или супермена, не знающего поражений в спортивных баталиях, имело место во все времена. Тем не менее, физическое тело человека подчинено природной необходимости, но его дух может выйти за пределы данного пространственно-временного континуума с помощью компьютерных технологий. Примером являются имитационные модели, широко используемые виртуальные тренажеры, создающие иллюзию присутствия субъекта в другом измерении, формирующие его навыки.

Ресурсы информационного общества делают возможным контроль поведения людей и их образа жизни. Виртуальная реальность предоставляет суррогатные формы общения, замещающие подлинные чувства и запросы людей. Отношения между ними становятся противоестественными, будучи опосредованы потребительскими стандартами рекламы и массовой культуры, а также образами больной фантазии блогеров, которые претендуют на особую уникальную манеру самовыражения. Деформация человеческой психики стала закономерным следствием всеобщей компьютеризации в современном мире, поскольку границы реального мира и воображаемого оказались размыты, сознание личности дезориентировано. В результате человек испытывает острое чувство несоответствия своих физиологических возможностей, имеющих пределы, соблазнам их преодоления, предлагаемым виртуальной реальностью. Тело человека, которое в христианской традиции понималось как храм души, утрачивает для своего носителя сакральное значение, превращаясь в темницу его души (так называл тело древнегреческий философ Платон). Оно может стать объектом позиционирования или саморекламы в социальных сетях, инструментом манипулирования потребительским поведением, которое имеет место в продвижении модных стандартов. Гипертрофированные черты лица (силиконовые губы, впалые щеки и т. д.), искаженные пропорции фигуры – чрезмерно увеличенная грудь или бедра, проколотые ноздри или растянутые уши нельзя назвать показателями здорового образа жизни. Характерным для физической культуры информационного общества стало обесценивание норм телесной красоты человека как выражения природной целесообразности и специфической функциональной организации мужского и женского организма.

Поскольку физическая культура информационного общества – это особая система ценностей, стандартов и нормативных моделей, обеспечивающих пропаганду и поддержание здорового образа жизни людей с помощью средств массовой информации и социальных сетей, она обладает значительными ресурсами для реализации данной цели. Одновременно возникают серьезные проблемы, связанные с разрушением традиционных ценностных установок, которые отражали пределы естественной природы человека, не искаженной воздействием техники. Вряд ли можно оценивать как грандиозные удачи в преодолении ограниченных возможностей нашего биологического вида клонирование человека или создание биоробота на основе соединения человеческого организма с искусственно созданными функциональными системами. Безусловно, имеет пределы и спорт высших достижений, как бы ни мечтали выдающиеся тренеры о рекордах своих воспитанников. Невозможно победить природу, пытаясь нарушить ее законы. Фантастический образ сверхчеловека Франкенштейна – предупреждение возгордившимся ученым о катастрофических последствиях подобных экспериментов. А. Печчеи подчеркивает наличие

не только внешних, но и внутренних пределов физических и психических возможностей человека, которые должны обеспечивать его здоровое и благополучное существование в окружающей среде. Он считает, что «…основная задача сводится к тому, чтобы оценить всю совокупность этих способностей и выяснить, как усовершенствовать и приспособить их к тому, чтобы не подвергать человеческий организм невыносимым для него напряжениям и стрессам» [1, с. 268].

Литература

1. Печчеи, А. Человеческие качества / А. Печчеи. – М.: Изд.-во «Прогресс», 1980.

2. The Environmental Challenge. Ed. ву W. Johnson. – N.Y., 1974.

3. Osborn, F. The Limits of Earth / F. Osborn. – London: Faber& Faber Limited, 1954.

4. Ferkiss V. The Future of Technology Civilization / V. Ferkiss. – N.Y., 1974.

УДК 796.015.58
ББК 75.1

А. Н. Крайнов
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры специальных и правовых дисциплин
Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)
krainov-andrei@inbox.ru

О. А. Никитин
ст. преподаватель кафедры специальных и правовых дисциплин
Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)
nikitin.05-09-1967oleg@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ПЛАВАНИЯ ДЕТЕЙ ГРУДНИЧКОВОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной публикации на методическом уровне показаны педагогические особенности работы инструктора по плаванию при обучении навыкам плавания детей грудничкового и раннего возраста. Показана последовательность (алгоритм) выполнения специальных обучающих упражнений в структуре занятия по плаванию.

Ключевые слова: плавание детей, горизонтальная поддержка, вертикальная поддержка, обучения навыкам плавания.

A. N. Krainov
candidate of pedagogical sciences,
Associate Professor of the Department of Special and Legal Disciplines
Tula Institute (branch) VSUYu (RPA of the Ministry of Justice of Russia) (Tula, Russia)
krainov-andrei@inbox.ru

O. A. Nikitin
Art. Lecturer at the Department of Special and Legal Disciplines
Tula Institute (branch) VSUYu (RPA of the Ministry of Justice of Russia)(Tula, Russia)
nikitin.05-09-1967oleg@yandex.ru

PEDAGOGICAL PECULIARITIES OF TEACHING SWIMMING SKILLS IN CHILDREN OF BABY AND EARLY AGE

Abstract. This publication, at the methodological level, shows the pedagogical features of the work of a swimming instructor when teaching swimming skills to infants and young children. The sequence (algorithm) of special training exercises fulfillment in the structure of a swimming lesson is shown.

Keywords: swimming children, horizontal support, vertical support, learning swimming skills.

В современных условиях, связанных с увеличением числа государственных и коммерческих бассейнов существенным образом, расширяется контингент занимающихся. В первую очередь значительными темпами возрастает количество детей грудничкового и раннего возраста, регулярно посещающих специализированные бассейны. В этой связи актуализируется вопрос о качественной подготовке специалистов, способных реализовывать теоретико-методические знания и умения в практической деятельности. Спецификой практической деятельности является необходимость нахождения инструктора по плаванию в воде вместе с ребенком, что безусловно усиливает степень ответственности и предъявляет высокие требования к профессионализму специалиста, проводящего такое занятие.

В рамках данной публикации мы попробуем смоделировать первое (вводное) занятие в бассейне с детьми грудничкового и раннего возраста и показать педагогические особенности обучения навыкам плавания в алгоритме последовательных движений (групп упражнений), создающих благоприятные условия для освоения более сложных «плавательных движений».

Первое направление. Вводное (вводные) занятие (ия) в бассейне с детьми грудничкового (раннего) возраста.

К занятиям плаванием и закаливанием могут быть допущены здоровые дети, а также младенцы с отклонениями в состоянии здоровья по назначению врача-педиатра. Противопоказаниями к занятиям плаванием являются острые инфекционные, гнойно-септические заболевания.

Организационно-подготовительный этап заключается в подготовке к занятию и включает в себя в обязательном порядке наличие непромокаемых трусиков у ребенка, разнообразный плавательный инвентарь на воде для создания интереса и положительного эмоционального фона.

В практике работы инструктора по плаванию существуют два способа подачи ребенка инструктору (первый вариант лицом, второй – спиной).

На организационно-подготовительном этапе необходим диалог с родителями с целью получения дополнительной информации о текущем состоянии ребенка, так же необходимо настроить ребенка и родителей на позитивное отношение к занятиям.

Подготовительная часть занятия (первая группа упражнений) включает в себя адаптацию ребенка к водной среде, и предполагает плавные погружения, раскачка ребенка, круговые движения. В этом и последующих упражнениях мы оцениваем реакцию ребенка и вносим коррективы в намеченный план занятия. Основная дозировка 3–4 повтора этого и каждого последующего упражнения.

Основная часть занятия. Вторая группа упражнений – выполняем основные горизонтальные проводки и поддержки ребенка на груди. Обращаем внимание на фиксацию суставов при выполнении упражнений, а также оптимальное положение ребенка в воде – не допускающее забор воды ртом.

Выполняем основную вертикальную поддержку (*третья группа упражнений)* ребенка с одновременным массажем стопы и голеностопа. Возможны несколько вариантов – руками, а также при использовании массажных мячей разного диаметра.

Четвёртая группа упражнений. Выполняем горизонтальную поддержку ребенка с массажем спины и дальнейшей разминкой включающей круговые, сгибательно-разгибательные и маховые движения ногами.

Пятая группа упражнений. Выполняем горизонтальную поддержку с проводкой с дополнительным умыванием и поливанием ребенка из ковшика, при выполнении этого упражнения необходим голосовой акцент на команду инструктора – «Ны-ряй»! Необходимо закреплять эти навыки с родителями в домашних условиях [3].

Шестая группа упражнений. Выполняем горизонтальную поддержку с проводкой на груди с дополнительной нагрузкой на крестцовый отдел. Варианты выполнения данного упражнения: «волна», «рыбка», «прогиб» [2].

Седьмая группа упражнений. Выполнение боковой поддержки с проводкой, обратите внимание что ребенок расположен лицом к инструктору, движения влево-вправо с акцентом на укрепление мышц шеи.

Периодически необходим *повтор упражнений пятой группы* с умыванием и поливанием ребенка для закрепления навыков ныряния.

Восьмая группа упражнений. Выполнение основных поддержек и проводок ребенка на спине: 1-й вариант – рука «ковшом» под головой с максимальным речевым и визуальным контактом с ребенком для полного расслабления мышц; 2-й вариант упражнения «ручеек» [1].

Повтор упражнений пятой группы, предусматривающий умывание и поливание ребенка при наличии положительной реакции ребенка на предыдущие упражнения.

Девятая группа упражнений. Выполнение вертикальной поддержки ребенка спиной к инструктору с акцентом на разминку и укрепление суставных групп и мышц рук. Одновременно выполняется массаж ладоней мячом, круговые движения руками и отведения вперед-назад – имитирующие гребковые движения.

Десятая группа упражнений. Выполнение упражнений с фиксацией лучезапястных суставов при положении рук над головой – «Зайка», «Фонарик», «Часики», «Самолет», «Бабочка». Обратите внимание что ребенок располагается спиной к инструктору, внимательно следим за его реакцией [4].

Одиннадцатая группа упражнений. Выполняем упражнение на~~м~~ мяче для укрепления мышц спины и развития вестибулярного аппарата: «покачивания» вперед-назад.

Двенадцатая группа упражнений. Выполняем упражнения на укрепление мышц живота и спины. Исходное положение – спиной к инструктору, фиксация верхней части бедра, поддержка за руку. Выполняем движения вперед-назад с поддержкой и стимуляцией соответствующих мышечных групп.

Заключительная часть занятия предполагает повтор упражнений пятой группы с умыванием и поливанием ребенка. При положительной реакции ребенка на предыдущее упражнение – «мелкое-короткое погружение» под воду – 1 раз.

Безусловно в рамках данной публикации сложно, а, наверное, невозможно ответить на все вопросы, но мы полагаем что нам удалось выделить методически-оправданный подход при обучении первоначальным навыкам плавания детей грудничкового и раннего возраста.

Литература

1. Андрианов, П. И. Серия «Детский спорт от А до Я», Плавание / П. И. Андрианов. – М. Астрель, 2010.

2. Левин, Г. Плавайте с малышами / Пер. с нем. Р. А. Домбровской. – Мн.: Полымя, 1981.

3. Морозов, С. Н. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / С. Н. Морозов, О. И. Попов; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2005.
4. Янушанец, Н. Плавать раньше, чем ходить / Н. Янушанец. – СПб.: Питер, 2003.

УДК 612.017.2
ББК 28.707.3

И. В. Красникова
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
krasnikovaiv@mail.ru

А. Д. Хлебко
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
akhlebko1599@mail.ru

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С РАЗЛИЧНЫМИ УСЛОВИЯМИ ПРОЖИВАНИЯ

Аннотация. Изучали зависимость адаптационных возможностей студентов университета от условий их проживания. У студентов, проживающих в общежитии, отмечается меньшее напряжение регуляторных систем организма и более высокие функциональные резервы. Проживание в общежитии, по-видимому, является эустрессом, стимулирующим физиологические механизмы адаптации.

Ключевые слова: адаптационные возможности, напряжение регуляторных систем, условия проживания, вариабельность сердечного ритма, студенты.

I. V. Krasnikova
candidate of biological sciences, associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
krasnikovaiv@mail.ru

A. D. Khlebko
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
akhlebko1599@mail.ru

ADAPTATION OPPORTUNITIES OF UNIVERSITY STUDENTS WITH DIFFERENT LIVING CONDITIONS

Abstract. We studied the dependence of the adaptive capabilities of university students on their living conditions. The students living in the dormitory show less tension of the body's regulatory systems and higher functional reserves. Living in a hostel seems to be an eustress stimulating physiological adaptation mechanisms.

Key words: adaptive capabilities, tension of regulatory systems, living conditions, heart rate variability, students.

Для большинства студентов начало обучения в вузе является периодом напряжения компенсаторно-приспособительных систем организма, так как в это время происходит адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы [5, 6]. Если при этом возникает перенапряжение механизмов адаптации, может повышаться заболеваемость, снижаться эффективность обучения. Даже незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызвать серьёзные сдвиги в состоянии здоровья [3, 4].

Процесс адаптации обеспечивается взаимодействием регуляторных систем организма. Для оценки адаптационных резервов организма используется метод анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) [2, 3]. По его данным проводят донозологическую диагностику, при этом в качестве маркера функционирования всего организма используют уровень работы сердечно-сосудистой системы и регулирующих ее структур [3, 4].

Целью данной работы была оценка влияния условий проживания студентов на напряжение регуляторных систем организма, как отражение функционального состояния и адаптационных возможностей.

В нашем исследовании для определения влияния социально-бытовых условий на уровень напряжения регуляторных систем и адаптационные возможности студентов использовался метод вариационной пульсометрии по критериям Р. М. Баевского на основе регистрации ЭКГ [2, 3]. На основе показателей ВСР проводили его комплексную оценку в виде вычисления показателя адекватности регуляторных систем (ПАРС) для диагностики функциональных состояний и определения напряжения регуляторных систем.

В исследовании приняли участие 32 студента (16 юношей и 16 девушек). Из них были сформированы две экспериментальные группы:

- проживающие в общежитии («общежитие»);
- проживающие в домашних условиях («дом»).

В ходе предварительного опроса была получена информация, характеризующая состав испытуемых. В каждой группе соотношение между юношами и девушками одинаково: 38 % юношей и 62 % девушек. Количество курящих студентов составляет 25 % в группе «общежитие» и 50 %

в группе «дом». Число студентов, имеющих хронические заболевания, одинаково в исследуемых группах и составляет 19 %. Среди хронических заболеваний у первокурсников наиболее часто встречаются заболевания дыхательной системы (бронхит, гайморит, тонзиллит). Большая часть студентов группы «общежитие» (примерно 70 %) занимаются в спортивных секциях, в группе «дом» студенты занимаются физической культурой 2 раза в неделю на занятиях в университете (44 %).

Ряд показателей ВСР исследуемых групп не соответствует норме. Так, превышают норму значения амплитуды моды, RMSSD, pNN50% и относительной мощности в диапазоне высокочастотных колебаний. Относительная мощность в диапазоне медленных волн ниже нормы. Это указывает на повышенный тонус парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, высокую активность подкорковых структур, регулирующих сердечный ритм. Можно предположить, что адаптационные механизмы организма студентов работают не в оптимальном режиме, а задействуют свои резервы. На основании анализа значений ПАРС у студентов-первокурсников были диагностированы следующие функциональные состояния:

• Состоянием оптимального напряжения регуляторных систем (норма, ПАРС = 1–2) характеризуются 6 % студентов, проживающих в общежитии. Среди студентов, проживающих в домашних условиях, таких нет.

• Состоянием умеренного напряжения регуляторных систем характеризуются 44 % студентов из общежития и 32 % студентов, проживающих в домашних условиях. В этом случае организму требуются дополнительные функциональные резервы для адаптации к условиям окружающей среды.

• Состоянием выраженного напряжения регуляторных систем характеризуются 19 и 25 % студентов двух групп, соответственно. При этом отмечается активная мобилизация защитных механизмов, в том числе активация симпато-адреналовой системы и системы гипофиз-надпочечники [3].

• Состоянием перенапряжения регуляторных систем характеризуются 31 и 38 % студентов исследуемых групп. В этом случае отмечается недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие стрессовых факторов [3].

• Состоянием истощения регуляторных систем характеризуются 6 % студентов, проживающих дома. В этом случае активность регуляторных механизмов снижается и могут появляться признаки патологии [3]. Среди студентов, проживающих в общежитии, таких нет.

В зону нормы (1–3 балла) попадает 25 % студентов из общежития и всего 12.5 % студентов, проживающих в домашних условиях, их состояние не требует никаких специальных мероприятий по профилактике и лечению.

Большая часть студентов (69 и 62.5 % соответственно) находится в зоне функционального напряжения, что указывает на необходимость повышенного внимания к здоровью. Функциональное состояние организма таково, что необходимо проведение оздоровительных и профилактических мероприятий.

В зоне истощения и срыва адаптации находится 12.5 % студентов, проживающих в общежитии и 18.5% студентов, проживающих в домашних условиях. Это указывает на необходимость провести серьезные мероприятия в отношении своего здоровья [3].

Проведенный нами анализ влияния социально-бытовых условий студентов на степень напряжения регуляторных систем организма выявил, что первокурсники характеризуются повышенным уровнем напряжения регуляторных систем. В общем, ПАРС составляет 5.5 баллов при норме 1–3 балла. Студенты, проживающие в общежитии, характеризуются статистически достоверно меньшим значением ПАРС и, соответственно, меньшей степенью напряжения регуляторных систем организма и более высокими функциональными резервами. Это может быть связано с исходно большими адаптивными возможностями и с тем, что проживание в общежитии, по-видимому, является эустрессом, стимулирующим физиологические механизмы адаптации.

Полученные нами результаты совпадают с представлениями о том, что период адаптации к режиму обучения в вузе у студентов довольно длительный [1, 4, 5, 6]. Однако проживание в общежитии нашего вуза не относится к факторам, повышающим уровень напряжения регуляторных систем и снижающим адаптационный потенциал организма студентов.

Литература

1. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Изд-во РУДН, 2006.

2. Баевский, Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине / Р. М. Баевский // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 72–82.

3. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997.

4. Здоровье студентов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 1997.

5. Комарова, И. А. Медико-социальные проблемы адаптации студентов первого курса ЧелГУ / И. А. Комарова // Сб. тр. преподавателей и сотрудников ЧелГУ, 2003. – С.127–135.

6. Трифонова, Т. А. Оценка адаптационного состояния студентов: Моногр. / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, И. А. Климов. – Владимир: Изд-во ООО «Аркаим», 2016.

УДК 796
ББК 75.4

А. А. Машковцев
студент
РЭУ им. Г. В. Плеханова, (Москва, Россия)
a2512m@gmail.com

Е. Р. Шарый
студент
РЭУ им. Г. В. Плеханова (Москва, Россия)
katrinash97@gmail.com

А. В. Антонов
учитель физической культуры высш. квалификац. категории
ОАНО «Школа Летово» (Москва, Россия)
aaleksin79@mail.ru

АНАЛИЗ ВЫБОРА УЧАЩИМИСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРИМЕРЕ УЧЕНИКОВ ШКОЛЫ «ЛЕТОВО»

Аннотация. В статье исследуется выбор дополнительной спортивной активности учащихся частной школы «Летово», сделанный перед началом учебного года. Исследование ведётся через гендерный анализ выбора детьми различных видов спорта. Полученные результаты анализируются и сравниваются с другими образовательными школами. Также внимание уделяется специфике создания дополнительных секций по физической культуре в общеобразовательных школах.

***Ключевые слова*:** спорт в школе, фитнес, школа «Летово», командные виды спорта.

A. A. Mashkovtsev
student
Russian University of Economics named after G. V. Plekhanov
(Moscow, Russia)
a2512m@gmail.com

E. R. Sharyy
student
Russian University of Economics named after G. V. Plekhanov
(Moscow, Russia)
katrinash97@gmail.com

A. V. Antonov
highest qualification category P. E. teacher
Letovo School (Moscow, Russia)
aaleksin79@mail.ru

ANALYSIS OF ADDITIONAL SPORTS ACTIVITY ON THE EXAMPLE OF CHOICE MADE BY STUDENTS OF THE «LETOVO SCHOOL»

Abstract. The article examines the additional sports activity in the private school "Letovo". The study is conducted through gender analysis of children's choice of various sports made before the beginning of the school year. Obtained results are analyzed and compared with other educational schools. Attention is also paid to the specifics of creating additional sports sections in general education schools.
***Keywords*:** school sports, fitness, Letovo school, team sports.

Школа «Летово» находится в Новомосковском округе г. Москвы в месте, окружённом лесом. На территории кампуса – дома учеников и учителей, стадион и спортивные площадки, места для прогулок и отдыха. Миссия школы «Летово» – обеспечить всем способным и мотивированным школьникам из любых уголков страны возможности для получения качественного образования мирового уровня и раскрытия их интеллектуального и творческого потенциала.

В настоящее время в «Летово» учатся 589 школьников из разных регионов страны. Каждый из них прошел несколько туров экзаменов, показав высокие результаты, а главное – мотивацию и интерес к учёбе.

В школе, помимо обучения гуманитарным и точным наукам, проводятся обязательные для учеников уроки физической культуры, ответственными за которые являются сотрудники кафедры физической культуры и здоровья. Помимо обязательных двух часов физкультуры в неделю для каждого студента, учащиеся обязаны выбрать дополнительную физическую активность по вкусу и дополнительно заниматься минимум 4 академических часа в неделю. Данное правило обуславливается желанием главного инвестора способствовать не только умственному, но и физическому развитию детей.

Обучение в «Летово» ведётся для учащихся 7–11 классов. Перед новым учебным годом 2020/2021 учеников обязали выбрать дополнительные занятия, которые они будут посещать. Ученики могут выбрать несколько активностей, после чего в течение года сотрудниками школы ведётся учёт посещения ими выбранных занятий.

Ниже, в таблице 1, приведены активности, которые ученики могли выбрать, а также количество совершённых выборов того или иного спорта.

Таблица 1

Выбор учениками школы «Летово» дополнительной спортивной активности на 2020–2021 учебный год

№ п/п	Вид спорта	Количество выборов
1	Классический танец	6
2	Историческое фехтование	17
3	Фигурное катание (ролики)	33
4	Бадминтон	19
5	Настольный теннис	29
6	Большой теннис	18
7	Футбол	25
8	Гандбол	2
9	Баскетбол	28
10	Волейбол. Первые шаги	11
11	Волейбол. Продвинутый курс	19
12	Strong body	60
13	Плавание	113
14	Кардиотренировка	28
15	Лёгкая атлетика / кросс-кантри	12
16	ММА	13
17	Айкидо	11
18	Бразильское джиу-джитсу	6
19	Тхэквондо	6
20	Фитнес зарядка	8
21	Чирлидинг	16
22	Зумба	28
23	Акробатика	11
24	Стретчинг	47
25	Body Pump	9
26	Fitness lady	27
27	Функциональный тренинг	7
28	Лечебная физическая культура	27

Для проведения анализа все активности были упорядочены по следующим категориям:

- Индивидуальные виды спорта;
- Одиночные игровые вид спорта;
- Командные игровые виды спорта;
- Циклические виды спорта;
- Единоборства;
- Фитнес;
- Лечебная физическая культура.

По результатам выбора студентами видов спорта, можно видеть, что самыми популярными направлениями являются плавание, силовые упражнения в зале (Strong body) и стретчинг. Группа открывается только при наличии как минимум шести желающих. Занятия по гандболу проводиться не будут ввиду малого количества желающих, по минимуму укомплектованы группы тхэквондо, джиу-джитсу и классического танца.

Школа «Летово» располагает большим спортивным залом, который при необходимости может быть разделён на три игровые площадки, а также залом единоборств и малым спортивным залом, в котором в основном проводятся занятия по баскетболу. В распоряжении школы находится необходимый инвентарь, позволяющий проводить тренировки и занятия на требуемом уровне. Также недалеко от здания школы находится лес, в котором будут проводиться тренировки по кросс-кантри. С этого учебного года начнёт функционировать секция по фигурному катанию, но, так как у школы нет катка, занятия будут проводиться на роликовых коньках на большой асфальтированной площадке на территории школы. Также в школе имеются 25-метровый бассейн с шестью дорожками и многофункциональный, современно оборудованный тренажёрный зал.

По результатам анализа полученной информации можно сказать, что девочки в основном выбирают фитнес и индивидуальные виды спорта, а мальчики – командные виды спорта, а в единоборствах и циклических видах спорта гендерное соотношение примерно одинаковое.

Важно заметить, что соотношение девочек и мальчиков в обычных школах обычно равное, в то время как в «Летово» доля девочек от общего числа учащихся составляет около 60 %. Несмотря на их численное доминирование, в категории игровых командных видов спорта наблюдается практически двукратный перевес мальчиков. Та же картина существует практически в любой общеобразовательной школе, где дополнительные занятия в основном проводятся по командным видам спорта, таким как футбол, баскетбол или волейбол. Руководство таких школ не может в силу тех или иных причин создать условия для разных групп детей для занятий различными видами спорта. Это единственная категория, что видно в таблице 2, в которой наблюдается доминирование мальчиков; во всех остальных, включая единоборства, девочек как минимум не меньше.

Таблица 2

Процентное соотношение мальчиков и девочек в выборе видов спорта по категориям

Категория	Выбор мальчиков, %	Выбор девочек, %	Общее количество выборов
Индивидуальные виды спорта	12	88	67
Игровые одиночные виды спорта	50	50	66
Игровые командные виды спорта	66	34	85

Категория	Выбор мальчиков, %	Выбор девочек, %	Общее количество выборов
Циклические виды спорта	47	53	153
Единоборства	50	50	36
Фитнес	24	76	202
Лечебная физическая культура	48	52	27

Создав условия для занятий фитнесом, индивидуальными и циклическими видами спорта, школа «Летово» позволяет детям заниматься тем, чем интересно. Несмотря на возможность тренироваться в комфортабельных условиях с хорошим инвентарём, школьники не так часто выбирают игровые виды спорта – что одиночные, что командные.

По всей видимости, обнаруживается новый тренд – современным подросткам не так интересны командные виды спорта, как предыдущим поколениям. В частности, один из наиболее популярных видов спорта в стране – футбол, был выбран детьми реже, чем настольный теннис. Причинами могут стать перенасыщенность популярных видов спорта в средствах массовой информации, а также желание культивировать собственное тело, пусть даже без достижений в виде побед в командных турнирах.

Результаты в фитнесе не поддаются измерению в той степени, как в командных видах спорта. Современным школам выгоднее иметь секции по командным видам спорта, т. к. заняв призовые места на районных или городских турнирах, школа имеет возможность заявить о себе во всеуслышание. Однако, на примере школы «Летово», мы видим, что современные дети хотят заниматься различными видами спорта, но часто не имеют такой возможности.

Видя такое желание современных детей заниматься фитнесом и индивидуальными видами спорта, современным школам следует задуматься над перепрофилированием такого направления обучения, как физическая культура. Многие школы оборудованы большим и малым залами, в то время как найти функциональный школьный тренажёрный зал, отвечающий требованиям безопасности, нелегко. Наличие небольшого фитнес-клуба в школе, пусть и не настолько функционального как в специализированных заведениях, помогло бы привлечь детей к регулярным занятиям физическими упражнениями. Более того, развивая эту идею, подобные помещения могли бы увести детей из упомянутых выше дорогих специализированных фитнес-клубов, что привлекло бы денежные потоки в школы, а также сэкономило бюджет родителей учащихся. Одновременно с этим, открытие новых секций помогло бы повысить вовлечённость учеников в занятия физической культурой, что положительно скажется на степени удовлетворённости от процесса обучения, а также поможет воспитать здоровых детей.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. Официальный сайт Школы «ЛЕТОВО». – URL: https://letovo.ru/
3. Устав общеобразовательной автономной некоммерческой организации «Школа «ЛЕТОВО». – М., 2019
4. Правила приёма в ОАНО «Школа «Летово» в 2019–2020 году. – М., 2019.
5. Отчёт о деятельности Фонда Школа «ЛЕТОВО» в 2019–2020 учебном году.

УДК 796.011
ББК 75.0

Д. Л. Миронов
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» (Тула, Россия)
dl_mironov@mail.ru

В. Н. Егоров
кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» (Тула, Россия)
EgorovW@mail.ru

С. А. Архипова
кандидат педагогических наук, доцент, директор института
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» (Тула, Россия)
arkhipov777@gmail.com

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Аннотация. Показана роль и возможности занятий физической культурой в воспитании силовых и скоростно-силовых способностей у студентов. Экспериментально обоснована эффективность дополнительных форм занятий, направленных на совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей у студентов в сочетании с урочной формой занятий физической культурой в вузе. Разработаны практические рекомендации для юношей, самостоятельно занимающихся силовой и скоростно-силовой подготовкой.

***Ключевые слова**:* физическая культура, студенческая молодежь, силовые и скоростно-силовые способности, физические упражнения, самостоятельные занятия.

D. L. Mironov
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula State University (Tula, Russia)
dl_mironov@mail.ru

V. N. Egorov
candidate of pedagogical Sciences, Professor
Tula State University (Tula, Russia)
egorovw@mail.ru

S. A. Arkhipova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professo,
Director of the Institute
Tula State University (Tula, Russia)
arkhipov777@gmail.com

IMPROVEMENT OF STRENGTH AND SPEED-POWER ABILITIES IN STUDENTS IN THE PROCESS OF ADDITIONAL SELF EXERCISES BY PHYSICAL EXERCISES

Abstract. The role and possibilities of physical culture lessons in the upbringing of strength and speed-strength abilities of students are shown. The effectiveness of additional forms of classes aimed at improving the strength and speed-strength abilities of students in combination with the lesson form of physical culture classes at the university is experimentally substantiated. Practical recommendations have been developed for young men who independently go in for strength and speed-strength training.

Keywords: physical culture, student youth, strength and speed-strength abilities, physical exercises, independent studies.

В настоящее время большой интерес у молодежи вызывают виды спорта и системы физических упражнений (атлетическая гимнастика, кикбоксинг, восточные единоборства, карате и т. д.), которые требуют, кроме всего прочего, развитие различных силовых и скоростно-силовых способностей. В связи с этим, специалисты продолжают рассматривать и внедрять различные подходы (схемы, организационные формы) развития данных способностей, и часто это связано с реализацией каких-то частных творческих идей, которые ранее не проходили экспериментальную проверку [1, 2].

Актуальность исследования обусловлена основным противоречием, которое заключается в потребности у преподавателей физической культуры, работающих со студенческой молодежью, иметь различные экспериментально обоснованные и проверенные на практике методики развития силовых и скоростно-силовых способностей, с одной стороны, и недостатком таких методик – с другой.

Объект исследования: процесс совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей у студентов.

Предмет исследования: эффективность силовой и скоростно-силовой подготовки юношей, сочетающей средства физической культуры на учебных занятиях в вузе и средства самостоятельных занятий, проводимых в домашних условиях.

Цель работы: экспериментальное обоснование эффективности процесса совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей у юношей, обучающихся в вузе, на основе дополнительной самостоятельной работы.

Гипотеза исследования: предположено, что специально разработанные комплексы силовых и скоростно-силовых упражнений, адаптированных к домашним условиям и выполняемых самостоятельно, могут быть не только гармоничным дополнением к занятиям физической культурой, но и достаточно весомым фактором повышения эффективности силовой и скоростно-силовой подготовки студентов.

Задачи исследования:

1) показать роль и возможности занятий физической культурой в воспитании силовых и скоростно-силовых способностей у студентов;

2) экспериментально обосновать эффективность дополнительных форм занятий, направленных на совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей у студентов в сочетании с урочной формой занятий физической культурой в вузе.

3) разработать практические рекомендации для юношей, самостоятельно занимающихся силовой и скоростно-силовой подготовкой.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогические контрольные испытания (тестирование), педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

Как показал анализ литературных источников, силовая и скоростно-силовая подготовка имеет важное значение для юношей как в спортивно-прикладном, так и в развивающе-оздоровительном аспекте [3, 4]. Для успешного развития силовых и скоростно-силовых способностей у студентов, учебных занятий по физической культуре явно не хватает, необходимы дополнительные занятия, которые могли бы значительно повысить эффективность всего процесса их силового и скоростно-силового совершенствования [5].

Основным методом нашего исследования являлся педагогический эксперимент. В нем участвовали юноши двух учебных групп 1-го курса вуза. Из одной группы студентов была сформирована контрольная группа (КГ), а из другой – экспериментальная (ЭГ). В каждой группе было по 7 чел., отбор которых для участия в эксперименте проводился на основе желания участвовать в эксперименте, их принадлежности к основной медицинской группе и результатов тестирования (в подтягивании в висе на перекладине, жиме штанги от груди из исходного положения лежа, прыжке в длину с места и подъеме туловища из исходного положения лежа за 30 с). Стремились сделать группы максимально идентичными, опираясь, в первую очередь, на показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности участников эксперимента.

Студенты КГ и ЭГ в течение шести месяцев занимались на занятиях физической культуры по примерной программе, которая включала комплексы упражнений, развивающие силовые и скоростно-силовые способности). Продолжительность каждого занятия составляла 90 мин, занятия проводились 2 раза в неделю.

Отличительной особенностью подготовки испытуемых ЭГ было целенаправленное занятие физическими упражнениями по утрам в домашних условиях в течение 15–20 мин 5 раз в неделю. Домашнее задание включало упражнения силовой и скоростно-силовой направленности, а также упражнения, развивающие различные группы мышц, а именно:

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышении;

– резкие отталкивания руками от пола из положения упор лежа (руки отрываются от опоры);

– то же, но с хлопками в ладоши в момент отрыва рук от опоры;

– сгибание и разгибание рук из положения упор сзади, руки на возвышении, ноги на полу;

– быстрые приседания;

– быстрые полуприседы на одной ноге, одна рука опирается об опору;

– выпрыгивания вверх из полуприседа;

– то же на одной ноге;

– прыжки вверх, стараясь отталкиваться только стопой, колени сгибаются минимально;

– прогибы спины (из положения лежа на спине, колени полусогнуты, осуществлялся подъем таза вверх с фиксацией максимального прогиба);

– подъем корпуса и ног из положения лежа на спине;

– подъем рук и ног стоя на «четвереньках»;

– «планка» (удерживать данное положение необходимо как можно дольше, начиная с 50–60 с);

– подъем туловища из исходного положения лежа.

Каждый комплекс силовых и скоростно-силовых упражнений, выполняемых самостоятельно в домашних условиях, состоял из трех упражнений, по одному для рук, ног и живота или спины.

Упражнения выполнялись серийно, каждая серия состояла из 3–4 повторно выполняемых идентичных упражнений, перерывы между повторами составляли 40–70 с, а между сериями – 2–3 мин. Количество выполнений упражнения в каждом повторе регулировалось субъективными ощущениями испытуемого (каждый испытуемый следовал установке – в 3-й или 4-й серии должна ощущаться резкая физическая усталость, служившая сигналом для окончания серии). В течение недели упражнения обычно чередовались.

Результаты эксперимента показали, что достоверный прирост показателей максимальной динамической, взрывной и силовой выносливости наблюдался только в экспериментальной группе. В контрольной группе положительная динамика исследуемых показателей также наблюдалась, но не являлась достоверной (таблица).

Таблица

Показатели силовой и скоростно-силовой подготовленности в КГ и ЭГ в начале (Н) и конце (К) педагогического эксперимента, M±m

№ п/п	Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		Н	К	t	Н	К	t
1	Подъем туловища за 30 с, кол-во раз	17,14±0,32	18,81±0,35	1,72	17,64±0,40	21,24±0,46	4,39
2	Прыжок в длину с места, см	215,5±1,6	218,4±1,3	0,96	218,6±1,3	226,2±1,5	2,44
3	Подтягивание, кол-во раз	7,3±0,7	7,8±0,5	0,85	7,5±0,8	8,8±0,4	3,41
4	Жим штанги от груди лежа, кг	61,5±0,7	65,0±0,6	1,24	60,0±0,7	70,5±1,1	2,68

В процессе экспериментальной проверки эффективности дополнительной силовой и скоростно-силовой подготовки было выявлено, что самостоятельное выполнение в домашних условиях даже небольших комплексов упражнений силовой и скоростно-силовой направленности приводит к существенным сдвигам в исследуемых показателях.

Выводы:

1. Силовые и скоростно-силовые способности являются важными компонентами в общей структуре подготовленности юношей. Более того, эти способности востребованы – юноши имеют большое желание быть физически сильными. Наиболее реальная и доступная возможность удовлетворить данное желание заключается в повышении эффективности учебных занятий по физической культуре.

2. Силовая и скоростно-силовая подготовка актуальна в получении как спортивно-прикладного, так и развивающе-оздоровительного эффекта. Для совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей у студентов

необходимы дополнительные занятия физическими упражнениями, которые могли бы значительно повысить эффективность всего процесса силового совершенствования юношей.

3. В ходе экспериментальной проверки эффективности целенаправленной дополнительной физической подготовки, направленной на развитие силы, было выявлено, что применение даже небольших комплексов силовых упражнений, выполняемых самостоятельно в домашних условиях (5 раз в неделю по 15–20 мин), приводит к существенным сдвигам в развитии силовых и скоростно-силовых способностей. К концу педагогического эксперимента в ЭГ наблюдалось достоверное повышение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности испытуемых.

По итогам проведенного нами исследования были разработаны практические рекомендации для развития силовых и скоростно-силовых способностей у студентов 1–2-го курсов:

1) целесообразно включать в комплекс не более 2–3-х упражнений;

2) каждое упражнение следует повторять от 8 до 12 раз, 3–4 подхода;

3) необходимо выдерживать интервал отдыха между подходами от 40 до 70 с;

4) выполнять упражнения для развития максимальной динамической следует в среднем или медленном темпе 15–20 раз/мин (если этого не требуют условия выполнения упражнения, как, например, во время отжимания от пола с хлопками);

5) необходимо выдерживать интервал отдыха между сериями упражнений в комплексе от 2 до 3 мин;

6) дозировать величину нагрузки следует в зависимости от индивидуальных возможностей занимающегося;

7) необходимо заменять отдельные упражнения в комплексе 1 раз в неделю, а весь комплекс – 1 раз в 3–4 недели.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013.

2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009.

3. Миронов, Д. Л. Анализ эффективности различных подходов к скоростно-силовой подготовке юных легкоатлетов-спринтеров / Д. Л. Миронов, В. Н. Егоров, Э. М. Попов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 132–138.

4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсмена: Моногр. – М.: Спорт, 2019.

5. Приоритетное применение метода круговой тренировки на занятиях по физическому воспитанию в гуманитарных вузах / В. П. Губа [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 14–23.

УДК 273.3
ББК 75.1

Н. Н. Мелентьева
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)
nataliyamelenteva@mail.ru

А. С. Лопухина
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)
teach_las@mail.ru

Ю. С. Четверикова
обучающийся
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)
yuliacheta@icloud.com

ФЕСТИВАЛЬ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» – ПРОВЕРКА ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ

Аннотация. В статье представлен сравнительный анализ результатов фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций среднего специального и высшего образования. Представлены обобщенные данные по выполненным нормативам, выявлены уровни в соответствии со знаками отличия.

Ключевые слова: всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», фестиваль, нормативы, физическая подготовленность, обучающиеся, образовательные организации.

N. N. Melentieva
candidate of pedagogical Sciences, associate professor
Vologda State University (Vologda, Russia)
nataliyamelenteva@mail.ru

A. S. Lopukhina
candidate of pedagogical Sciences, associate professor
Vologda State University (Vologda, Russia)
teach_las@mail.ru

Y. S. Chetverikova
Learner Vologda State University (Vologda, Russia)
yuliacheta@icloud.com

FESTIVAL "READY FOR WORK AND DEFENSE" – CHECKING THE READINESS OF STUDENTS TO TAKE STANDARDS

Abstract. The article presents a comparative analysis of the results of the festival of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense" among students of educational institutions of secondary specialized and higher education. The summarized data on the fulfilled standards are presented, the levels are revealed in accordance with the insignia.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense", festival, standards, physical fitness, students, educational organizations.

Физкультурно-спортивная работа в образовательных организациях предусматривает участие в реализации программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). ВФСК «ГТО» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением разных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) определенных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) [2].

С 2014 года в России стали регулярно проводиться Фестивали ВФСК ГТО, все желающие сдают нормы, согласно своим возрастным ступеням, и получают знаки отличия (золото, серебро и бронзу). К этой программе активно подключились образовательные организации, в том числе образовательные организации среднего специального и высшего образования. Сдача норм ВФСК «ГТО» обучающимися образовательных организаций является индикатором уровня развития физических качеств студентов, их физической подготовленности.

В различных учебных заведениях на сегодняшний день отмечается недостаточность количества академических часов, которые отводятся на занятия физической культурой. Это указывает на необходимость активизации популяризации самостоятельных занятий спортом среди студентов с целью совершенствования уровня физической подготовленности [1].

Цель исследования – проанализировать результаты Фестиваля ВФСК «ГТО» среди студентов образовательных организаций среднего специального и высшего образования.

Задачи исследования:

1. Изучить результаты протоколов фестиваля ВФСК «ГТО».

2. Сравнить результаты выполненных нормативов студентами с нормативными требованиями ВФСК «ГТО» соответствующих возрастных ступеней.

3. Выявить отличия в результатах между студентами средних специальных (ссуз) и высших образовательных организаций (вуз).

Для обобщения информации использовался метод изучения документов (протоколы соревнований зимний Фестиваль ВФСК «ГТО» (муниципальный этап) – январь 2020г. г. Вологда).

Всего в фестивале участвовало 7 юношей из ВУЗов, 41 юноша из ССУЗов, 6 девушек из ВУЗов, 52 девушки из ССУЗов. Фестиваль длился 3 дня. Юноши и девушки выполняли 6 испытаний: бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши), плавание, подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибаниеразгибание рук в упоре лежа (девушки), разгибание туловища за 1 мин, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя. Результаты студентов вузов были соотнесены с нормативными требованиями 6-й возрастной ступени, а студентов ссузов – 5-й возрастной ступени.

Рассмотрим результаты испытания «Бег 3000м» у юношей, характеризующий уровень развития выносливости. Средний результат в данном тесте у студентов вузов составил 13 минут 04 секунд, у студентов ссузов – 13 минут 25 секунды. Выявлено, что 29 % студентов вузов уложились в норматив золотого знака. Среди студентов ссузов лишь 15 % преодолели это испытание на золото. Отметим, что 24 % участников из ссузов не уложились в нормативы.

Средний результат в тесте «Бег 2000м» у студенток вузов составил 9 минут 47 секунд, у студенток ссузов – 9 минут 35 секунд. Выявлено, что 83 % студенток вузов уложились в норматив золотого знака. Среди студенток ссузов лишь 36 % преодолели это испытание на золото. Отметим, что не все участницы фестиваля при прохождении данного испытания уложились в нормативы (18 % девушек, представляющих ссзуы, не уложились в нормативы по данному тесту).

Анализируя результаты теста «Подтягивание из виса на высокой перекладине», характеризующего уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса юношей, выявлено, что появилась категория студентов, не выполнивших данный тест на соответствие какому-либо знаку отличия. На соответствие золотому знаку 100 % студентов вузов и 51 % студентов ссузов справились с данным тестом, но 22 % юношей суззов не выполнили норматив. Отметим, что средний результат у юношей вузов в тесте составил 19 раз, у юношей ссузов – 13 раз.

Результаты теста «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», характеризующего уровень развития силы мышц рук и плечевого пояса у девушек, позволили выявить значительную категорию студенток, не выполнивших данный тест на соответствие какому-либо знаку отличия: 23 % студентов ссузов и 17 % студентов вузов не справились с данным испытанием. На соответствие золотому знаку справились с данным тестом 83 % студенток вузов и 60 % студенток ссузов. Средний результат у девушек вузов в тесте составил 27 раз, у девушек ссузов – 17 раз.

Третий вид программы позволил выявить уровень развития гибкости у испытуемых. Средний результат у студентов вузов – 18 см, у студентов ссузов – 14 см. Установлен довольно высокий уровень развития данного качества по наличию золотых знаков как у студентов вузов (100 %), так и у обучающихся ссузов (68 %). Отметим, что есть студенты, которые не справились с тестом и не выполнили испытание на соответствие знакам (5 % – студенты ссузов).

Средний результат у студенток вузов в тесте на гибкость – 19 см, у студенток ссузов – 18 см. Установлен довольно высокий уровень развития данного качества по наличию золотых знаков как у студенток вузов (66 %), так и у студенток ссузов (75 %). Выявлено, что есть студентки, которые не справились с тестом и не выполнили испытание на соответствие знакам (2 % – студентки ссузов).

При анализе результатов теста «Прыжок в длину с места» очевидным является факт лучшего выполнения теста студентами ссузов (61 % золотых знаков). Отметим, что студенты вузов показали средний результат в тесте – 242 см, студенты ссузов – 232 см.

Среди девушек тест «Прыжок в длину с места» лучше выполнили студентки вузов (83 % золотых знаков). Студентки вузов показали средний результат в тесте – 203 см, студентки ссузов – 185 см.

В пятом виде программы фестиваля «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин» преимущество в уровне золотых знаков показывают юноши ВУЗов (100 %). В этой связи отметим, что у студентов ссузов всего 2 % участников не справились с испытанием. Средний результат у студентов вузов в данном тесте – 57 раз, у студентов ссузов – 51 раз.

Преимущество в уровне золотых знаков в тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» показывают девушки вузов (100 %). Среди студенток ссузов 81 % сдали тест на соответствие золотому знаку. Средний результат у студенток вузов в данном тесте – 54 раза, у студенток ссузов – 49 раз.

Заключительным видом программы фестиваля было плавание 50 м. Студенты вузов в данном тесте показали лучший средний результат в отличие от студентов ссузов: 35 с – студены вузов, 40 с – студенты ссузов. Сравнительный анализ данного вида по соответствию на знаки отличия позволяет сделать вывод, что с тестом участники вузов справились лучше, чем студенты ссузов.

Студентки вузов в тесте «Плавание» показали лучший средний результат в отличие от студенток ссузов: 47 с – студентки вузов, 52 с – студентки ссузов. Студентки вузов справились лучше (100 % результатов, соответствующих золотому знаку). У студенток ссузов всего 23 % результатов в тесте «плавание» на золотой знак. Установлено, что 43 % студенток вузов не уложились в нормативы комплекса по данному программному виду.

Анализируя итоговые результаты студентов по совокупности всех тестов установлено, что по наличию тестов, выполненных на золотой знак,

лидируют юноши вузов (78 %). По наличию тестов, выполненных на серебряный знак – юноши ссузов (22 %). Юношей, не уложившихся в нормативы комплекса, оказалось в 4,5 раза больше из ссузов.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что результаты, показанные юношами, носят противоречивый характер. С одной стороны студенты вузов во всех тестах показали лучшие средние результаты по сравнению со студентами ссузов. С другой стороны, программа ВФСК «ГТО» предусматривает более высокие требования к участникам испытаний 6-й возрастной группы в сравнении с 5-й группой. Исследование показало, что имеются результаты тестов, соответствующих золотому знаку и в тоже время настораживает факт не выполнения нормативов обучающимися как вузов, так и ссузов.

Анализируя итоговые результаты студенток установлено, что по наличию тестов, выполненных на золотой знак, лидируют девушки вузов (86 %). По наличию тестов, выполненных на серебряный знак, лидируют девушки ссузов (23 %). Тесты на бронзовый знак сдали 3 % студенток вузов и 5 % студенток ссузов. Девушек, не уложившихся в нормативы комплекса, оказалось больше из ссузов (3 % – вузы, 17 % – ссузы). Студентки вузов во всех тестах показали лучший средний результат, чем студентки ссузов, но в таком тесте как бег на 2000 м, студентки вузов уступают.

Готовность студентов, как вузов, так и сузов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неоднозначна, необходимо проводить работу по повышению уровня физической подготовленности студентов (гармоничное развитие всех двигательных качеств) на физкультурно-спортивных занятиях образовательных организаций и в рамках самостоятельной работы.

Литература

1. Калинина, И. Ф. Формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе по физической культуре // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 39–42.

2. Кораблева, Е. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания // Вестн. науки и творчества. 2016. – № 6 (6). – С. 95–100.

УДК 379.83/.84
ББК 75.0

Е. Н. Мирошина
кандидат педагогических наук, доцент
ОГБУ ДПО «РИРО» (Рязань, Россия)
lenamiroschina@yandex.ru

О. В. Соловьева
директор
ГАУ РО «СШОР «Олимпиец» (Рязань, Россия)
solovyova.sambo@yandex.ru

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ, ПЕРЕБОЛЕВШЕГО ВИРУСНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ COVID-19

Аннотация. В статье представлен социальный проект, направленный на оздоровление и физическую реабилитацию населения, переболевшее вирусным заболеванием COVID-19.

Ключевые слова: комплексная реабилитация, проект, население, оздоровительная физическая культура.

Y. N. Miroshina
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
OGBOU DPO "RIRO" (Ryazan, Russia)
lenamiroschina@yandex.ru

O. V. Solov'eva
Director
GAU RO "SSHOR "Olympian" (Ryazan, Russia)
solovyova.sambo@yandex.ru

SOCIAL PROJECT FOR IMPROVING THE HEALTH OF THE POPULATION WHO HAVE HAD THE COVID-19 VIRUS DISEASE

Abstract. The article presents a social project aimed at improving the health and physical rehabilitation of the population who have had the COVID-19 virus disease.

Keywords: complex rehabilitation, project, population, health-improving physical culture.

Сегодня весь мир обеспокоен вирусным заболеванием COVID-19, который наносит свой сокрушительный удар по легким пациентов и оставляет

в них свой след, а именно спайки и рубцы. И самое опасное следствие перенесенной коронавирусной инфекции – это фиброз (образования в легких рубцовой ткани). По мнению специалистов, у таких пациентов даже после выписки снижена дыхательная функция на 20–30 % и наблюдается отдышка, вследствие чего нужна будет долгая реабилитация.

Что предлагают рекомендации Минздрава России для реабилитации пациентов после COVID-19? Какими возможностями для этого располагают поликлиники по месту жительства? Какие физиопроцедуры помогают?

Изучая информацию по вопросам коронавирусной инфекции, было принято решение о необходимости разработки социального проекта «Новые грани», который направлен на физическую реабилитацию населения (в том числе и медицинских работников) города Рязани, переболевших вирусным заболеванием COVID-19. Проект предусматривает приобщение населения, переболевшее коронавирусом, к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому и правильному питанию, регулярной диагностике функционального состояния организма.

Организованные мероприятия помогут жителям пройти реабилитацию и улучшить эмоциональное и физическое состояние средствами оздоровительной физической культуры.

Реализация проекта «Новые грани» будет осуществляться на базе Государственного автономного учреждения Рязанской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Олимпиец» (далее СШОР «Олимпиец») с января 2021 года.

На подготовительном этапе по реализации проекта предусмотрены следующие мероприятия:

– во-первых, повышение профессиональных компетенций специалистов спортивной школы по вопросам физической реабилитации и оздоровления взрослого населения средствами оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– во-вторых, разработка комплекса мер по привлечению к регулярным занятиям физической культурой и вовлечением в здоровый образ жизни население, переболевшее коронавирусной инфекцией;

– в-третьих, на базе спортивной школы в имеющемся медицинском кабинете будет организована для населения диагностика уровня функциональной и физической их подготовленности. Диагностика необходима для разработки индивидуальных программ физической реабилитации и составления карт здоровья;

– в-четвертых, разработка индивидуальных программ комплексной реабилитации.

Также на подготовительном этапе предусмотрено получение статуса региональной опорной профессиональной площадки и заключение договоров о сотрудничестве с другими организациями, такими, как:

– Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее ФГБОУ ВО «РязГМУ»);

– Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Рязанский институт развития образования» (далее ОГБУ ДПО «РИРО»);

– Центр здоровья при государственном бюджетном учреждении Рязанской области «Областная клиническая больница» (далее ГБУ РО «ОКБ»);

– Государственное бюджетное учреждение Рязанской области «Центр медицинской профилактики, медицинской аналитики и информационных технологий» (далее ГБК РО «ЦМПМАИТ»);

– Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный радиотехнический университет имени В. Ф. Уткина» Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (далее ФГБОУ ВО «РГРТУ»);

– Рязанский бассейн «Спартак» (табл. 1).

Таблица 1

Партнеры проекта «Новые грани»

№	Партнер	Вид поддержки
1	ФГБОУ ВО «РязГМУ»	Содействие в медицинском обследовании занимающихся и повышении профессиональных компетенций специалистов СШ «Олимпиец»
2	ОГБУ ДПО «РИРО»	Научно-методическое сопровождение реализации проекта и повышение профессиональных компетенций специалистов СШ «Олимпиец»
3	Центр здоровья при ГБУ РО «ОКБ»	Содействие в составлении индивидуальных карт здоровья и разработке программ комплексной реабилитации по ведению здорового образа жизни
4	ГБК РО «ЦМПМАИТ»	Содействие в разработке программ комплексной реабилитации, проведение занятий по питанию
5	ФГБОУ ВО «РГРТУ»	Содействие в апробации диагностического оборудования
6	Бассейн «Спартак»	Организация занятий по оздоровительному плаванию для населения, переболевшего коронавирусной инфекцией

На основном этапе по реализации проекта будут сформированы целевые группы: «25–65 лет», «65+» и группа медицинских работников, далее для них будут организованы и проведены занятия физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности, консультации специалистов по ведению здорового образа жизни и коррекции питания.

По мнению врачей, для людей, переболевших коронавирусной инфекцией необходимо ежедневно заниматься дыхательной гимнастикой и давать себе умеренную физическую нагрузку. Поэтому в оздоровительные занятия будут включены умеренная ходьба на свежем воздухе, различные дыхательные методики, ходьба по ступеням и другие физические упражнения [1]. Все это позволит постепенно увеличивать объем дыхания и насытить организм кислородом.

Предполагается на данном этапе и создание клубов по интересам с целью обмена опытом. Участники проекта будут делиться своими достижениями в ходе реализации проекта.

На заключительном этапе предусмотрено итоговое тестирование уровня физической и функциональной подготовленности, а также лабораторные исследования крови занимающихся.

Планируется информационное сопровождение на протяжении всего периода реализации мероприятий проекта.

Результатом проекта «Новые грани» будет улучшение состояния здоровья, повышение резистентности организма к неблагоприятным условиям и повышение уровня функциональной и физической подготовленности у трёх целевых групп. Вовлечение их в здоровый образ жизни и привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Можно предположить, что благодаря систематическим занятиям удастся предотвратить повторное развитие заболевания.

Литература

1. Физическая реабилитация: Учеб. для студ. высш. заведений / Под общ. ред. проф. С. Н. Попова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

УДК 613.7
ББК 75.1

А. Д. Николаева
кандидат медицинских наук, доцент
ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)
a.d.nickolaeva@yandex.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН В ПОСТМЕНОПАУЗЕ

Аннотация. Здоровье – безусловная ценность для человека любого возраста. Для женщин в постменопаузе оно приобретает исключительное значение,

так как связано с многократным увеличением риска заболеваемости сердечно-сосудистыми заболеваниями, развитием инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа, увеличением веса тела, повышением артериального давления, остеопорозом, раком толстой кишки и молочных желез, деменцией, депрессивными расстройствами. Физическая активность рассматривается как одно из важнейших средств повышения качества жизни женщин данной возрастной группы, замедляющее процесс старения и продляющее активное долголетие.

Ключевые слова: старение, постменопауза, физическая активность, здоровье.

A. D. Nikolaeva

candidate of medical Sciences, associate Professor

Ryazan State University named for S. A. Esenin (Ryazan, Russia)

a.d.nickolaeva@yandex.ru

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PROMOTING THE HEALTH OF POSTMENOPAUSAL WOMEN

Abstract. Health is an absolute value for a person of any age. For postmenopausal women, it becomes extremely important, as it is associated with a multiple increase in the risk of cardiovascular diseases, the development of insulin resistance and type 2 diabetes, weight gain, high blood pressure, osteoporosis, colon and breast cancer, dementia, and depressive disorders. Physical activity is considered as one of the most important means of improving the quality of life of women in this age group, slowing down the aging process and prolonging active longevity.

Keywords: aging, postmenopause, physical activity, health.

Для современной демографической ситуации в мире характерен рост количества людей старшего поколения в общей численности населения. Так по данным ООН в 2000 году население мира в возрасте 60 лет и старше насчитывало 600 млн. человек, в 2009 году оно превысило 737 млн. человек, а к 2050 году составит более 2 млрд. человек. Т. е. 22 % населения планеты будут пенсионерами, а в развитых странах на каждого работающего гражданина будет приходиться по пенсионеру. В связи с этим мировое сообщество заинтересовано в продлении полноценной жизни, удлинении периода активности человека в пожилом и старческом возрасте, поиске инновационных подходов к решению этих вопросов [1, 6].

Старение организма – функциональное состояние, неизбежный процесс, характерный для всех живых существ. По мере увядания организма происходит постепенное аккумулирование разнообразных повреждений на молекулярном и клеточном уровнях. В дальнейшем эти повреждения приводят к постепенному уменьшению физиологических резервов, увеличивают риск многочисленных болезней, способствуют общему спаду индивидуальной жизнеспособности. Финалом данного процесса является смерть. Вместе с тем эти изменения не носят линейного характера и лишь отчасти

коррелируют с количеством прожитых человеком лет. Так, часть людей в возрасте 70 лет может находиться в хорошей физической и умственной форме, тогда как другая половина нуждается в существенной поддержке для удовлетворения своих базовых потребностей. Одно из объяснений этого явления в том, что многие механизмы старения носят случайный характер. Но не менее важным является влияние окружающей среды и образа жизни на изменения в организме человека [2, 3].

При грамотном подходе к возрастным изменениям организма можно вести полноценную и активную жизнь до глубокой старости. Люди старшего поколения способны трудиться также эффективно, как и молодежь. Здоровый образ жизни с адекватной двигательной активностью, рациональным питанием, полноценным сном, разумным сочетанием труда и отдыха, медицинской грамотностью дают возможность испытывать радость жизни и быть дееспособными до конца жизни [2].

В своей статье я хотела бы остановиться на здоровье женщин в период постменопаузы и роли физической активности в укреплении их физического и психического здоровья. Постменопауза – физиологический этап увядания женского тела, оказывающий сильное влияние на процессы жизнедеятельности в организме, в том числе негативное влияние на качество жизни женщины.

К характерным медицинским проблемам постменопаузы, связанным с потерей эстрогенной «защиты», относятся сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), увеличение уровня холестерина, развитие инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа, увеличение веса, повышение артериального давления, нарушение электролитного обмена, что способствует возникновению аритмий. Частота ишемической болезни сердца увеличивается уже в перименопаузе, но экспоненциально возрастает в постменопаузе. После 50 лет заболевания сердца и сосудов мозга уносят больше женских жизней, чем рак, несчастные случаи и сахарный диабет вместе взятые; более двух миллионов умирают ежегодно. С каждым десятилетием жизни после наступления менопаузы смертность от болезней, вызванных атеросклерозом, увеличивается в 3–5 раз [6, 7].

Прибавка веса в постменопаузе происходит примерно у 60 % женщин, причем если в первые три года после менопаузы масса тела в среднем увеличивается на 2,3 кг, то через 8 лет – на 5,5 кг. Этот процесс сопровождается перераспределением жировой ткани в области передней брюшной стенки и уменьшение массы мышечной ткани. Постепенно формируется центральный тип ожирения, являющийся фактором риска развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, остеоартроза, жировой инфильтрация печени, желчно-каменной болезни и других заболеваний. Увеличение массы тела – это результат дисбаланса между поступающей энергией (за счет пищи) и ежедневным ее расходом, в том числе на основной обмен. После 48 лет происходит снижение скорости обменных

процессов на 4–5 % на каждое десятилетие, что связано с уменьшением массы тканей, участвующих в обмене веществ, преимущественно мышечной. Дополнительный вклад в развитие ожирения в постменопаузе вносят нарушения на уровне яичников – гипоталамуса – гипофиза, которые контролируют синтез и баланс половых гормонов [6, 7].

Системное заболевание опорно-двигательного аппарат – остеопороз, характеризуется снижением прочности костей и повышением риска возникновения переломов при падении с высоты собственного роста (остеопоротического перелома). Перелом бедра у женщин старше 65 лет является значимым фактором риска смерти (20 % в год после перелома), а более половины больных никогда не возвращается к их первоначальному функциональному состоянию. Возникновение постменопаузального остеопороза связано со снижением плотности костной ткани и ускоренной потерей костной массы, что связано с недостаточностью эстрогенов. По статистическим данным 200 млн. человек в мире и 14 млн. человек в России болеют остеопорозом. Эта болезнь поражает каждую третью женщину и каждого четвертого мужчину в возрасте после 40 лет [6, 7].

Снижение уровней эстрогенов обуславливает гистологические и функциональные изменения в эпителии влагалища и урогенитального тракта. Атрофические процессы в мочеполовой системе в постменопаузе встречаются у 60 % женщин и проявляются сухостью, раздражением, зудом и жжением вульвы, влагалища, посткоитальными кровотечениями, диспареунией, снижением сексуального влечения, недержанием мочи. В процессе дальнейшей жизни эти симптомы не исчезают, а только прогрессируют, преследуя женщин до самой старости, и негативно влияют на качество жизни, практически не корригируясь без лечения [4].

Врачи и ученые всего мира ведут активный поиск способов и средств улучшить состояние здоровья и качество жизни женщин данной возрастной группы. Сегодня в стратегии поддержания и укрепления здоровья этой уязвимой категории населения важная роль отводится менопаузальной гормональной терапии (МГТ). Цель данного лечения – частично восполнить пониженную функцию яичников, используя такие минимально-оптимальные дозы гормональных препаратов, которые реально улучшили бы общее состояние женщин, обеспечили бы профилактику поздних обменных нарушений и не сопровождались бы побочными эффектами. Но не менее важным компонентом указанной стратегии является соблюдение здорового образа жизни, одну из главных ролей в котором берут на себя различные формы двигательной активности.

В настоящее время оздоровительная физическая культура рассматривается как одно из важнейших средств повышения качества жизни женщин в постменопаузе, замедляя процесс старения и облегчая течение ряда заболеваний. К сожалению, нередко приходится констатировать тот факт, что женщины данного возраста, в большинстве своем склонны к малоподвижному

образу жизни, который ассоциирован с ожирением и более тяжелым течением менопаузальных проявлений [1, 4, 5, 6].

По данным ВОЗ активные пожилые люди имеют:

1. более низкие показатели смертности от ишемической болезни сердца, артериального давления, инсульта, сахарного диабета 2 типа, рака толстой кишки и молочной железы;

2. более высокий уровень сердечно-сосудистого, дыхательного и мышечного здоровья;

3. более здоровые массу тела и состав тканей;

4. более благоприятный биомаркерный профиль для профилактики развития ССЗ, сахарного диабета 2-го типа и укрепления здоровья костей;

5. демонстрируют более высокие уровни функционального здоровья, сталкиваются с меньшим риском падений и имеют лучшую когнитивную функцию;

6. меньшую склонность к тревожности и депрессии, более высокую самооценку;

7. более крепкий иммунитет (в процессе активного движения вырабатывается серотонин – гормон радости, что помогает поддерживать положительные эмоции, улучшающие настроение, что в свою очередь влияет на укрепление иммунитета);

8. большую социальную адаптацию (например, благодаря расширению участия в жизни сообщества, поддержанию социальных контактов и укреплению отношений между поколениями) [3, 4, 8].

Рекомендуемая практика двигательной активности для женщин в постменопаузе, укладывается в следующую парадигму:

- необходимо уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности;
- каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.
- для достижения лучшего эффекта женщины должны постепенно увеличивать продолжительность своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю;
- при наличии проблем с суставами необходимо выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений, 3 или более дней в неделю;
- силовым упражнениям на основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.
- если женщина по состоянию своего здоровья не может выполнять рекомендуемый объем физической активности, то она может выполнять посильную для нее нагрузку [8].

Женщинам, страдающим ССЗ или диабетом, могут потребоваться дополнительные меры предосторожности и медицинские рекомендации по достижению рекомендуемых уровней физической активности [8].

Существуют многочисленные рекомендации по выполнению указанного объема физической активности. Так, для достижения 150 минут аэроб-

ной нагрузки в неделю, эти занятия можно распределять менее продолжительными блоками, но не менее 10 минут каждый, на протяжении всей недели. Например, 30 минут физической активности умеренной интенсивности 5 раз в неделю [8].

Согласно последним данным женщинам в постменопаузе с нарушениями в плане подвижности рекомендуется начинать физическую активность с силовых упражнений и упражнений на координацию движений, и только потом подключать аэробные нагрузки. Тренировки с отягощением и постепенным увеличением нагрузки оказывают благоприятное воздействие не только на мышечную силу, физическую способность и снижают риск падения, но также способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и снижению коронарного риска. Хорошим вариантом аэробных нагрузок для пожилых людей является ходьба [3, 5].

Если по каким-то причинам женщина не может заниматься рекомендованными видами упражнениями, то она может постараться быть более активной в своей повседневной жизни. Сюда можно отнести работу на приусадебном участке, бытовую работу по дому, сбор ягод и грибов, активные игры и занятия с детьми, прогулки с домашними животными, ремонт квартиры, дачи, регулярные перерывы на простую физическую активность во время продолжительного сидения и т.д. В этот перечень включается любое любимое занятие, требующее движения, а соответственно укрепляющее организм [8].

Таким образом, физическая активность – это мощное средство улучшения физического и психологического здоровья женщин в постменопаузе. Однако значимая часть из них в повседневной жизни лишены физической активности, что ведет к тяжелым последствиям для здоровья и качества жизни. Масштаб проблемы обусловливает необходимость нового понимания и развитие инновационных, эффективных подходов на уровне данной категории населения. Он требует также повышение уровня информированности женщин и поддержки со стороны широкого круга заинтересованных структур как внутри, так и за приделами сферы общественного здравоохранения. Уже сегодня необходимо осуществлять программы и стратегии, направленные на содействие физически активному образу жизни. Преодоление данной проблемы будет иметь как научно-теоретическое, так и практическое значение, способствовать решению экономических, социальных и демографических задач общества.

Литература

1. Агранович, Н. В. Медико-социальные аспекты занятий умеренной физической активностью в пожилом возрасте / Н. В. Агранович, А. С. Анопченко, В. О. Агранович // Фундаментальные исследования – 2014. – № 10. – 1. – С. 13–17.

2. Безруких, В. В. Формирование здорового образа жизни у лиц старшего возраста средствами физической активности / В. В. Безруких // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – Красноярский гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2017. – С. 3–9.

3. Всемирный доклад о старении и здоровье. ВОЗ – 2015. – 34 с. [Электронный ресурс]. – URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf?sequence=10

4. Мадянов, И. В. Поведенческая терапия как важная составляющая стратегии поддержания здоровья женщины в период пери- и постменопаузы / И. В. Мадянов, Т. С. Мадянова // Здравоохранение Чувашии. – 2020. – № 1. – С. 21–27.

5. Пащенко, Л. Г. К вопросу об активизации соревновательной физкультурно-спортивной деятельности в пожилом возрасте / Л. Г. Пащенко // Бюллетень науки и практики. – 2018. – Т. 4. – № 9. – С. 87–95.

6. Профилактика преждевременного старения у женщин: Метод. рекомендации / О. Н. Ткачева [и др.]. – М., 2018.

7. Усольцева, Е. Н. Особенности качества жизни женщин в постменопаузе / Е. Н. Усольцева, Т. И. Ионова // Вестн. межнационального центра исследования качества жизни. – 2019. – № 33–34. – С. 55–67.

8. Физическая активность и пожилые люди [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/ru

УДК 796.011.3/012.11
ББК 75.4

И. П. Панова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского»
(Липецк, Россия)

В. В. Ильиных
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского»
(Липецк, Россия)

А. П. Манаенков
студент
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского
(Липецк, Россия)
kafedrasporta@mail.ru

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 11-х КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ CROSSFIT-ТРЕНИРОВОК

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития силовых способностей старшеклассников, которые являются потенциальными защитниками родного Отечества, и естественно должны быть физически подготовлены к армейской службе. Показана эффективность внедрения методики развития силовых способностей юношей на основе использования CrossFit-тренировок.

Ключевые слова: старшеклассники, силовые способности, методика, CrossFit-тренировка.

I. P. Panova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

V. V. Ilinykh
senior lecturer
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

A. P. Manaenkov
student
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

METHODOLOGY OF DEVELOPING POWER ABILITIES OF YOUNGS OF 11-CLASSES BASED ON THE USE OF CROSSFIT-TRAINING

Annotation. The article deals with the problem of the development of the strength abilities of high school students, who are potential defenders of their native Fatherland, and naturally should be physically prepared for military service. The effectiveness of the implementation of the methodology for the development of strength abilities of young men based on the use of CrossFit training has been shown.

Keywords: high school students, strength abilities, technique, CrossFit training.

Введение. При организации процесса по физическому воспитанию в общеобразовательных школах с юношами выпускных классов, необходимо помнить, что они являются потенциальными защитниками родного Отечества, и естественно должны быть физически и функционально подготовлены к армейской службе в рядах Вооруженных сил РФ.

Именно поэтому в данном возрастном периоде в первую очередь нужно уделять наибольшее внимание развитию силовых способностей, тем более ни для кого не секрет, что старший школьный возраст является сенситивным периодом прироста абсолютной и относительной мышечной силы.

Традиционно при развитии и совершенствовании силовых способностей в формате уроков по физической культуре в школе в качестве средств рассматриваются в основном упражнения с искусственно увеличенным весом или с внешним сопротивлением, вследствие использования которых происходит целенаправленное воздействие на увеличение мышечного напряжения [3].

Однако на сегодняшний момент назрела необходимость поиска и разработок новых нетрадиционных технологий повышения силовых кондиций занимающихся, которые бы не только ускоряли собственно процесс обучения, но и делали бы его более разнообразным и интересным.

Уже существует множество различных методик по развитию силовых способностей в целом, но почти отсутствуют программы с использованием CrossFit-тренировок, в связи с тем, что данный фитнес-тренинг является достаточно молодым и практически не имеет научных экспериментально подтвержденных исследований [1, 2].

В основе CrossFit-тренинга находится круговая тренировка, включающая в себя чередующиеся высокоинтенсивные упражнения из различных видов спорта (гиревой спорт, тяжелая и легкая атлетика, гимнастика, бодибилдинг, пауэрлифтинг и т. д.), которую можно корректировать, учитывая возрастные особенности и функциональные резерва организма занимающихся [2].

В рамках данной статьи мы рассмотрим средства и режимы применения CrossFit-тренировки, которые по нашему мнению в полной мере затрагивают мотивационные интересы юношей-старшеклассников в процессе развития и совершенствования силовых способностей.

Цель исследования – выявить эффективность методики развития силовых способностей юношей 11-х классов на основе использования CrossFit-тренировок.

Методы исследования. В исследовании приняли участие школьники из параллели 11-х классов в количестве 21-го человека, относящиеся к основной медицинской группе.

Для диагностики уровня развития силовых способностей старшеклассников и ориентируясь на мнение ведущих специалистов нами были отобраны следующие контрольные испытания, которыми пользуются педагоги

общеобразовательных школ и инструкторы фитнес-центров: подтягивания на высокой перекладине из виса; поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 секунд; сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусья; упор лежа на предплечьях («планка»); выпрыгивания вверх из упора присев за 30 секунд; рывок гири 16 кг за 4 минуты.

Уроки по физической культуре (за исключением тех, которые проводились на улице) были построены следующим образом: подготовительная часть урока – 5 минут; основная часть урока, построенная по традиционной программе, – 15 минут и основная часть урока, построенная по экспериментальной методике – 20 минут; заключительная часть – 5 минут.

Нами была выбрана последовательная система организации CrossFit-тренировок, в которой присутствовали упражнения, подходящие для нашего спортивного зала. Например, содержание экспериментальной методики для первого месяца исследования представлено ниже.

Выполнение упражнений аэробной направленности в течение 5 минут (беговые упражнения; прыжковые упражнения через скакалку; танцевальная аэробика) – активный отдых 30 секунд + базовые упражнения CrossFit и классической гимнастики, упражнения с весом собственного тела в течение 5 минут (упражнения с бодибаром весом 5 кг; выпады и приседания 8–16 раз; «берпи (burpee)» 8–16 раз; упор лежа, упор лежа боком, упор лежа на предплечьях на время) – активный отдых 30 секунд + базовые упражнения атлетической гимнастики с отягощением в течение 5 минут (упражнения с бодибарами, медболами и гантелями) – активный отдых 30 секунд + базовые упражнения гиревого спорта в течение 3 минут (рывок, толчок, жим гири) – активный отдых 30 секунд – подсчет ЧСС.

По мере освоения предложенных упражнений школьниками, мы усложняли задания, количество подходов или вес отягощений.

Результаты исследования и их обсуждение. В итоге проведенного исследования (продолжительностью 6,5 месяцев) нами получены следующие результаты показателей силовых способностей, представленные в таблице.

Как следует из анализа данных таблицы результаты по всем показателям силовых способностей у испытуемых исследовательской группы изменились в сторону улучшения и эти изменения носят достоверный характер ($p<0,01$-$0,05$).

В частности, анализ динамики результатов контрольного испытания «Подтягивания на высокой перекладине из виса», характеризующего силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей, показал, что к окончанию исследования результат у юношей исследовательской группы улучшился на 6,6 раза, то есть практически в 2 раза.

Похожая тенденция наблюдается и при анализе результатов контрольных испытаний «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях», «Упор лежа на предплечьях» и «Рывок гири 16 кг за 4 мин». Здесь также наблюдается качественный, практически двухразовый прирост в результатах.

Таблица

Динамика изменения показателей силовых способностей школьников (n=21) в ходе исследования

	Контрольные испытания	Показатели силовых способностей		Достоверность различий
		до эксперимента	после эксперимента	
	Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7,1±3,4	13,8±2,5	p<0,01
	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с, кол-во раз	20,9±3,1	27,1±2,3	p<0,05
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	6,5±3,1	11,7±2,9	p<0,05
	Упор лежа на предплечьях («планка»), с	35,3±5,2	66,8±4,1	p<0,01
	Выпрыгивания вверх из упора присев за 30 с, кол-во раз	13,9±3,3	22,1±1,3	p<0,05
	Рывок гири 16 кг за 4 мин., кол-во раз	6,7±2,3	13,1±1,9	p<0,01

Примечание: p – достоверность по t-критерию Стьюдента; n – количество участников.

Для более наглядного восприятия анализа полученных значений мы произвели расчет темпов прироста показателей, характеризующих уровень развития силовых способностей в процентном отношении в ходе нашей работы (рисунок).

Так, в исследовательской группе результаты теста «Подтягивания на высокой перекладине из виса» выросли на 94,4 %; результаты теста «Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с» улучшились на 29,7 %; результаты теста «Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях» выросли на 80 %; результаты теста «Упор лежа на предплечьях («планка»)» улучшились на 89,2 %; результаты теста «Выпрыгивания вверх из упора присев за 30 с» выросли на 58,9 %; результаты теста «Рывок гири 16 кг за 4 мин.» – на 95 %.

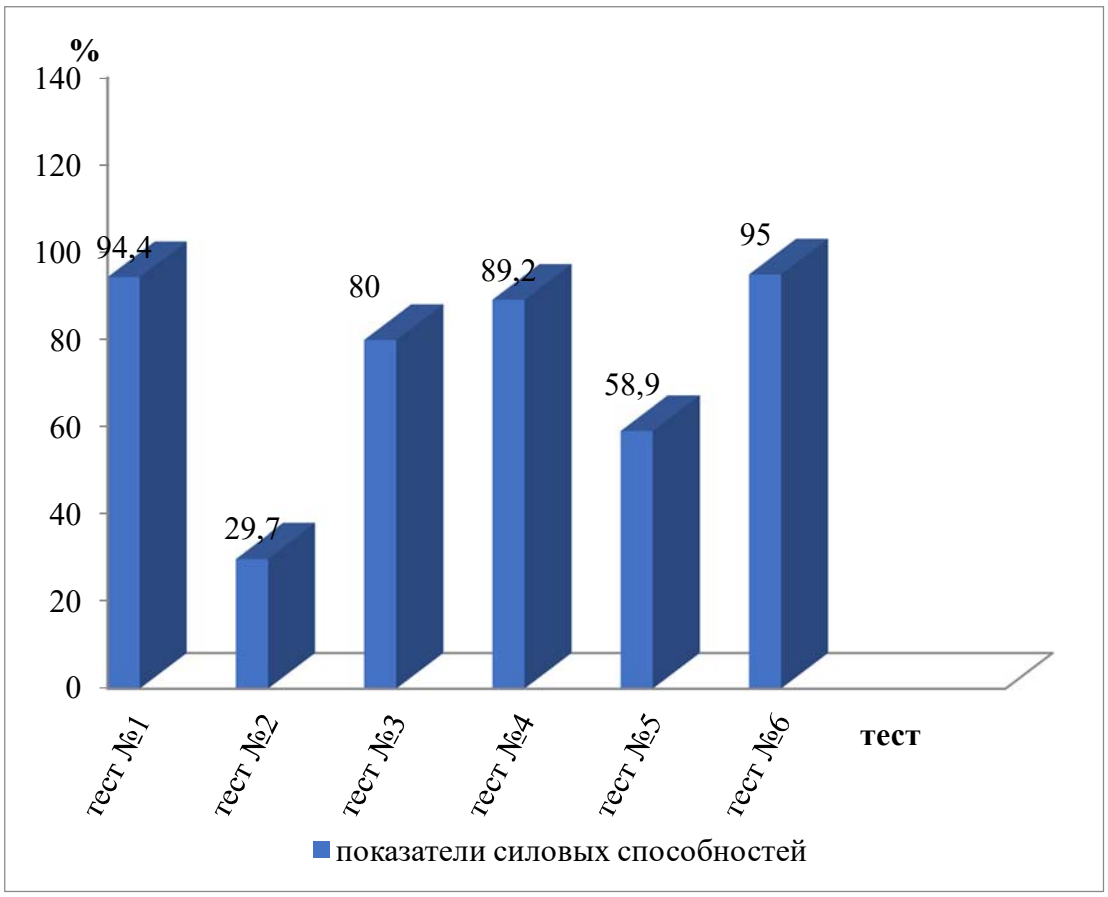

Рис. *Динамика изменений показателей силовых способностей школьников в процентном отношении в ходе эксперимента*

Примечание: тест № 1 – подтягивания на высокой перекладине из виса; тест № 2 – поднимание туловища из положения лежа за 30 с; тест № 3 – сгибание рук в упоре на параллельных брусьях; тест № 4 – упор лежа на предплечьях («планка»); тест № 5 – выпрыгивания вверх из упора присев за 30 с; тест № 6 – рывок гири 16 кг за 4 мин.

Как мы видим из графика, самые низкие приросты в результатах просматривается при анализе тестов «Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 30 с» и «Выпрыгивания вверх из упора присев за 30 с».

На наш взгляд здесь мы можем говорить о невысокой информативности данных тестов для оценки уровня развития силовых способностей. Скорее всего, они характеризуют в большей степени скоростную составляющую силы.

Поэтому данные контрольные испытания для старшей школьной возрастной группы лучше поменять на выполнение этих же тестов только на максимальное количество раз.

Что касается мотивационных интересов старшеклассников, то об их повышении могут судить данные проведенного нами анкетирования. Ребята мужского пола отметили высокий интерес (94 % опрошенных респондентов) к доступным и разнообразным упражнениям CrossFit-тренировок.

Об этом свидетельствует и повышение посещаемости уроков по физической культуре, и положительный итоговый контроль данной дисциплины (60 % отличных оценок).

Выводы. Таким образом, достоверность полученных результатов по всем показателям силовых способностей в ходе педагогического исследования показали целесообразность и эффективность использования разработанных комплексов упражнений на основе использования системы CrossFit на уроках по физической культуре со старшеклассниками в общеобразовательной школе.

Об этом свидетельствует и величина прироста показателей силовых способностей у юношей выпускных классов в среднегрупповом значении на 74,5 %.

Литература

1. Демьянова, Л. М. Кроссфит как новая глава в системе физической подготовки студентов / Л. М. Демьянова, А. А. Подыбайло // Международное научное обозрение проблем и перспектив современной науки и образования: Материалы XXXVIII Междунар. науч.-практ. конф. – 2017. – С. 47–50.

2. Кошелева, М. В. Кроссфит как перспектива повышения уровня физической подготовки студентов для успешной сдачи комплекса «Готов к труду и обороне» / М. В. Кошелева // Запад-Россия-Восток. – 2017. – № 11. – С. 122–127.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2004.

УДК 37.037.2
ББК 74.2

И. С. Прохоров
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
vanyaprokhorov16@yandex.ru

М. А. Кувырталова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
kuvirtalovaMA@yandex.ru

ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье анализируются научные подходы к проблеме буллинга среди подростков, характеризуются концептуальные и содержательно-методические аспекты его профилактики средствами физической культуры.

***Ключевые слова*:** буллинг, профилактика, физическая культура.

I. S. Prokhorov
Master's student of the faculty of physical culture
Tolstoy state pedagogical University (Tula, Russia)
vanyaprokhorov16@yandex.ru

M. A. Kuvyrtalova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
kuvirtalovaMA@yandex.ru

PREVENTION OF SCHOOL BULLYING BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article analyzes scientific approaches to the problem of bullying among adolescents, describes the conceptual and content-methodological aspects of its prevention by means of physical culture.
Keywords: bullying, prevention, physical culture.

В современных условиях насилие и агрессия являются весьма распространенными проблемами российского общества и взаимодействия между людьми, что во многом обусловлено стремлениями к чрезмерной индивидуализации, ростом конкуренции, социальной напряженностью в повседневной жизни, распространением различных вариантов конфликтов. Перечисленные явления, несомненно, влияют и на образовательную среду школы, ее субъектов.

В социальной практике нередко присутствуют случаи не просто деструктивных, но и крайне жестоких взаимоотношений и конфликтов между учащимися школы, особенно, подростками. Названные выше формы взаимодействий свидетельствуют о существовании буллинга, оказывающего негативные последствия на их личностное развитие и создающего угрозу психологической безопасности [3].

Буллинг характеризуется исследователями как «особый вид насилия, когда один человек (или группа) физически нападает или угрожает другому человеку (группе), последний из которых не может защитить себя ни физически, ни морально» [1, 45].

Опираясь на это определение, можно отметить, что буллинг представляет собой острый социальный феномен. Он отрицательно сказывается на формировании личности его «жертвы», ее самооценке, системе ценностей и стиле взаимодействия подростков, в целом.

По данным исследований, проведённым Европейским региональным бюро ВОЗ в 2010 г., 43 % российских школьников в возрасте 11 лет подвергались буллингу, в возрасте 13 лет – 39 %, в возрасте 15 лет – 25 %. Подобные факты подтверждают результаты специальных исследований В. С. Собкина, М. М. Смысловой [5, 72].

Распространение данного явления в школьной среде обусловило внимание ученых к этой проблеме, необходимость поиска эффективных путей предупреждения буллинга. Вопрос о профилактике буллинга среди школьников как наиболее действенной форме стал предметом внимания зарубежных ученых: Д. Олвеуса, П. Смита, К. Купера, К. Ригби и других. В отечественной науке интерес к данной проблематике нашел отражение в научных трудах В. С. Собкина, Д. Н. Соловьева, О. А. Селивановой, М. Г. Нечаевой, А. А. Бочавер и других.

Анализ работ, посвященных буллингу среди детей и подростков, показывает, что в теории достаточно хорошо изучены сущностные характеристики этого явления, описаны практико-ориентированные подходы к его предупреждению и условия устранения последствий в отношении тех детей, кто подвергался насилию. Однако по-прежнему существует потребность в осмыслении прикладных аспектов этой проблемы, в частности, обосновании возможностей физической культуры как действенного средства по профилактике буллинга.

В основу разработки соответствующей модели по профилактике буллинга могут быть положены следующие концептуальные положения в отношении буллинга как социокультурного и психолого-педагогического явления.

1. Признание буллинга как негативного фактора, возникновение которого связано с влиянием среды и межличностных отношений на характер взаимодействия между учащимися, что обусловливает важность целенаправленной деятельности по его предупреждению и профилактике (В. С. Собкин, Д. Н. Соловьев).

2. Теория психологии агрессивного поведения и агрессии как главного негативного качества инициаторов буллинга (Е. П. Ильин).

3. Необходимость диагностики и выявления тех, кто способен на насилие агрессию), или проявляет его, и тех, кто испытывает трудности в средствах защиты от данного явления вследствие особенностей личностного развития, а также определение явного или потенциального вида буллинга, который может возникнуть в конкретном образовательном пространстве.

4. Важность педагогической превенции в предупреждении отклоняющегося поведения и буллинга как одного из его проявлений, возникающего между субъектами образовательной среды (Рангелова_Сманцер); необходимость создания безопасности образовательной среды (И. А. Баева).

5. Использование педагогического потенциала взаимодействия школы и семьи в предупреждении буллинга; коллективных форм деятельности в формировании коммуникативной компетенции учащихся подросткового возраста в образовательном процессе (В. А. Родионов, М. А. Ступницкая).

6. Психологические основы физической культуры и спорта в формировании личности (А. Е. Ловягин, Г. Д. Бабушкин).

Анализ теоретических работ по проблеме школьного буллинга, опыта практической деятельности педагогов позволяет изложить видение возможностей участия в решении этой проблемы учителей физической культуры.

Физическая активность проявляется детьми по-разному, и эмоциональный фон на уроках физической культуры несколько выше, чем на любом другом уроке, в чем и заключается главный плюс решения проблемы.

Внутренние ощущения и восприятия окружающей среды у подростков неоднозначны, но есть и общее: они любят побеждать, или быть в чём-то лучшими, нужными для товарищей, близких, всегда хотят чем-то «выделиться» в группе сверстников. Руководствуясь этой ситуацией, можно сказать, что, так называемой «жертве», возможно помочь, создав на уроке физической культуры ситуации, которая придаст такому ребенку уверенность в себе. Достаточно большие возможности в этом контексте имеют подвижные игры.

Игры и физические упражнения, ориентированные на развитие толерантности, совершенствование межличностных взаимодействий на уроке – весьма эффективны в нейтрализации агрессивного поведения и враждебности подростков.

При организации спортивных игр главное сделать капитаном ребенка, которого постоянно обижают и дать ему проявить свои лидерские качества, тем самым подняв его самооценку не только для самого себя, но и перед другими учениками. Участие в коллективных спортивных играх содействует не только развитию у учащихся толерантности и эмпатии, но и позволяет, в целом, оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения.

Ещё одним из способов решения данной проблемы является проведение педагогом бесед с подростками. При этом, воздействие будет максимальным, если обсуждение будет естественным продолжением рефлексии негативной ситуации самими учащимися. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако воизбежание обратного результата важно, чтобы эти беседы не превратились в формальные формы воспитательной работы с подростками.

Весьма эффективным средством в профилактике буллинга может стать составление для коллектива подростков определённых правил, инициатором разработки которых является учитель физической культуры. При этом правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. В этой деятельности весьма важно сотрудничество учителя физической культуры и классного руководителя.

Таким образом, профилактика школьного буллинга среди подростков – одно из важнейших направлений в деятельности педагога и образовательной организации. Занятия физической культурой позволяют не только визуально диагностировать его проявления на уроке, но и реализовать комплекс предупредительных мер в отношении как инициатора буллинга, так и его

жертвы. Наряду со специальными упражнениями и играми, ориентированными на формирование саморегуляции поведения у подростков, они могут содействовать формированию толерантности, адекватной самооценки и созданию условий для минимизации рисков проявления агрессивности учащихся в коллективных формах деятельности, поскольку на занятиях физической культуры учащиеся имеют возможность для самовыражения, «выброса энергии», развития навыков конструктивного взаимодействия.

Литература

1. Аверьянов, А. И. Буллинг как вызов современной школе / А. И. Аверьянов // Сб. науч. тр. SWORLD. – Научный мир, Иваново. – 2013. – № 1. – С. 45–50.

2. Марковской, А. В. Профилактика агрессивного поведения подростков посредством занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / А. В. Марковский. – URL: https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2018/12/15/profilaktika-agressivnogo-povedeniya-podrostkov

3. Соловьёв, Д. Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Д. Н. Соловьев // Интернет-журнал «Науковедение». – 2014. – № 3 (22). – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_22285304_62543160.pdf (дата обращения: 19.04.2019).

4. Соловьёв, Д. Н. Использование потенциала первичного коллектива в профилактике буллинга среди школьников подросткового возраста: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Д. Н. Соловьев. – Тюмень: Тюм. гос. ун-т., 2015.

5. Собкин, В. С. Буллинг в стенах школы: влияние социокультурного контекста (по материалам кросскультурного исследования) / В. С. Собкин, М. М. Смыслова // Социальная психология и общество. – 2014. – № 2.

УДК 796
ББК 75

А. А. Путилина
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
putilina.anastasia95@yandex.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В данной статье рассматривается использование в учебном процессе студентов высших учебных заведений методик подготовки пауэрлифтеров.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое воспитание, студенты, уровень физической подготовленности.

A. A. Putilina
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
putilina.anastasia95@yandex.ru

USE OF POWERLIFTER TRAINING METHODS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Annotation. This article examines the use of powerlifters training methods in the educational process of students of higher educational institutions.
Key words: physical fitness, physical education, students, level of physical fitness.

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях должно обеспечивать достаточный уровень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в целях повышения учебно-трудовой активности. Очень важной и актуальной задачей является приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. А также содействие развитию социальной активности, формированию духовного мира, нравственному и эстетическому развитие личности обучающегося.

В настоящее время становятся очень популярны занятия пауэрлифтингом среди юношей и девушек как в России, так и за рубежом, преимущественно благодаря простой технике выполнения соревновательных упражнений, доступности занятий и благоприятному воздействию на организм занимающегося (О. А. Разживин, К. Р. Муртазин, С. Р. Шарифуллина) [3].

Актуальность темы обусловлена тем, что в настоящее время отсутствует планомерный рост показателей физической подготовленности каждого студента, с учетом его индивидуальных особенностей; наблюдается недостаточная степень освоения знаний и навыков самостоятельных занятий; отсутствует устойчивая осознанная потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями [2]. А также наблюдается отсутствие исследований вопросов, освещающих применение средств и методов силового троеборья для повышения физической подготовленности студентов вузов в рамках академических занятий на протяжении длительного времени, отсутствием необходимых наработок в этой области. А в связи с популяризацией пауэрлифтинга и возрастающим интересом молодежи к этому виду спорта важность этого вопроса велика.

Сказанное выше определило проблему: как используя методики пауэрлифтинга в рамках занятий по физической культуре обеспечить высокий уровень физической подготовленности студентов.

Цель исследования: экспериментально обосновать эффективность применения методик пауэрлифтинга в учебном процессе по физическому воспитанию студентов вузов.

Объектом исследования является учебный процесс по физическому воспитанию студентов вуза.

Предметом исследования являются методики пауэрлифтинга в учебном процессе студентов высших учебных заведений.

Гипотеза исследования*:* мы предположили, что разработанная комплексная программа с использованием средств и методов пауэрлифтинга на занятиях по физической культуре в вузе, позволит значительно повысить уровень физической подготовленности студентов.

В соответствии с поставленной целью исследования и выдвинутой гипотезой были определены следующие задачи:

– изучить теоретико-методические аспекты развития физической подготовленности студенческой молодёжи и выявить наиболее перспективные подходы и направления их реализации в практической деятельности;

– разработать комплексную программу с использованием средств и методов подготовки пауэрлифтеров;

– дать сравнительную характеристику применения разработанной нами программы для контингента студентов вуза.

Методологическую и теоретическую основу данного исследования составляют труды А. А. Воробьева, А. С. Медведева; Л. С. Дворкина; Б. И. Шейко, Ф. К. Хэтфилда.

Методами исследования являются: теоретический анализ научно-методической литературы; анкетирование; наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; математическая обработка данных;

Научная новизна исследования определяется тем, что в диссертации: разработанная комплексная программа с использованием средств и методов подготовки в пауэрлифтинге повысила уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений;

Базой исследования выступил Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 36 студентов 2 курса в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

В ходе исследования можно будет выделить следующие этапы:

– Первый этап (сентябрь 2018 – февраль 2019 года) – определено направление исследования, проведен подбор и анализ научно-методической литературы.

– Второй этап (февраль – июнь 2019 года) – проведено анкетирование студентов для формирования групп, разработана и внедрена в учебный про-

цесс студентов высших учебных заведений комплексная программа с использованием средств и методов подготовки пауэрлифтеров. Проведено тестирование учащихся по истечению курса занятий физической культурой для оценки динамики уровня физической подготовленности.

– Третий этап – выполнены анализ и математическая обработка полученных результатов, проведено оформление диссертации.

Таким образом практическая значимость исследовательской работы заключается в том, что разработанная нами комплексная программа с использованием средств и методов подготовки пауэрлифтеров внедрена в учебный процесс по физической культуре в Тульский Государственный Педагогический Университет им. Л. Н. Толстого и может быть использована в дальнейшем для повышения уровня физической подготовленности студентов.

Литература

1. Минов, М. Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов / М. Ю. Минов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2010. – № 2. – С. 47–51.

2. Палагина, Н. И. Оптимизация физической подготовки студентов на основе оценки двигательных способностей: Дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Палагина. – Йошкар-Ола: Марийский гос. ун-т., 2005.

3. Разживин, О. А. Развитие пауэрлифтинга в студенческой среде (на примере ЕГПУ) / О. А. Разживин, К. Р. Муртазина, С. Р. Шарифулина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 4. – С. 71–73.

УДК 159.9
ББК 88.6

Е. В. Романова
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
rromanov76@mail.ru

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье проведён краткий анализ развития познавательной мотивации студентов; рассмотрены особенности её развития и сложности, с которыми

приходятся сталкиваться учащимся в процессе их профессионального становления; приведены различные факторы, влияющие на становление познавательной мотивации в вузе.

Ключевые слова: мотивы учебной деятельности, мотивация, познавательная мотивация, студенты.

E. V. Romanova
candidate of psychological Sciences, associate Professor Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
rromanov76@mail.ru

DEVELOPMENT OF COGNITIVE MOTIVATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE IN THE PROCESS OF THEIR EDUCATION AT THE UNIVERSITY

Abstract. The article provides a brief analysis of the development of students ' cognitive motivation; discusses the features of its development and the difficulties that students have to face in the process of their professional development; provides various factors that affect the formation of cognitive motivation in higher education.

Keywords: motives of educational activity, motivation, cognitive motivation, students.

Как показывает анализ психолого-педагогических исследований и реальной практики обучения студентов в высшей школе, проблема развития познавательной мотивации является особенно важной, актуальной и перспективной.

Для многих студентов, в том числе и студентов факультета физической культуры, в настоящее время характерно снижения уровня сформированности как познавательной, так и социальной мотивации, необоснованность выбора учебного заведения, специальности, а иногда и случайность самого поступления в вуз. Зачастую абитуриенты недостаточно чётко представляют себе особенности выбираемой ими профессии, её востребованность на рынке труда, выдвигаемые условия к профессиональной деятельности в различных образовательных организациях и многое другое. Некоторые из них уже изначально не планируют работать по приобретаемой ими специальности после окончания вуза.

Достаточно высокий уровень мотивации на первом году обучения вовсе не является гарантом поддержания её уровня на последующих курсах, поскольку не исключает вероятность её снижения при последующем обучении. Причинами этого могут послужить определённые сложности при усвоении учебного материала по определённым дисциплинам; сложности, вызываемые социальной адаптацией; не виденье дальнейшей жизненной перспективы от существенного воздействия получаемых компетенций. Вместе с тем очень сложно добиться серьезных результатов в обучении, не имея при этом сформированной мотивации учебной деятельности.

Мотивацию можно рассматривать как систему факторов, стимулирующих активность субъекта и направляющих его поведение и деятельность. Именно мотивы влияют на цели, которые ставят перед собой студенты, определяют их поступки и поведение.

Учебная мотивация является частным случаем мотивации и представляет собой совокупность факторов, которые стимулируют познавательную активность субъекта и направляют её на овладение им знаниями, умениями, навыками, компетенциями, моделями поведения, способами деятельности. Познавательная мотивация, представляя собой существенный элемент психической жизни человека, способствует его интеллектуальному, личностному росту и самореализации его как личности.

Мотивы учебной деятельности, побуждая студентов к саморазвитию, самосовершенствованию, могут исходить как из их внутренних потребностей, интересов, склонностей, так и из внешних обстоятельств и условий.

Без мотивационного этапа, который необходимо проводить в вузе в начале изучения любой новой дисциплины, выражающегося в целенаправленной деятельности преподавателя, направленной на стимулирование мотивационных процессов у студентов, сложно представить вероятность успешного формирования у них умственных действий и понятий.

Познавательный интерес к изучаемой дисциплине, удовлетворение от самого процесса получения знаний, формирования компетенций, от результативного выполнения деятельности выполняют роль внутренних мотивов, в то время как поощрение или наказание могут выступать в качестве внешних мотивов учебной деятельности.

Развитие познавательной мотивации студентов является одной из наиболее важных проблем психологии обучения. При правильном управлении познавательной мотивацией студентов можно выстроить грамотное и эффективное управление всего учебного процесса, тем самым способствовать повышению его результативности.

Однако, мотивация учебной деятельности может не только эффективно способствовать активизации учебной деятельности, но и на против замедлять её, так как она представляет собой целый комплекс факторов, определяющих мотивационную тенденцию обучающихся, в зависимости от его образовательных намерений и внешних причин.

К числу таких ключевых факторов относятся: система высшего образования в целом; особенности самой образовательной организации, в которой осуществляется учебный процесс; специфика самого учебно-образовательного процесса; субъектные характеристики обучающегося, а именно: пол, возраст, уровень интеллектуального развития, наличие различных способностей, уровень самооценки и притязаний, умение выстраивать взаимоотношения и осуществлять взаимодействие с другими субъектами образовательного процесса; личностные особенности педагогов, осуществляющих образовательный процесс, а так же изначальное отношение обучающихся к получаемой профессии.

Учебная мотивация сама по себе системна и характеризуется направленностью, устойчивостью и динамичностью.

Е. Ю. Патяева предлагает разделять виды учебной мотивации на основе различных типов ситуаций учения [3].

Мотивация заданного учения основана на действиях, которые студент должен выполнить. Заданное учение характерно для «исполнителей», не умеющих самостоятельно определить общее направление своих действий, рефлексировать основания своих действий и действий другого, осуществлять продуктивное взаимодействие с другими.

Мотивация стихийного учения основана на действиях студента «по желанию», опирающихся на его естественную любознательность. По убеждению Е. Ю. Патяевой, такой тип учения может оказаться нестабильным и бессистемным, так как не учит ставить определенные цели и достигать их, преодолевать трудности на пути их достижения.

Особым типом мотивации характеризуется самоопределяемая учебная деятельность. Способность студента к самоопределению подразумевает осознание своих мотивов и ценностей, умение принимать решение в спорной, неоднозначной ситуации, умение чётко излагать и отстаивать свою позицию, умение взвешенно принимать окончательное решение с учётом позиций разных сторон, возможность действовать в зависимости от ситуации.

Наряду с этим выделяют позитивную и негативную познавательную мотивацию, связанную с осознанием возможных негативных последствий, которые могут возникнуть по причине выполнения или невыполнения установленного действия.

Одним из центральных вопросов при рассмотрении учебной мотивации является вопрос о мотивах учения и их классификации.

Наиболее подробная классификация мотивов учения была предложена

А. К. Марковой. Она подразделяет мотивы учения на познавательные и социальные [2].

Познавательные мотивы направлены на процесс познания, повышение эффективности его результатов: знаний, умений, навыков, а также на способы познания и приобретение знаний, приёмы и методы учебной работы, и на повышение эффективности этих способов и методов познания. Познавательные мотивы подразделяются на широкие познавательные (направленность на знания); учебно-познавательные (направленность на способы добывания знаний) и мотивы самообразования (направленность на способы самостоятельного пополнения знаний).

Социальные мотивы характеризуют активность учащегося по отношению к тем или иным сторонам взаимодействия с другими людьми в процессе учебной деятельности, к результатам совместной деятельности и способам этих взаимодействий, к повышению эффективности результатов и способов этих взаимодействий. Социальные мотивы подразделяются на широкие социальные (долг, ответственность); узкие социальные

или позиционные мотивы (стремление к одобрению со стороны окружающих) и мотивы социального сотрудничества (стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми).

Для эффективного осуществления учебной деятельности необходимо присутствия в ней как познавательных, так и социальных мотивов.

В мотивации учебной деятельности студентов постоянно сочетаются собственно учебный и профессиональный компоненты. Так А. К. Маркова в структуре учения выделяла собственно мотивы учения и профессиональные мотивы как внутренние побуждения, определяющие направленность активности человека в профессиональном поведении в целом и ориентации человека на разные стороны самой профессиональной деятельности [2].

По мнению Верховой Ю. Л. профессиональные мотивы также могут определяться, как мотивы, продвигающие субъекта к совершенствованию своей деятельности, её способов, средств, форм, методов, реализующие в деятельности направленность на производство, а не на потребление [1].

Таким образом, для планомерного развития познавательной мотивации студентов, в процессе их обучения в вузе, преподавателю необходимо знать их психологические особенности, в частности исходный уровень и особенности их мотивации, для возможности осуществления адресного стимулирования их мотивационной сферы личности.

Литература

1. Верхова, Ю. Л. Формирование личностной и профессиональной направленности студентов в контекстном обучении: Автореф. … канд. психол. наук / Ю. Л. Верхова. – М., 2007.

2. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения: Книга для учителя / А. К. Маркова. – М.: Просвещение, 1990.

3. Патяева, Е. Ю. Мотивация учения: заданное, стихийное и самоопределяемое учение. Современная психология мотивации / Е. Ю. Патяева; Под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 289–314.

УДК 613.25
ББК 28.708

М. В. Рымшина
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
rymshinamv@tsput.ru

В. С. Якушина
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
mbdffen@mail.ru

О БЫСТРОМ ПИТАНИИ И УРОВНЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В ходе работы установлена статистически достоверная связь между среднесуточным количеством калорий, жиров, углеводов продуктов быстрого питания и уровнем здоровья (УЗ) обследуемых студентов. Кроме того, показано соотношение индексов здоровья внутри групп с разным УЗ и выявлено преобладающее значение индекса Робинсона в УЗ студентов.

Ключевые слова: быстрое питание, уровень здоровья, индексы здоровья.

M. V. Rymshina
candidate of biologicals Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
rymshinamv@tsput.ru

V. S. Yakushina
candidate of biologicals Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
mbdffen@mail.ru

ABOUT FAST FOOD AND HEALTH LEVEL OF STUDENTS

Abstract. In the course of the work, a statistically significant relationship was established between the average daily amount of calories, fats, carbohydrates of fast food products and the level of health (LH) of the examined students. In addition, the ratio of health indices within groups with different LH was shown and the prevailing value of the Robinson index in LH students was revealed.

Keywords: fast food, health level, health indices.

Известно, что в настоящее время 49,5 % населения РФ в возрасте от 16 до 29 лет посещают рестораны быстрого обслуживания [7]. Кроме того, 62 % студентов младших курсов и 94 % старших курсов посещают рестораны быстрого питания, причем, 53 % из них чаще, чем раз в месяц [4].

Увлечение продуктами быстрого питания увеличивает частоту гастритов, гастродуоденитов, приводит к поражению поджелудочной железы и печени, увеличивает частоту аллергических заболеваний. В РФ одно или несколько заболеваний, связанных с питанием, имеют 24,5 % населения в возрасте от 16 до 29 лет [2].

Высокая калорийность быстрого питания приводит к увеличению массы тела и к раннему развитию атеросклероза. По данным ВОЗ 39 % людей в мире старше 18 лет имеют избыточный вес, из них 800 миллионов страдают ожирением [6].

В России избыточной массой тела страдает 57 % населения [2]. Данные нарушения сказываются на уровне здоровья (УЗ) населения – на территории РФ преобладающими являются средний и низкий УЗ [3, 5].

Исследование проводилось в течение 3-х лет (2017–2020) на кафедре медико-биологических дисциплин и фармакогнозии ТГПУ им. Л. Н. Толстого. С целью решения поставленных задач применяли анкетный, инструментальный методы и метод экспресс-оценки уровня здоровья по Г. Л. Апанасенко [1]. Было обследовано 153 студента вышеуказанного вуза в возрасте от 17 до 23 лет.

Измерения основных антропометрических показателей (рост, вес, ЖЕЛ, ЧСС, АД, ДСК) проводили с целью последующего определения основных индексов здоровья (ИМТ – индекса массы тела, СИ – силового индекса, ЖИ – жизненного индекса и индекса Робинсона – ИР) и дальнейшего расчета уровня здоровья студентов. Для статистической обработки полученной информации использовали программу Microsoft Excel 2016 с расширением Sigma Plot 14.0 Graph. Определяли коэффициент корреляции по теории Пирсона, медиану, среднее значение, 10, 25, 75, и 90 процентили. Статистически достоверными считали различия при $p<0,05$.

В результате проведенных исследований было установлено, что преобладающим уровнем здоровья (УЗ) среди обследованных студентов является средний уровень здоровья (СУЗ) – 33 % от всех обследованных. Студенты с уровнем здоровья ниже среднего (УЗНС) составили 16 %, а с низким уровнем (НУЗ) – 32 % . Уровень здоровья выше среднего (УЗВС) был выявлен у 15 % студентов и лишь у 4 % был установлен высокий уровень здоровья (ВУЗ). Таким образом, преобладающими УЗ у обследованных студентов стали СУЗ (33 %) и НУЗ (32 %). Полученные нами данные согласуются с ранее проведенными исследованиями, согласно которым в РФ преобладают средний и низкий уровень здоровья [3, 5].

В группах с разным уровнем здоровья среди девушек был выявлен отрицательный вклад ИР, особенно в группах студентов с НУЗ и СУЗ. ИР

у юношей также вносит отрицательный вклад в определенный нами УЗ студентов и его средние значения резко увеличиваются от группы студентов с ВУЗ к группе с НУЗ. Согласно проведенному исследованию, ИР, соответствующий НУЗ, имеют 52 % респондентов, СУЗ – 27 % , ВУЗ – 21 % студентов. На наш взгляд, такой результат можно объяснить возможным наличием вредных привычек, малоподвижностью с одновременным увлечением фасфудом.

Результаты нашего исследования согласуются с исследованием Флянку И. П. и Фоменко А. А. и работой Рымшиной М. В. и др. по силовому и жизненному индексам здоровья, а показатели ИР у обследованных нами студентов несколько хуже, что свидетельствует о возможных нарушениях в функционировании сердечно-сосудистой системы обследованных.

Далее мы попытались выяснить – какой из индексов здоровья вносит наибольший вклад в конечный результат – итоговый УЗ обследованных. На основе полученных данных в программе Microsoft Excel мы установили корреляции между индексами здоровья и УЗ обследованных студентов (табл. 1). Для этого мы использовали коэффициент корреляции Пирсона, статистически значимыми принимали значения при $p < 0,05$.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа между индексами здоровья и УЗ

	Индексы здоровья по Апанасенко Г. Л.			
	Индекс массы тела (ИМТ)	Жизненный индекс (ЖИ)	Силовой индекс (СИ)	Индекс Робинсона (ИР)
Достоверность различий (p)	0,3248	0,00256	0,01123	0,0000019

Достоверность различий для ИМТ >0,05, поэтому достоверно значимых корреляций между ИМТ и УЗ не обнаружено.

Между СИ и УЗ была выявлена достоверная прямая зависимость ($p<0,05$). Это значит – чем выше значение СИ, тем лучше УЗ.

Для ЖИ нами определена высокая степень корреляции с УЗ. Взаимосвязь между данными параметрами – прямая, следовательно, чем выше значение ЖИ, тем выше УЗ.

Самую высокую достоверность различий мы получили для корреляции по ИР. Она составила 0,0000019 ($p<0,05$).

Таким образом, было показано, что именно индекс Робинсона (ИР) среди всех исследованных индексов здоровья вносит значимый отрицательный вклад в УЗ студентов с НУЗ, УЗНС и СУЗ.

Изучение особенностей рациона обследуемых, связанных с употреблением продуктов быстрого питания (ПБП), выявило следующие его характеристики. Продукты быстрого питания употребляет 91 % студентов, при этом 78 % от всех опрошенных осведомлены о вреде фастфуда. Большая часть обследуемых студентов (89 %) употребляет данные продукты еженедельно: из них 63 % студентов (больше половины) – 2–3 раза в неделю, 26 % – включают фастфуд в свой рацион 1 раз в неделю. Наиболее посещаемыми ресторанами быстрого питания являются KFC, BURGER KING и McDonald's. Наиболее часто употребляемыми продуктами быстрого питания среди обследованных студентов являются сладкая газировка, бургеры, чипсы, снэки и картофель фри. Показана тенденция к увеличению таких показателей рациона, как калорийность, количество жиров и углеводов, получаемых из ПБП, по мере снижения УЗ студентов – от группы с ВУЗ к группе студентов с НУЗ.

В ходе проведенной работы мы установили статистически достоверную обратную связь между среднесуточным количеством калорий, жиров и углеводов употребляемыми студентами продуктов быстрого питания, и УЗ обследуемых (табл. 2).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа между выбранными особенностями рациона, связанными с употреблением ПБП, и УЗ обследуемых студентов

	Среднесуточные значения выбранных показателей (из ПБП)			
Достоверность различий, р	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	0,015	0,75	0,029	0,034

Наиболее высокая степень корреляции была обнаружена между среднесуточной калорийностью ПБП и УЗ студентов (р=0,015).

Таким образом, в результате проведенных исследований определен уровень здоровья студентов – преобладающими являются низкий УЗ и средний УЗ. Из рассчитанных индексов здоровья наибольший отрицательный вклад в УЗ вносит индекс Робинсона, что может указывать на некоторые отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы обследованных студентов. Выявлены особенности рациона студентов, связанные с быстрым питанием: ПБП употребляют почти все обследованные студенты; наиболее предпочитаемыми ПБП являются сладкая газировка, бургеры, выпечка и снэки. Показана тенденция к увеличению таких показателей рациона, как калорийность, количество жиров и углеводов, получаемых из ПБП, по мере снижения УЗ студентов – от группы с ВУЗ к группе

студентов с НУЗ. Установлены достоверные корреляции между среднесуточными значениями калорийности, количества жиров и углеводов, получаемых из ПБП, и УЗ обследованных студентов ($p<0,05$). Выявленная зависимость между выбранными параметрами является обратной – чем выше калорийность, количество жиров и углеводов, получаемых из ПБП, тем ниже УЗ студентов в нашем исследовании.

Полученные нами данные, по нашему мнению, свидетельствуют о возможном негативном влиянии употребления ПБП на УЗ обследуемых студентов.

Литература

1. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие: Методология и практика поиска критериев оценки / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1986. – № 12.

2. Булатова, Е. М. Нарушение пищевого поведения как преддиктор ожирения и метаболического синдрома:возможна ли профилактика [Электронный ресурс] / Е. М. Булатова, П. В. Бутько, А. М. Шабалов // Педиатр. – 2019. – № 3. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/potrebleniya-studentamivuzov-orenburga-produktov-bystrogo-prigotovleniya-po-dannymanketnogo-opro (дата обращения:6.04.2020).

3. Рымшина, М. В. К вопросу о рационе питания и уровне здоровья студентов / М. В. Рымшина, Г. В. Красников, В. С. Якушина // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием / Под ред. А. Ю. Фролова. – Тула: ТППО, 2019. – С. 203–210.

4. Танчева, А. А. Анализ влияния питания на частоту проявления гастрита у студентов [Электронный ресурс] / А. А. Танчева, П. А. Яковлев, Д. А. Толмачев // Проблемы науки. – 2016. – № 1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analizvliyaniya-pitaniya-na-chastotu-proyavleniya-gastrita-u-studentov (дата обращения: 05.04.2020).

5. Флянку, И. П. Сравнительная характеристика показателей физического здоровья и заболеваемости юношей и девушек 1-го курса СибГУФК, занимающихся и не занимающихся спортом [Электронный ресурс] / И. П. Флянку, А. А. Фоменко, А. Н. Приешкина, Ф. И. Разгонов // ОНВ. – 2010. – № 3 (88). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnayaharakteristika-pokazateley-fizicheskogo-zdorovya-i-zabolevaemostiyunoshey-i-devushek-1-go-kursa-sibgufk (дата обращения: 4.04.2020).

6. Ожирение и избыточный вес // Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight (дата обращения: 12.12.2019).

7. Российский рынок быстрого питания (фаст-фуда) 2019 [Электронный ресурс]. – URL:https://s.rbk.ru/v4_marketing_media/7/57/13571049512 7577 (дата обращения: 22.02.2020).

УДК 372.879.6
ББК 75.1

Н. М. Савостин
кандидат педагогических наук, доцент
ГБОУ ДПО ИРОСО (Южно-Сахалинск, Россия)
savostin_nik@mail.ru

Д. М. Савостин
учитель физической культуры
МАОУ Восточная гимназия (Южно-Сахалинск, Россия)
savostindima@gmail.com

В. В. Корчигин
старший преподаватель
ФГБОУ ВО СахГУ (Южно-Сахалинск, Россия)
v.v.korchogin@mail.ru

ИНТЕГРАЦИЯ ОБЩЕГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ПРИМЕРЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ГОЛЬФ» В УСЛОВИЯХ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАЗИИ ГОРОДА ЮЖНО-САХАЛИНСКА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования гольфа как средства физического воспитания учащихся основной школы в условиях интеграции общего и дополнительного образования.

***Ключевые слова*:** региональная инновационная площадка, программа по гольфу, учащиеся, тестирование уровня физической подготовленности.

N. M. Savostin
candidate of pedagogical Sciences, Assistant Professor
Institute of Education Development of the Sakhalin Region (Yuzhno-Sakhalinsk)
savostin_nik@mail.ru

D. M. Savostin
teacher of physical education,
Eastern gymnasium (Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)
savostindima@gmail.com

V. V. Korchigin
senior lecturer
Sakhalin State University (Yuzhno-Sakhalinsk, Russia)
v.v.korchogin@mail.ru

INTEGRATION OF GENERAL AND ADDITIONAL EDUCATION ON PHYSICAL CULTURE BY EXAMPLE OF USE GOLF PROGRAMS IN THE EASTERN GYMNASIUM OF YUZHNO-SAKHALINSK

Abstract. The article discusses the use of Golf as a means of physical education of primary school.
Keywords: regional innovation platform, Golf, school pupils, physical test results.

Новая Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» предусматривает обновление содержания и технологий преподавания физической культуры в начальной, основной и старшей школе. Это возможно, в том числе, через интеграцию предметных образовательных программ, программ внеурочной деятельности и дополнительных общеобразовательных программ на основе активно развивающихся популярных новых видов спорта и участие обучающихся в соревновательной деятельности.

По нашему мнению, к числу таких видов спорта можно отнести гольф, который появился в нашей стране с 1987 года. С появлением профессиональных спортсменов-гольфистов популярность этого вида спорта возросла, специально разработанное современное оборудование позволило обучающимся заниматься гольфом круглогодично, не только на открытых спортивных площадках, но и в спортивных залах и приспособленных помещениях на базе общеобразовательных организаций.

Для обучения по программе «Гольф» мы используем современное оборудование SNAG (СНЭГ). Система SNAG включает основные компоненты гольфа, но в несколько видоизмененной форме, имеет собственные упрощенные правила и терминологию, что делает процесс обучения и игры доступным и интересным для школьников [1].

Специфические возможности гольфа способствуют тому, что в процессе обучения учащиеся основной школы учатся правильно выполнять упражнения по формированию стойки игрока и способа держания клюшки, удары «паттинг» и «чиппинг». Занятия гольфом в игровой форме направлены на развитие быстроты, координационных и скоростно-силовых способностей, а также таких важных качеств, как внимательность, настойчивость, инициативность [2].

В целях обновления содержания и методик преподавания физической культуры, для реализации системно-деятельностного подхода целесообразно обеспечить интеграцию программ общего и дополнительного образования (внеурочной деятельности). Для апробации на практике

вышеуказанного положения, министерство образования Сахалинской области в 2018 году присвоило статус «региональной инновационной площадки» (РИП) МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска по теме «Интеграция общего и дополнительного образования по программе «Гольф»».

Актуальность и новизна программы РИП определяется следующими аспектами [3]:

– содержание программы по гольфу является новым для системы общего образования региона, потому что гольф как вид спорта еще не получил достаточно широкой популярности в Сахалинской области;

– интеграция программ будет содействовать привлечению обучающихся к занятиям физической культурой во внеурочное время, а это особенно актуально по причине отсутствия в районе гимназии каких-либо физкультурных сооружений, спортивных секций и спортивных школ;

– спортивная направленность программы позволит занимающимся активно участвовать в школьных, городских и областных соревнованиях по гольфу, получить возможность выехать за пределы Сахалина для участия во всероссийских соревнованиях.

Учитывая возможности игры и вышеуказанные аспекты, мы сформулировали цель РИП, которая заключается во внедрении в систему физкультурно-оздоровительной работы Восточной гимназии города Южно-Сахалинска программы 3-го урока физической культуры на основе гольфа и дополнительную общеразвивающую программу «Гольф» для 5–7 классов. Реализация программ направлена на формирование осознанного ведения здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса, содействие регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в общественной и спортивной жизни гимназии и города [3].

Разработчики программы РИП поставили следующие задачи:

– планирование и подготовка рабочих программ по гольфу для общего и дополнительного образования по предмету «Физическая культура» для обучающихся 5–7 классов Восточной гимназии г. Южно-Сахалинска;

– формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни средствами гольфа, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;

– расширение двигательных возможностей обучающихся 5–7 классов на основе усвоения нового учебного материала программ общего и дополнительного образования по гольфу, выявление одарённых детей в области спорта;

– обобщение и распространение опыта гимназии по применению программ по гольфу в системе общего и дополнительного образования.

На первом этапе реализации программы РИП мы сформировали творческую группу по разработке интегрированных программ общего и дополнительного образования по гольфу для апробации в образовательном процессе

по предмету «Физическая культура» в условиях МАОУ Восточная гимназия города Южно-Сахалинска.

В настоящее время завершен второй основной этап, предполагавший реализацию разработанных программ по гольфу в образовательном процессе по предмету «Физическая культура» в 5–7 классах гимназии. К участию в инновационной деятельности в 2019–2020 учебном году были привлечены 82 ученика, что составляет 11,5 % от общего количества обучающихся. Из них 62 школьника (78,0 %) относятся к основной группе здоровья, 14 (22,0 %) – к подготовительной.

Входная и итоговая диагностика обучающихся, занимавшихся гольфом на протяжении учебного года, показала, что у них значительно снизился уровень школьной тревожности, улучшился психологический климат в классе, повысились показатели мотивации к обучению.

Рассмотрим, как развивались физические качества и координационные способности у школьников, занимающихся гольфом, в сравнении с контрольной группой, обучающихся по программе В. И. Ляха (традиционные уроки физической культуры). Тестирование было проведено в 2017/18 и 2018/19 учебном году. Экспериментальную группу составили обучающиеся 5 «А» (6 «А») класса в количестве 26 человек, контрольную группу ученики 5 «В» (6 «В») класса в количестве 27 человек.

В тесте «Бег 30 м» результаты контрольной группы на контрольном этапе в среднем составили 5,96 с, что на 0,27 с (4,33 %) лучше, чем на констатирующем этапе. Результаты экспериментальной группы на контрольном этапе имеют среднюю арифметическую величину 5,95 с, что на 0,23 с (3,72 %) выше, чем на констатирующем этапе (табл. 1).

Таблица 1

Динамика результатов тестирования контрольной (5-6 «В») и экспериментальной (5-6 «А») групп в тесте «Бег 30 м» в ходе реализации РИП (2017/18 и 2018/19 учебный год)

№	Статистические данные		До (Хср ± m) (с)	После (Хср ± m) (с)	Разница		t факт.	p
					абс.ед.	%		
1	Контрольная группа (n=27)		6,23±0,1	5,96±0,1	-0,27	-4,33	2,00	>0,05
2	Экспериментальная группа (n=26)		6,18±0,1	5,95±0,1	-0,23	-3,72	1,87	>0,05
3	Разница	абс. ед.	-0,05	-0,01				
		%	-0,80	-0,17				

4	t-крит. Стью-дента	табл.	2,01	2,01				
		факт.	0,45	0,13				
5	p – дост. различий		>0,05	>0,05				
6	Вывод		различия недосто-верны	различия недосто-верны				

Динамика результатов в обеих группах в тесте «Бег 30 м» положительная, процент прироста в пределах нормы, развитие быстроты происходит в ходе целенаправленной двигательной деятельности в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями организма детей 11–12 лет. Возраст 10–12 лет является сенситивным периодом для развития скоростных способностей (скорость одиночного движения, время двигательной реакции, частота движений). Статистически достоверных различий между результатами контрольной и экспериментальной групп в данном тесте не выявлено (p>0,05), следовательно, мы не можем говорить, что занятия гольфом способствуют более эффективному развитию скоростных способностей, чем традиционные уроки физической культуры в контрольной группе.

Рассмотрим динамику результатов контрольной и экспериментальной групп в тесте «Прыжок в длину с места». На констатирующем этапе результаты экспериментальной группы были на 8,59 см (5,38 %) хуже результатов контрольной группы (табл. 2).

Таблица 2

Динамика результатов тестирования контрольной (5–6 «В») и экспериментальной (5–6 «А») групп в тесте «Прыжок в длину с места» в ходе реализации РИП (2017/18 и 2018/19 учебный год)

№	Статистические данные		До (Xср ± m) (см)	После (Xср ± m) (см)	Разница		t факт.	p
					абс.ед.	%		
1	Контрольная группа (n=27)		159,59±2,6	162,11±3,8	2,52	1,58	1,20	>0,05
2	Экспериментальная группа (n=26)		151,00±2,6	164,92±3,9	13,92	9,22	2,98	<0,05
3	Разница	абс. ед.	-8,59	2,81				
		%	-5,38	1,73				
4	t-крит. Стью-дента	табл.	2,01	2,01				
		факт.	1,51	0,52				

5	p – дост. различий	>0,05	>0,05				
6	Вывод	различия недостоверны	различия недостоверны				

На контрольном этапе результаты контрольной группы в среднем составили 162,11 см, что на 2,52 см (1,58 %) лучше, чем на констатирующем этапе (p>0,05). Результаты экспериментальной группы на контрольном этапе имеют среднюю арифметическую величину 164,92 см, что на 13,92 см (9,22 %) лучше, чем на констатирующем этапе (p<0,05), различия между результатами оказались статистически достоверными.

Несмотря на то, что данный возрастной период (11–12 лет) не является сенситивным для развития скоростно-силовых способностей, мы наблюдаем значительный положительный прирост результатов экспериментальной группы. Заметно отставая от своих сверстников в начале исследования, через год показатели в тестировании выровнялись и экспериментальная группа превзошла контрольную на 2,81 см (p>0,05).

Далее проанализируем динамику результатов контрольной и экспериментальной групп в тесте «Метание мяча 150 г». На констатирующем этапе результаты экспериментальной группы были на 1,3 м (7,13 %) хуже результатов контрольной группы (табл. 3).

Таблица 3

Динамика результатов тестирования контрольной (5–6 «В») и экспериментальной (5–6 «А») групп в тесте «Метание мяча на дальность» в ходе реализации РИП (2017/18 и 2018/19 учебный год)

№	Статистические данные		До (Xср ± m) (м)	После (Xср ± m) (м)	Разница		t факт.	p
					абс.ед.	%		
1	Контрольная группа (n=27)		18,22±0,8	19,81±0,9	1,59	8,73	1,39	>0,05
2	Экспериментальная группа (n=26)		16,92±0,8	19,85±0,9	2,93	17,32	2,46	<0,05
3	Разница	абс.ед.	-1,30	0,04				
		%	-7,13	0,2				
4	t-крит. Стьюдента	табл.	2,01	2,01				
		факт.	1,18	0,03				
5	p – дост. различий		>0,05	>0,05				
6	Вывод		различия недостоверны	различия недостоверны				

На контрольном этапе результаты контрольной группы в среднем составили 19,81 м, что на 1,59 м (8,73 %) лучше, чем на констатирующем этапе (p>0,05). Результаты экспериментальной группы на контрольном этапе имеют среднюю арифметическую величину 19,85 м, что на 2,93 м (17,32 %) лучше, чем на констатирующем этапе (p<0,05), различия между результатами являются статистически достоверными.

Несмотря на то, что данный возрастной период (11–12 лет) не является сенситивным для развития скоростно-силовых способностей, мы наблюдаем положительный прирост результатов экспериментальной группы, отставая от своих сверстников в начале исследования, через год результаты экспериментальной группы превысили результаты контрольной (p>0,05).

Основным средством развития скоростно-силовых способностей и ведущим игровым действием в гольфе являются удары, совершаемые с максимальной амплитудой перемещения звеньев тела и удары, совершаемые с ограничением амплитуды движений. По своим динамическим характеристикам (инерционные, силовые, энергетические) удары в гольфе соответствуют характеристикам метания мяча [2]. По нашему мнению, акцент на ударной технике способствовал увеличению показателей скоростно-силовых способностей в метании мяча у школьников экспериментальной группы.

И в заключение рассмотрим динамику результатов в тесте «Челночный бег 3х10 м». Результаты контрольной группы на контрольном этапе в среднем составили 8,82 с, что на 0,18 с (2,0 %) лучше, чем на констатирующем этапе. Результаты экспериментальной группы на контрольном этапе имеют среднюю арифметическую величину 8,47 с, что на 0,58 с (6,41 %) выше (p<0,05), чем на констатирующем этапе (табл. 4).

Таблица 4

Динамика результатов тестирования контрольной (5 «В») и экспериментальной (5 «А») групп в тесте «Челночный бег» в ходе реализации РИП (2017/18 и 2018/19 учебный год)

№	Статистические данные		До (Xср ± m) (с)	После (Xср ± m) (с)	Разница		t факт.	p
					абс.ед.	%		
1	Контрольная группа (n=27)		9,00±0,1	8,82±0,1	-0,18	-2,0	1,29	>0,05
2	Экспериментальная группа (n=26)		9,05±0,1	8,47±0,1	-0,58	-6,41	3,68	<0,05
3	Разница	абс. ед.	0,05	-0,35				
		%	0,56	-3,97				
4		табл.	2,01	2,01				

	t-крит. Стью-дента	факт.	0,31	2,41				
5	p – дост. различий		>0,05	<0,05				
6	Вывод		различия недосто-верны	различия досто-верны				

Возраст 11–13 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей (чувства равновесия, чувства ритма, точности выполнения технических действий, дифференциации мышечных усилий и кинестезической чувствительности). Специфические координационные способности являются одними из ведущих способностей занимающихся гольфом [2].

Специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой игры: быстрота реакции и ориентировки в пространстве, умение пользоваться боковым зрением, определять оптимальное мышечное усилие для выполнения ударов различной дальности, выполнять технически правильно и эффективно удары; в достаточном объеме использовались на уроках физической культуры и внеурочных занятиях. Как следствие, результаты экспериментальной группы в тесте «Челночный бег 3х10 м», показывающие уровень развития координационных способностей, улучшились и превосходят результаты контрольной группы, различия статистически достоверны ($p<0,05$).

Подводя итоги тестирования можно отметить, что процесс развития общих и специальных физических способностей юных гольфистов идёт более успешно, чем у их сверстников. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей обеспечивается за счет эффективного использования гольфа как средства физического воспитания обучающихся основной школы в урочной и внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности.

Школьники, участвующие в инновационной деятельности, успешно проявили себя на соревнованиях муниципального и регионального уровня, в 2018-2020 гг. выиграли первенство Сахалинской области по SNAG-гольфу и принимали участие в финале Всероссийской школьной лиги гольфа.

В 2018 году в отборочных этапах школьной лиги участвовали 150 команд (600 школьников) из 19 субъектов Российской Федерации. В финальном (очном) этапе в Ростовской области (гольф клуб «ДОН») приняли участие 19 команд из 13 субъектов России. По итогам четырехдневных состязаний, юные сахалинские гольфисты в командном зачете заняли третье место.

В 2019 году также в Ростовской области сборная команда гольфистов МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска, представлявшая Сахалинскую область, под руководством учителя физической культуры Д. М. Савостина стала победителем финала Всероссийской школьной лиги гольфа.

В октябре 2020 года в г. Москва команда Восточной гимназии (2 мальчика и 2 девочки) завоевала в финале общекомандное третье место и три индивидуальных приза лучшим игрокам.

В рамках реализации программы региональной инновационной площадки и взаимодействия с ГБОУ ДПО ИРОСО были проведены мастер-классы и открытые уроки для учителей физической культуры Сахалинской области, слушателей курсов повышения квалификации. В общей сложности более 75 педагогов познакомились с новым видом спорта и методикой обучения школьников правилам и технике гольфа.

На третьем, заключительном этапе (июнь 2020 – июнь 2021 гг.) планируется проведение контрольного мониторинга эффективности деятельности РИП; диссеминация основных результатов исследования; открытие стажировочной площадки на базе Восточной гимназии; размещение материалов в информационных источниках и разработка перспективных направлений развития проекта.

Литература

1. Корольков, А. Н. Проведение уроков физической культуры по гольфу: Метод. рекомендации / А. Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2018.

2. Корольков, А. Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: Учеб. пособие / А. Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2018.

3. Савостин, Н. М. Возможности использования новых видов спорта в содержании основной общеобразовательной программы школы (на примере гольфа) / Н. М. Савостин, Д. М. Савостин, С. Н. Савостин // Сахалинское образование – XXI век. – № 1. – Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО. – 2019. – С. 30–34.

УДК 378.1
ББК 74.48

М. Б. Савченко
кандидат педагогических наук, доцент
Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ) (Таганрог, Россия)
savchenkoTGPI@yandex.ru

Т. Н. Занина
доцент
Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ)(Таганрог, Россия)
t.zanina2015@yandex.ru

П. В. Ткачук
учитель физической культуры
МАОУ лицей № 28 (Таганрог, Россия)
fashionista.r@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Проблема ухудшения здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи предусматривает необходимость эффективной организации процесса физического воспитания в вузе, индивидуально-дифференцированный подход при решении образовательных задач, формирование личной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, образовательный процесс.

M. B. Savchenko
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch) of Rostov
State University of Economics (RINH), (Taganrog, Russia)
savchenkoTGPI@yandex.ru

T. N. Zanina
assistant professor
Taganrog Institute named after A .P. Chekhov (branch) of Rostov
State University of Economics (RINH), (Taganrog, Russia)
t.zanina2015@yandex.ru

P. V. Tkachuk
physical education teacher
MAOU Lyceum № 28 (Taganrog, Russia)
fashionista.r@yandex.ru

FORMATION OF PERSONAL PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENT BY THE MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The problem of deteriorating health and physical fitness of student youth provides for the need for effective organization of the process of physical education in a university, an individually differentiated approach to solving educational problems, the formation of personal physical culture.

Keywords: physical culture, health, educational process.

Современное высокоразвитое государство, каким является Россия, одним из главных приоритетов своего благополучия ставит вопрос сохранения и укрепления здоровья нации, что должно являться гарантией национальной безопасности страны в будущем. При этом большая ответственность ложится на молодое поколение. Ведь ему через некоторое время придется возглавить страну, сохранять ценности и достижения народа, развивать культуру.

Государственная политика в области сохранения и укрепления здоровья молодого населения России регламентируется рядом федеральных и региональных законов: «Об образовании в РФ», «Семейным кодексом Российской Федерации», «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан».

Студенчество как самостоятельная социальная группа, является объектом особого внимания со стороны государства. Это объясняется тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечают запросам и требованиям современного общества, потребностям экономического и социального развития государства.

В последние десятилетия отмечается тенденция, свидетельствующая об ухудшении здоровья и физической подготовленности молодых людей, что подтверждается исследованиями ряда вузов. Во многом это связано с изменениями, которые происходят в экономике, в экологии, в быту, в трудовой деятельности. Отрицательное влияние на здоровье студенческой молодежи оказывает и ряд таких неблагоприятных факторов как гипокинезия и гиподинамия, высокие учебные, нервные и физические перегрузки, стрессы различного характера, неправильное питание, вредные привычки. У студентов, обучающихся в вузах наблюдается рост сердечно-сосудистых заболеваний (23 %), нарушений осанки (22–37 %), избыточной массы тела (12 %), а также растет количество учащихся относящихся к подготовительной и специальной медицинской группам (с 10 % и 6 % до 24 % и 22 % соответственно). У 30 % студентов имеет место диагноз переутомление.

Здоровье – это сложный и многогранный феномен человеческого бытия, зависящий от физических, психических, социальных и других факторов. Нет сомнений, что их комплексное взаимодействие делает человека физически здоровым, бодрым, сильным, психически устойчивым, уравновешенным, обеспечивает успешность обучения и социализации. Мощнейшим средством укрепления и сохранения здоровья является физическая культура, однако она не достаточно востребована среди студенчества. Из 42–44 часов учебных занятий в неделю у студентов дневной формы обучения, только 4 часа отводится на обязательные уроки по физической культуре. Таким образом, в самой образовательной среде закладывается дефицит физического движения, который в период обучения в вузе из года в год увеличивается и приводит к тому, что большинство студентов имеют недостаточный уровень физического развития, ограниченный запас двигательных умений и навыков и неудовлетворительную физическую подготовленность [2].

При обучении в вузе «Физическая культура» в соответствии с Государственным образовательным стандартом относится к числу обязательных гуманитарных дисциплин. Основными задачами, которые она призвана решать являются совершенствование физических качеств и психических возможностей личности, формирование практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание физической формы, приобретение знаний по здоровьесбережению, а также формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Мотивация к физкультурной деятельности у отдельно взятого человека формируется с помощью достижения им высокого уровня физической, функциональной подготовленности и работоспособности. Процесс формирования устойчивого интереса к этой сфере деятельности многогранен и направлен на приобретение разнообразных знаний по теории и методике физической культуры и спорта, практических умений и навыков, а в его основе лежит мотив, определяющий внутреннее состояние личности и те или иные ее действия в каждый момент времени [1].

Проведенный опрос, в котором приняли участие 80 студентов, обучающихся в педагогическом вузе показал, что 33 % опрошенных считают занятия спортом эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, для 25 % студентов показателем здоровья является незначительное количество болезней или их отсутствие, а 23 % – обычную повседневную жизнь определяют как наличие здоровья. Приведенные данные свидетельствуют о том, что у большинства студентов преобладает низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни и необходимость занятий физической культурой.

Формирование личной физической культуры студентов и повышение уровня мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями реализуется через разработку современных инновационных технологий, которые применяются в учебных занятиях физической культурой, при организации и проведении спортивно-массовой работы, а также побуждают студентов использовать средства физической культуры в режиме дня.

Современный образовательный процесс по физическому воспитанию предусматривает использование современных педагогических технологий и предполагает совместную деятельность педагога и учащегося. Для этого необходим высокий уровень профессиональной компетентности, который определяется объемом профессиональных знаний педагога и умением использовать эти знания для реализации образовательных задач. К их числу относится формирование у студентов системы знаний, необходимых для сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья, достижение необходимого уровня развития физических качеств, функциональной подготовленности и приобретение определенного уровня тренированности.

Весьма важным в физкультурной работе является индивидуально-дифференцированный подход, который предлагает студентам те виды двигательной активности, которые вызывают у них наибольший интерес. В педагогическом вузе, где основной процент студентов составляют девушки, в учебном процессе используются упражнения для различных мышечных групп, выполняемые сериями на гимнастическом коврике, элементы шейпинга, кросс-фита, а также обучение техническим приемам спортивных игр.

В физическом воспитании студентов важное место отводится спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе. Для этого необходима организация спортивных секций с учетом интересов студентов. В педагогическом вузе это могут быть секции волейбола, баскетбола, настольного тенниса, занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале.

В целях популяризации спорта и повышения интереса к занятиям физкультурой в вузе разрабатывается годовой календарь внутри вузовских соревнований по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий. В нем планируются соревнования внутри групп, между группами, между факультетами, городские, областные соревнования и мероприятия и т. д. Они проводятся в форме соревнований по отдельным видам спорта, вузовской спартакиады, эстафет, кроссов, мероприятий, посвященных знаменательным датам, спортивных праздников, «Дней здоровья».

Основная роль при организации и проведении этой работы возлагается на кафедру физической культуры и требует наличия необходимой спортивной базы, спортивного инвентаря необходимого для образовательного процесса, занятий в спортивных секциях и для проведения спортивно-массовых мероприятий, а также создание спортивного актива из числа студентов.

Привлечение как можно большего количества студентов к участию в спортивно-массовой работе, организации и судействе соревнований развивает у них организаторские способности, ориентирует на получение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, способствует совершенствованию двигательных умений и навыков. Студенты приобретают социальный и психологический опыт, развивают творческие способности, у них повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Система физического воспитания в вузе направлена на решение образовательных, развивающих, оздоровительных и гигиенических задач. К ним относится:

– освоение научно-методических основ физической культуры и ее роли в развитии личности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый образ жизни;

– физическое совершенствование и необходимость регулярных занятий физической культурой;

– овладение разнообразными физическими умениями и навыками, необходимыми для обеспечения сохранения и укрепления здоровья;

– воспитание физических и психических способностей личности;

– приобретение профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность к будущей профессии.

Однако, успешное решение вышеперечисленных задач невозможно без организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеурочное время в режиме дня, носящих оздоровительную направленность. Анализ двигательного режима студентов педагогического вуза показывает, что на 1 и 2 курсах на учебные занятия и подготовку к ним приходится до 10–11 часов ежедневно. На 3–4 курсах это время составляет 9–9,5 часов в день. Таким образом, имеется значительный дефицит двигательной активности. Поэтому организация и пропаганда оздоровительных физкультурных мероприятий типа утренней зарядки, систематических занятий физическими упражнениями, водных процедур, активного отдыха является еще одной формой педагогической деятельности кафедры физической культуры. Обучение студентов умению использовать средства физической культуры в своей жизнедеятельности для регуляции двигательной активности, повышения умственной и физической работоспособности и улучшения здоровья помогает формированию здорового образа жизни и достижению положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры в широком смысле направлена на разностороннее развитие жизнедеятельности путем использования специфических средств: различных форм занятий физкультурой и спортом, гигиенических, закаливающих мероприятий и т. д. Она представляет собой определенный вид социальной деятельности, который является полезным и эффективным и способствует созданию культуры общества, предполагающей, в том числе, и ценности физической культуры.

С целью воспитания современной, социально активной личности педагогическая работа в условиях вуза должна быть направлена на повышение познавательного интереса студентов, активизацию учебной и вне учебной физкультурной деятельности, организацию активного досуга, популяризацию современных видов двигательной активности и спорта. Эффективность этой работы определяется квалификацией, педагогическим опытом и авторитетом преподавателей, качеством образовательного процесса; стремлением

повысить образовательный уровень студентов в области здоровьесберегающих технологий; умением привлечь интерес к занятиям физической культурой, спортом, сделать их массовыми; созданием устойчивой мотивации и потребности в выборе здорового образа жизни [3].

Для развития и совершенствования физической культуры студентов необходима разработка организационно-методических рекомендаций по составлению коллективных и индивидуальных физкультурных и оздоровительных программ, учитывающих психофизическое развитие и индивидуальные возможности студентов. Требуются дополнительные педагогические усилия, направленные на осознание студентами необходимости формирования физической культуры личности и выбор здорового образа жизни.

Физическая культура личности и здоровый образ жизни понятия комплексные, имеющие ряд факторов, благодаря которым создается желаемый оздоровительный эффект и сохраняется здоровье человека. Тем не менее, среди них выделяются такие факторы образа жизни как физическая активность, двигательный режим, психофизические особенности, функциональное состояние, а также направленность личности на формирование ценностных установок, связанных с физической культурой и сохранением здоровья [4].

Молодежь и студенчество составляют около 40 % от общего населения России, это значительная часть общества. Однако одной из особенностей нынешнего времени является прогрессирующая тенденция, свидетельствующая об уменьшении объема двигательной активности и физических нагрузок в сочетании с нервными и умственными перегрузками. Поэтому, вуз должен выступать инициатором и организатором целенаправленной работы по физическому воспитанию и здоровьесбережению с учетом многофункциональности современного образования. А это означает, что приоритетной задачей для специалистов и преподавателей кафедры физической культуры должно быть сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, потому что от ее решения зависит не только здоровье отдельного человека, но и населения страны в целом.

Литература

1. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов, 2009.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012.

3. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25–30.

4. Пятков, В. В. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: На материале педвузов: Дис. канд. пед. наук / В. В. Пятков. – Сургут, 1999.

УДК 316.354.4
ББК 75.7

Ю. А. Селезнева
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ukka74@list.ru

РАБОТА С ВОЛОНТЕРАМИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

Аннотация. Статья посвящена вопросам подбора, подготовки волонтеров и взаимодействия с ними при организации и проведении спортивных мероприятий.
Ключевые слова: спортивный волонтер, спортивное соревнование, задачи для волонтеров, инструктаж, организация работы.

Y. A. Selezneva
candidate of psychological Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
ukka74@list.ru

WORKING WITH VOLUNTEERS WHEN ORGANIZING A SPORTS EVENT

Annotation. The article is devoted to the selection, training of volunteers and interaction with them in the organization and conduct of sports events.
Keywords: sports volunteer, sports competition, tasks for volunteers, instruction, organization of work.

В последние годы спортивное волонтерство в России набирает обороты. Что значит быть спортивным волонтером? К чему должен быть готов человек, который хочет стать помощников организатора спортивных состязаний? Как директору соревнований пригласить волонтеров и какие задачи им можно поручить? Мы постарались ответить на эти и другие вопросы, проанализировав теоретические источники, собственный опыт участника и организатора соревнований, тренера-преподавателя регионального волонтерского корпуса.

Каждое спортивное соревнование – это мобилизация самых разнообразных сил и ресурсов в одном месте. С одной стороны, далеко не всегда этих ресурсов бывает достаточно. С другой стороны – помощь волонтеров никогда не бывает лишней, она позволяет сделать проведение соревнований более комфортным для его участников и зрителей.

Определение задач, которые могут выполнять волонтеры, происходит на этапе планирования и подготовки к соревнованиям. Мы разделяем эти задачи на шесть функциональных групп:

1. Информирование – задача первостепенной важности. Волонтеры, стоящие в ключевых местах проведения соревнования, могут помочь участникам и гостям мероприятия в навигации – подсказать дорогу к спортивной арене, раздевалкам, местам для спортивной разминки и отдыха и т. п., подсказать время, предусмотренное для предстартовой разминки, выступления и пр.

2. Коммуникация – для участников соревнований крайне важно минимизировать внешние факторы, которые могут оказать негативное воздействие на спортсменов. Одной из задач, которую можно поручить волонтерам, является встреча и сопровождение иногородних команд и гостей мероприятия, а также помощь оргкомитету соревнований в регистрация участников и гостей.

3. VIP и СМИ – в силу специфики работы с работы с важными персонами и средствами массовой информации мы выделяем их встречу и сопровождение в отдельную функциональную задачу. Если VIP-гости прибыли на соревнования первый раз или в месте проведения состязаний несколько локаций, то за каждым гостем стоит закрепить волонтера. В плане работы со СМИ волонтеры могут встретить журналистов, передать пресс-релиз, подвести к героям репортажа (спортсменам, тренерам), сопроводить к арене проведения соревнования, проводить, вызвать такси и т. п.

4. Судейство – безусловно, важная и ответственная работа, требующая серьезной профессиональной подготовки. Однако, практически в каждом виде спорта есть технические судьи, и на соревнованиях клубного, муниципального, а в ряде видов спорта – регионального и даже федерального, уровней, эту функцию успешно выполняют волонтеры.

5. Церемония награждения – это яркое, эмоциональное завершение состязания. Помощь волонтеров в выносе кубков, медалей и призов позволяет сделать торжественную церемонию более четкой и менее растянутой во времени.

6. Техническая работа – возможно, не самая эффектная, но крайне необходимая. Помощь в гардеробе, в организации питания, в установке/разборе оборудования, раздаче печатных материалов, развеске афиш.

Однако необходимо помнить, что волонтеры – это не бесплатная рабочая сила, а добровольные помощники, и задача организаторов – сделать так, чтобы волонтерам было бы интересно им помогать. Мотивацией спортивных волонтеров, чаще всего, бывает желание познакомиться с известными людьми, посмотреть соревнования высокого уровня, получить спортивную экипировку, стать частью большого события, помогать людям. Причем, последний из перечисленных видов мотивации, который необходимо поддерживать и развивать, далеко не всегда самый ярко проявленный.

Кроме того, важно помнить, что волонтерам всегда нужен вводный инструктаж (а для помощников судей – небольшое предварительное обучение), если волонтеры работают более 4-х часов подряд, их нужно покормить

и предусмотреть перерывы для того, чтобы они могли отдохнуть. Определение количества волонтеров под каждую задачу лучше обсудить с руководителем волонтерской организации, который, имея опыт работы на массовых мероприятиях, более четко определит функциональную потребность в добровольных помощниках. Их должно быть ровно столько, чтобы все задачи были выполнены, а сами волонтеры не чувствовали себя «лишними» и «ненужными».

Определение ответственных за работу с волонтерами по каждому направлению позволит повысить эффективность взаимодействия при решении практических задач по организации спортивных мероприятий.

Объявлять набор/приглашать волонтеров на соревнование имеет смысл не позднее, чем за две недели до его начала, чтобы волонтеры могли скорректировать свои планы, а организаторы спокойно, без суеты провести инструктаж и обучение добровольных помощников.

В Тульской области довольно много волонтерских объединений, к которым можно обратиться за помощью. С реестром волонтерских организаций региона можно ознакомиться по ссылке: https://mmp.tularegion.ru/activities/resursnyy-volonterskiy-tsentr/.

По завершении набора волонтеров имеет смысл провести их предварительный инструктаж, на котором дается четкое описание задач, которые организаторы просят выполнять волонтеров, а также телефон координатора (ответственного за направление), которому можно позвонить «если что-то пойдет не так». Особое внимание стоит обратить на эмоциональный тон взаимодействия. Мы не случайно подчеркнули слово «просят», напоминаем, то волонтер – это не бесплатная рабочая сила, а добровольный помощник, которому важны эмоции, уважительное отношение к его миссии – желанию помогать.

Будет прекрасно, если организаторы смогут обеспечить волонтеров специальной формой (футболки, толстовки, накидки) или иными отличительными знаками (банданы, бейджи и т. п.).

В дни проведения соревнований волонтеров, обычно, приглашают заранее и координаторы по направлениям расставляют их по местам работы. Еще одна задача координаторов по направлениям – обеспечение перерывов в работе волонтеров. Им необходимо присылать смену, в среднем, через два часа, для того, чтобы они могли отдохнуть или попить кофе, принять пищу, если волонтеры работают более 4-х часов в день.

По завершении соревнований (или выполнения рабочих задач конкретной группой волонтеров) важно собрать волонтеров, чтобы подвести итоги их совместной работы, проанализировать ее с точки зрения достижения поставленных целей, при необходимости (на многодневных соревнованиях) провести корректировку действий, поблагодарить волонтеров за помощь, если есть такая возможность, то вручить волонтерам памятные сувениры и благодарственные письма.

Волонтеры принимают активное участие и играют важную роль в успешном проведении спортивных соревнований. На спортивных мероприятиях – волонтеры не только помощники, это лицо турнира, от них во многом зависит то, как гости воспринимают организаторов, регион и даже страну в целом. Не стоит забывать и о том, что волонтеры играют важную роль в продвижении спортивных и общекультурных ценностей – идей равенства, справедливости, дружбы.

Литература

1. Волонтерское движение: прошлое и настоящее: Учеб. пособие / Сост. И. А. Потапова, Г. Р. Джумагалиева. – Астрахань: Астраханский государственный университет, Изд. дом «Астраханский университет», 2012.

2. Кочетова, С. В. Волонтёрское движение, его значение и роль в организации спортивных соревнований / С. В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – М., 2018. – С. 177–181.

3. Кравченко, О. А. Мотивация спортивных волонтеров / О. А. Кравченко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3 (13). – С. 72–76.

4. Шиняева, О. В. Спортивное волонтерское движение в современной России / О. В. Шиняева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – Тула, 2017. – С 126–132.

УДК 37.032.2
ББК 74.267.5

О. Б. Серёгина
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru

Д. И. Семянчикова
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
semychka531@gmail.com

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы воспитания физической культуры личности учащихся старших классов, анализируются цели обучения и результаты.

Ключевые слова: физическая культура, личность, уровень физической культуры личности.

O. B. Seregina
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
serolgbor@yandex.ru

D. I. Semancikova
magister
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
semychka531@gmail.com

SOME ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS ' PERSONALITY

Abstract. The article deals with the issues of physical education of high school students, analyzes the learning goals and results.
Keywords: physical culture, personality, level of physical culture of the individual.

Целью освоения школьниками учебного предмета «Физическая культура» является воспитание физической культуры личности. Под этим термином понимается социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье [1].

В школьном физическом воспитании практикуется оценивание овладения учащимися определенным объемом знаний, приобретенных умений, проявление уровня развития физических качеств и активности в области физкультурно-спортивной деятельности. Однако, эти показатели не в полной мере характеризуют уровень сформированности физической культуры личности на этапе окончания школы. Следовательно, для совершенствования процесса школьного физического воспитания важно иметь объективную информацию о достигнутом уровне сформированности физической культуры личности выпускников, чтобы иметь возможность определить направления деятельности, которая будет способствовать повышению эффективности школьного физического воспитания. Таким образом, значимым представляется получение объективной информации об уровне развития физической культуры личности старшеклассников и её использования для повышения качества школьного физического воспитания.

Актуальность нашего исследования обусловлена выявленным противоречием между необходимостью решения задач и достижения поставленных целей физического воспитания школьников и недостаточностью использования возможностей организации педагогического процесса с учетом объективной информации об уровне сформированности физической культуры личности старшеклассников.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования: каковы педагогические условия, способствующие повышению уровня сформированности физической культуры личности старшеклассников.

Целью исследования является совершенствование процесса физического воспитания старшеклассников. Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре в старшей школе. Предмет исследования: уровень сформированности физической культуры личности старшеклассников.

На данном этапе исследования решается задача анализа специальной литературы по данной проблеме. В специальной литературе подчеркивается, что главная цель физкультурного образования – формирование физической культуры личности. Показателями, определяющими уровень физической культуры личности, являются:

– устойчивость интересов и мотивов личности к физическому совершенствованию;

– состояние здоровья;

– объем физкультурных знаний;

– объем усвоенных двигательных умений;

– гигиенические навыки и привычки;

– соблюдение режима физической активности;

– уровень развития основных физических качеств [1].

Тактика организации исследования предполагает определение уровня сформированности физической культуры личности в соответствии с её технологической структурой. Выделяют следующие уровни: ситуативный, уровень начальной грамотности, образованности и творческий уровень.

Ситуативному уровню соответствует отсутствие представления о социально-духовных ценностях физической культуры, специальных знаниях и интеллектуальных особенностях деятельности в области физической культуры, несоответствие физической подготовленности возрастному эталону, стихийное проявление интереса к физической культуре и спорту.

Проявление уровня *начальной грамотности* характеризуется наличием элементарных знаний и представлений о ценностях физической культуры, удовлетворительным уровнем физического развития и подготовленности, положительной динамикой её показателей, проявлением тенденций приобщения к организованной физкультурно-спортивной деятельности.

При достижении уровня *образованности* отмечается познание существенных положений физической культуры, её социально-духовных ценностей, четко выраженные мотивационно-ценностные ориентации в физкультурно-спортивной деятельности, хорошая степень физического развития и подготовленности при соответствии возрастному эталону или спортивным достижениям. Самостоятельные или организованные групповые занятия физическими упражнениями вне учебного процесса являются нормой.

Творческий уровень физической культуры личности проявляется в глубоком понимании и убежденности в необходимости использования физической культуры, её социально-духовных ценностей для гармонизации развития, во включенности познавательных интересов в сфере физической культуры и спорта в общую направленность личности, в систему жизненных ценностей и планов, в высокой степени физического развития и подготовленности, соответствующей возрастному эталону, индивидуальным особенностям или спортивным достижениям, в осуществлении физического самосовершенствования и самообразования на творческой основе [4].

Таким образом, физическая культура личности представляет собой сложное системное образование, все элементы в ней тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной, направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности [2].

На следующем этапе исследования предполагается подбор методик, соответствующих задачам оценивания компонентов физической культуры личности, адекватных контингенту участников педагогического эксперимента, формулировка на основе анализа научной и научно-методической литературы и обеспечение в ходе эксперимента педагогических условий, направленных на повышение качества обучения физической культуре, определение эффективности экспериментальной работы.

Наиболее доступными и широко применяемыми в практике физической культуры методиками определения уровня развития физических ка-

честв являются показатели, включенные в программы тестирования физической подготовленности и представленные в учебниках по физической культуре. Там же предлагаются и показатели физического развития и функциональных возможностей с дифференциацией по различным уровням результатов. Объем усвоенных знаний и умений во многом определен программой и способы контроля за освоением учебного материала известны [3].

Наиболее интересным и вариативным является наблюдение и оценивание динамики интересов, мотивов личности к физическому совершенствованию, устойчивости гигиенических привычек и навыков, соблюдебние режима физической активности. Применение корректных и адекватных методик оценивания данных показателей позволит выявить характерные особенности процесса физического воспитания на базе педагогического эксперимента и определить дальнейшие направления совершенствования процесса воспитания физической культуры личности старшеклассников.

Литература

1. Абзалов, Р. А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р. А. Абзалов. – Казань: Матбугат йорты, 2002.

2. Выдрин, В. М. История и методология науки о физической культуре: Учеб.-метод. пособие / В. М. Выдрин. – изд. 2-е исправ. и допол. – СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006.

3. Лях, В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

4. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учеб. / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011.

УДК 796.03-053.9
ББК 75.110-284.3

Г. В. Чукина
кандидат медицинских наук, доцент
ФГБОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)
Chukina62@yandex.ru

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В связи с повсеместным старением населения необходимо искать всевозможные пути сохранения здоровья и физической работоспособности

лиц пожилого и зрелого возраста. Двигательная активность имеет большое значение в решении данной проблемы. Меры должны носить регулярный системный характер, поскольку речь идет о здоровье нации.

Ключевые слова: возраст, старение, здоровье, физические упражнения, национальная программа, регионы, мотивация.

G. V. Chukina
candidate of medical Sciences, associate Professor
Of the "RSU named for S. A. Yessenin" (Ryazan, Russia)
Chukina62@yandex.ru

WAYS TO INCREASE PHYSICAL ACTIVITY IN MATURE AND ELDERLY PEOPLE

Abstract. Due to the widespread aging of the population, it is necessary to look for all possible ways to preserve the health and physical performance of elderly and Mature people. Motor activity is of great importance in solving this problem. Measures should be regular and systematic, since it is about the health of the nation.

Keywords: age, aging, health, exercise, national program, regions, motivation.

В настоящее время во всем мире, в том числе и в Российской Федерации, происходит старение населения, характеризующееся увеличением среднего возраста, ростом в общей численности населения доли пожилых и сокращением доли молодых.

Увеличение лиц зрелого и пожилого возраста становится государственной проблемой практически во всех странах мира. Индустриальные страны по масштабам явления значительно впереди: удельный вес пожилых (65+) граждан 17,6 %, в развивающихся – 6,4 %. Япония и Южная Корея являются самыми «стареющими». К 2100 году, по мнению специалистов, свыше трети их населения будет старше 64 лет. В Западной Европе доля пожилых сегодня составляет 20 %, к концу века она может увеличиться до 30–33 %. В России количество пожилых достигает 16 % [2].

В связи с этим возникает острая необходимость в удлинении периода активности этой части населения. Необходимо искать пути решения, приемлемые современные методики немедикаментозной коррекции нарастающих изменений в состоянии здоровья зрелого и пожилого населения.

Для сохранения здоровья и физической работоспособности лиц пожилого и зрелого возраста, повышения качества их жизни большое значение имеет двигательная активность.

В России в рамках национальной программы «Демография» были созданы пять федеральных проектов, в том числе: «Старшее поколение», «Спорт – норма жизни», которые рассчитаны на период до 31.12.2024. Проекты направлены на поддержку и продление активной жизни людей зрелого,

пожилого и старческого возраста; на увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. К 2024 году путем повышения мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде планируется довести долу граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55 %, (в 2017 году – чуть более 36 %). Доля граждан среднего возраста должна составить 52 % (в 2017 году – 21,6); старшего возраста – 22 % (в 2017 году – 5,8) [1].

Совершенно очевидно, что физическая активность имеет большое значение для повышения жизненного тонуса, сохранения здоровья и работоспособности каждого человека, а тем более для людей пожилого и зрелого возраста. Задумываться об этом следует задолго до появления функциональных нарушений и заболеваний со стороны органов и систем. Именно физическая активность наряду с правильным питанием, грамотным медицинским обслуживанием и активной социальной позицией помогает человеку не допустить преждевременное старение организма.

Существует множество теорий и методик по замедлению процессов старения и поддержанию зрелого организма в хорошей физической форме. Сегодня появилась реальная возможность для создания региональных программ, механизмов по повышению физической активности зрелых и пожилых людей в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни». Очень важно не только донести до людей всю важность физической активности, с этим мало, кто не согласится, а найти подходы, способы, механизмы для широкого вовлечения людей зрелого и пожилого возраста в занятия физической культурой и спортом. Развитию форм организации занятий физической культурой и спортом, ориентированных на население среднего и старшего возраста, следует уделять больше внимания, и рассматривать это направление в качестве одного из приоритетных в вопросах совершенствования системы физического воспитания.

Занятия физической культурой и спортом необходимо как можно плотнее приблизить, интегрировать в повседневную жизнь данной категории населения. В отношении неработающих граждан приоритетным направлением должна стать организация физкультурно-спортивной работы с населением по месту жительства и отдыха. Органы исполнительной власти совместно с территориальными центрами социального обслуживания (ТЦСО) и физкультурно-спортивными организациями должны все свои усилия направить на улучшение качества жизни людей пожилого возраста посредством укрепления их физического, психического и социального здоровья.

Неработающие люди пожилого возраста наиболее подвержены гиподинамии, а снижение двигательной активности приводит людей к преждевременному старению, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирению, нарушению опорно-двигательного аппарата, деменции и депрессии.

В физкультурно-оздоровительные программы могут входить: ходьба и занятия на свежем воздухе; бег в медленном темпе; комплексы упражнений утренней гимнастики; езда на велосипеде; ходьба на лыжах; скандинавская ходьба, популярная сегодня; специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры для профилактики и лечения различных заболеваний. Все эти виды физической активности весьма легки, доступны, могут быть рассчитаны на любой возраст и физическую подготовку. Продуктивно сочетать физическую активность с другими видами деятельности, например, несложные туристические походы, способствующие изучению родного края; танцы, позволяющие не только активизировать обменные процессы, но и способствующие творческому самовыражению и эмоциональному насыщению.

Очень благотворно на граждан влияет проведение районных, межрайонных, окружных и общегородских физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий. Необходимо всячески содействовать и поддерживать деятельность спортивных волонтеров, спортивных клубов и иных физкультурно-спортивных организаций, предоставляющих физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги по месту жительства граждан. Большое значение имеет создание в каждом городе, районе, дворе спортивных сооружений разного уровня и характера, начиная от спортплощадки до серьезных спортивных объектов, дающих жителям возможность повышать физкультурно-оздоровительную активность.

В России существует система ветеранского спорта, которая наиболее приемлема для лиц, активно занимавшихся в молодые годы спортом. Среди ветеранов проводятся соревнования по отдельным видам спорта, что помогает им не только поддерживать хорошую физическую форму, но и окунуться в прошлое, вспомнить свою юность, вновь почувствовать себя молодым. Это «будоражит» организм, активизирует мозг и замедляет процессы старения. Это направление необходимо всячески поддерживать и развивать.

Для лиц, продолжающих трудовую деятельность, акцент можно сделать на повышение физической активности по месту их работы.

Сегодня необходимо найти новые рычаги, которые позволят повысить мотивацию, заинтересовать, увлечь эту категорию населения, учитывая их повседневную занятость и различный уровень физической подготовки.

Положителен в этом плане опыт Сбербанка России. С 1995 года Сбербанк ежегодно проводит всероссийские спортивные состязания, именуемые «Сбербанкиадой», ставшие неотъемлемой частью корпоративной культуры Сбербанка России. В состязаниях принимают участие спортсмены-любители, исключительно сотрудники банка, проработавшие в данной структуре не менее трех лет

«*Сбербанкиада» является ярчайшим примером создания духа единства. Сотрудники банка имеют возможность не просто посетить новые города, посоревноваться с коллегами и завязать новые знакомства,*

но и лучше узнать структуру банка, понять его масштаб, что позволяет сотрудникам органично сочетать производственные успехи со спортивными победами.

Каждый работодатель понимает, что занятия физкультурой и спортом исключительно благоприятно воздействуют на здоровье работников и обеспечивают поддержание их работоспособности, бодрости и хорошего настроения, что самым непосредственным образом сказывается на результатах их трудовой деятельности.

Понимая и учитывая это, хорошо было бы разработать и внедрить на предприятиях и в учреждениях корпоративные льготы материального и морального характера за активное занятие физической культурой и спортом. Администрацией предприятия должны быть четко прописаны условия приобретения права на получение таких льгот. Документ должен быть понятным и прозрачным. Это могут быть занятия в спортивных сооружениях, принадлежащих предприятию, в арендуемых им спортивных объектах, либо предоставление квитанций об оплате, если физкультурные занятия проходили в иных спортивных залах и сооружениях. Можно ввести критерий систематичности занятий, допустим не реже двух-трех раз в неделю; хорошо было бы проанализировать наличие положительных результатов, например, отсутствие болезней и неиспользование права на получение больничных листов.

Материальное поощрение за активные занятия спортом и физической культурой могут проявляться различным образом: ежемесячная надбавка к основной заработной плате; выплата ежегодного пособия на приобретение спортивной одежды; скидка на приобретение абонементов на спортивные занятия в спортивных залах и сооружениях и другие.

Льготы морального характера могут быть выражены в публичном поощрении людей активно занимающихся физической культурой и спортом: помещение фотографий на доску почета; награждение почетной грамотой; освещение успехов по местному радио и телевидению и другие формы.

Такая работа должна проводиться на регулярной основе, необходимо назначить ответственных лиц, это могут быть начальники структурных подразделений, а самое главное все это должно исходить от руководства предприятия и организации, активно им поддерживаться и поощряться.

Здоровье каждого гражданина – это здоровье нации в целом и поэтому является социальной ценностью всего государства.

Литература

1. Национальный проект «Демография». Минтруд России [Электронный ресурс]. – URL: https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography

2. Щербакова, Е. М. Старшие поколения населения России [Электронный ресурс] // Демоскоп Weekly. – 2019. – № 797–798. – URL: http://demoscope.ru/weekly/ 2019/0797/barom01.php.

УДК 37.013.75
ББК 74.48

Е. Ю. Швырева
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ИАТЭ НИЯУ МИФИ (Обнинск, Россия)
sunnytales5@gmail.com

ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В статье изложен метод личностно ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп (СМГ). Разработана программа личностно ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов СМГ на основе телесного компонента физической культуры личности.

Ключевые слова: Студенты специальных медицинских групп, программа личностно ориентированного подхода, телесный компонент.

E. Y. Shvyreva
Senior associate professor
of department of physical education
OINPE NRNU MEPhI (Obninsk, Russia)
sunnytales5@gmail.com

PERSONALITY ORIENTED PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH MEDICAL CONDITION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTES

Abstract. The article describes the method of personality oriented approach to physical education of students with medical condition. The program of personality oriented approach to physical education of students with medical condition was developed based on physical component.

Keywords: Students with medical condition, personality oriented approach program, physical component.

Являясь составной частью общей культуры, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования в вузах. Физическая культура является неотъемлемой составляющей культуры будущего специалиста-профессионала. Физическая культура, как

часть общечеловеческой культуры, обладает огромным потенциалом формирования всесторонне развитой личности [4].

Современная педагогика целью физкультурного воспитания считает развитие физической культуры личности, что отражено в примерной программе дисциплины «Физическая культура» в Вузах. Для достижения такого результата представляется необходимым, учитывая новые тенденции в развитии концепций современного образования, использовать личностно ориентированный подход к физическому воспитанию студентов [5, 6, 7]. Исследования в области методологии физической культуры привели к выводу о том, что физическая культура личности состоит из мировоззренческого (социально-психологический), интеллектуального и телесного компонентов.

Основополагающим принципом физкультурного воспитания является единство данных компонентов, обуславливающих тесную взаимосвязь и взаимозависимость в развитии духовной, чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и физической сфер человека (Лубышева Л. И., Бальсевич В. К., Выдрин В. М., Николаев Ю. М.).

Все эти принципы реализуются в личностно ориентированном подходе к физическому воспитанию студентов СМГ.

В результате теоретической работы, основанной на изучении и анализе научной литературы, были выявлены и сформулированы необходимые и достаточные условия личностно ориентированного физкультурного воспитания [9]. Они свелись к следующим положениям:

Необходимые условия ЛО физкультурного воспитания:

1) Осознание (осмысление) целей, содержания и результата личностно ориентированного физкультурного образования;

2) Совместное творческое осмысление сущности физической культуры и её ценностей;

3) Осознание студентами основных особенностей своей личности;

4) Осознание студентами структуры и особенностей своей физической культуры;

5) Осознание психологической сущности студенческого возраста и его возможностей для творчества.

Достаточные условия ЛО физкультурного воспитания:

1) Самостоятельное творческое обогащение личной физической культуры студентов;

2) Самостоятельное творческое движение по построению непрерывного физкультурного образования.

Телесный компонент физической культуры личности имеет важное значение в улучшении здоровья студентов СМГ [8]. Занятия по физическому воспитанию со студентами СМГ проводятся в физкультурно-оздоровительном центре (ФОЦ) кафедры физического воспитания ИАТЭ НИЯУ МИФИ по направлениям (заболевания ССС, систем дыхания, пищеварения, ОДА, эндокринной системы и т. д.) с решением двух основных

задач – общеоздоровительной и специализированной. ФОЦ имеет два отделения – общеоздоровительное (повышение функциональных возможностей ССС и ОДА) и специализированное отделение двигательной реабилитации (временные или хронические заболевания в стадии субкомпенсации). Распределение студентов по отделениям проводится при помощи медицинского центра при ФОЦ. Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по медицинскому заключению аттестуются по результатам изучения теоретического курса (лекционный материал теоретического раздела программы по физической культуре) и по результатам работы студента по индивидуальной программе развития своей личной физической культуры. ФОЦ имеет четыре спортивных зала, один из которых тренажерный, методический кабинет для теоретических, учебно-методических занятий. Методический кабинет имеет небольшую библиотеку по ЗОЖ, оздоровлению, ЛФК. Студенты, освобожденные на одно занятие по самочувствию, самостоятельно находят информацию по развитию своей личной физической культуры. ФОЦ имеет хорошую материально-техническую базу (коврики, гимнастические палки, гантели, скакалки, фитболы т. д.), рядом с ФОЦ находится лесной массив с трассой для оздоровительной ходьбы.

Реализация личностно ориентированного подхода к физическому воспитанию студентов СМГ осуществляется в работе по разработанной совместно с каждым студентом программе развития личной физической культуры, включающей пять блоков: диагностического, информационного целевого, деятельностного и контролирующего. Эта программа корректируется по ходу ее выполнения, согласно совместному со студентом анализу получаемых результатов.

Разработанные совместно с каждым студентом программы и коррекция их по мере выполнения, позволяет не только повысить телесную составляющую физической культуры студентов имеющих отклонение в здоровье и занимающихся в СМГ, но и позволяет им учиться оценивать свои физические возможности и управлять процессом формирования своей физической культуры.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.

2. Бальсевич, В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика ФК. – 2002. – № 3.

3. Николаев, Ю. М. Теоретико – методологические основы ФК в преддверии 21 века: Моногр. / Ю. М. Николаев // СпбГафк им. Лесгафта, 1998.

4. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физкультуры и спорта и пути его освоения общества и личностью / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

5. Лебедев, О. Е. Образовательные результаты / Под редакцией О. Е. Лебедева. – СПб.: Специальная литература, 1999/

6. Сериков, В. В. Личностно ориентированное образование: феномен, концепция, технологии: Моногр. / В. В. Сериков. – Волгоград: Перемена, 2000.

7. Стрельцов, В. А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов / В. А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4.

8. Швырева, Е. Ю. Телесный компонент как фактор развития физической культуры личности студентов высших учебных заведений / Е. Ю. Швырева // Журн. науч. и прикладных исследований. – 2016. – № 5. – С.123–125.

9. Швырева, Е. Ю. Исследование направленности личности студентов на основе методики «МТЖЦ» (морфологический тест жизненных ценностей) / Е. Ю. Швырева // Высшая школа. – 2016. – № 10. – С. 89–90.

УДК 37.037.2
ББК 74.2

Д. Г. Шевченко
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
dasha-tula@yandex.ru

М. А. Кувырталова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
kuvirtalovaMA@yandex.ru

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются содержательные, психолого-педагогические и методические аспекты проблемы развития волевых качеств личности у младших школьников посредством физической культуры.

Ключевые слова: воля, волевые качества, средства физической культуры, младший школьный возраст.

D. G. Shevchenko
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
dasha-tula@yandex.ru

M. A. Kuvyrtalova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
kuvirtalovaMA@yandex.ru

OPPORTUNITIES OF PHYSICAL CULTURE FOR DEVELOPMENT OF STRONG - WILLED QUALITIES OF YOUNGER STUDENTS

Abstract. The article deals with the content, psychological, pedagogical and methodological aspects of the problem of developing strong-willed personality traits in younger students through physical culture.
Keywords: will, strong-willed qualities, means of physical education, junior school age.

Проблеме развития воли в младшем школьном возрасте посвящены фундаментальные теоретические исследования психологов XX века – С. Л. Рубинштейна, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева. По мнению И. П. Ильина «Воля – это обобщенное понятие, обозначающее определенный класс психических явлений, процессов и действий, объединенных единой функциональной задачей – сознательным, преднамеренным управлением поведением и деятельностью человека» [1].

Актуализация данной проблемы в науке и практике обусловлена важностью нового периода социализации личности ребенка этой возрастной категории, связанного с поступлением в школу. Также следует отметить необходимость обоснования возможностей образовательной среды и учебных предметов в развитии волевой сферы личности, которая наряду с другими личностными характеристиками призвана обеспечить успех познавательной деятельности учащихся, достижение ими образовательных результатов в соответствии со стандартом начального общего образования.

Посредством занятий разнообразными физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, в результате преодоления различных трудностей на уроке и за его пределами, овладения умением управлять своим эмоциональным фоном у учащихся формируются жизненно необходимые, в том числе, и волевые качества. В ходе занятий физической культурой учащиеся попадают под влияние коллектива, что оказывает дополнительное воздействие на их волевую сферу. Во многих случаях действия одного ученика, определяют действия других, что особенно наглядно проявляется в подвижных и спортивных играх. Младший школьник в рамках данных коллективных форм деятельности учится проявлять сдержанность, терпение, инициативность; стремится помогать товарищам.

Благоприятным условием для развития волевых качеств младшего школьника посредством данной предметной области являются «оздоровительные силы» природы: определенная метеорологическая ситуация спо-

собствует активизации физической деятельности, может создавать трудности в выполнении физических упражнений, для преодоления которых необходимы усилия волевой сферы личности. В процессе занятий физической культурой с младшими школьниками «оздоровительные силы» природы, как правило, используют по двум направлениям. Во-первых, как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятную атмосферу для осуществления физкультурной деятельности, так как они усиливают эффект воздействия физических упражнений на школьников при проведении занятий на свежем воздухе, в лесу, на берегу водоема; способствуют активизации биологических процессов; повышают общую работоспособность; замедляют процесс утомления и т. д. Во-вторых, они используются как относительно самостоятельное средство в оздоровлении и закаливании растущего организма младших школьников, что также немаловажно для развития у них волевых качеств.

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что важнейшим условием в контексте решения проблемы развития волевых качеств личности у младших школьников, является системное и комплексное применение «оздоровительных сил» природы в сочетании с физическими упражнениями как на уроках физической культуры, так и в процессе самовоспитания [4].

В связи с этим, на уроках физической культуры для развития волевых качеств предъявляют педагогические требования к обучающимся по соблюдению норм поведения, а также дают установку на выполнение гигиенических правил, ориентированных на формирование здорового образа жизни. Для младших школьников соблюдение режима дня, учебных занятий, питания требует больших волевых усилий. Систематичное следование им в различных видах деятельности, несомненно, оказывает положительный эффект на развитие у учащихся волевых качеств. В связи с этим, целесообразно рекомендовать учащимся изучить свой распорядок дня, составить правила на каждый день.

Как уже отмечалось выше, новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений и требует от него организованной произвольности, ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с обретением навыков учебной деятельности. Новые условия жизни выступают для него как стрессогенные, повышается психическая напряженность, следствием чего может стать возникновение проблем с физическим здоровьем, поведением младшего школьника [2].

В ходе занятий физической культурой у младшего школьника формируются такие волевые черты характера, как самостоятельность, настойчивость, целеустремлённость, решительность, дисциплинированность и др., которые в теории определены как критерии волевой сферы [3].

Важным волевым качеством, является самостоятельность. Учитель может развивать данное качество, применяя на уроках тактику соперничества и сотрудничества посредством командных игры, эстафет и соревнований.

При развитии настойчивости и целеустремленности, педагогу необходимо минимизировать страх ученика при выполнении физических упражнений через прием одобрения. Также при формировании настойчивости, и целеустремленности важно учителю конкретизировать цели, которые необходимо выполнить ученику.

Качество решительности у младших школьников формируется при создании соревновательных условий при групповой работе, при повторяемости, регулярности и взаимосвязи физических упражнений, а также при оказании своевременной помощи учителя.

Важным волевым качеством, также является дисциплинированность, благодаря которой повышается эффективность преподавания физической культуры на уроках с младшими школьниками. Базой для формирования дисциплинированности является доступность для ученика предъявляемых к нему требований, а также важность понимания полученных знаний в жизни.

Таким образом, посредством физической культуры создаются благоприятные условия для развития волевых качеств у младших школьников, выступающие регулятором их желания в самосовершенствовании, стимулировании их к подражанию, удовлетворении потребности учащихся данного возраста в динамичном движении, в разнообразном проявлении эмоций, общении в кругу сверстников. Сочетание физических упражнений в спортивном зале с упражнениями и играми на свежем воздухе, использование комплекса педагогических методов и приемов, стимулирующих соблюдение учащимися гигиенических правил и норм поведения на занятиях физической культуры и во внеклассной деятельности, тесно взаимосвязаны и обуславливают также эффективность развития волевых качеств у младших школьников. Наиболее эффективными формами в этом процессе являются соревнования, спортивные праздники, туристические походы, занятия в спортивных секциях.

В целом, реализация возможностей физической культуры в развитии волевой сферы у младших школьников достигается путем систематической, целенаправленной работы учителя по формированию таких качеств как ответственность, дисциплинированность, самостоятельность и пр. в различных видах деятельности с обучающимися как на уроке, так и во внеурочное время; комплексного использования всех средств физической культуры в сочетании с общепедагогическими методами и приемами, ориентированными на формирование у младших школьников сознательного отношения к учебной деятельности и поведению.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология воли [Электронный ресурс] / Е. П. Ильин. – URL: https://www.livelib.ru/book/1000456138-psihologiya-voli-e-p-ilin (дата обращения: 17.10.2020).

2. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития / В. С. Мухина // В. С. Мухина. – М., 2006. – С. 249–251.

3. Сухорукова, Н. В. Развитие волевых качеств младших школьников в учебно-воспитательной деятельности [Электронный ресурс] / Н. В. Сухорукова. – URL: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2014/02/18/razvitie-voli-v-mladshem-shkolnom-vozraste-kak-psikholog-1 (дата обращения: 17.10.2020).

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2003. – С. 32–40.

УДК 796
ББК 75.69

Т. А. Шестакова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
aqraqor52@mail.ru

Т. В. Ефимова
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)

С. В. Уварова
Беговое сообщество
(Москва, Россия)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ В ГРУППАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье предпринята попытка применения средств адаптивно-оздоровительного фитнеса на занятиях в группах, оздоровительной физической культуры, рассматриваются актуальные вопросы повышения эффективности двигательной подготовленности студентов.

Ключевые слова: средства адаптивно-оздоровительного фитнеса, физическое развитие, результативность физического воспитания студентов.

T. A. Shestakova
candidate of pedagogical Sciences, the associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
aqraqor52@mail.ru

T. V. Efimova
senior lecturer
Tolstoy state pedagogical University (Tula, Russia)

S. V. Uvarova
cross-country community
(Moscow, Russia)

EFFECTIVENESS OF THE INFLUENCE OF FUNDS ADAPTIVELY- HEALTH-IMPROVING FITNESS CLASSES IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE GROUPS

Annotation. In this article, an attempt is made to use the means of adaptive and health-improving fitness in group classes, health-improving physical culture, and topical issues of improving the effectiveness of students ' motor fitness are considered.

***Keyword**:* means of adaptive fitness, physical development, effectiveness of physical education of students.

Оздоровительно-адаптивный фитнесс программа, как формы двигательной активности, может иметь как оздоровительно-коррекционно-реабилитационную направленность, имеющие общеукрепляющую направленность, так и отражать цели, связанные с улучшением морфофункциональных и двигательных возможностей организма [1, 2].

Актуальность проблемы обусловлена наличием противоречий между снижением уровня здоровья студентов групп оздоровительной физической культуры и необходимостью их приобщения и заинтересованностью к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Цель исследования: разработать и обосновать индивидуализированную методику проведения занятий оздоровительно-адаптивным фитнесом со студентами групп оздоровительной физической культуры. Были определены задачи исследования:

1. Выявить показатели морфофункциональной подготовленности студентов. 2. Разработать экспериментальную программу по оздоровительно-адаптивному фитнессу для групп оздоровительной физической культуры.

Физическое состояние определялось как результат взаимодействия различных аспектов двигательной деятельности и, прежде всего, скоростно-силовых, координационных и аэробных; адаптационных и морфофункциональных возможностей организма.

Суть эксперимента заключалась в использовании в экспериментальных группах различных методических подходов при занятии оздоровительно-адаптационным фитнесом. Программа занятий включала в себя элементы оздоровительных практик, ритмопластики, выполняемые с акцентом на релаксацию, дыхательные практики востока, приемы танцевально-телесно-двигательной терапии, самомассаж. Программа представлена в виде комплексов упражнений оздоровительных практик различных направлений, одинаковых для контрольных и экспериментальных групп. Так как занятия в контрольной группы были организованы групповым способом, не учитывая личностно-индивидуальный подход. В экспериментальной группе выполняли комплексы оздоровительно-адаптивного фитнеса, ориентируясь на высокий самоконтроль своего самочувствия с добавлением релаксационных упражнений, элементов восточных дыхательных практик, приемов танцевально-телесно--двигательной терапии. Эффективность методики оценивалась по результатам тестирования, проводимого до и после начала курса занятий [3, 4].

Средства оздоровительно-адаптивного фитнесса

Танцевально-телесная терапия	Креативная ритмопластика	Игрофитнесс-гимнастика	Восточные дыхательные практики
Свободное движение под музыку на ощущуние своей телесности, самомассаж	Игровой стретчинг, музыкальные игры и упражнения, творческая игропластика	Музыкально-подвижные творческие игры со специальными фитнес-заданиями	парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой, К. П. Бутейко, гимнастика китайских долгожителей, метод Бодифлекс Г. Чайлдерс, антистрессовый дыхательный комплекс

Анализ результатов исследования. По показателям исследования уровень физического развития, физической подготовленности и общей работоспособности, занимавшихся в двух группах, был однороден и между ними не было достоверных различий, то к концу эксперимента обнаружены статистически значимые (с преимуществом в экспериментальной группе) изменения в анализируемых показателях. У студентов групп оздоровительной физической культуры, занимавшихся в экспериментальной группе, высокими оказались величины максимального потребления кислорода.

За время проведения занятий по предложенной нами методике наблюдалось снижение частоты сердечных сокращений в покое, нормализация артериального давления. Уменьшение частоты заболеваний явилось основным показателем оздоровительной методики [5]. Таким образом, сравнительный анализ

полученных результатов позволяет утверждать, что занятия по предложенной нами методике оказали положительное воздействие на все тестируемые показатели: физическое развитие, что выражается в улучшении показателей, характеризующих массу тела, индекс массы тела, по сравнению с исходными величинами; улучшения в функциональных показателях (жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, артериальное давление), показателях развития физических качеств (гибкости, координации). Отсюда вывод, что использование программы оздоровительно-адаптивного фитнеса со студентами групп оздоровительной физической культуры, дают положительные результаты в формировании отдельных функциональных признаков, что способствует улучшению показателей здоровья и общего самочувствия занимающихся.

Литература

1. Аношенкова, Р. Н. Роль медицины в спорте, физической реабилитации и адаптивной физической культуре / Р. Н. Аношенкова, А. П. Дидковский, Р. И. Татарченко // Проблемы научной мысли. – 2016. – Т. 12. – № 8. – С. 54–58.

2. Кудра, Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пособие / Т. А. Кудра. – Владивосток: ВГУ им. Адмирала Г. И. Невельского, 2001.

3. Межман, И. Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры / И. Ф. Межман, Н. В. Ухина // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 427–429.

4.Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

5. Фитнесс: становление, тенденции и перспективы развития в России Сб. матер. Межд. науч.-практ. конференции, посв. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006.

УДК 376.2
ББК 74

Л. Н. Эйдельман
кандидат педагогических наук, доцент
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «РГПУ им. А. И. Герцена» (Санкт-Петербург, Россия)
info@Natali-fitnes.spb.ru

АДАПТИВНЫЙ ТАНЕЦ КАК ДОСТУПНОЕ СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Адаптивный танец объединяет в себе художественные, образовательные и культурные ценности. Коммуникация в танце, нацеленная на креативное выражение и интересы индивида, способствует его социализации.

Ключевые слова: адаптивный танец, социализация, лица с ограниченными возможностями здоровья.

L. N. Eydelman
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Institute of physical culture and sports
Russian state pedagogical University named after A. I. Herzen
*(*St.-Petersburg*, Russia)*
info@Natali-fitnes.spb.ru

ADAPTIVE DANCE AS AN ACCESSIBLE MEANS OF SOCIALIZING PERSONS WITH DISABILITIES

Abstract. Adaptive dance combines artistic, educational and cultural values. Communication in dance, aimed at the creative expression and interests of the individual, contributes to its socialization.
Keywords: adaptive dance, cotsialization, persons with disabilities.

На протяжении последних десятилетий в результате интеграции танцевальной деятельности в сферу физической культуры сформировалось новое направление в социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья – адаптивный танец. В настоящее время адаптивные танцы используются в работе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья различных возрастных, гендерных и нозологических групп детей и взрослых. В процессе занятий у занимающихся развиваются творческие и физические способности, происходит корректировка их физического и психологического состояния, преодолеваются психологические барьеры и комплексы. В РФ создана Федерация спортивных танцев на колясках, ежегодно проводятся Международные турниры по спортивным бальным танцам на колясках, а также фестивали инклюзивных танцевальных практик «На своём месте», направленные на социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья через инклюзивный танец [3].

Веденеева Н. В. [1] отмечает, что занятия танцем привлекают лиц с ограниченными возможностями здоровья, так как они дают возможность насладиться движением, музыкой, общением с партнёром, испытать яркие положительные эмоции. Благодаря занятиям танцами, они совершенствуют свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль.

В настоящее время больше десяти тысяч человек в мире занимаются адаптивными танцами не только на любительском, но и на профессиональном уровнях. Свою наибольшую популярность этот вид танца приобрёл в России, Белоруссии, Японии, Польше, Нидерландах, Великобритании и Японии. Адаптивный танец рассчитан на любой уровень подготовки

и включает в себя различные танцевальные стили: модерн, контемп, хип-хоп, африканские стили, ирландские, социальные танцы, бальные танцы, фристайл и другие. В каждом из этих стилей есть собственные методы тренировки и обучения. Осваивая тот или иной вид адаптивного танца, занимающийся не только раскрывает свои физические возможности, но и изучает танец в контексте культуры. Так, например, исторический танец может познакомить человека со средневековыми танцами с элементами труда, например, бранль прачки, или же с паванами и гальярдами при дворах Генриха VIII или Елизаветы I. Разнообразные формы социального танца учат занимающихся преодолевать скованность, робость, неумение двигаться под музыку, свободно перемещаться в пространстве, учат проявлять творчество средствами пантомимики [2, с. 161–164].

Общность культуры позволяет решать проблемы социального характера. Проведённые автором исследования показали, что культура, имея широкий спектр социальных функций, взаимодействуя с медициной и психологией, создаёт предпосылки для более эффективной практической деятельности с различным контингентом занимающихся. Культура двигательной деятельности, формируемая в процессе освоения адаптивных танцев, «соединяет в себе не только двигательную и художественную технику исполнения, но и является одной из составляющих базовой культуры личности».

Адаптивный танец ориентирован на креативность, открытие и осознание собственного «Я», оригинальность и неповторимость, свободу движения. Он объединяет в себе художественные, образовательные и культурные ценности. Коммуникация в танце, нацеленная на креативное выражение и интересы индивида, способствует его социализации. Адаптивный танец – это пространство для роста и потенциал для раскрытия своего внутреннего мироощущения.

Синтез музыки и движения «служит дополнительным и эффективным средством для оздоровления физического и психического состояния занимающихся». «Музыка усиливает метаболизм, повышает и понижает мышечный тонус, оказывает заметное воздействие на минутный объём крови, частоту пульса, кровяное давление, стимулирует появление эмоций, помогает сохранять высокую работоспособность на протяжении всего занятия, способствует проявлению большого интереса к выполняемым упражнениям» [3, с.172]. Всё это приводит к значительному усилению заинтересованности и активности со стороны лиц с ограниченными возможностями здоровья к адаптивному танцу.

Разнообразие видов адаптивного танца позволяет специалистам в области физической культуры и танца сделать его доступным и актуальным для лиц с ограниченными возможностями здоровья, продвигая адаптивный танец, знакомя людей с, возможно, незнакомой для них формой искусства. Здесь необходимо отталкиваться от индивидуальных интересов, адаптировать и пересматривать содержание и технические приёмы при обучении танцу. Задача

педагога обеспечить комфортную обстановку, создать позитивные и устойчивые отношения между педагогом и занимающимся.

Результаты освоения технических приемов, с нашей точки зрения, часто имеют второстепенное, или даже вовсе не имеют значения, в сравнении с развитием уверенности, повышением самооценки, снятием внутренних зажимов, обретением двигательной свободы занимающимися. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья потребность в социальном общении с группой единомышленников намного важнее, чем процесс создания танца. Чаще они больше ценят креативный процесс, позволяющий снять социальную и межличностную напряжённость, чем конечный результат.

В заключении необходимо отметить, в мире существует огромное количество адаптивных танцев и каждый со своими национальными, культурными и специфичными особенностями, что способствует эмоциональному, физическому, психическому и духовному росту индивида. Всё это, несомненно, позволяет рассматривать адаптивный танец как доступное средство социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Веденеева, Н. В. Социальные аспекты реабилитации инвалидов в Российской Федерации: Автореф. дис. … канд. социол. наук / Н. В. Веденеева. – М., 2004.

2. Эйдельман, Л. Н. Социальный танец в физическом воспитании детей (на примере русского хоровода) / Л. Н. Эйдельман // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с межд. участием 16 марта 2019 г. – Ростов н/Д: Изд-во ДГТУ, 2019. – С. 161–164.

3. Эйдельман, Л. Н. Интеграция танцевальной и физкультурно-оздоровительной деятельности в системе дополнительного образования детей: Дис. … д-ра пед. наук [Электронный ресурс] / Л. Н. Эйдельман. – URL: http://lesgaft.spb.ru/ru/dissertation/integraciya-tancevalnoy-i-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-v-sisteme (дата обращения: 15.10.2020).

Секция 2
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.8
ББК 75.1

И. М. Акимов
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ivan.uzl71@gmail.com

Л. В. Руднева
кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
lidiarudneva@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психологической подготовки в пауэрлифтинге, а также выделяются критерии ее эффективного улучшения.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, психологическая подготовка, мотивация, воля, стресс, напряженность, возбуждение, торможение.

I. M. Akimov
Master, Faculty of Physical Education
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
ivan.uzl71@gmail.com

L. V. Rudneva
Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
lidiarudneva@mail.ru

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN POWERLIFTING

Annotation. The article examines the features of psychological training in powerlifting, and also highlights the criteria for its effective improvement.

Key words*:* powerlifting, psychological preparation, motivation, will, stress, tension, excitement, inhibition.

Пауэрлифтинг или силовое троеборье – это силовой вид спорта. В него входят три упражнения: приседания, жим, тяга, суть которых заключается в том, чтобы поднять максимальный вес. Побеждает тот, кто поднял максимальные веса.

Под психологической подготовкой принято понимать особую систему психолого-педагогических воздействий, направленных на развитие у спортсменов личностных свойств и качеств, играющих ключевую роль в тренировочной деятельности и обеспечивающих успех при выступлении на соревнованиях. [1] Согласно теории физического воспитания, разработанной А. Д. Новиковым, любое качество спортсмена развивается исключительно в процессе упорного труда, так как нельзя воспитать смелого, упорного и волевого человека исключительно одними разговорами.

Если спортсмен способен самостоятельно контролировать процессы своей высшей нервной деятельности, то это свидетельствует о качественном уровне развития его психических качеств. Что же касается структуры подготовленности этих качеств, то здесь специалисты выделяют две взаимосвязанные стороны: специальную психическую подготовленность и подготовленность волевую.

К основным направлениям формирования психических качеств спортсмена относятся:

1. Развитие мотивации к спортивным тренировкам.
2. Воспитание силы воли.
3. Развитие скорости реакции.
4. Развитие набора специальных умений.
5. Формирование умения справляться с психической напряженностью.
6. Выработка способности противостоять эмоциональным стрессам.
7. Управление начальными состояниями.
8. Обучение чувству времени в стрессовых ситуациях.

Мотивация относится к категории важных внутренних убеждений современного человека. В самом начале тренировок, когда спортсмен только начинает демонстрировать хорошие результаты и не мыслит своей жизни без спорта, мотивация достаточно высокая. Однако по мере роста мастерства и набора опыта, постоянные тренировки начинают вызывать у спортивной личности раздражение и недовольство. Проще говоря, у спортсмена наступает психическая усталость от сложившегося образа

жизни, и он начинает терять интерес к любимому делу. Для сохранения мотивации и ее безопасного для психики человека повышения, В. Н. Платонов рекомендует следующие методы:

1. Вовлечение спортсмена в процесс творческого планирования программ тренировок, а также пробуждение у него мотивации к поиску новых интересных способов проведения тренировочных занятий.

2. Разнообразие тренировок, регулярная смена залов и музыкального сопровождения.

3. Выдача наград, званий и иных вознаграждений за демонстрирование высоких результатов.

4. Подогревание интереса к спорту, воспитание командного и патриотического духа.

5. Предоставление возможности изучить другие страны и города во время поездок на соревнования.

Воля – это та самая активная сторона человеческого сознания, которая, при поддержке ясного разума, отвечает за регулирование поведения спортсмена [2]. Успешной будет являться только та волевая подготовка, которая будет связана с развитием физического и технико-тактического мастерства. Критическими факторами при воспитании силы воли являются:

1. Направленность на максимально высокие результаты и победы.

2. Ориентация спортивной деятельности на постоянную борьбу с трудностями.

3. Непрерывный рост требований к тренировкам и соревнованиям.

Мы считаем, что немаловажное значение имеют и факторы практического влияния на волевые качества, а именно:

1. Регулярный «прогон» программы тренировок и соревновательных установок.

2. Постепенное усложнение системы тренировок.

3. Принятие участия в различных календарных соревнованиях.

4. Жесткая программа самовоспитания (самовнушение, медитация, соблюдение распорядка дня и т. п.)

Для **совершенствования быстроты реакции** необходимо постоянно улучшать технику движений (работа со спортивными снарядами, специальные упражнения на скорость реагирования).

Все **специализированные умения** – это проявление так называемого сверхсознания. Умение своевременно и эффективно переключаться с действия на действие считается самым распространенным и важным навыком успешных спортсменов. Кроме того, нельзя сбрасывать со счетов и такой важный фактор как напряженность – психическое состояние, основными симптомами которого является проявление дискомфорта, тревоги и различных чувств торможения или возбуждения.

Если спортсмен хочет демонстрировать высокие результаты на соревнованиях, то ему необходимо добиться предельной мобилизации всех своих

психологических и физических возможностей. Максимальная концентрация на цели, внутреннее спокойствие, активация энергетических ресурсов организма – вот те факторы, которые обязательно нужно учитывать в спортивной борьбе. Также во избежание возникновения психического срыва, необходимо вести регулярный учет психической напряженности спортсмена.

Таблица 1

Связь вида деятельности и напряженности по В. Н. Платонову

Вид деятельности	Стресс/напряженность %
Важные спортивные выступления	70–100 %
Отборочные соревнования	60–80 %
Семинары, персональные тренировки	40–60 %
Плановые тренировочные занятия	30–40 %
Зарядка и разминка	10–30 %

Под **устойчивостью к эмоциональному стрессу** подразумевается снижение психологической чувствительности различного рода неблагоприятным воздействиям [2]. В процессе подготовки спортсмена необходимо выработать у него безопасную для психического здоровья переносимость стрессовых ситуаций. По мнению В. Н. Платонова, добиться этого легче всего с помощью небольших негативных воздействий:

1. Сбивающие факторы: (например, влияние на ритм тренировки при помощи отвлекающих вопросов).

2. Факторы затруднения тренировочной деятельности (принуждение к использованию непривычных для спортсмена снарядов).

3. Наложение ограничений по времени и свободному пространству.

4. Участие в тренировках на фоне общего утомления (например, сложные раскладки).

В целом, все состояния готовности спортсмена к соревнованиям можно разделить на четыре вида:

1. **Недостаточное возбуждение** (апатия к происходящему, плохая концентрация на результате). В этом случае рекомендуется применить различные возбуждающие средства (холодный душ, массаж, психологические установки).

2. **Оптимальное возбуждение** (уверенность в своих силах, желание стать победителем). Является типичным состоянием для опытного спортсмена и никаких действий по своей коррекции не требует.

3. **Перевозбуждение** (раздражительность, чрезмерное возбуждение, суетливость). Лучший способ справиться с ситуацией – проявить доброжелательное отношение (расслабляющий массаж, теплый душ, малоинтенсивная нагрузка).

4. **Запредельное торможение** (безразличие к окружающему миру, отказ от соревнований). В этом случае рекомендуется проявить к спортсмену дружелюбие и посоветовать ему принять теплый душ или немного поспать.

Психическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего тренировочного процесса, а также на сборах и во время соревнований. Важную роль здесь играет умение спортсмена бороться со стрессами, и его способность управлять психическими процессами. Кстати, нужно сказать, что все психологические способности могут поддаваться контролю со стороны сознания.

Подводя итог, можно сказать, что было бы неправильным сводить весь тренировочный процесс к развитию только физических качеств. Спортивная подготовка намного многограннее, ибо в ее процессе человек проходит сложный, но крайне важный для формирования личностных качеств, путь самовоспитания. Во время тренировок развивается уверенность в себе, умение бороться со стрессами, целеустремленность и многие другие, важные для современного человека, черты характера.

Литература

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: Учеб. / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004.

УДК 796.077.4
ББК 75.1

В. В. Борисова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
borisovav5@rambler.ru

ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОГРЕССИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье раскрывается современное состояние проблемы профилактики нарушения зрения у младших школьников. Приводятся средства и методы оздоровительного воздействия специально-направленных упражнений на

функциональное состояние органа зрения, физическое развитие и некоторые показатели двигательной подготовленности учащихся младших классов.

Ключевые слова. Близорукость, профилактика, физкультурно-оздоровительная деятельность, младшие школьники.

V. V. Borisova
candidate of pedagogical Sciences, the associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
borisovav5@rambler.ru

TECHNOLOGY OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH ACTIVITIES AIMED AT PREVENTING THE OCCURRENCE AND PROGRESSION OF VISUAL DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Abstract. The article reveals the current state of the problem of prevention of visual impairment in primary school children. Means and methods of health-improving influence of specially-directed exercises on the functional state of the visual organ, physical development and some indicators of motor readiness of primary school students are given.

Keywords: Myopia, prevention, physical culture and health activities, primary school children.

В настоящее время, резкое сокращение двигательной активности современных школьников и увеличение зрительных нагрузок привели к серьезным заболеваниям и нарушениям зрения [1, 2].

Установлено, что более 50 % современных школьников страдает близорукостью, нарастают и возрастные изменения глаза, приводящие к дальнозоркости [1, 2].

Анализ научно-методической литературы, касающейся проблемы профилактики нарушений зрения, показал, что достаточно глубоко изучены причины возникновения зрительных расстройств, разработаны пути их предупреждения и коррекции. Разработана система физического воспитания слабовидящих школьников [3].

Вместе с тем наблюдается отсутствие или недостаток профилактики нарушений зрения в ныне действующих программах по физическому воспитанию [3, 4].

Таким образом, разработка программ профилактики нарушений зрения средствами физкультурно-оздоровительной деятельности и введение их в режим учебного дня младших школьников является актуальным.

Учитывая вышесказанное, целью нашей работы является повышение эффективности профилактики близорукости в режиме учебного дня младших школьников средствами физического воспитания.

Мы предположили, что профилактика близорукости у младших школьников будет более эффективной, если в режиме учебного дня использовать экспериментальные комплексы упражнений по предупреждению нарушений зрения.

С целью исследования показателей физического развития детей измерялся рост стоя, масса тела, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), окружность грудной клетки, по общепринятым стандартным методикам.

Для оценки уровня здоровья и обеспечения полноценного образования нами определялась гармоничность развития детей, которая заключалась в расчете жизненного индекса.

Для определения состояния зрения в качестве основного использовался показатель остроты зрения. Данные состояния зрения учащихся взяты из журналов регистрации медицинских осмотров и годовых отчетов о состоянии здоровья учащихся школ.

Острота зрения младших школьников определялась по общепринятой методике по специальным таблицам Сивцева, Новикова.

Учитывая, что у лиц, страдающих близорукостью, чаще наблюдаются нарушения осанки, слабость соединительнотканного аппарата, а также тенденция чрезмерно наклонять кпереди туловище и голову при зрительной работе на близком расстоянии, нами была предпринята попытка исследовать показатели силы мышц спины и брюшного пресса, участвующих в формировании мышечного корсета и правильной осанки младших школьников и проанализировать изменения в динамике.

Исследование проводилось с августа 2018 года по август 2019 года. Данные, полученные после планового медицинского обследования младших школьников окулистом, позволили выделить из общего числа учащихся 1-х – 3-х классов 20 учеников, страдающих близорукостью. В соответствии с задачами эксперимента были сформированы две группы учеников – контрольная и экспериментальная – по 10 человек в каждой. При этом в каждую из групп отбирались школьники со сходными величинами близорукости. На базе ЦО № 42 г. Тулы была организована экспериментальная группа, на базе ЦО № 19 была организована контрольная группа.

В экспериментальной группе проводились занятия по программе физического воспитания с обязательным включением модифицированного комплекса физических упражнений по коррекции близорукости с использованием самомассажа глаз практически во все уроки с дальнейшим анализом его воздействия на величину близорукости. Контрольная группа занималась без учёта этих комплексов упражнений, по стандартной методике и не систематично.

Рефракция зрения на основании анализа медицинских карт и в контрольной и в экспериментальной группах находилась в пределах от 1 до 2,5 D. На основании программы ФВ младших классов школьники, имеющие рефракцию зрения не менее 3 D, допускаются к занятиям физкультурой

в основной медицинской группе. Таким образом, все школьники контрольной и экспериментальной групп занимаются ФВ на общих основаниях.

Гимнастика, введенная в режим учебного дня, проводилась учителями начальных классов, каждый работал в своем классе. Предварительно для учителей были организованы теоретические и практические семинары, где им был дан подробный инструктаж по методике проведения гимнастики на уроках чтения, письма и математики, а также в других формах организованной двигательной активности младших школьников.

Анализ динамики нарушений зрения с 2012 по 2018 годы выявил ухудшение состояния зрения во всех возрастных группах начальной школы. В среднем количество нарушений зрения среди школьников возросло с 6,7 % до 21,3 %. Установлено, что количество учащихся с нарушениями зрения увеличивается с возрастом и достигает максимума в старших классах. Нами также обнаружено, что учащиеся с пониженной остротой зрения имеют более низкие показатели физического развития по сравнению с нормально видящими сверстниками. В младшем школьном возрасте в группе с пониженной остротой зрения чаще встречаются дети с нарушением осанки (47 % детей – в I классах, 54 % – во II классе, 57 % – в III классе), чем в группе с нормальной остротой зрения (39 % – I класс, 46 % – II класс, 43 % – III классы).

Проведенные нами исследования позволили разработать (модифицировать) комплексы корригирующих упражнений для глаз, направленных на профилактику близорукости у младших школьников. Нами были разработаны и внедрены в режим учебного дня младших школьников две группы упражнений по профилактике нарушений зрения.

1 группа: «Предупреждение нарушений зрения с использованием глазодвигательной гимнастики в режиме учебного дня младших школьников»;

2 группа: «Предупреждение нарушений зрения с использованием глазодвигательной гимнастики, в сочетании с упражнениями на укрепление осанки в режиме учебного дня младших школьников».

Данные группы включали в себя зрительные игры, горизонтальные, вертикальные, ротационные движения глазных яблок и век, а также сочетание этих упражнений с упражнениями на осанку и дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Они использовались практически на всех уроках, были предложены в качестве домашнего задания.

При оценке эффективности воздействия модифицированного комплекса лечебной гимнастики, корригирующего близорукость, следует отметить, что по результатам экспериментальной части исследования его использование оказалось более эффективным, чем стандартный комплекс лечебной гимнастики, направленный на коррекцию близорукости. Так статистически значимое увеличение жизненного индекса (прирост +14,03 мл/кг, $t=3,2$, $p<0,01$), более выраженная тенденция к увеличению других показателей функций физического развития в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной свидетельствует об эффективности используемых

физических упражнений и других средств направленного воздействия, обеспечивающих развитие и укрепление соматического здоровья младших школьников.

Значимое увеличение показателей силы мышц туловища (прирост +2,5 полных циклов в ЭГ, тогда как в КГ всего лишь +0,7), характеризующих состояние осанки, а также улучшение в показателях остроты зрения (65 % в экспериментальной группе против 10 % в контрольной) в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, так же свидетельствует о положительном воздействии экспериментальной методики и позволяет рекомендовать предложенные упражнения для профилактики нарушений зрения к использованию в режиме учебного дня младших школьников.

Создание оптимальных условий коррекции близорукости у младших школьников и включение специальных корригирующих упражнений в режим учебного дня, будет способствовать улучшению и ускорению их реабилитации.

Литература

1. Абрамова, Т. Ф. Физическое развитие детей школьного и дошкольного возраста / Т. Ф. Абрамова // Школа здоровья, 1996. – № 4. – С. 103.

2. Аветисов, Э. С. Предупреждение близорукости у детей. – М.: Медицина. 1996.

3. Лымарь, С. А. Коррекция режимов двигательной активности детей 6–8 лет, проживающих в регионе комплексного экономического загрязнения / С. А. Лымарь // Физическая культура, спорт и здоровье нации. – Винница, 1994. – С.154–156.

4. Панфилов, О. П. Методологические основы классификации интегрированных непараметрических видов физических упражнений (на примере фитнес-технологий) / О. П. Панфилов, В. В. Борисова, Т. А. Шестакова, Л. В. Руднева // Теория и практика физической культуры // Научно-методический журнал. – 2013. – № 8. – С. 62–68.

УДК 796.011
ББК 75.0

В. Н. Егоров
кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)
EgorovW@mail.ru

Д. Л. Миронов
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)
dl_mironov@mail.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ НОЗОЛОГИЧЕСКОГО ФАКТОРА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ КОМПЕТЕНЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Аннотация. Показана роль физической культуры в системе высшего образования при формировании универсальных компетенций у студентов. Отражены организационные аспекты проведения учебных занятий по физической культуре в вузе. Приведены данные распределения студентов в медицинские группы в зависимости от их профиля обучения. Проведен анализ нозологических форм студентов специальной медицинской группы в соответствии с основными разделами международной классификации болезней.

Ключевые слова: физическая культура, высшее образование, компетентностный подход, универсальные компетенции, здоровьесбережение, нозологический фактор.

V. N. Egorov
candidate of pedagogical Sciences, Professor
Tula State University (Tula, Russia)
egorovw@mail.ru

D. L. Mironov
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula State University (Tula, Russia)
dl_mironov@mail.ru

THE RELEVANCE OF THE NOSOLOGICAL FACTOR IN THE PROCESS OF FORMATION AT STUDENTS HEALTH SAVING COMPETENCES

Abstract. The role of physical culture in the system of higher education in the formation of universal competencies among students is shown. The organizational aspects of conducting physical education classes at the university are reflected. The data on the distribution of students into medical groups, depending on their educational profile, are given. The analysis of nosological forms of students of a special medical group is carried out in accordance with the main sections of the international classification of diseases.

Keywords: *physical culture, higher education, competence-based approach, universal competencies, health preservation, nosological factor.*

Физическая культура занимает особое место в педагогической науке и рассматривается как обобщенная система научных знаний и закономерностей для физического совершенствования человека. В условиях образовательного процесса физическая культура может выступать в нескольких качествах, представляя собой и как специфический процесс и результат человеческой деятельности, и как средство и способ физического совершенствования личности [1].

В системе высшего образования физическая культура реализуется в соответствии с совокупностью требований федеральных государственных образовательных стандартов. Исторически так сложилось, что данная учебная дисциплина является обязательной для освоения и обеспечивает формирование универсальных компетенций [2, 3].

Универсальные компетенции (УК) представляют отдельные категории (группы), из которых, на наш взгляд, особое значение отводится УК-7 – способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (самоорганизация и саморазвитие, в том числе здоровьесбережение). Несформированность данной компетенции зачастую приводит к тому, что достаточно успешные в учебной деятельности выпускники вузов, обладающие специальными знаниями, умениями и навыками, не способны преодолеть этап профессиональной адаптации и становления [4].

Согласно действующим государственным образовательным стандартам, программа бакалавриата должна обеспечивать реализацию дисциплин по физической культуре в порядке, установленном организацией – вузом. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья так же устанавливается учебным заведением особый порядок освоения данной дисциплины с учетом их состояния и здоровья [5].

Тульский государственный университет является опорным вузом, ведущим многопрофильную непрерывную подготовку специалистов всех уровней в областях инженерного, математического, естественнонаучного, медицинского, социально-экономического и гуманитарного образования.

В вузе занятия по физической культуре являются обязательными для студентов первых трех курсов. В качестве обязательного минимума программа по физической культуре содержит три основных раздела: теоретический, практический и контрольный. Распределение в медицинские группы осуществляется по результатам диспансеризации (медицинского обследования). Каждый студент основного учебного отделения имеет право выбрать для себя специализацию, а именно: общую физическую подготовку, атлетическую гимнастику, оздоровительную гимнастику, художественную гимнастику, футбол, баскетбол, волейбол, борьбу, большой теннис,

плавание, скандинавскую ходьбу. Набор студентов на специализации осуществляется исходя из материально-технических возможностей кафедры и ее кадрового обеспечения, заканчивается по мере укомплектования учебных групп.

Студенты специальной медицинской группы и группы адаптивной физической культуры занимаются отдельно от студентов основного учебного отделения по специальным методикам с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

К сожалению, численность студентов с отклонениями в состоянии здоровья плавно растет и на сегодняшний день составляет 30–35 %. С 2010 по 2020 гг. показатель практически здоровых студентов вуза снизился более чем на одну треть и достиг уровня 46,3 %. Доля студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, увеличилась на 6,5 %, приблизившись к отметке в 20 % [6–8].

Анализ распределения студентов в медицинские группы в зависимости от их профиля обучения показал, что обучающиеся на гуманитарных направлениях, в меньшей степени являются практически здоровыми по сравнению с юношами и девушками, которые обучаются по образовательным программам с приоритетным освоением технических дисциплин (в среднем на 3,3 %). В совокупности среднестатистические доли «гуманитариев» и «технарей», отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) и освобожденных от занятий физической культурой, составили 38,1 и 32,1 % соответственно (табл. 1).

Таблица 1

Распределение студентов по медицинским группам в зависимости от их профиля обучения, %

Профиль	Институт	Медицинская группа			
		Осн.	Подг.	Спец.	Осв.
Техн.	ИВТС	50,1	19,0	26,8	4,1
	ИПМКН	45,5	21,1	27,9	5,5
	ИГДС	49,7	21,3	25,2	3,8
	ПИ	47,0	19,5	29,4	4,1
	Среднее	48,1	20,2	27,3	4,4
Гум.	ЕНИ	44,9	19,5	29,1	6,5
	ИПУ	43,9	14,6	35,8	5,7
	ИГСН	44,7	19,7	31,5	4,1
	Среднее	44,5	18,0	32,1	5,3

Примечание: ИВТС – институт высокоточных систем; ИПМКН – институт прикладной математики и компьютерных наук; ИГДС – институт горного дела и строительства; ПИ – политехнический институт; ЕН – естественнонаучный институт; ИПУ – институт права и управления; ИГСН – институт гуманитарных и социальных наук.

В результате анализа нозологических форм студентов СМГ в соответствии с основными разделами МКБ–10 выявлено, что основная доля всех болезней приходится на болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани – 48,54 %. По сравнению с данной классификационной группой практически в 3,5–4 раза реже встречаются болезни системы кровообращения (13,07 %) и психические расстройства (12,43 %). Еще реже, в диапазоне от 4,5 до 6,5 %, наблюдаются болезни глаза и мочеполовой системы, а также болезни органов дыхания и пищеварения (табл. 2).

Сложившаяся тревожная нозологическая ситуация в системе высшего образования находит отклик в целевой ориентации образовательных стандартов, в том числе и в необходимости формирования компетенции по сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры. На законодательном уровне, в формате инструктивных и программных документов, определена направленность, объем и содержание учебных занятий физическими упражнениями. При разработке примерных программ по физической культуре рекомендуется, наряду с учетом регионально-территориального, социокультурного, климатического факторов, особое внимание уделять нозологическому фактору [9].

Таблица 2

Нозологическая характеристика студентов СМГ в соответствии с разделами МКБ-10, %

№ п/п	Болезни	Юноши	Девушки	Всего
1	Инфекционные	0,11	0,12	0,12
2	Новообразования	0,11	–	0,06
3	Крови	0,32	0,23	0,28
4	Эндокринной системы	1,79	2,21	2,00
5	Психические расстройства	11,81	13,05	12,43
6	Нервной системы	0,84	0,47	0,66
7	Глаза	3,36	8,97	6,17
8	Уха	0,11	0,11	0,11
9	Системы кровообращения	16,35	9,79	13,07
10	Органов дыхания	5,38	3,51	4,45
11	Органов пищеварения	4,41	5,01	4,71
12	Кожи	0,74	0,35	0,55
13	Костно-мышечной системы и соединительной ткани	49,05	48,02	48,54
14	Мочеполовой системы	4,25	7,46	5,86
15	Травмы	1,37	0,70	1,04

В условиях высшего образования знаниевый компонент обусловлен теоретическим содержанием учебного материала, объем которого в большинстве случаев не превышает 10 % от общей трудоемкости дисциплины. По определению теоретическая составляющая физической культуры должна формировать отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, а также мировоззренческую систему научно-практических и специальных знаний. Однако следует отметить, что в практике вузов наблюдается уменьшение количества изучаемых тематик теоретического раздела дисциплины «Физическая культура» до шести и объема освоения лекционного материала – до 18 часов.

В настоящее время в образовательном процессе по физической культуре, в дополнение к традиционным формам освоения теоретического материала, стало востребованным использование дистанционных форм с использованием современных средств информационных технологий, предполагающие активный обмен информацией как между обучающимися и преподавателями, так и между самими обучающимися [10].

Таким образом, оценка степени готовности сегодняшней системы высшего образования к реализации компетентностного подхода в вопросах здоровьесбережения обучающихся вузов актуальна. Современные вызовы в формировании компетенции здоровьесбережения предполагают поиск альтернативных решений вопросов образовательной деятельности, в том числе и в физической культуре. Сложившаяся тревожная нозологическая ситуация в системе высшего образования обусловливает активизацию процесса формирования компетенции по сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры.

Литература

1. Егоров, В. Н. Концептуальные положения полипарадигмальности физического воспитания студентов / В. Н. Егоров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 4. – С. 33–38.

2. Мальцева, С. Г. Сравнительный анализ государственных стандартов трех поколений высшего профессионального образования для сферы туризма / С. Г. Мальцева, М. В. Теодорович // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 124–128.

3. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004.

4. Голуб, Г. Б. Общие компетенции выпускников высшей школы: что стандарт требует от вуза / Г. Б. Голуб, И. С. Фишман, Л. И. Фишман // Вопросы образования. – 2013. – № 1. – С. 156–173.

5. Колганова, Е. Ю. Организация процесса обучения по дисциплине физическая культура в рамках ФГОС ВПО третьего поколения [Электронный

ресурс] / Е. Ю. Колганова, И. И. Журина // Педагогика, психология и социология – Теория и методика учебы, воспитания и образования. – URL: https://sworld.com.ua/konfer37/49.pdf (дата обращения: 07.09.2020).

6. Антоненков, Ю. Е. О медико-социальных факторах, влияющих на здоровье детей и подростков Липецкой области / Ю. Е. Антоненков, В. П. Косолапов, О. Ю. Колягин // Вестн. новых медицинских технологий. – 2011. – Т. 18. – № 2. – С. 380–381.

7. Губа, В. П. Технология оценки здоровья студентов государственных вузов центрального федерального округа российской федерации / В. П. Губа, В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева // Изв. Тул. гос. ун-та. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 1. – С. 29–36.

8. Егоров, В. Н. Мониторинг нозологических форм в образовательной системе «школа – вуз» / В. Н. Егоров, А. А. Яшин // Изв. Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2012. – № 1–2. – С. 35–40.

9. Егоров, В. Н. Модульное структурирование теоретико-методического содержания дисциплины «Физическая культура» / В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – Вып. 2. – С. 15–20.

10. Таппасханова, М. А. Дистанционное обучение – способ реализации образовательной траектории / М. А. Таппасханова // Almamater. Вестник высшей школы. – 2011. – № 8. – С. 44–48.

УДК 273.3
ББК 75.1

А. Б. Кондратова
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
alina4584@mail.ru

М. В. Куликова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
mv_kulikova2010@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТАРШЕКЛАССНИЦ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются основные аспекты повышения мотивации девушек старших классов к урокам физической культуры путем внедрения в структуру урока элементов пилатеса.

Ключевые слова: интерес к урокам физической культуры, мотивация старшеклассниц, пилатес, уроки физической культуры в старшей школе.

A. B. Kondratova
1st year master's student of the faculty of physical culture
alina4584@mail.ru

M. V. Kulikova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
mv_kulikova2010@mail.ru

USING PILATES TO INCREASE HIGH SCHOOL STUDENTS ' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abstract. The article discusses the main aspects of increasing the motivation of high school girls to physical education lessons by introducing Pilates elements into the lesson structure.

Keywords: interest in physical education classes, motivation of high school girls, Pilates, physical education classes in high school.

В Федеральном законе об образовании отмечается, что укрепление и поддержание здоровья учащихся является важнейшей задачей образования, а урок физкультуры должен стать средством ее решения. Особые трудности, по мнению Н. В. Гущиной и Н. В. Валкиной, возникают при организации и проведении плановых занятий физической культурой у старшеклассниц. Они чаще пропускают уроки не только из-за болезни, сколько из-за застенчивости и отсутствия интереса к урокам в целом и физической культуры в частности [1, 3].

В последнее время все чаще для повышения интереса к урокам физической культуры в практику работы внедряются современные физкультурно-оздоровительные технологии. Джозеф Пилатес разработал одну из таких технологий. Упражнения пилатеса предназначены для восстановления естественных изгибов позвоночника и восстановления баланса мышц вокруг суставов. Основная цель занятий пилатесом – осознать свои стереотипы в движениях и позе и найти эффективные и свободные от напряжения альтернативы, для восстановления нервно-мышечное баланса.

Изучением системы пилатес и его методическим обоснованием занимались Мишель Олсон, Чери Уэллс, А. В. Владимирова, Е. А. Макарова, А. Ю. Казанцева и др. [2] Однако до сих пор мало изучены вопросы, связанные с возможностью применения пилатеса, как одного из средств физического воспитания старшеклассниц.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью повышения мотивации старшеклассниц к урокам физической культуры с использованием средств пилатеса, с одной стороны, и недостаточной разработанность данного вопроса в теории и практике физического воспитания, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Цель – совершенствование процесса физического воспитания старшеклассниц с использованием средств пилатеса.

Объект – процесс физического воспитания старшеклассниц.

Предмет – интерес учащихся 16–17 лет к урокам физической культуры.

Гипотеза – предположим, что повышению интереса старшеклассниц к урокам физической культуры будет способствовать:

– включение в третий урок физической культуры элементов пилатеса;

– соблюдение основных принципов системы пилатес: концентрация, центрирование, дыхание, контроль, точность, изоляция, плавность и непрерывность, регулярность.

В связи с этим было сделано предположение, что повышению интереса старшеклассниц к урокам физической культуры будет способствовать соблюдение следующих организационно-методических условий: включение в третий урок физической культуры элементов пилатеса; комплексное воздействие на все мышечные группы при естественном положении тела.

На основе анализа психолого-педагогической литературы, мы пришли к выводу, что формирование положительного отношения к систематической физической культуре возможно, если физическая культура прочно войдет в повседневную жизнь всех групп населения. В тоже время учащиеся должны быть заинтересованы и удовлетворены этими обучением. Формирование осознанного отношения к физическому воспитанию у занимающихся возможно путем изучения особенностей и закономерностей их мотивации. Зная возрастные особенности учащихся и факторы, повышающие интерес к учебному процессу, можно решить данную проблему.

Для проверки эффективности проведенного исследования проводился формирующий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 25 девушек 16–17 лет, 13 девушек вошли в состав контрольной группы, 12 старшеклассниц составляли экспериментальную группу.

В рамках педагогического эксперимента в процесс физического воспитания девушек из экспериментальной группы в третий урок физической культуры включались упражнения системы Пилатес. Организация таких занятий предполагала соблюдении следующих методических принципов: умеренность нагрузки; регулярность занятий – 1 раза в неделю по 40 минут; равномерная проработка основных групп мышц– плечевого пояса, живота, спины, ног; учет индивидуальных особенностей физического состояния.

Упражнения пилатес основаны на 8 принципах, которые необходимо учитывать при их выполнении. Эти принципы и являются тем самым секретом, который делает тренировку пилатес исцеляющей, придающей силы,

гармонизирующей тело и разум: «Концентрация», «Центрирование», «Дыхание», «Контроль», «Точность», «Изоляция», «Плавность и непрерывность», «Регулярность» [2].

Внедрение в учебный процесс элементов пилатеса с соблюдением вышеуказанных принципов способствовало сокращению числа учащихся с низкой школьной мотивацией и увеличение числа учащихся с хорошей школьной мотивацией.

Результаты оценки физической подготовленности девушек 16–17 лет представлены в таблице 1. На констатирующем этапе педагогического эксперимента достоверных различий не выявлено не по одному из изучаемых показателей физической подготовленности, что свидетельствует об однородности выборок испытуемых.

В ходе педагогического эксперимента контрольные упражнения на силовую выносливость мышц брюшного пресса, показали достоверные улучшения результатов у девушек экспериментальной, что можно объяснить тем, что при выполнении упражнений пилатеса создается так называемый «центр силы», то есть развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодичных мышц, что является необходимой основой выполнения упражнений, а особенно для мышц брюшного пресса.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности девушек 16–17 лет

Контрольное упражнение	До эксперимента				По окончанию эксперимента			
	Э.Г. X ± σ	К.Г. X ± σ	t	P	Э.Г. X ± σ	К.Г. X ± σ	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	12,60 ±1,13	13,07 ±1,30	1,8	≥0,05	16,67 ±0,79	16,00 ±1,12	0,61	≥0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	13,00 ±1,54	12,00 ±1,98	1,4	≥0,05	15,40 ±0,90	13,0±1,97	2,4	≤0,05
Бег 100 м (сек)	18,10 ±02,35	18,45 ±3,15	0,71	≥0,05	16,10 ±2,35	17,45 ±3,15	0,89	≥0,05
Челночный бег 3х10 м (сек)	8,35 ±02,39	9,13 ±1,52	0,88	≥0,05	8,94 ±2,11	9,6 ±1,49	0,66	≥0,05
Прыжок в длину с места (см)	168,86 ±18,80	171,6 ±16,81	1,78	≥0,05	170,6 ±17,68	172,8 ±17,8	1,2	≥0,05

Контрольное упражнение	До эксперимента				По окончанию эксперимента			
	Э.Г. X ± σ	К.Г. X ± σ	t	P	Э.Г. X ± σ	К.Г. X ± σ	t	P
Подъем туловища за 1 минуту из положения седа, согнув ноги (кол-во раз)	37,00 ±1,38	35,73 ±2,87	1,14	≥0,05	39,40 ±1,65	36,20 ±2,51	2,9	≤0,05

Более высокие результаты в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой, в упражнениях на гибкость объясняются тем, что при использовании элементов системы пилатеса важным компонентом является развитие гибкости всех суставов тела.

Успеваемость учащихся на уроке физической культуры также подтверждает положительной влияние занятий пилатесом на физическую подготовленность и отношение учащихся к уроку физической культуры.

Полученные в конце педагогического эксперимента данные свидетельствуют о том, что включение элементов пилатеса в программу третьего урока физической культуры повлияло на изменение мотивационной структуры личности учащихся старшего класса, на их отношение не только к уроку физической культуры, но и в целом к учебной деятельности.

Литература

1. Анохин, О. В. Личностно-ориентированный подход для повышения физической активности у девушек старшей школы на занятиях физической культуры / О. В. Анохин // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – № 7.

2. Буркова, О. Пилатес фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова. – М.: Радуга, 2005.

3. Гущина, Н. В. Особенности физического воспитания девушек 15–17 лет / Н. В. Гущина, Н. В. Валкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – № 7. – С. 60–63.

4. Дуркин, П. К. Формирование интереса у школьников к физической культуре / П. К. Дуркин. – Архангельск: из-во АрГТУ.

УДК 612.017.2
ББК 28.707.3

И. В. Красникова
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
krasnikovaiv@mail.ru

А. И. Жарова
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
Zharova.1996@mail.ru

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ПРОФИЛЕМ МАНУАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ К УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКЕ

Аннотация. У студентов с ведущей левой рукой умственная нагрузка вызывает менее значительные изменения статистических показателей вариабельности сердечного ритма и не приводит к изменению спектральных показателей. Это может указывать на различные механизмы адаптации студентов с разным профилем мануальной асимметрии к умственной нагрузке.

Ключевые слова: профиль мануальной асимметрии, вариабельность сердечного ритма, умственная нагрузка, студенты.

I. V. Krasnikova
candidate of biological sciences, associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
krasnikovaiv@mail.ru

A. I. Zharova
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
Zharova.1996@mail.ru

ADAPTATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT PROFILE OF MANUAL ASYMMETRY TO MENTAL LOAD

Abstract. For students with a leading left hand, mental load causes less significant changes in statistical indicators of heart rate variability and does not lead to changes in spectral indicators. This may indicate different mechanisms of adaptation of students with different profiles of manual asymmetry to mental stress.

Key words: manual asymmetry profile, heart rate variability, mental load, students.

Организм человека испытывает непрерывные воздействия стрессовых факторов и постоянно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем. При этом функциональное состояние внутренних органов и обменных реакций определяется индивидуальными свойствами центральной нервной системы.

Одной из важных особенностей функционирования высших отделов мозга является межполушарная асимметрия. На сегодняшний день получены данные о неравнозначности деятельности левого и правого полушарий головного мозга и влиянии типа функциональной межполушарной асимметрии на психологические, физиологические и биохимические характеристики организма [4, 5].

С динамическими свойствами межполушарной асимметрии тесно связаны процессы адаптации. Особую актуальность данная проблематика приобретает в рамках изучения адаптации организма студентов к различным нагрузкам [4, 5].

Целью данной работы была оценка особенностей адаптации леворуких студентов к умственной нагрузке на основе анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР).

Для оценки регуляторных механизмов адаптации к умственной нагрузке нами был использован метод вариационной пульсометрии по критериям Р. М. Баевского [1, 2] на основе регистрации электрокардиограммы (ЭКГ). Регистрацию ЭКГ проводили посредством интегрированного аппаратно-программного комплекса CONAN.

В исследовании приняли участие 36 студентов обоего пола 18–20 лет. Из них были сформированы 2 экспериментальные группы: праворукие (22 человека) и леворукие (14 человек). Профиль мануальной асимметрии определяли по классической методике [3].

Эксперимент проводили по следующей схеме:

- 1 этап: контрольная запись ЭКГ до умственной нагрузки (5 мин)
- 2 этап: запись ЭКГ на фоне умственной нагрузки (5 мин)
- 3 этап: запись ЭКГ после умственной нагрузки (5 мин).

В качестве умственной нагрузки студентам предлагалось производить арифметические вычисления, вычитая последовательно из 300 по 7.

В работе оценивали следующие показатели ВСР: среднее значение RR-интервала, моду (Мо), амплитуду моды (АМо), среднее квадратическое отклонение (СКО), индекс напряжения (ИН), относительные мощности в 3 стандартных диапазонах (VLF –диапазон очень низких частотных колебаний, LF – низкочастотные колебания, HF – высокочастотные колебания).

Наши исследования показали, что умственная нагрузка вызывает различные изменения статистических и индексных показателей ВСР в группах праворуких и леворуких студентов. Это отражает процессы адаптации к воздействующему фактору за счет перераспределения вклада регуляторных систем организма в адаптивную реакцию. Умственная нагрузка

оказывает более значительное влияние на статистические и индексные показатели ВСР в группе праворуких студентов по сравнению с леворукими. Различной является и динамика изменений исследуемых параметров в экспериментальных группах. Результаты эксперимента приведены в таблице 1 (указаны средние значения и стандартные ошибки).

Таблица 1

Показатели вариабельности сердечного ритма у студентов с различным профилем межполушарной асимметрии при влиянии умственной нагрузки

Показатель	Праворукие			Леворукие		
	1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап
RR-интервал (мс)	739±24	712±22*	754±22	807±31	776±30*	834±28
СКО (мс)	54±5	58±6	57±6	64±5	63±5	61±5
Мода (мс)	726±26	697±24*	746±24	801±35	773±30*	835±30
Амплитуда моды (%)	42±3	43±.3	41±3	35±5	36±3	38±3
ИН (усл.ед.)	118±15	128±21*	100±14	73±15	72±16	78±27
RMSSD (мс)	42±3	39±5	44±5	53±5	55±7	55±6

На первом этапе эксперимента среднее значение RR-интервала статистически достоверно выше у леворуких студентов, что, возможно, отражает меньшее напряжение в работе сердечно-сосудистой системы в целом, по сравнению с праворукими студентами.

Под влиянием умственной нагрузки среднее значение RR-интервала статистически достоверно уменьшается на 4 % в обеих экспериментальных группах, что свидетельствует об увеличении нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время информационной нагрузки. На третьем этапе эксперимента происходит увеличение длительности RR-интервала на 6 % и 8 % соответственно, что даже превышает исходную величину.

Среднее квадратическое отклонение исходно выше в группе леворуких студентов, что указывает на преобладание у них парасимпатического тонуса в регуляции сердечно-сосудистой системы. Умственная нагрузка не приводит к статистически значимым изменениям СКО. Однако тенденции изменений СКО в экспериментальных группах различается: у праворуких студентов СКО во время арифметического счета увеличивается, а затем снижается, а у леворуких – во время второго и третьего этапов эксперимента наблюдается последовательное уменьшение величины этого показателя.

На первом этапе эксперимента значение моды статистически достоверно выше у леворуких студентов, что, возможно, отражает меньший вклад

симпатического отдела ВНС в регуляцию работы сердечно-сосудистой системы, по сравнению с праворукими студентами. В обеих экспериментальных группах значение моды под влиянием умственной нагрузки достоверно снижается на 4 % и 3.4 % , соответственно. Это указывает на повышение тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы во время счета. На третьем этапе эксперимента происходит увеличение значения Мо на 7 % и 8 % соответственно, что превышает исходную величину.

Исходно амплитуда моды ниже в группе леворуких студентов, что указывает на меньшую активность симпатического отдела вегетативной нервной системы. Среднее значение АМо в ходе эксперимента статистически достоверно не меняется. При этом после умственной нагрузки АМо у праворуких студентов опускается ниже исходного уровня, а у праворуких – увеличивается. Это отражает включение различных контуров регуляции функций в исследуемых группах при воздействии стрессового фактора.

На первом этапе эксперимента среднее значение индекса напряжения примерно на 40 % ниже у леворуких студентов, что отражает меньшее напряжение регуляторных систем по сравнению с праворукими студентами в состоянии покоя. Во время выполнения задания индекс напряжения у праворуких студентов достоверно возрастает на 8 %, в то время как в группе леворуких студентов изменений не происходит. Это отражает увеличение симпатического тонуса и активности центрального контура управления у праворуких и отсутствие такой реакции в группе леворуких. После умственной нагрузки ИН у праворуких студентов опускается ниже исходного уровня (на 21 %), а у праворуких – увеличивается (на 8 %).

RMSSD – показатель активности парасимпатического звена вегетативной регуляции. На первом этапе эксперимента значение RMSSD примерно на 30% выше у леворуких студентов, что отражает более высокий уровень активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы по сравнению с праворукими студентами в состоянии покоя. В условиях нашего эксперимента достоверного изменения этого показателя не отмечается. Но в исследуемых группах наблюдаются различные тенденции: у леворуких происходит увеличение RMSSD, а у праворуких – его снижение во время информационной нагрузки. Это указывает на включение различных контуров регуляции функций в исследуемых группах при воздействии стрессового фактора.

Умственная нагрузка вызывает изменения спектральных показателей ВСР, что отражает различный вклад отделов вегетативной нервной системы и контуров регуляции в процессы адаптации к воздействующему фактору. Динамика исследуемых параметров в экспериментальных группах оказалась одинаковой, но умственная нагрузка вызывает более значительные изменения спектральных показателей ВСР в группе праворуких студентов по сравнению с леворукими. Результаты эксперимента приведены в таблице 2 (указаны средние значения и стандартные ошибки).

Таблица 2

Спектральные характеристики сердечного ритма студентов с различным профилем межполушарной асимметрии при влиянии умственной нагрузки

Показатель	Праворукие			Леворукие		
	1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап
VLF (%)	20.3 ±1,1	24.6 ±1,3*	20,0 ±0,9	23.2 ±1.1	21.6 ±1.6	21.1 ±1.2
LF (%)	36,9 ±1,1	37,5± 1,2	38,9 ±1,0	35.8 ±1.5	35.5 ±1.3	36.1 ±1.6
HF (%)	42,7 ±1,6	38,0 ±1,7*	41,1 ±1,6	40.9 ±2.0	42.8 ±2.0	42.7 ±2.2

До начала функционального воздействия относительная мощность в VLF диапазоне у леворуких студентов выше на 15 % по сравнению с праворукими. Относительная мощность в данном диапазоне под влиянием арифметической нагрузки достоверно увеличивается на 20 % в группе праворуких студентов. Это отражает мобилизацию энергетических и метаболических резервов центрального контура регуляции при функциональном воздействии. В группе леворуких студентов на втором этапе эксперимента мощность спектра снижается на 7 %, но эти данные не достоверны. После умственной нагрузки у праворуких этот показатель возвращается к исходному уровню, а у леворуких – продолжает снижаться.

В ходе наших исследований не было выявлено достоверного влияния информационной нагрузки на относительную мощность в LF диапазоне, также не отмечено различий в исходной величине этого спектрального показателя между экспериментальными группами.

На первом этапе эксперимента значение относительной мощности в HF диапазоне ниже у леворуких студентов, что отражает более высокий уровень активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы по сравнению с праворукими студентами в состоянии покоя. Под влиянием информационной нагрузки мощность спектра в этом диапазоне достоверно уменьшается в группе праворуких студентов на 11 %, а в группе леворуких – увеличивается на 7 %. Это может свидетельствовать о снижении парасимпатического тонуса и активности автономного контура регуляции сердечного ритма при воздействии умственной нагрузки у праворуких студентов и противоположных процессах у леворуких.

Таким образом, проведенное нами исследование выявило статистически достоверные различия вариабельности сердечного ритма у студентов с различным профилем мануальной асимметрии больших полушарий. В экспериментальных группах наблюдается различная реакция регуляторных систем на умственную нагрузку. В группе праворуких студентов происходит изменение показателей ВСР, которое указывает на увеличение эрготропных

церебральных механизмов адаптации и снижение тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В группе леворуких студентов умственная нагрузка вызывает менее значительные изменения статистических показателей ВСР и не приводит к изменению спектральных показателей ВСР.

Полученные результаты могут указывать на различные стратегии адаптации студентов с разным профилем мануальной асимметрии к умственной нагрузке.

Литература

1. Баевский, Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма в космической медицине / Р. М. Баевский //Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 72–82.

2. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997.

3. Бизюк, А. П. Основы нейропсихологии: Учеб. пособие / А. П. Бизюк. – СПб.: Речь, 2005.

4. Данилова, Н. Н. Изменение вариабельности сердечного ритма при информационной нагрузке / Н. Н. Данилова, С. В. Астафьев // Журн. высш. нерв. деят. 1999. –Т. 49. – № 1. – С. 28–38

5. Петросиенко, Е. С. Влияние межполушарной асимметрии на активность функционирования сердечно-сосудистой системы как меры напряжения сердечных адаптационных механизмов / Е. С. Петросиенко // Асимметрия. – 2011. – № 3. – С. 15–23.

УДК 159.99
ББК 88.26

Н. А. Пронина
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
natalie4941@rambler.ru

РАЗВИТИЕ СИЛЫ ВОЛИ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИТНЕСОМ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Аннотация. В статье раскрываются определение воли, ее компоненты. Автор предлагает пути развития силы воли и самодисциплины при занятии фитнесом в условиях самоизоляции.

Ключевые слова: фитнес, сила воли, самоизоляция, пандемия.

N. A. Pronina
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
natalie4941@rambler.ru

THE DEVELOPMENT OF WILLPOWER WHEN DOING FITNESS IN SELF-ISOLATION

Abstract. The article reveals the definition of will, its components. The author proposes ways to develop willpower and self-discipline when doing fitness in self-isolation.
Key words: fitness, willpower, self-isolation, pandemic.

Пандемия коронавируса внесла коррективы в привычную жизнь многих россиян и жителей всего мира. Привычное посещение фитнес центров стало недоступно из-за введенного режима самоизоляции. Взрослые и дети много времени проводили дома, от скуки употребляя большой объем калорий, ограничение двигательной активности способствовало набору лишнего веса.

Воля – это «сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков» [3, с. 372].

Воля является предметом изучение разных специалистов: философов, физиологов, психологов, педагогов. Среди них Аристотель, Ш. Н. Чхартшвили, И. П. Павлов, К. Н. Корнилов [1, с.53–59], Е. П. Ильин [2] и др.

При занятии спортом в домашних условиях возникают как объективные, так и субъективные трудности. К объективным трудностям можно отнести отсутствие инвентаря, пространства для занятий спортом. К субъективным относятся отсутствие желания и мотивации для занятий спортом дома, возникновение негативных эмоциональных состояний из-за длительного нахождения в замкнутом пространстве.

Преодоление этих трудностей требует от человека развитой силы воли, находчивости и настойчивого желания вести здоровый образ жизни. Так, например, гантели можно заменить бутылками, наполненными водой, чем больше бутылка, тем тяжелее «гантели» или использовать тренировки с собственным весом.

Для формирования устойчивого желания для занятий спортом можно использовать онлайн-тренировки. Многие фитнес клубы нашего города выкладывали онлайн занятия с тренером, например, фитнес-инструкторы «Тройка-фитнес» выкладывали онлайн-занятия в группе социальной сети «в контакте». Совместные занятия спортом стимулируют желание заниматься спортом регулярно, повышают настроение, обеспечивают хорошее настроение и самочувствие на целый день.

Выделяют следующие компоненты воли: когнитивный, эмоциональный и деятельностный.

Когнитивный компонент включает в себя знания о воле, структуре волевого акта и волевых качествах, необходимых человеку, занимающемуся спортом, таких как решительность, настойчивость, целеустремленность.

Эмоциональный компонент включает в себя благоприятный эмоциональный настрой и создание радостного предвкушения от занятий спортом. Групповые занятия под руководством инструктора мотивируют человека к выполнению упражнений, а ритмичная музыка способствует созданию отличного настроения. Как известно, во время физических тренировок вырабатывается эндорфины, гормоны радости. В интернете есть много готовых занятий офлайн в специальных группах в социальных сетях или можно найти реальные занятия в онлайн-формате.

Развитие силы воли очень важно для человека, который занимается спортом. Большую роль играет мотивация, на нее влияют следующие факторы: правильно подобранная, удобная, яркая спортивная одежда настраивает на тренировку, зажигательная музыка способствует созданию хорошего настроения, занятия вместе с другими членами семьи, друзьями или вместе с тренером в онлайн формате формируют привычку регулярно заниматься спортом, формируют правильные привычки.

Даже в режиме самоизоляции необходимо соблюдать правильный режим дня. После подъема и гигиенических процедур можно сделать утреннюю гимнастику. Это даст заряд бодрости на целый день и подготовит организм к работе.

Ночной сон должен быть не менее девяти часов. Тогда работоспособность в течение дня будет на высоком уровне.

Необходимо питаться правильно, включить в свой ежедневный рацион большое количество белка и клетчатки, то есть мяса, овощей и фруктов, вести здоровый образ жизни.

Необходимо ставить перед собой четкие сроки для выполнения какой-либо задачи и контролировать ее выполнение. Откладывать на длительный срок выполнение упражнений не стоит. Начинать тренироваться необходимо уже сегодня. Каждый может выбрать для себя посильный уровень физической активности и начать с простых и легких упражнений без отягощений.

Необходимо четко ставить перед собой цель и идти к ней ежедневно, преодолевая лень и скуку, а помочь в этом сможет правильно подобранное музыкальное сопровождение.

Необходимо конкретизировать цель и перспективы своей деятельности. Цель похудеть слишком аморфна и неконкретна. Определение количества лишнего веса, четкий план действий по введению корректив в режим питания и добавление физической активности позволит избавиться от лишних килограммов.

Чтобы разнообразить тренировки, можно применять разные средства, формы и методы проведения тренировочных занятий. Один день можно провести тренировку с гантелями, а в следующий раз включить зажигательную музыку и потанцевать. Хорошее настроение будет обеспечено на целый день.

Упражнения нужно выбирать соответственно своему уровню физической подготовки. Доступность обеспечит правильность их выполнения, обезопасит от травм.

Можно предложить друзьям соревнование, кто лучше сделает данное упражнение или большое количество повторений. Эффект соперничества стимулирует мотивацию к занятию спортом.

Занятия во время самоизоляции спортом способствовали развитию такого волевого качества, как чувство долга и формировали ответственность.

Таким образом, самоизоляция – это прекрасное время для самосовершенствования, преображения своего тела и укрепления морального духа и формирования силы воли.

Литература

1. Ждан, А. Н. История психологии. От Античности до наших дней: Учеб. для вузов / А. Н. Ждан. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Академический Проект, 2004.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012.

3. Маклаков, А. Г. Общая психология: Учеб. для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008.

УДК 796.4
ББК 75.1

Л. В. Руднева
кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
lidiarudneva@mail.ru

А. П. Юдкина
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
temaxoma1998@yandex.ru

СВОЙСТВА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

Аннотация. В статье раскрываются результаты изучения свойств нервной системы у спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом как массовых, так и высших разрядов.

Ключевые слова: акробатический рок-н-ролл, свойства нервной системы, массовые разряды, высшие разряды.

L. V. Rudneva
Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
lidiarudneva@mail.ru

A. P. Yudkina
master, Faculty of Physical Education
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
temaxoma1998@yandex.ru

NERVOUS SYSTEM PROPERTIES TYPICAL FOR ACROBATIC ROCK-N-ROLL ATHLETES

Annotation. The article reveals the results of studying the properties of the nervous system in athletes involved in acrobatic rock and roll, both mass and higher categories.

Key words: acrobatic rock and roll, properties of the nervous system, massive discharges, higher discharges.

Различные виды деятельности требуют от человека различных свойств, качеств, которыми не все обладают в равной степени. Интерес к проблеме индивидуальных особенностей спортсменов, их типологических свойств личности связан с необходимостью ещё до начала занятий тем или иным видом спорта подсказать ребенку наилучший для него вид спорта, точно подобрать арсенал технических средств и определить индивидуальный стиль деятельности.

Успешность решения задач спортивной подготовки предопределяются и умением опереться на положения индивидуального подхода, заключающегося в знании индивидуальных особенностей человека. Получение соответствующей психодиагностической информации отрывает определенные возможности и в отношении отбора спортсменов, подбора спортивных пар и команд, подготовке к участию в соревнованиях [3].

Наша работа является по существу развитием этого направления. Акробатический рок-н-ролл, популярный и динамично развивающийся вид спорта. Вместе с тем, психофизиологическая характеристика спортсменов, занимающихся этим видом спорта, находится в стадии изучения, в связи, с чем поднятая нами проблема является актуальной.

Нами было обследовано 22 пары спортсменов массовых и высших разрядов, занимающихся в клубах Москвы и Тулы.

В качестве стандартных тестов были использованы методики, предложенные Е. П. Ильиным по определению свойств нервной системы. Исследовались сила нервной системы по возбуждению «подвижность – инертность» нервных процессов, баланс между внешним возбуждением и торможением и внутренним возбуждением и торможением [1].

Исследования нервной системы у спортсменов высших разрядов показали, что среди мужского и женского пола преобладают спортсмены со слабой и средне-слабой нервной системой по возбуждению (42,8 % и 74 % соответственно). У спортсменов, массовых разрядов эта тенденция также присутствует. Так, у мальчиков слабая нервная система составляет 57,1 %, а у девочек 92,8 %. Лица с сильной нервной системой не выявлены. Объяснить эти результаты можно тем, что выступления спортсменов длится до 3 минут, в зависимости от программы и достаточно в высоком темпе (48–50 тактов в минут), а этот характер деятельности легче выполнить лицам с реактивностью, которая согласно литературным источникам, связана со слабой нервной системой. Кроме того, представители акробатического рок-н-ролла должны обладать высокой чувствительностью в отношении движений партнера, чтобы обеспечить согласованность действий при выполнении как танцевальных, так и акробатических элементов. Такой характер деятельности наилучшим образом может обеспечить слабая нервная система.

Исследование баланса нервной системы показало, что у представителей акробатического рок-н-ролла преобладает возбуждение по внутреннему балансу (мужской пол – 100 %, девушки – 85,7 %). У спортсменов массовых разрядов также обнаруживается возбуждение по внутреннему балансу (мальчики – 71,4 %, девочки – 78,5 %).

Исследование баланса нервных процессов показало, что у спортсменов высших разрядов преобладает уравновешенность по внешнему балансу (мужчины – 57,1 %, женщины – 42,8 %). У спортсменов массовых разрядов уравновешенность отличается только у мальчиков – 64,2 %, а у девочек же наблюдается преобладание внутреннего торможения над возбуждением, что характерно для лиц, занимающихся скоростными видами деятельности и лиц с артистическим складом личности.

Что касается подвижности нервных процессов, то важно отметить, что для спортсменов и массовых и высших разрядов в этом виде спорта достаточно характерен инертный процесс возбуждения и инертность процессов торможения. Так у спортсменов массовых разрядов инертность процессов возбуждения составляет: мальчики – 50 %, девочки – 57,1 %, а у спортсменов высших разрядов инертно-подвижная нервная система (мужчины – 42,8 %, женщины – 57,1 %). Объясняется это тем, что характер тренировок требует многократного повторения одних и тех же действий, такой характер деятельности способствует возникновению монотонии. Исследования М. Н. Ильиной показали, что «лица с инертностью нервных процессов легче справляются с этим сочетанием. Кроме того,

инертность нервных процессов, как считают некоторые авторы, являются задатком хорошей памяти, в том числе и двигательной. Художественные способности (экспрессия, выразительность) лучше выражены у лиц со слабой нервной системой» [2].

В процессе исследования мы определили типологический комплекс свойств нервной системы для представителей мужского и женского пола занимающихся акробатическим рок-н-роллом. Это: слабая и средне-слабая нервная система по возбуждению, инертный и инертно-подвижный процесс возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по внутреннему балансу и уравновешенность по внешнему.

Мы считаем, что спортсмен выбирает вид деятельности, исходя из внутренних побуждений (склонностей), которые, в свою очередь связаны с биологическим фундаментом человека (свойствами его нервной системы и темпераментом).

Изучение свойств нервной системы у спортсменов акробатического рок-н-ролла, по нашему мнению, позволит специалисту успешнее осуществить ориентацию и отбор, на ранних этапах спортивной деятельности, также позволит показать пути достижения высоких результатов, через научно- обоснованное применение принципа индивидуализации и даст спортсменам получить больше удовольствия от занятия таким сложным видом спортивной деятельности как акробатический рок-н-ролл.

Литература

1. Ильин, Е. П. Сила нервной системы и методики её исследования / Е. П. Ильин // В сб. «Психофизиологические основы физического воспитания и спорта». – Л., 1972. – С. 5.

2. Ильин, Е. П. Связь видов спортивной деятельности с типологическими различиями в свойствах нервной системы / Е. П. Ильин // Проблемы индустриальной психологии. – Ярославль, 1972. – С. 34–40.

3. Малахова, Е. Ю. Некоторые аспекты проведения отбора девочек 7–8 лет к занятиям акробатическим рок-н-роллом / Е. Ю. Малахова, Л. В. Руднева // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте. Матер. Всерос. науч.- практич. конф. с междунар. участием. Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого, 2015. – С. 297–300.

УДК 159.942
ББК 75.4(2Рос)

Е. И. Туревская
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
turevskaya_elena@mail.ru

Н. А. Хвалина
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
goroshek1972@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР РЕГУЛЯЦИИ СТРУКТУРНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Аннотация. Определение закономерностей изменения психических состояний при их негативной динамике. Использовался факторный анализ. Происходят изменения функциональной структуры системы психических состояний за счет замены основного по весу фактора и появления дополнительного.

Ключевые слова: психические состояния, структура психических состояний.

E. I. Turevskaya
candidate of psychological Sciences, associate Professor Tula state
Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
turevskaya_elena@mail.ru

N. A. Khvalina
candidate of psychological Sciences, associate Professor Tula state
Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
goroshek1972@mail.ru

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF REGULATION OF STRUCTURAL CHANGES IN ADVERSE MENTAL STATES

Abstract. To determinate the patterns of changes of mental States by their negative dynamics. The factor analyses were used. The changes of functional structure of the mental States system happen due to the replacing the main factor and appearing the additional.

Key words: mental states, structure of mental states.

В современных условиях физическая культура, считает Е. П. Ильин могла бы сыграть роль интегратора учебных дисциплин, помогающих формировать у людей представление о здоровом образе жизни и стать составной частью уроков здоровья.

Ряд авторов (Г. Б. Мейксон, В. И. Лях, Е. П. Ильин, Т. И. Баранова и др.) отмечают, что в современных условиях в преподавании физической культуры в школе должен быть приоритет здоровья, как социальной ценности; целесообразнее вести работу по ориентации на физическое и духовное развитие личности (формирование здорового образа жизни).

Изменение состояний личности будет связано с изменением функциональной структуры совокупности психических состояний.

Вследствие процессов, обусловленных внесением потока информации и энергии в открытую систему, коей является человек, возникает нарушение симметрии между организмом и средой, ведущее, как отмечает А. О. Прохоров, к образованию состояния. Особенности ситуации деятельности человека и являются «пусковым моментом» возникновения психических состояний. В системе взаимосвязанных состояний динамику того или иного определяют особенности взаимодействия этих состояний [2].

Любые изменения непосредственно в структуре одного психического состояния и изменения на более высоком уровне, а также во взаимодействиях между состояниями, образующие функциональную структуру лежат в основе механизма изменения психических состояний.

Психические состояния, возникающие в каждой отдельной ситуации, подчеркивает А. О. Прохоров, представляют собой определенную совокупность состояний – функциональную структуру [1, 2].

Для определения закономерностей изменений связей в функциональной структуре психических состояний использовался факторный анализ (по результатам исследования динамики психических состояний учащихся одиннадцатых классов в начале и в конце учебного года).

Данные факторного анализа динамики психических состояний позволили определить наличие изменений в функциональной структуре психических состояний, а также структурировать рассматриваемые переменные и определить возможные причинно-следственные связи изменений психических состояний.

По результатам факторного анализа в начале учебного года было выделено 4 фактора, существенно влияющих на состояния личности.

Фактор № 1 (вес – 45, 63 % от общей совокупности переменных) составили: приподнятость, бодрость, уверенность, самочувствие и настроение – всего 5 переменных. Причем первые три имели высокие корреляционные связи с этим фактором ($r > -0,7$). Последующие переменные, соответственно, -0,63 и -0,52. Все выделенные переменные дали возможность определить его как «фактор, обеспечивающий устойчивость личности к ситуации».

Фактор № 2 (вес – 12,01% от общей совокупности переменных) характеризовался эмоциональной лабильностью ($r = -0,84$), нервозностью

(r= -0,81), сниженным настроением (r = -0,72), личностной (r = -0,68) и реактивной (r = - 0,57) тревожностью и спокойствием-тревожностью (r = 0,55). Его можно определить как «фактор, нарушающий устойчивость личности к ситуации».

Фактор № 3 (вес – 10,10 % от общей совокупности переменных) включал в себя единственную переменную – показатель значимости ситуации (r = 0,97). Данная переменная дала возможность определить этот фактор как «фактор оценки значимости ситуации».

Фактор № 4 (вес – 7,61 % от общей совокупности переменных) составила тоже одна переменная – активность (r = 0,89), которая и определила его как «фактор активности».

Следовательно, основным по весу фактором, определяющим функциональную структуру психических состояний в начале учебного года, явился «фактор, обеспечивающий устойчивость личности к ситуации».

Анализ структуры совокупности факторов в начале и в конце учебного года позволил выделить следующие ее изменения.

Если в начале учебного года имелось 4 основных фактора, определяющих функциональную структуру психических состояний, то в конце года таких факторов стало 5 и факторные веса их изменились.

В конце учебного года основной фактор № 1 имел вес 29,7 % от общей совокупности переменных. Его составили переменные, которые в начале учебного года принадлежали к фактору № 2: нервозность (r = 0,82), сниженное настроение (r = 0,80), личностная (r = 0,79) и реактивная (r = 0,65) тревожности. Перечисленные переменные и определили данный фактор, как «фактор, нарушающий устойчивость личности к ситуации». В этом факторе мы не смогли выделить одну причину, которая могла бы влиять на остальные составляющие фактора, так как факторная нагрузка первых трех переменных (нервозности, субдепрессии и личностной тревожности) практически одинакова. Поэтому возможны 2 варианта. Первый – все три перечисленный переменные являлись причинами, ведущими за собой изменение четвертой переменной фактора – реактивной тревожности. Второй – существует еще одна переменная (не рассматриваемая нами), которая и влияет на все три переменные фактора.

Следовательно, в начале и в конце учебного года можно констатировать существенное различие в содержании основного фактора.

Составляющие фактора № 1 в начале учебного года в конце вошли в состав факторов № 2 № 3.

В результате фактор № 2 в конце учебного года с весом 14,46 % от общей совокупности переменных содержал 60 % переменных фактора № 1 начала учебного года (самочувствие, настроение и бодрость с факторной нагрузкой: 0,77; 0,75; 0,53). Четвертой переменной данного фактора являлась активность, которая в начале учебного года принадлежала к фактору № 4 с факторной нагрузкой 0,73. Следовательно, фактор № 2 в конце учебного

года образовался за счет переменных двух факторов начала учебного года - № 1 и № 4. По составу фактор № 2 в конце учебного года можно было назвать «фактором, обеспечивающим устойчивость личности к ситуации».

Пополнение рассматриваемого фактора № 2 в конце учебного года активностью произошло в результате появления дополнительной связи переменной с бодростью и ослабления с реактивной и личностной тревожностью. Можно предположить, что активность стала в конце учебного года иметь меньшую роль в определении структуры психических состояний и стала зависимой от большего числа переменных. В рассматриваемом факторе также как и в факторе №1 в конце учебного года трудно было выделить, какая переменная являлась определяющей. Изменение уровня и самочувствия, и настроения, и активности может повлечь за собой и изменение показателя бодрости.

Рассматриваемые факторы являлись условно независимыми. Однако между ними существовали косвенные связи, что делает возможным влияние переменных одного фактора на переменные другого. Так, в конце учебного года фактор № 2 был связан с фактором №1 через такую переменную, как субдепрессия.

По сравнению с данными начала учебного года вес «фактора, обеспечивающего устойчивость личности к ситуации» в конце учебного года уменьшился.

Переменные фактора № 1 начала учебного года (приподнятость и уверенность) определили на 2/3 содержание фактора № 3 в конце учебного года. Соответственно коэффициенты корреляции с рассматриваемым фактором -0,66 и -0,58. Определяющей причиной выделенных переменных являлась третья составляющая фактора № 3 в конце учебного года – спокойствие, (r=-0,88), которая была переменной фактора № 2 начала учебного года. В результате выделенные три переменные дали возможность определить фактор №3 как «благоприятный фактор, способствующий деятельности». Вес образованного фактора составил 13,04 % от общей совокупности переменных. Несмотря на то, что в конце учебного года образовались два фактора, благоприятствующих учебной деятельности, их суммарный вес все же меньше, «фактора, обеспечивающего устойчивость личности к ситуации» в начале учебного года.

Изменения уровня спокойствия в конце учебного года повлечет за собой изменении показателей приподнятости и уверенности. А снижению уровня приподнятости и уверенности может способствовать снижение уровня спокойствия. Возможна и обратная зависимость, но эта зависимость менее строгая.

Сравнивая корреляционные плеяды спокойствия в начале и в конце учебного года было выявлено усиление связей этой переменной с уверенностью на фоне уменьшения и ослабления связей с другими переменными. На наш взгляд, именно этим можно объяснить переход спокойствия из одного фактора в начале учебного года в другой в конце.

Данные фактор через активность и самочувствие был косвенно связан с фактором № 2 в конце учебного года.

Наиболее стабильным по составу оказался фактор № 3 начала учебного года, который в конце учебного года стал фактором № 4 с несколько большим весовым показателем (10,10 % и 11,17 % соответственно). Можно отметить, что к концу учебного года переменная оценка значимости ситуации стала более выраженной. Одной из вероятных причин этого можно считать приближающиеся выпускные экзамены. «фактор оценки значимости ситуации» косвенно связан с фактором № 1 конца учебного года через реактивную тревожность.

Отмеченная к концу учебного года общая тенденция ослабления корреляционных связей между рассматриваемыми переменными привела к образованию дополнительного 5-го фактора (все 7,75 % от общей совокупности переменных). Этот фактор характеризовался всего одной переменной – эмоциональной лабильностью (r=0,86). Выделение его свидетельствовало о появлении боязливости и даже некоторого страха у школьников пока еще в скрытой форме. Данная переменная дала название этому фактору – «фактор эмоциональной лабильности». Она не имела ни одной значимой связи с другими переменными.

Несмотря на большую автономность данного фактора, оказать влияние на него представлялось возможным, так как существуют косвенные связи этого фактора с фактором № 1 через такие переменные, как личностная тревожность и нервозность, и фактором № 3 через такие переменные, как приподнятость и спокойствие.

Таким образом, в основе развития неблагоприятных психических состояний лежало изменении совокупности их функциональной структуры. Данные факторного анализа позволили зафиксировать следующее: изменение содержания основного по весу фактора в неблагоприятную сторону; распад «фактора, обеспечивающего устойчивость личности к ситуации», на составные части; появление дополнительного неблагоприятного фактора - «эмоциональной лабильности».

В целях нормализации психических состояний следует прежде всего воздействовать на компонент, имеющий наибольший факторный вес.

В современных социально-экономических условиях практически лишь в школе остаются возможности реального воздействия на молодежь. Поэтому психокоррекционную работу наиболее целесообразно осуществлять в рамках школьных образовательных программ.

Содержание традиционных уроков физической культуры, в частности вариативного компонента, должно быть дополнено такими средствами физической культуры, применение которых позволяет получить достоверный оздоровительный эффект, способствует формированию потребностей к занятиям физическими упражнениями, а также в комплексе решать образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Достижение цели может обеспечиваться последовательным решением основных задач:1) обучение учащихся правильному дыханию; 2) обучение учащихся приемам релаксации; 3) обучение учащихся сочетанию дыхательных упражнений и упражнений на расслабление; 4) обучение учащихся приемам самовнушения; 5) применение водных процедур, оздоровительного плавания и игр; 6) применение полученных знаний на практике под наблюдение педагога и в процессе самостоятельных занятий.

Литература

1. Прохоров, А. О. Психология психических состояний: теория и практика / А. О. Прохоров // Психологический журнал. – 2009. – № 3. – С.133–135.

2. Психология состояний: учебное пособие / Под ред. А. О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011.

УДК 613.24
ББК 75.0

Э. В. Шелиспанская
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
shel.ell@inbox.ru

РИСКИ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация. В статье обосновывается необходимость учета рисков возникновения различных форм нарушения пищевого поведения и нарушений образа собственного тела у девушек, занимающихся эстетическими видами спорта. Акцентируется необходимость воспитания у девочек, занимающихся эстетическими видами спорта адекватного отношения к телесной привлекательности.

Ключевые слова: эстетические виды спорта, пищевое поведение, нарушения пищевого поведения, нарушения образа собственного тела.

E. V. Shelispanskaja
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
shel.ell@inbox.ru

RISKS OF EATING DISORDERS IN GIRLS ENGAGED IN AESTHETIC SPORTS

Abstract. The article substantiates the need to take into account the risks of various forms of eating disorders and self-image disorders in girls engaged in aesthetic sports. The need to educate girls engaged in aesthetic sports adequate attitude to bodily attractiveness is emphasized.

Keywords: aesthetic sports, eating behavior, eating disorders, impaired image of one's own body.

Занятия эстетическими видами спорта всегда оценивались как высоко зрелищные, благодаря мастерству и профессионализму спортсменок, способных через «язык тела» и пластики передать чувства, выразить характер и тему музыкальной композиции. Традиционно к эстетическим видам спорта относят занятия художественной, эстетической гимнастикой, спортивной и парногрупповой аэробикой, акробатическим рок-н-роллом, фигурным катанием, синхронным плаванием, также этими характеристиками обладают такие «околоспортивным» виды как фитнес, черлидинг, эстрадно-спортивные танцы. Девочки и девушки, который занимаются данными видами спорта отличаются отличной осанкой, развитой координацией и гибкостью, пластичным телом. С другой стороны, данные виды спорта несут в себе потенциальные угрозы физическому и психическому самочувствию девочек и девушек, настроенных на достижении в перечисленных видах спорта высоких спортивных результатов.

Известно, что масса тела спортсменки играет значимую роль в достижении хорошей спортивной формы и спортивных результатов в этетических видах спорта. Соответственно, образ жизни девушек связан с постоянной коррекцией своего режима и рациона питания, выбором ограничивающих форм пищевого поведения. Из-за концентрированного внимания к физическим данным девушек, занимающихся художественной гимнастикой, акробатикой, хореографией, исследователи в области спортивной медицины и психологии относят их группе повышенного риска возникновения различных форм нарушения пищевого поведения и нарушений образа собственного тела .

В феврале этого года спортивную общественность шокировало признание 4-х кратной чемпионки мира Александры Солдатовой о том, что она страдает расстройством пищевого поведения, из-за которого она не может нормально тренироваться и пропускает соревнования. По данным агентства «Москва», в НИИ Склифосовского спортсменке был поставлен диагноз «булимия» (психологическое расстройство, связанное с нарушением пищевого поведения). Гимнастка в своем сообщении блогерам sports.ru сообщила следующее: «Два с половиной года я болею булимией. Это страшная болезнь. У меня кончались ресурсы, постоянно скакал вес. Я начала отдаляться ото

всех, ходила на тренировки одна, мне было тяжело разговаривать, были моменты депрессии» [5].

Особую актуальность данная проблематика приобретает в связи с необходимостью воспитания у девочек, занимающихся эстетическими видами спорта адекватного отношения к телесной привлекательности.

Нарушение образа собственного тела (ОСТ) – это состояние, при котором человек считает, что он выглядит хуже, чем на самом деле. Нарушения ОСТ является стержневым феноменом в развитии таких психопатологических расстройств, как дисморфофобия и нарушения пищевого поведения. Нарушения образа собственного тела в контексте нарушений пищевого поведения определяются как минимум тремя основными компонентами: искажением, неудовлетворенностью образом собственного тела и его избеганием.

По мнению А. Ш. Тхостова, образ тела – это обобщенный образ-представление субъекта о своем теле, что предполагает целую иерархию представлений о своем теле, причем соответствующих различным состояниям и жизненным ситуациям человека. Неудовлетворенность образом собственного тела трансформируется в дисфункциональные убеждения в отношении веса и формы тела, которые поддерживаются рационализацией и ошибками суждений [8]. В результате они оказываются связанными с позитивными и негативными подкреплениями поведения по контролю веса и параметров тела. Такое влияние провоцирует возникновение нарушений, индуцированных неадекватным восприятием образа человека (феномен неудовлетворенности внешностью и дисморфофобия), а также, проявляется в появлении известных симптомов психических расстройств (нервной анорексии, булимии, социофобии и др.) и нарушениях пищевого поведения (НПП).

Согласно А. В. Ермолаевой, формирование образа телесного «Я» происходит в результате влияния социально-психологических факторов и представляет собой двойственный процесс. Так, на формирование образа тела влияет социум, что выражается в суждениях, мнениях, представлениях, стереотипах, эталонах, с другой стороны, это осмысление и дифференцированно-избирательная позиция на основе собственных, т. е. субъективных критериев [1]. Т. Мейер и Д. Гаст подчеркивают, что высокий уровень неудовлетворенности телом, хроническое течение нарушений пищевого поведения, приводят к снижению качества жизни в личностном и межличностном планах [4].

Неудовлетворительный для девушки-спортсменки образ телесного «Я» формируется чаще всего под влиянием оценок окружающего ее спортивного коллектива, которые первыми замечают в её облике «отклонения» от стандартов, заостряют на этом внимание, агрессивно указывая на изменения в фигуре или полноту. Это побуждает девушку слишком часто сравнивать себя с более стройными спортсменками, что может не только усугублять болезненность её самосознания, но и увеличивает риск развития

депрессивных состояний, снижения спортивной результативности и, в конечном счете, ухудшения качества жизни.

Поскольку отношение к телу развивается в результате интернализации прямых и опосредованных социальных оценок, необходимо учитывать роль тренера как значимого лица в формировании самовосприятия собственного тела во время тренировочного процесса у девушек, занимающихся сложнокоординированными видами спорта. Подвергаясь давлению спортивного социума, следуя рекомендациям тренера, который ожидает от них стройной, лишенной недостатков фигуры, девушки-спортсменки часто значительно снижают количество потребляемых калорий, или начинают повышать интенсивность тренировок, применяя методы «сгонки веса». Т. В. Каштановой, А. Ф. Гончарук приводятся данные о том, что до 60 % спортсменов сообщают об оказываемом давлении на них со стороны тренеров относительно массы и форм тела [3].

Стоит отметить, что некоторые родители сами акцентируют внимание своих детей на якобы имеющихся недостатках их внешности и поощряют их стремление бороться с ними. В таких случаях наиболее негативными являются суждения и заключения по поводу внешности девочки матери, которая в прошлом также занималась одним из перечисленных видов спорта.

В этой группе существует риск возникновения многочисленных проблем, связанных с физическим, психологическим, социальным благополучием: возникают состояния фиксация на заботе о телесном облике как единственной цели в жизни, побуждающие прибегать к все более радикальным средствам в достижении идеала – самовызывание рвоты, прием слабительных, мочегонных и жиросжигающих фармакологических препаратов, голодание.

По результатам исследования И. О. Соловьевой и ее коллег, для того чтобы добиться снижения массы тела, 14,2 % опрошенных спортсменок постоянно изменяют калорийность питания, используя различные диеты, 33,2 % девушек пользуются этим часто и 35,4 % эпизодически. При этом 22 % спортсменок, признаются, что часто применяли лекарственные препараты для изменения своего веса [7].

Очевидно, рациональное сбалансированное и регулярное питание является доминирующим фактором в поддержании уровня функционального состояния спортсмена. Прямой здравый смысл показывает, что девушкам-спортсменкам необходим адекватный энергетический баланс для интенсивных тренировок и восстановления. Также стоит отметить, что неадекватное энергетическое обеспечение спортивных тренировок, дефицит массы тела, уменьшение содержания жирового и увеличение мышечного компонентов, вызванные нарушениями питания, на фоне физических и психоэмоциональных нагрузок, так или иначе, находят отражение в репродуктивной сфере девушек нерегулярный менструальный цикл, низкий уровень половых гормонов, повышенный уровень кортизола и низкий уровень гормонов щитовидной

железы). В современной спортивной медицине существует название данной группе расстройств – синдром «триады спортсменок», который состоит из трех взаимосвязанных компонентов: дефицит энергии по отношению к балансу между потреблением энергии с пищей и расходами энергии, нарушения менструальной функции и низкой минеральной плотности костей.

Девушки и женщины, подверженные перечисленным поведенческим факторам нуждаются в особой, адресной помощи со стороны психологической науки. Необходимо направить усилия на воспитание у девочек стилей поведения, где они будут менее зависимыми от отношения к своей внешности и умеющими ценить как в себе, так и в других людях ценности, достойные большего уважения. К примеру, поиск личностных ресурсов, повышения адекватности восприятия образа физического «Я» и удовлетворенности внешностью у девушек, занимающихся эстетическими видам спорта, является одной из важных задач психологической поддержки. Спортсменкам с выраженным компонентом искажения в восприятии размеров отдельных частей собственного тела большую помощь может оказать психотерапевтические сеансы, направленные на коррекцию искаженной оценки размеров тела и его массы.

Литература

1. Ермолаева, А. В. Восприятие собственной внешности в формировании личности женщины-лидера: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. В. Ермолаев. – М., 2004.

2. Зязина, Н. А. Девушки в спорте и балете: пищевое поведение, отношение к своему телу, межличностное взаимодействие и личностная компетентность [Электронный ресурс] / Н. А Зязина, Н. О. Николаева // Клиническая и специальная психология. – 2016. – Т. 5. – № 3. – С. 56–68. – URL: 10.17759/psyclin.2016050304

3. Каштанова, Т. В. расстройств пищевого поведения у девушек, занимающихся сложнокоординированными видами спорта: связь с неудовлетворенностью / Т. В. Каштанова, А. Ф. Гончарук // Спортивный психолог, 2019 (2), С.74–78.

4. Мейер, Т. Факторы нарушений пищевого поведения / Т. Мейер, Д. Гаст // Воспитание в школе. – 2008. – № 24. – С. 36–42.

5. Солдатова больше двух лет страдает от булимии [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/2725993.html

6. Ткачук, М. Г. Исследование влияния спорта на здоровье и качество жизни женщин спортсменок / М. Г. Ткачук, Е. А. Олейник // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – С.77–87.

7. Соловьева, И. О. Влияние интенсивных физических нагрузок на репродуктивную систему девочек, занимающихся художественной гимнастикой / И. О. Соловьева, Н. Н. Венгерова, Д. А. Ниаури // Вестн. Санкт-Петербургского университета. Сер. 11. Медицина. – 2009. – Вып. 3. – С. 190–197.

8. Тхостов, А. Ш. Психология телесности / А. Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – С. 12.

9. Филиппова, С. А. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции / С. А. Филиппова, Э. В. Шелиспанская // Психолог. 2017. – № 4. – С. 21–31.

УДК 159.9
ББК 88.6

А. Янева
профессор, декан Департамента Спорта
СУ «Св. Кл. Охридского» (София, Болгария)

И. Л. Федотенко
доктор педагогических наук, профессор
ТГПУ им. Л. Н. Толстого (Тула, Россия)

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРЕВЕНЦИИ ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИИ: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Аннотация. В статье проанализированы методы, приемы, способствующие эффективной подготовке студентов к предупреждению подростковой агрессии на основе гендерного подхода, описаны модели поведения, предупреждающие агрессию школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова*:* подростковая агрессия, гендерный аспект, подготовка, физическая культура.

A. Yaneva
Professor, Dean of The sports Department of
SU " SV. KL. Ohridsky " Sofia, Bulgaria

I. L. Fedotenko
doctor of pedagogical Sciences, Professor
Tolstoy Tula state pedagogical University

TRAINING FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO PREVENT ADOLESCENT AGGRESSION: GENDER PERSPECTIVE

Abstract. The article analyzes methods and techniques that contribute to the effective preparation of students for the prevention of adolescent aggression based on a gender approach, describes behavioral models that prevent aggression of schoolchildren in physical education classes.

***Keywords**:* adolescent aggression, gender aspect, training, physical.

Проблема подростковой агрессии остается одной из наиболее острых в современных отечественных и зарубежных реалиях, что находит отражение в многочисленных психолого-педагогических исследованиях. Доминирующей тенденцией является постоянный рост числа подростков с агрессивным поведением, что проявляется в широком спектре асоциальных действий (вандализм, алкоголизм, наркомания, буллинг, школьное насилие и др.). Становится привычной повседневностью демонстративное и вызывающее поведение подростков по отношению к учителям, психологам, родителям. Более частыми стали такие виды девиантного и делинквентного поведения, как участие в деятельности экстремистских организаций, распространение наркотиков, психотропных веществ среди своих одноклассников.

Г. Паренс отмечает влияние недеструктивного (невраждебное) и деструктивного (враждебного) фактора на формирование агрессивного поведения подростков. По его мнению, недеструктивное поведение всегда нацелено на достижение поставленной цели и вызывается врожденными механизмами, помогающими адаптироваться к среде, удовлетворить свои желания. Деструктивное (враждебное), поведение, причиняющее боль окружающим, активируется в результате сильных, неприятных переживаний. Агрессивное поведение негативно влияет на здоровье ребенка, на его познавательные возможности, на самочувствие находящихся вокруг сверстников и взрослых. Если подросток не научится регулировать и контролировать собственное агрессивное поведение, то могут возникнуть серьезные проблемы в будущем [5, 6].

Вместе с тем, исследования убеждают, что превентивная позиция школьного психолога и педагога оказывается низко продуктивной без учета гендерных особенностей учащихся. Проведение целенаправленной диагностики выявило функциональную неграмотность учителей и школьных психологов в контексте гендерной тематики. Чтобы акцентировать гендерную проблематику, потребовалось включить дополнительный материал в курсы педагогической, возрастной, социальной психологии, практической педагогики, а также изменить для бакалавров задания производственной практики. Так, на занятиях по социальной психологии будущие учителя физической культуры рассмотрели генезис основных понятий, выяснили, что термин «гендер» появился в 70 годах 20 века в зарубежной литературе для обозначения социокультурных аспектов половой принадлежности.

При рассмотрении истории педагогики студенты обращали внимание на то обстоятельство, что античные, средневековые философы (Платон, Аристотель, Фома Аквинский) вплоть до 19 века (Ж.-Ж. Руссо, И.Кант, Гегель) рассматривали женщину как низкоорганизованное и слаборазвитое существо. Первые педагогические концепции женского образования были разработаны и обоснованы отечественными учеными, К. Д. Ушинским, П. Ф. Каптеревым.

В процессе обсуждения будущие учителя физической культуры пришли к выводу, что гендер – это сложный социокультурный конструкт, предусматривающий различия в ролях, поведении, ментальных и аффективных проявлениях мужчин и женщин, диктуемых социумом [1, 4].

До недавнего времени агрессия и агрессивность считалась имманентной характеристикой «мужской» модели поведения. «Мужская агрессия» в социуме воспринималась достаточно либерально и снисходительно, в то время как женская агрессия считалась совершенно недопустимой. Такой подход стимулировал женщин на поиск латентных, скрытых, и вместе с тем, более изощренных способов агрессивного поведения [6].

Научные знания о сущности гендера необходимы современному учителю физической культуры, с одной стороны, для трансформации традиционной системы патриархальных стереотипов и штампов, с другой стороны, для повышения своей гендерной компетентности как воспитателей подростков. Использование гендерного подхода создает новые возможности для коррекции и минимизации агрессивных и враждебных реакций, позволяет выстроить работу с детьми более конструктивно, создать условия самореализации девочек и мальчиков [3, 7].

Гендерное знание естественно и закономерно было включено в содержание психологической подготовки бакалавров, что позволило глубже раскрыть особенности социализации личности.

Мы стремились также информировать будущих учителей физической культуры о различиях в проявлении агрессивных реакций, о способах реагирования на замечания [3, 5, 7].

У мальчиков агрессия, обычно, выражается более открыто, в отличие от девочек, они в меньшей степени рефлексируют свое конкретное поведение. Для мальчиков чаще характерна физическая агрессия, для девочек – вербальная. Агрессия девочек имеет адресный характер, она направлена на наиболее уязвимую, болевую «точку» личности. Мальчики же обычно «выплескивают» агрессию на все ближайшее окружение, проявляя агрессию в учебе, спорте, в различных видах внеурочной деятельности. Самоконтроль у мальчиков, вообще, и в контексте агрессии, в частности, развивается значительно позже, чем у девочек, и выражен в меньшей степени. У девочек-подростков функция самоконтроля развивается достаточно рано, отсюда избирательность, адресность, точность направления агрессивной реакции [1, 2, 7].

Студентам предлагалось самим провести некоторые диагностические методики в период производственной практики и представить однокурсникам на семинарских занятиях полученные результаты. Так, проведенная по методике «Диагностика агрессивных и враждебных реакций Басса-Дарки» показала, что девочки в большей степени, чем мальчики, склонны к проявлению подозрительности (60 % девочек и 30 % мальчиков) и вербальной агрессии (80 % девочек и 50 % мальчиков). Девочки-подростки демонстрируют готовность к вербальному выражению негативных

чувств (словесные угрозы, крик); но одновременно в большей степени проявляют чувство вины.

Мальчик-подросток демонстрируют стремление к непосредственной физической агрессии (40 % мальчиков и 10 % девочек), использованию физической силы против других. Косвенная агрессия и раздражение (по 30 %) проявляется одинаково, в этой ситуации не были выявлены гендерные отличия.

Результаты диагностики подростков по методике «Тест агрессивности Л. Г. Почебут», проведенной будущими учителями физической культуры, показали, что 50 % девочек и 40 % мальчиков имеют завышенные показатели вербальной агрессии. Для 30 % девочек и 40 % мальчиков характерны высокие уровни физической агрессии; для 10 % мальчиков – предметной агрессии; для 60 % девочек и 30 % мальчиков – эмоциональной агрессии; для 60 % девочек и 40 % мальчиков – самоагрессии.

Высокие показатели вербальной агрессии и аутоагрессии свидетельствуют о неуверенности подростка, о его низкой самооценке, недостаточном понимании со стороны окружающих.

Уроки физической культуры развивают произвольность, снимают напряжение, позволяют конструктивно, в приемлемой форме «выплеснуть» гнев, могут помочь школьникам контролировать собственную агрессию.

Важно чтобы работа по профилактике агрессивных состояний в подростковой среде с учётом гендерного аспекта охватывала всех участников образовательного процесса, имела системный, комплексный характер. Студенты убедились, что при работе с мальчиками акцент следует сделать на формировании навыков адекватного и безопасного выражения гнева. Работая с девочками, важно учить их понимать свои чувства, негативные эмоции, формировать умения конструктивно решать конфликтные ситуации.

При организации занятий для мальчиков особое значение следует уделять их двигательной активности. Долгое пребывание в «одном» положении оказывает на них большее отрицательное воздействие, чем на девочек. Поэтому так важны для них небольшие разминки, двигательные упражнения.

Девочки подросткового возраста, нередко отличаются застенчивостью, неуверенностью, поэтому целесообразно создавать ситуации успеха, стимулировать их участие в различных видах деятельности [4].

Для мальчиков на уроке физической культуре полезно организовывать соревнования, конкурсы. Девочек в соревнование надо включать осторожно, аккуратно, учитывая риск возникновения конфликтов, ссор. Девочки-подростки очень болезненно воспринимают, когда кто-то их превосходит и оценка переносится на личности.

По наблюдениям учителей, в том числе и физической культуры, мальчики и девочки ссорятся по-разному, что также следует учитывать в практике работы с подростками. Мальчики поссорились – подрались, а на следующей перемене – лучшие друзья. Девочки же, если поссорятся – в ситуацию вовлечен весь класс. Они переживают, обсуждают подробности,

могут долго обижаться друг на друга. Но зато и примирение они обставляют как праздник для всего класса [5].

Учителю физической культуры следует включать мальчиков в поисковую деятельность, они лучше работают в тех ситуациях, когда нужно самому додуматься, сообразить. Мальчики более успешны в зрительно – пространственных операциях. Для них важен показ движения, а не объяснение правил выполнения. Мальчики-подростки при получении информации мало реагируют на эмоциональную окраску голоса, на интонации и жесты. Девочки лучше, эмоциональнее дадут характеристику, а мальчики точнее выполнят это же задание. Важно учитывать, что мальчики быстрее утомляются, чем девочки, они чаще отвлекаются, поэтому для активизации внимания полезно в конце урока включать подвижные игры, элементы соревнования.

Мальчикам – подросткам важно, что именно оценивают в их деятельности. Для девочек существенно отношение значимых людей к их поступку: а не сама оценка. Использование гендерного подхода дает новые возможности в коррекции и минимизации агрессивных реакций, позволяет более конструктивно моделировать отношения с детьми. Гендерный подход в образовании позволяет разрушить культурные ограничения, реализовать потенциал личности, помочь самореализации девочек и мальчиков [3, 4].

Учет гендерных особенностей подростков на уроках физической культуры стимулирует развитие их волевой сферы, позволяет успешно снимать напряжение, контролировать и регулировать собственную агрессию, преобразовывать деструктивные конфликты в конструктивные.

Литература

1. Бандура, А. Подростковая агрессия / А. Бандура. – М.: Эксмо–Пресс, 2000.

2. Бендас, Т. В. Гендерная психология: Учеб. пособие / Т. В. Бендас. – СПб.: Питер, 2006.

3. Вержибок, Г. В. Половая идентификация подростков: гендерные аспекты / Г. В. Вержибок // Возрастная педагогическая, корреляционная психология: Сб. научн. трудов, 2000. – Вып. № 3. – С. 81–83.

4. Лепилкина, В. А. Гендерное воспитание средствами физической культуры / В. А. Лепилкина, Е. С. Лютикова, С. В. Мусина, Л. Н. Слепова [Электронный ресурс] // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 207–208. – URL: http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33092 (дата обращения: 31.08.2020).

5. Паренс, Г. Агрессия наших детей / Г. Паренс. – М.: Молодая гвардия, 2009.

6. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: Учеб. пособие / Л. М. Семенюк. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998.

7. Федотенко, И. Л. Формирование конфликтологической компетентности у студентов факультета физической культуры / И. Л. Федотенко, К. С. Шалагинова // Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта // Единадесета междунар. науч. конф. – София: Университетско изд-во «Св. Климент Охридски», 2019. – С.176–183.

Секция 3
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 376.42
ББК 75.5

А. А. Гайдук
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
hactr.97@yandex.ru

А. А. Пучков
аспирант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
sania.pu4kov@yandex.ru

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, достижения и перспективы развития следж-хоккея в Тульской области. Участие детской команды «Тропик» в соревнованиях различного уровня.

Ключевые слова: следж-хоккей, сборная Тульской области, поражения опорно-двигательного аппарата, команда «Тропик».

A. A. Gaiduk
master, Faculty of Physical Education
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
hactr.97@yandex.ru

A. A. Puchkov
PhD student, Faculty of Physical Education
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
sania.pu4kov@yandex.ru

SLEDGE-HOCKEY: DEVELOPMENT PROSPECTS IN THE TULA REGION

Annotation. The article examines the problems, achievements and prospects for the development of sledge hockey in the Tula region. Participation of the children's team "Tropic" in competitions of various levels.

Keywords: sledge hockey, team of the Tula region, musculoskeletal disorders, team "Tropic".

Одним из молодых и уникальных паралипийских видов спорта, который в настоящее время набирает популярность в Тульской области, является следж-хоккей.

Следж-хоккей – командная спортивная игра на льду, являющаяся версией классического хоккея с шайбой изобретенная в реабилитационном центре в Стокгольме для людей с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). В 1960 году шведы модифицировали металлические санки, прикрепив к ним два обычных коньковых полоза так, чтобы шайба могла на ребре свободно проходить под санями. Используя в качестве клюшек круглые палки с велосипедными ручками [1].

В нашей стране следж-хоккей появился в начале 2000-х годов. Первая команда создана в 2008 году в городе Ижевске (Республика Удмуртия). Вскоре новым видом спорта занялись в Москве, Московской области, Оренбурге и Ханты-Мансийске. Следж-хоккей играют дети и подростки с ДЦП, поражением опорно-двигательного аппарата, Spina Bifida и другими заболеваниями.

Следж-хоккей является сложным в координационном плане видом спорта, т. к. требует выполнения сложных двигательных действий и приемов в условиях достаточно высоких скоростей и постоянного физического контакта.

Следж-хоккей в Тульской области имеет и свою историю развития.

В Тульской области в 2016 г. при поддержке фонда развития Тульской области «Перспектива» была создана детская следж-хоккейная команда «Тропик». Ведущие тренера по следж-хоккею Тульской области Пышьев Александр Александрович, Денисов Александр Сергеевич, Горбачев Андрей Александрович, которые вносят большой вклад в развитие данного вида спорта. На данный момент учебно-тренировочный базой является «Центр адаптивного спорта» г. Тулы [2]. В команде занимаются дети с ПОДА. Возраст спортсменов от 10–16 лет. Команда тренируется на ледовой арене «Тропик» г. Тулы, где создана «Доступная среда» для тренировочного процесса детей данной нозологической группы.

Наша команда «Тропик» ежегодно принимает участие в соревновании на Кубок им. Л. Н. Толстого, проводимой Федерацией хоккея Тульской области. Три игрока команды «Тропик» участвовали в составе детской сборной России по следж-хоккею на турнире в Канаде. Из 23 забитых шайб на турнире, 21 шайбу забросили воспитанники команды «Тропик».

Важным достижением нашей Тульской команды является то, что они принимала участие в международном турнире MALMO OPEN-2019 в Швеции, где стала победителем турнира. А также победителями Первого детского фестиваля по следж-хоккею в г. Санкт-Петербурге.

Хочется отметить, что при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, Федерации хоккея Тульской области и ООО «Компания Тропик» игроки следж-хоккейной команды «Тропик» регулярно учувствуют в федеральных и международных спортивных сборах.

Однако, при анализе развития данного вида спорта в Тульской области необходимо отметить и имеющиеся проблемы препятствующие его развитию. Во-первых, детский следж-хоккей в России распространен в большей части в качестве реабилитации детей, а не в как спорт высших достижений. А это влечет за собой отсутствие соревновательного опыта и возможность выезда на соревнования Всероссийского уровня. Во-вторых, практически не проводятся Первенства России по следж-хоккею. В-третьих, на наш взгляд, не достаточно активны мероприятия по популяризации детского следж-хоккея. Также существует мало публикаций по различным аспектам подготовки детских команд в следж-хоккее.

Одной из важных задач Тульской сборной является участие в составе сборной команды России на паралимпийских играх 2026 году. А также давать возможность детям с ПОДА возможность физического развития, самореализации и социальной интеграции и возможности заниматься любимым видом спорта.

Литература

1. Бадрак, К. А. Хоккей-следж: историография вопроса // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 18–21.

2. Руднева, Л. В. Мониторинг эффективности работы спортивно-реабилитационного центра инвалидов г. Тулы // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 2 (66). – С. 40–42.

УДК 376.42
ББК 75.5

А. А. Максимов
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
alexandrmaximov199@mail.ru

А. А. Поздышев
учитель физической культуры
МБОУ «ЦО № 17» (Тула, Россия)
pozdyshev-78@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития пространственной ориентации у младших школьников с нарушением слуха. Представлены педагогические условия развития ориентации в пространстве у младших школьников с нарушением слуха средствами спортивных игр на примере мини-футбола.

Ключевые слова: мини-футбол, педагогические условия, младшие школьники, нарушение слуха, ориентация в пространстве.

A. A. Maksimov
master
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
alexandrmaximov199@mail.ru

A. A. Pozdyshev
Physical education teacher
Education Center № 17 (Tula, Russia)
pozdyshev-78@mail.ru

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF SPATIAL ORIENTATION IN JUNIOR SCHOOLCHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT BY MEANS OF SPORTS GAMES

Annotation. The article deals with the problem of the development of spatial orientation in junior schoolchildren with hearing impairment. The pedagogical conditions for the development of orientation in space in younger schoolchildren with hearing impairment by means of sports games are presented on the example of mini-football.

Key words: mini-football, pedagogical conditions, junior schoolchildren, hearing impairment, orientation in space.

В последние годы все более актуальной становится проблема развития пространственной ориентации у школьников с нарушением слуха как необходимого условия адаптации детей с данной патологией к учебной деятельности, возможности улучшения компенсаторных механизмов в осуществлении повседневной жизнедеятельности.

Так, по статистическим данным в Тульской области на сегодняшний день 2020 г. обучается 124 ребенка с различными нарушениями слуха, в 2019 г. числилось 118, в 2018 – 115 детей. Это указывает на то, что количество детей с различными нарушениями слуха достаточно большое и увеличивается.

Как известно, нарушение слуха приводит к отклонению психической и двигательной сферы человека. Это проявляется в сниженном уровне развития физических качеств, в отличие от нормально развивающихся сверстников. Шапкова Л. В. отмечает, что «особенно страдают из-за нарушения слуха такие качества, как точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые качества. Так, координация и точность движения глухих отстают от нормы на 15–20 %» [5].

Сниженная или полностью отсутствующая функциональная деятельность слухового анализатора вызывает заторможенность центра двигательного анализатора, внешними признаками этого процесса является резкое ограничение двигательной активности детей с нарушением слуха и их постоянный контроль над каждым своим движением [2, с.11]

Отсутствие слуховых ощущений, нарушение функции вестибулярного аппарата, а также недостаточное речевое развитие затрудняют восприятие мира, ограничивают возможности коммуникации с окружающими, что отражается на психомоторном и физическом развитии детей данной нозологической группы [3, 4 с.13].

Многие ученые и исследователи (В. З. Базаев, Н. Г. Байкина, Г. И. Батаев, Н. С. Бессарабов, С. П. Евсеев, В. Н. Зайцева, В. А. Какузин, Г. Ф. Козырнов, А. О. Костанян, Б. В. Сермеев и др). указывают на то, что «обучение детей с нарушением слуха требует применения особых педагогических приёмов, адаптированных специальных физических упражнений, которые позволяют соотнести методы и средства педагогических воздействий с особенностями развития двигательной сферы школьников с нарушением слуха» [1].

Среди многообразных средств физического воспитания школьников как доступное и эффективное средство развития пространственной ориентации можно выделить занятия спортивными играми, к которым относится мини-футбол.

Проанализировав имеющиеся литературные источники, мы не нашли достаточного количества научно-обоснованных методик применения мини-

футбола, как средства развития пространственной ориентации у младших школьников с нарушением слуха, что обуславливает *актуальность нашего исследования*.

Цель исследования: определить педагогические условия развития пространственной ориентации с использованием спортивных игр у младших школьников с нарушением слуха в условиях специальной (коррекционной) школы.

Мы предполагаем, что развитие пространственной ориентации у младших школьников с нарушением слуха будет более активным, если в процессе физического воспитания будут использованы средства мини-футбола и созданы определенные педагогические условия.

Исследования проводились на базе Тульского областного центра образования, 3 отделение. В нем принимали участие дети первого и второго классов с диагнозом нейросенсорная тугоухость III, IV степени в количестве 20 человек. Дети были разделены на две группы по 10 человек – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Занятия в ЭГ проводились в рамках секции по мини-футболу, контрольная группа занималась общей физической подготовкой. Режим организованной двигательной активности был 3 раза в неделю по 60 минут.

В процессе исследования мы оценивали степень развития координационных способностей по следующим тестам: «Челночный бег 3х5 м», «Прыжки по кочкам», «Веселая юла», «Бег с обеганием стоек», «Бег к пронумерованным мячам», «Бег по обручам с ведением мяча», «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой», «Удар мячом в цель», «Незаконченные изображения».

Статистически достоверных различий средних арифметических значений результатов у младших школьников, как в контрольной группе, так и в экспериментальной до начала педагогического эксперимента по всем исследуемым показателям не выявлено.

Для развития пространственной ориентации у младших школьников с нарушением слуха в процессе занятий мини-футболом нами были апробированы следующие педагогические условия:

– учет первичного дефекта при создании обучающей и коррекционно-развивающей среды (деревянный пол, яркий инвентарь, технические (экранно-звуковые) ресурсы; невербальные средств общения (проговаривание своих действий, активизации зрительной памяти и тактильных ощущений и др.);

– повышение мотивации детей к физкультурно-спортивной деятельности и их социальной интеграции при использовании игрового и соревновательного метода при постепенном усложнении заданий (ограничение размеров площадки, времени владения мячом, изменения количества игроков на площадке).

– учёт индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункционального развития, состояния сохранных функций и координационных способностей, уровня физической подготовленности);

В процессе исследования мы оценивали степень развития координационных способностей по следующим тестам: «Челночный бег 3х5 м», «Прыжки по кочкам», «Веселая юла», «Бег с обеганием стоек», «Бег к пронумерованным мячам», «Бег по обручам с ведением мяча», «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой», «Удар мячом в цель», «Незаконченные изображения».

Результаты исследования свидетельствуют о том, что младшие школьники, занимающиеся в секции мини-футбола, превзошли своих сверстников занимающихся ОФП в шести контрольных упражнениях из 9. Таких как: челночный бег 3х5 м, «Прыжки по кочкам, бег с обеганием стоек, бег к пронумерованным мячам, бег по обручам с ведением мяча, удар мячом в цель ($p<0,05$). Исключение составили тесты «Весёлая юла», где учащиеся выполняли повороты вокруг себя, а затем шли по скамейке, «Стояние на одной ноге с удержанием мяча на стопе другой», «Незаконченное изображение», это связано со слабостью вестибулярного аппарата детей имеющих нарушения слуха.

Таким образом, полученные результаты нашего исследования подтверждают данные ряда специалистов, о том, что игра в мини-футбол с детьми с нарушением слуха являются одним из эффективных средств развития у них ориентации в пространстве. Применение соревновательного метода (мини-соревнования, матчевые встречи) на занятиях мини-футболом способствовало повышению мотивации к занятиям и их социальной интеграции.

Литература

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016.

2. Руднева Л. В., Романов В. А. Педагогические условия организации занятий со слабослышащими детьми младшего школьного возраста в секции по мини-футболу / Л. В. Руднева, В. А. Романов // Материалы XIV междунар. науч.-практ. конф. – Изд-во: Бял ГРАД-БГ» ОДД. – 2018. – С. 11–14.

3. Романов, В. А. Особенности преподавания теоретических основ физической культуры с учётом индивидуальных особенностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья / В. А. Романов, Л. В. Руднева, М. В. Куликова // Международная школа психологии и педагогики // XI-ая Междунар. науч.-практ. конф.: «Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития» (17–18 апреля 2015 г.). – М., 2015. – № 3 (11). – С. 52–54.

4. Руднева, Л. В. Реализация курсов повышения квалификации по работе с детьми с нарушением слуха для педагогов образовательных учреждений / Л. В. Руднева // Адаптивная физическая культура. – 2017. – Т. 71. – № 3(71). – С.13.

5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. / Л. В. Шапкова; Под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2007.

УДК 376.42
ББК 75.1

Е. Ю. Параскевич
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
paraskevich69@gmail.com

А. Д. Белоусова
студент
Медицинский институт
ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»
(Тула, Россия)
belousovaannet@gmail.com

К ВОПРОСУ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С СИНДРОМ ДАУНА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности психомоторного развития детей с синдромом Дауна в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Ключевые слова*:* синдром Дауна, психомоторное развитие, адаптивная физическая культура, особенности развития.

E. Y. Paraskevich
master
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
paraskevich69@gmail.com

A. D. Belousova
student
Medical Institute
Tula State University (Tula, Russia)
belousovaannet@gmail.com

TO THE QUESTION OF PECULIARITIES OF PSYCHOMOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article examines the features of psychomotor development of children with Down syndrome in the process of adaptive physical education.

Key words: Down syndrome, psychomotor development, adaptive physical culture, developmental features.

По мнению многих ученых, причины возникновения синдрома Дауна, является генетическое или хромосомное нарушение. Ребенок в ходе внутриутробного развития наследует дополнительные (тройное количество 21-ой хромосомы) помимо стандартных 23 хромосом от материнской и отцовской клетки [1]. В медицине это заболевание называется триосомия [2]. Данную клиническую характеристику описал в 1866 Британский учёный Джон Даун.

Данная нозологическая группа детей имеет специфические внешние черты такие как: плоские конечности, специфические формы носа и ушей, узкий разрез глаз и прочие [2]. Таких детей часто называют «солнечными», потому что они добры, дружелюбны, открыты и беззащитны, они лишены агрессии. Они, как и все дети любят играть, узнавать что- то новое.

Задача педагогов, в том числе и по адаптивной физической культуре (АФК) развивать психомоторные способности таких детей для того чтобы социально адаптировать и интегрировать их в социум и развить те необходимые навыки, которые им необходимы в быту.

Основными задачами на занятиях по АФК с детьми с синдромом Дауна являются: развитие всех систем и функций организма, коррекция и профилактика двигательных нарушений; развитие равновесия и координации, развитие навыков крупной моторики, укрепление мышечного корсета.

Одной из важных особенностей развития психомоторных способностей у детей данной категории является учет имеющихся расстройств, которые могут возникнуть на фоне первичного дефекта таких как: пороки развития, заболевания желудка и кишечника, нарушения зрения и слуха, гиперподвижность суставов, мышечные гипотонии, инфекции верхних дыхательных путей.

Очень часто ребенок с такими расстройствами развивается замедленнее своих сверстников. Самая характерная особенность детей с синдром Дауна задержка в моторном развитии и формировании базовых (ходьба, бег, прыжки и т. п.) двигательных навыков, которые продолжаются у них формироваться до 3–4-х лет.

У детей с синдромом Дауна отмечается сниженная тактильная чувствительность, значит на занятиях АФК деятельность в большей степени должна быть не только предметной, зрительной, слуховой, но и тактильной. Необходимо применять мячи и инвентарь разной фактуры (гладкие, шероховатые и т. п.). Дети данной нозологической группы хорошо отличают цвета, форму и после нескольких занятий могут сортировать предметы по определенному признаку.

Важно учитывать то, что у детей с синдромом Дауна отмечается низкий объем и слабая концентрация внимания для этого на занятиях необходимо использовать карточки, фотографии зверей или инвентаря.

Если ребенок не справляется с выполнением двигательного задания, оказываем помощь, действуя его руками, проводя по движению, а также выполняем задание вместе с ним.

Необходимо учитывать, что дети с синдром Дауна уделяют внимание мелким деталям, чем целостному образу, им также трудно выделить главный признак. Вместе с тем у них хорошо развита способность к подражанию. Именно поэтому игровые упражнения необходимо проводить не менее 2–3 раз. А также задания можно повторять и многократно.

На занятиях АФК необходимо планировать частую смену видов деятельности. Также развиваем слуховую кратковременную память, чтоб ребенок мог воспринимать и усваивать речь, реагировать на нее.

Дети с синдромом Дауна говорят медленно, объем памяти у них маленький именно поэтому им трудно осваивать речь. Словарный запас бедный, поэтому на занятиях АФК стареемся тренировать кратковременную слуховую память, увеличиваем количество слов с помощью включения в занятия стихотворные формы (логоритмические, речедвигательные упражнения, подвижные игры с речетативом).

В процессе занятий изучаем слова, картинки, озвучиваем действия (к примеру, набрасываем обруч, поднимаем руки вверх).

Опираемся в процессе обучения на сильные стороны ребенка, на его подражательность и старательность.

У детей с синдромом Дауна повышенная чувствительность к стрессу. Они бывают также упрямы, внушаемы. Мы стареемся оградить детей от психотравматических ситуаций, потому что им тяжело справиться с охватившими их эмоциями с утомлением. Им трудно заставить себя сделать то, что им не хочется делать. В этом случае хорошо помогает режим дня и расписание (проведение занятий в одни и те же дни недели и в одно и то же время).

У детей данной категории отмечается не достаточная мотивация. Им трудно представить конечную цель своих действий. В связи с чем на АФК необходимо выполнение простых одношаговых действий. Говорим с детьми много и эмоционально, со спокойной и приветливой интонацией. От этого зависит и словарный запас ребенка. Меняя интонацию, мы развиваем речь, слух, эмоции ребенка. Частые повторения позволяют ребенку запомнить слова и связать их с предметами.

В процессе занятий АФК необходимо учитывать уровень моторного развития каждого ребенка. В большинстве случаев у таких детей отмечается снижение мышечного тонуса и способность управлять напряжением или расслаблением мышц. Нарушено равновесие, координация движений, ориентировка в пространстве и в собственном теле. Отмечается замедленность скорости ответных реакций, слабо развита мелкая моторика, отмечается чрезмерная подвижность суставов, эластичность связок.

Таким образом, можно выделить ряд методических рекомендаций по проведению занятий АФК с детьми с синдром Дауна.

1. Включать упражнения на развитие слуховой и зрительной памяти, внимания, восприятия, мелкой моторики, равновесия, зрительно-моторной координации.

2. Применять*:* зрительные и тактильные подсказки, индивидуальный подход, дыхательные упражнения.

3. Занятия проводить в игровой форме.

4. Использовать на занятиях музыкальное сопровождение.

5. Включаем упражнения на развитие восприятия цветов (мячи большие и маленькие), пальчиковые игры.

6. Ребенок лучше выполняет упражнение со взрослым, подражает ему «Делай как Я». Не подгоняем, не торопим, даем им нужное время для выполнения задания.

7. Инструкции педагога должны соответствовать уровню понимания речи ребенка с синдромом Дауна:

- короткая, чёткая, пошаговая;
- говорить медленно, подкреплять инструкцию жестами;
- выдерживать пузу и давать подсказки;
- большое количество повторений.

Литература

1. Есипова, Т. П. Комплексное развитие детей с синдромом Дауна раннего возраста. Рекомендации для родителей / Т. П. Есипова, Е. А. Кобякова, А. В. Мерковская. – Новосибирск. – ГООИ «Общество»Даун Синдром». – 2015.

2. Максимова, С. Ю. К вопросу о формировании у детей с синдромом Дауна двигательного навыка в процессе обучения движениям / С. Ю. Максимова // Адаптивная физическая культура. – 20 № 3 (83). – С. 47–49.

УДК 376.4
ББК 74

Н. Н. Южакова
инструктор по адаптивной физической культуре
АУ СО ВО «Мосейковский психоневрологический интернат»
(Вологда, Россия)
ynn72@mail.ru

Н. Н. Мелентьева
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)
nataliyamelenteva@mail.ru

А. С. Лопухина
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ВоГУ» (Вологда, Россия)
teach_las@mail.ru

К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ПРОГРАММ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Аннотация. Статья посвящена обобщению опыта реализации программ Специальной Олимпиады в учреждениях социального обслуживания (на примере психоневрологического интерната). Представлена специфика тренировочных и соревновательных программ, достижения атлетов.

Ключевые слова: специальное Олимпийское движение, программы Специальной Олимпиады, психоневрологический интернат, адаптивный спорт, атлеты.

N. N. Yuzhakova
adaptive physical education instructor
AU SO VO "Moseikovsky psycho-neurological boarding school"
(Vologda, Russia)
ynn72@mail.ru

N. N. Melentieva
candidate of pedagogical Sciences, associate professor
Vologda State University (Vologda, Russia)
nataliyamelenteva@mail.ru

A. S. Lopukhina
candidate of pedagogical Sciences, associate professor
Vologda State University (Vologda, Russia)
teach_las@mail.ru

TO THE QUESTION OF THE IMPLEMENTATION OF SPECIAL OLYMPIAD PROGRAMS IN SOCIAL SERVICE INSTITUTIONS

Abstract. The article is devoted to generalizing the experience of implementing the Special Olympics programs in social service institutions (using the example of a neuro-psychiatric boarding school). The specificity of training and competitive programs, the achievements of athletes is presented.

Keywords: special Olympic movement, Special Olympics programs, psychoneurological boarding school, adaptive sports, athletes.

В современных условиях российское общество находится в ситуации изменения отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья, в том числе имеющим ментальные (интеллектуальные) нарушения.

Для людей с особенностями умственного развития регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, участие в спортивных соревнованиях не только способствуют физической реабилитации, развитию двигательных способностей и укреплению здоровья, но и обеспечивают эффективную социализацию, интеграцию в общество, а также развивают коммуникативные способности и чувство уверенности в себе.

В настоящее время физическая культура и спорт людей, имеющих интеллектуальные нарушения – это деятельность двух международных организаций: Международный комитет Специальной Олимпиады и Международная спортивная ассоциация лиц с поражением интеллекта.

Специальное Олимпийское движение относится к массовому спорту, тем самым представляется возможность большому количеству людей с ментальными нарушениями совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, развивать моральные качества, укреплять здоровье. Общим для движения Специальных олимпиад является распространение по всему миру доброй воли человечества [1, с. 218].

Программы Специальной Олимпиады реализуются в учреждениях различной направленности: образовательных, физкультурно-спортивных, социального обслуживания. Все программы адаптированы под способности и особенности развития людей с психическими заболеваниями, могут реализовываться, в том числе и в психоневрологических интернатах.

Цель исследования – изучение опыта внедрения программ Специальной Олимпиады в учреждениях социального обслуживания (на примере психоневрологического интерната).

Задачи исследования: 1. Охарактеризовать аккредитованные программы Специальной Олимпиады. 2. Выявить особенности внедрения программ

Специальной Олимпиады в АУ СО ВО «Мосейковский психоневрологический интернат».

Методы исследования: метод изучения документов, педагогическое наблюдение. База исследования: Автономное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Мосейковский психоневрологический интернат».

Спортивные программы Специальной Олимпиады – это стержень, вокруг которого объединяются вспомогательные программы, направленные на формирование и развитие личности людей с ментальными нарушениями. Определяющим критерием специальных программ не является достижение наивысшего спортивного результата, во главе идеи стоит сам спортсмен, имеющий аномальны отклонения в развитии. Поэтому все программы Специальной Олимпиады несут в себе мощный потенциал, который позволяет сформировать личность человека с инвалидностью.

Основные спортивные программы Специальной Олимпиады подразделяются на три уровня. Отметим, что данные программы разрабатываются Международным комитетом Специальной Олимпиады (к каждой программе разрабатывается руководство). Происходит аккредитация данных программ. Страны получают разрешение на реализацию программ и далее подключаются региональные отделения. В Вологодской области функционирует региональное отделение Специального Олимпийского комитета. Учреждения, осуществляющие предоставление социальных услуг, при необходимых условиях могут реализовывать данные программы. Мосейковский психоневрологический интернат принимает участие в реализации программ Специальной Олимпиады. Рассмотрим подробнее каждую программу.

Программа первого уровня – программа тренировки двигательной активности (ПТДА). Программа данного уровня является адаптационной программой.

ПТДА направлена на развитие людей с серьезными умственными и физическими нарушениями. В ее основе лежит лечебная физическая культура, выведенная на соревновательный уровень. Цель программы обеспечивает повышение двигательной активности людей с тяжелым недугом. Задача программы – показать окружающим личные достижения участников, поэтому обязательное условие программы – публичное соревновательное выступление, на котором выражена атмосфера праздника и победы. Исходя, из этого для итоговых показательных выступлений не существует строгих правил, внимание нацелено на личные достижения участников. Для каждого атлета подбирается индивидуальная тренировочная программа в зависимости от его способностей и возможностей.

Схема реализации программы следующая. Первый этап – это формирование группы. Особенностью формирования групп является то факт, что объединение происходит по нозологическому принципу. Так, например, атлеты, передвигающиеся с помощью коляски, объединяются в одну группу и соревнуются между собой, атлеты с серьезными интеллектуальными нарушениями и атлеты, передвигающиеся с помощью ходунков – состязаются соответственно в своих группах.

Программа тренировки двигательной активности длится 8 недель. В рамках реализации ПТДА тренировочный план занятий разрабатывается, опираясь на рекомендации программы, исходя из условий учреждения, и особенностей занимающихся.

Главной задачей программы является способствование самостоятельному выполнению заданий двигательной активности.

В основе тренировочного процесса применяются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, лазания, перелезания, прыжки, преодоление дистанций шагом и бегом (с ходунками), препятствий, фигурная езда на колясках, преодоление вертикальных препятствий, перекаты, элементы спортивных игр, силовые упражнения с гантелями, упражнения с нестандартным инвентарем на развитие мелкой моторики и координации движений, упражнения на меткость, ловкость, ориентировку в пространстве, а также упражнения, направленные на развитие остальных физических качеств (силы, гибкости, выносливости, быстроты).

Ведущими методами обучения на начальном этапе освоения программы тренировки являются наглядный показ инструктором (каждого элемента и двигательного действия), показ оборудования и инвентаря, словесный метод (рассказ, описание, детализированное объяснение, инструктирование). Важным моментом на начальном этапе реализации программы является знакомство с местом проведения занятий, целесообразность тактильного восприятия атлетами предметов, оборудования, инвентаря.

Регулярность занятий составляет 2 раза в неделю по 30 минут. Занятия проводят инструктор по адаптивной физической культуре и инструктор по лечебной физической культуре. Применяется дифференцированный подход: более сильные занимающиеся объединены в одну группу, остальные – в другую. Соответственно инструкторы проводят занятия в своих группах. Также применяется и индивидуальный подход. Дифференциация и индивидуализация физической нагрузки осуществляется в зависимости от способностей и состояния занимающихся.

Постепенно от занятия к занятию происходит усложнение заданий, условий их выполнения, последовательное соединение разученных по частям элементов в единое целое, закрепление и совершенствование двигательных действий.

По окончании реализации программы предусмотрено показательное итоговое выступление в присутствии зрителей.

На итоговом показательном выступлении атлеты оцениваются по трем уровням: 1 уровень – задание выполнено самостоятельно, 2 уровень – задание выполнено со словесной подсказкой, 3 уровень – задание выполнено со словесной подсказкой и физической помощью инструктора.

Отличительной особенностью соревновательного процесса в программе Специальной олимпиады является отсутствие проигравших среди участников, поэтому все атлеты награждаются подарками, а победители – грамотами и призами.

Программа второго уровня направлена на организацию круглогодичных тренировок и соревнований по традиционным Олимпийским видам спорта. Несмотря на то, что соревнования проводятся согласно правилам, утвержденным Международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, в Специальных Олимпийских соревнованиях существует специфика их проведения [3, с. 40].

Данная программа предоставляет возможность развивать функциональное состояние, физическую форму, позволяет продемонстрировать свои способности, испытывать радость от движений и повышать самооценку. Данный уровень является как программой адаптации, так и программой интеграции.

В учреждении (интернате) постоянно функционируют спортивные секции: волейбол, мини-футбол, дартс, настольный теннис, бочча «Special», а также работает клуб любителей настольных спортивных игр (шахматы, шашки, кульбутто и др.).

Периодически в интернате проводятся занятия по легкой атлетике (используются некоторые виды легкой атлетики), армрестлингу, бадминтону, лыжным гонкам, плаванию.

Происходит знакомство с новым видом спорта – флорбол, который включен в программы Специальной Олимпиады.

Тренировочные занятия по видам спорта проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия зависит от вида спорта, контингента, возраста.

В течение года проводятся отборочные соревнования по видам спорта внутри интерната, а также товарищеские встречи с командами и спортсменами других учреждений социального обслуживания, учреждениями физической культуры и спорта Подлесного сельского поселения, волонтерами.

Сборные команды интерната принимают участие в областных соревнованиях по следующим видам спорта: мини-футбол, волейбол, шашки, шахматы, дартс, легкая атлетика, пауэрлифтинг, армрестлинг, плавание, настольный теннис.

Наибольшее количество призовых мест атлеты получают в соревнованиях по мини-футболу, легкой атлетике, дартсу и настольному теннису.

Следующая программа, которая реализуется в интернате – Программа третьего уровня: Юнифайд или Объединѐнный спорт. Данный уровень программы является программой интеграции. Это направление представляет собой программу, дающую людям с проблемами интеллекта (спортсменам Специальных Олимпиад) и людям, не имеющим интеллектуальных поражений (партнерам), возможность участия в тренировочных занятиях и соревнованиях вместе, в составе одной команды.

Цель программы – повышение спортивного мастерства атлетов Специальной Олимпиады, посредством совместных тренировок и соревнований. Обязательное условие объединенного спорта – специальные спортсмены и партнеры объединены в соответствии с их возрастом, полом и способностями.

Программа «Юнифайд или объединенный спорт» ориентирована на командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, бочче и др. В официальных правилах по видам спорта указывается точное количество специальных

атлетов и атлетов-партнеров, как правило, приблизительно 50/50. Во время тренировок и соревнований атлетов Специальной Олимпиады и партнеров не разделяют, а называют всех участников – членами команды [2, с.16].

Объединенный спорт является важной программой, поскольку расширяет спортивные возможности тех спортсменов и партнеров, которые стремятся выйти на новый уровень занятий спортом. Юнифайд-спорт способствует включению спортсменов в жизнь общества благодаря тому, что ломает барьеры, исторически существовавшие между людьми с проблемами интеллектуального развития и обществом.

Реализация данной программы в интернате еще недостаточно развита по причине отсутствия постоянных партнеров.

В интернате регулярно проходят тренировки смешанными командами по настольному теннису, волейболу, мини-футболу и бочче.

На соревнованиях областного уровня один из получателей социальных услуг является постоянным участником в Юнифайд-настольный теннис, атлет всегда показывает отличные результаты, находится в тройке лидеров.

Специальное Олимпийское движение постоянно пополняет список вспомогательных программ, которые направлены на поддержание и укрепление здоровья атлетов, развитие потенциала личности и вовлечение в движение большего количества волонтеров. К вспомогательным программам относятся: «Здоровый атлет», «Лидер спортсмен», «Волонтер», «Семья», «Факельный пробег», «Присоединяйтесь», «Спортивные лагеря» и др. В перспективе планируется участие интерната в реализации данных программ.

Осуществление программ невозможно без активного привлечения к работе волонтеров из числа сотрудников учреждения, сторонних организаций и местных жителей. Многие волонтеры имеют тесное общение со спортсменами: совместные тренировки и соревнования, судейство, сопровождение.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить специфику тренировочного процесса при реализации программ Специальной Олимпиады.

Приоритетные задачи адаптивной физической культуры в учреждении – обеспечение активного досуга; формирование потребности активного и здорового образа жизни; оздоровление и сохранение здоровья; достижение высоких спортивных результатов.

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года. Основные формы занятий – групповые и индивидуальные.

Мероприятия по реализации программ Специальной Олимпиады внесены в годовой план работы инструкторов по адаптивной и лечебной физической культуре.

План мероприятий по программам Специальной Олимпиады формируется на основе Единого календарного плана Департамента физической культуры и спорта Вологодской области. Отборочные соревнования внутри интерната проводятся непосредственно перед областными соревнованиями. Планирование групповых и индивидуальных занятий напрямую зависит от

сроков проведения областных мероприятий. Ближе к областным соревнованиям больше уделяется внимание именно этому виду спорта в целях качественной подготовки команды. Основные методы тренировки в данный период – игровой и соревновательный.

Существует ряд проблем и трудностей при реализации программ. Отметим некоторые из них:

– регулярность тренировок зависит от психосоматического состояния занимающегося (участник может перестать посещать занятия на неопределенный срок);

– на работе спортивных секций отражаются режимные моменты и другие мероприятия (экскурсии, осмотры врачей, социокультурные мероприятия и т.д.), в этой связи часто приходится отменять занятия;

– опыт показывает, что желательно не менять циклограмму занятий, занимающиеся плохо переключаются на новое расписание, требуется много времени на то, чтобы запомнить новое расписание;

– отмечается быстрая утомляемость занимающихся, не умение воспринимать критику, конфликтность, не умение проигрывать, поиск причин своих неудач во внешних обстоятельствах (отсутствие рефлексии).

Отметим положительные факторы, влияющие на формирование мотивации получателей социальных услуг в этом направлении: получение удовольствия от двигательной активности, возможность общения, награждение и поощрение, возможность участия в выездных спортивных мероприятиях.

Основными показателями результативности деятельности физкультурно-спортивного направления учреждения являются сохранение и увеличение числа занимающихся; спортивные достижения атлетов. Для успешной реализации программных требований спортсмены обеспечены спортивной экипировкой и оборудованием.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить успешную реализацию программ Специальной Олимпиады в психоневрологическом интернате. Проводится большая работа по вовлечению получателей социальных услуг в физкультурно-спортивную деятельность в целом. Итогом кропотливой работы интерната в данном направлении является повышение двигательной активности людей, укрепление их здоровья, содействие развитию физических качеств, получение пользы и удовольствия от занятий физической культурой и участия в соревнованиях, способствование духовному и нравственному развитию.

Литература

1. Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010.

2. Морозов, М. А. Спорт доступен каждому: Метод. рекомендации / М. А. Морозов, О. А. Панова, Л. М. Лапшина. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014.

3. Рубцов, А. В. Адаптивный спорт: Учеб. пособие / А. В. Рубцов. – М.: ИУЦ «Колос-с», 2018.

Секция 4
СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

УДК 796.323.088
ББК 75.566.5

Р. Н. Адамович
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
snakeroma@yandex.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ ВУЗА

Аннотация. В статье представлены результаты применения программы подготовки женской студенческой команды по баскетболу 3х3.
Ключевые слова: баскетбол 3х3, женская студенческая команда, учебно-тренировочный процесс.

R. N. Adamovich
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
snakeroma@yandex.ru

EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE EFFECTIVENESS OF THE PROGRAM OF TRAINING BASKETBALL PLAYERS OF THE STUDENT TEAM

Annotation. The article presents the results of the application of the training program for the women's student basketball team 3x3.
Key words: basketball 3x3, women's student team, educational and training process.

Процесс подготовки в баскетболе 3х3 системно включает в себя состав средств, обеспечивающих комплексное развитие всех сторон подготовленности занимающихся. В научно-педагогических исследованиях обосновано, что

содержание тренировочной и соревновательной деятельности имеют существенные отличия от классического баскетбола. Все это необходимо учитывать при моделировании учебно-тренировочного процесса со спортсменками.

Предполагалось, что педагогическая технология построения тренировочного процесса студенток-спортсменок, занимающихся баскетболом 3х3 в условиях спортивного клуба вуза, будет эффективной, если:

– основывается на общих закономерностях построения многолетней спортивной подготовки;

– обеспечивает реализацию совокупности условий по трем основным компонентам: организационно-управленческому, методическому и психологическому;

– предполагает мониторинг двигательной подготовленности баскетболисток с обязательной коррекцией содержания тренировочных занятий в соответствии с получаемыми при этом результатами.

Проведенная экспериментальная работа дала возможность получить новые данные, которые подтверждают ее эффективность (табл. 1). Сравнительный анализ показателей физической подготовленности девушек, занимающихся баскетболом 3х3 в студенческой команде вуза, проведен по трём срезам:

1 этап (период с сентября 2018 по июнь 2019) – период более интенсивного прироста показателей;

2 этап (период с сентября 2019 по май 2020) – период менее интенсивного прироста показателей.

Таблица 1

Изменения показателей физической подготовленности баскетболисток в процессе реализации программы

№	Тест	Сентябрь 2018	Июнь 2019	Май 2020
Физическая подготовка				
1	Прыжок в длину с места (см)	210,3±8,2	220,3±6,7	224,9±9,1
		4,76%	2,09%	
		6,94%		
2	Бег 20 м (с)	4,3±0,2	4,1±0,17	4,0±0,2
		4,65%	2,44%	
		6,98%		
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	31,4±2,5	36,1±2,3	37,7±2,7
		14,97%	4,43%	
		20,06%		
4	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10,7±0,4	9,6±0,3	9,7±0,7
		10,28%	-1,04%	
		9,35%		
5	Челночный бег 6м х 40сек (м)	170±6,1	189±5,1	191±6,7
		11,18%	1,06%	

		12,35%		
6	Бег 600 м	2,0±0,3	1,88±0,2	1,73±0,3
		6%	7,98%	
		13,5%		
Техническая подготовка				
7	Передвижения в защитной стойке (с)	11,3±0,2	10,9±0,17	10,9±0,2
		3,54%	0%	
		3,54%		
8	Передача мяча (с, попадания)	31,5±1,8	29,5±1,5	28,9±1,9
		6,35%	2,03%	
		8,25%		
9	Скоростное ведение (с, попадания)	57,5±3,2	52,5±3,0	51,5±3,7
		8,7%	1,9%	
		10,43%		
10	"Восьмерка" (кол-во попаданий)	9,2±1,0	10,8±0,8	11,2±1,1
		17,39%	3,7%	
		21,74%		
11	Дистанционные броски (%)	48,5±4,2	52,5±3,2	49,5±4,7
		8,25%	-5,71%	
		2,06%		
12	Штрафные броски (%)	66,5±4,8	72,3±3,9	70,5±4,9
		8,72%	-2,49%	
		6,02%		

Как видно из таблицы, на первом этапе реализации педагогической технологии построения тренировочного процесса (сентябрь 2018 – июнь 2019) прирост показателей ОФП и СФП выглядит более значительным, чем на втором этапе. Хотя изачально предполагалось, что общее улучшение качества подготовки будет достигаться во втором периоде. Это объясняется, прежде всего, непредвиденными изменениями, связанными с периодом самоизоляции и дистанционного обучения. Поэтому техническая подготовка претерпела негативное влияние.

Литература

1. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008.

УДК 37.04
ББК 74.46

В. И. Афонский
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
v.afonskiy@mail.ru

Н. Н. Подколзина
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
tereschencko.natasha2017@yandex.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Статья посвящена влиянию профессиональной ориентации на профессиональное самоопределение. Большая часть жизни спортсмена посвящена спорту, программы профессиональной ориентации являются эффективным средством его профессионального самоопределения.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение спортсменов, профессиональная ориентация, профессия, выбор.

V. I. Afonsky
candidate of psychological Sciences, associate Professor
Tolstoy state pedagogical University (Tula, Russia)
v.afonskiy@mail.ru

N. N. Podkolzina
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
tereschencko.natasha2017@yandex.ru

THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF PROFESSIONAL ORIENTATION ON PROFESSIONAL SELF-DETERMINATION OF HIGH SCHOOL ATHLETES

Annotation. The Article is devoted to the influence of professional orientation on professional self-determination. Most of an athlete's life is devoted to sports, and professional orientation programs are an effective means of professional self-determination.

Keywords: professional self-determination of athletes, professional orientation, profession, choice.

Для многих видов спорта пик спортивной формы приходится на возрастной период 15–18 лет. В этот сенситивный для профессиональной ориентации период они живут в спортивном режиме с напряженным тренировочным и соревновательным графиком, в котором нет места для «поиска себя» в мире вне спорта. Однако спортивная карьера в современных реалиях заканчивается довольно рано, и спортсмен встает перед выбором дальнейшего жизненного пути. Для многих этот выбор становится одним из серьезнейших жизненных вопросов, ведь если он не сделан вовремя, то спортсмену в ближайшем будущем придется пережить один из самых серьезных кризисов – кризис завершения спортивной карьеры.

В качестве профилактики данного переживания и смягчения его силы и глубины, мы предлагаем рассмотреть необходимость специально организованной профессиональной ориентации для спортсменов старшего школьного возраста. Мы полагаем, что данный процесс положительно повлияет на процесс профессионального самоопределения спортсменов.

Проведя анализ философской и психологической и педагогической литературы по теме исследования (работы А. Г. Асмолова, М. М. Рубинштейна, Е. А. Климова, Е. А. Голомштока, В. И. Слободчикова, Е. И. Исаева, Н. С. Пряжникова, И. В. Дубровиной, Д. Сьюпера, Э. Эриксона, В. Франкла, Э. Фромма) мы установили наличие взаимосвязи между понятиями «профессиональная ориентация» и «профессиональное самоопределение». Понимая под профессиональной ориентацией комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на оптимизацию процесса трудоустройства молодежи в соответствии с желаниями, склонностями и сформировавшимися способностями и с учетом потребности общества в специалистах [3, с.297], а под профессиональным самоопределением, в свою очередь, – самостоятельное и осознанное нахождение смыслов выполняемой работы и всей жизнедеятельности в конкретной культурно-исторической (социально-экономической) ситуации [2, с. 30], мы считаем главной целью профессионального самоопределения – постепенное формирование у подростков и молодежи внутренней готовности к самостоятельному, осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего профессионального, жизненного и личного развития, готовности рассматривать себя развивающимся во времени и самостоятельно находить значимые смыслы в конкретной профессиональной деятельности.

С точки зрения общества профессия является социально зафиксированной областью возможного осуществления трудовых функций, существующей в форме множества «рабочих мест». Для самого человека профессия – это деятельность, посредством которой он участвует в жизни общества, и которая служит его основным материальным источником к существованию.

Следовательно, профессия для человека является и источником существования, и средством личностной самореализации, и делом, которым он будет заниматься большую часть своей жизни. И кране важно, чтобы выбор был сделан правильно и вовремя.

Исследования, проведенные Ю. А. Селезневой, показали, что в старшем школьном возрасте преобладает низкий и средний уровни осознанности профессионального самоопределения. По данным ее же исследований, после занятий по специальным программам профессиональной ориентации, уровень осознанности профессионального самоопределения более чем у половины юношей и девушек, стал высоким или выше среднего, примерно у трети остался на среднем уровне и лишь у 3 % на низком уровне. Следовательно, специальная работа по развитию и коррекции профессионального самоопределения старшеклассников дает реальные позитивные результаты [4, с. 18].

В свою очередь результаты исследований Е. А. Вопнерук, С. А. Кононенко также указывают то, что проблема профессионального выбора реально существует. По их данным порядка половины старшеклассников не знают, какой профессии они хотят обучаться и что для этого нужно. Результаты экспериментального исследования, проведенного авторами, также говорят о позитивных изменениях уровня осознанности профессионального самоопределения после прохождения специализированного курса профессиональной ориентации. Е. А. Вопнерук, С. А. Кононенко. В частности, подчеркивают, что «система профориентации оказывает помощь учащимся в профессиональном самоопределении, а именно помогает человеку понять свое отношение к окружающей его действительности, основные жизненные позиции, убеждения, идеалы; повышает осознанность человеком своей индивидуальности, своих потребностей, чувств, интересов, поведения; позволяет выстроить алгоритм действий для достижения поставленной цели» [1, с. 119].

И те, и другие исследования наглядно подтверждают позитивное влияние профессиональной ориентации на профессиональное самоопределение. После осознания собственных природных особенностей и знакомства спецификой различных профессий, юноши и девушки получают возможность максимально реально оценить свои интересы, желания и возможности, и делают выбор профессии, которая учитывает их природные особенности и соответствует их интересам. В ситуации, когда большая часть жизни спортсмена посвящена спорту, специализированные программы профессиональной ориентации являются эффективным средством его профессионального самоопределения.

Литература

1. Влияние профессиональной ориентации на самоопределение старшеклассников / Е. А. Вопнерук, С. А. Кононенко // Психологический вестник Уральского государственного университета. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2010. – Вып. 9. – С. 110–120.

2. Пряжников, Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М., 1996. – С. 30.
3. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – С. 297.
4. Селезнева, Ю. А. К вопросу о профессиональном самоопределении / Ю. А. Селезнева // Психолог в школе. – 2000. – № 3–4. – С. 11–19.

УДК 37.04
ББК 75.7

В. И. Афонский
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия
v.afonskiy@mail.ru

Е. В. Пожидаев
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
poj_ev@mail.ru

К ВОПРОСУ О СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПО ЗАВЕРШЕНИИ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу ряда аспектов социальной и профессиональной адаптации профессиональных спортсменов по завершению спортивной карьеры.

Ключевые слова: социальная адаптация, профессиональная адаптация, спортсмен, спортивная карьера.

V. I. Afonsky
candidate of psychological Sciences, associate Professor
Tolstoy state pedagogical University (Tula, Russia)
ukka74@list.ru

E. V. Pozhidaev
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
poj_ev@mail.ru

ON THE ISSUE OF SOCIAL AND PROFESSIONAL ADAPTATION OF ATHLETES AT THE END OF A SPORTS CAREER

Annotation. The Article is devoted to the theoretical analysis of issues of social and professional adaptation of professional athletes at the end of their sports career.

Keywords: social adaptation, professional adaptation, athlete, sports career.

Профессиональные спортсмены, постоянно находятся в поле зрения тренеров, болельщиков, СМИ, однако, их спортивная карьера довольно скоротечна. В большинстве своем, она характеризуется довольно ранним стартом, кульминацией и завершением, совпадая при этом по времени с активным интеллектуальным и личностным развитием спортсмена как личности.

Зачастую, завершая выступления в спорте высших достижений в довольно молодом возрасте, атлеты вынуждены включаться в новую, пока незнакомую для них систему социальных отношений и деятельности. Для того, чтобы спортсмены смогли сделали это максимально эффективно, им необходима социальная и профессиональная адаптация.

Обычно, после того, как спортсмен завершает карьеру и уходит из профессионального спорта, чаще всего он становится тренером или спортивным чиновникам. В таких случаях социальная и профессиональная адаптация спортсменов проходит наиболее комфортно, поскольку они не меняют базовую социальную среду и не покидают профессиональное сообщество. В ситуации, когда спортсмен далее не видит себя в мире спорта, ему необходим более сложный и длительный процесс социальной и профессиональной адаптации.

Под социальной адаптацией принято понимать процесс активного освоения человеком новых социальных условий. Адаптация личности в различных социальных ситуациях является социально-психологическим процессом (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. С. Кряжева, А. В. Мудрик и др.). Этот процесс опирается на идеи индивидуального развития и воспитания личности. Преодолевая проблемные ситуации, возникающие в его жизни, человек вырабатывает адаптационные механизмы и нормы социального поведения. Психологическая адаптация посредством формирования целей и программы жизнедеятельности воздействует на эффективность адаптационной деятельности.

В свою очередь, профессиональная адаптация, по определению В. А. Сластенина и В. П. Каширина, – это процесс вхождения человека в профессию и гармонизация его взаимодействия с профессиональной средой.

Успешность профессиональной адаптации во много будет зависеть от уровня подготовленности специалиста, достаточного уровня адаптивности, мотивации профессиональной деятельности, чётких представлений о содержании и условиях этой деятельности. Это значит, что спортсменам необходима своевременная профессиональная ориентация,

которая позволит им определить вектор дальнейшего социального и профессионального движения.

Исследования, проведенные И. И. Борисовым, показали взаимосвязь социальной и профессиональной адаптации. «Изучение влияния переживаний на социально-психологическую адаптацию спортсменов выявило наибольшую зависимость от переживаний спортсменов таких характеристик адаптации, как успешность учебной деятельности, удовлетворенность жизнью и главный показатель профессионального самоопределения – принятие решения о профессиональном выборе» [1, с. 14]. Исследователь утверждает, что для успешной социальной адаптации спортсменов, завершивших спортивную карьеру, необходимо избирать *стратегию на формировании готовности к профессиональному выбору.* О. Ю. Сенаторова в своей работе «Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру» также пишет о том, что «Факторами определяющими процесс социальной адаптации спортсменов выступают: мотивы выбора профессии, внутренняя психологическая установка на профессию, профессиональная пригодность (образование), соответствие психологических особенностей личности требованиям, предъявляемым профессией и готовность к деятельности в ней, черты характера, тип нервной системы, самооценка, уровень конформности и тревожности; коммуникабельность: степень активности включения в систему межличностных отношений, наличие навыков коллективизма, личный опыт коллективных отношений; уровень профессиональной подготовки, работоспособность; нравственные качества» [3, с. 20].

Рассматривая факторы, влияющие на процесс социальной адаптации профессиональных спортсменов, вслед за О. Ю. Сенаторовой, мы выделяем сохранение социального статуса, материальное благополучие, социальную устойчивость, относя эти факторы к категории внутренних. К внешним факторам социальной адаптации, мы относим половозрастные характеристики личности, взаимоотношения с друзьями, родными и коллегами, образование, наличие опыта адаптации, уровень спортивных достижений. Чем выше уровень спортивной квалификации и больше побед в различных соревнованиях, тем сложнее спортсмену дается решение о завершении спортивной карьеры и сложнее проходит его дальнейшая социальная адаптация. Описанные в профессиональной литературе примеры успешной социальной и профессиональной адаптации спортсменов, свидетельствуют о том, что все они проходили соответствующую психологическую подготовку параллельно своей спортивной деятельности.

Социальная и профессиональная адаптация по завершении спортивной карьеры, связана с принципиальным изменением места спорта в жизни человека, влечет за собой перестройку образа «Я» и осознания ценности собственной личности вне социальной роли «спортсмен». Профессиональные спортсмены, также, как и обычные люди, при смене социальных ролей,

коллектива, профессиональной деятельности, социального статуса сталкиваются с целым рядом проблем. Анализ психолого-педагогической литературы позволяет нам сделать выводы о необходимости исследования результатов стихийной успешной и неуспешной социализации спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру. Это позволит нам выделить факторы, позитивно влияющие на социальную и профессиональную адаптацию спортсменов, завершивших свою спортивную карьеру, и сформулировать рекомендации, которые помогут спортсменам, завершающим свою профессиональную карьеру, более успешно социализироваться.

Литература

1. Иванов, И. Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: Автореф. дис. … канд. пед. наук / И. Б. Иванов. – СПб., 2009.

2. Иванов, И. Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру / И. Б. Иванов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 33–36.

3. Сенаторова, О. Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих профессиональную карьеру: Автореф. дис. … канд. пед. наук / О. Ю. Сенаторова. – М., 2006.

4. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999.

УДК 796.077
ББК 75.5

И. А. Волков
руководитель физического воспитания
ГБПОУ г. Москвы «Технологический колледж № 34»
(Москва, Россия)
volkov2104@gmail.com

И. И. Волков
тренер баскетбольной команды Mornar Bar
(Черногория)
volkov2104@gmail.com

В. С. Макеева
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ (Москва, Россия)
vera_191@mail.ru

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ МАССОВЫХ РАЗРЯДОВ

Аннотация. В исследовании авторы посвятили внимание развитию специальной выносливости баскетболистов массовых разрядов. Раскрыты особенности разработанного комплекса упражнений и показана динамика результатов. Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения комплекса упражнений.

Ключевые слова: баскетболисты массовых разрядов, специальная выносливость, тренировка.

I. A. Volkov
head of physical education,
GBPOU Moscow "Technological College No. 34" (Moscow, Russia)
volkov2104@gmail.com

I. I. Volkov
coach of basketball team Mornar Bar, Montenegro
volkov2104@gmail.com

V. S. Makeeva
Dr. ped. sciences, professor
FSBEI HE RGUFKSMiT (Moscow, Russia)
vera_191@mail.ru

DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF BASKETBALL PLAYERS OF MASS DISCHARGE

Annotation. In the study, the authors devoted attention to the development of special endurance of mass-category basketball players. The features of the developed set of exercises are disclosed and the dynamics of the results is shown. The data obtained indicate the effectiveness of the exercise complex.

Key words: basketball players of mass categories, special endurance, training.

Современная система физической подготовки спортсменов различных возрастных групп и квалификации должна быть направлена на физическое

совершенствование, выступающего динамичным фактором, обеспечивающим достижение результатов; соблюдение здорового образа жизни и его изменение в течение дня, микроцикла и макроцикла в соответствии с требованиями избранного вида спорта, – базовый фактор достижения высоких спортивных результатов [1, 3, 5]. Важной составляющей физического состояния является поддержание на должном уровне специальной выносливости баскетболистов на всех этапах подготовки. Однако исследований в этом направлении недостаточно [2, 4, 5].

Цель исследования: обеспечить поиск и реализацию комплекса средств и методов для развития специальной выносливости баскетболистов массовых разрядов.

Для достижения цели была поставлена следующая задача:

1. Разработать комплекс средств и методов развития специальной выносливости в баскетболе и оценить его эффективность у баскетболистов массовых разрядов.

Была сформулирована следующая гипотеза: предполагалось, что разработанный комплекс средств физической подготовки будет способствовать развитию специальной выносливости у баскетболистов массовых разрядов.

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Технологический колледж № 34». Сам эксперимент был реализован в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. В эксперименте участвовали 24 баскетболиста, обучающиеся на 1–2 курсах колледжа, имеющие II, III спортивные разряды и стаж занятий баскетболом от 6 до 8 лет. Игроки были распределены равномерно в две группы – контрольную и экспериментальную по 12 человек.

Содержанием педагогического эксперимента являлось применение в экспериментальной группе разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовой выносливости.

Проведенный теоретический анализ литературы, а также практический опыт в качестве спортсмена и частично тренера (в период педагогической практики) позволил разработать комплекс средств физической подготовки, направленный на развитие специальной выносливости баскетболистов. Средствами разработанного комплекса являлись, в основном, специфические соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения. Упражнения разработанного комплекса выполнялись сериями интервальным методом и круговым методом с поточно-интервальным режимом работы с активным отдыхом между сериями. С интервальным методом сочетался соревновательный метод – упражнения выполнялись в парах, в тройках, четверках. Соревновательный метод создает благоприятный эмоциональный фон и позволяет проявить максимальные усилия для достижения результата.

Для оценки эффективности разработанного комплекса физических упражнений использовались следующие контрольные упражнения: перемещения по квадрату 5х5 м; челночный бег 40 секунд на 28 м; прыжки через скакалку, передачи баскетбольного мяча.

Результаты исходного уровня проявления специальной выносливости в контрольной и экспериментальной группе, приблизительно находятся на одном уровне и не имеют достоверных различий, (см. табл. 1).

Таблица 1

Результаты исследования на момент начала эксперимента

Наименование теста	Группы		Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная	$t_{эмп.}$	p (0,05)
	X ± m (n=12)	X ± m (n=12)		
Перемещения по квадрату 5 х 5 м, с	9,17±0,12	9,20±0,09	0,69	<
Челночный бег 40 секунд на 28 м, м	189,92±7,49	188,75± 8,24	0,36	<
Передачи мяча, раз	138,50±5,85	141,00± 6,33	1,00	<
Прыжки через скакалку, раз	190,60±4,39	191,75± 5,65	0,56	<

По завершению эксперимента выявлены изменения в сторону улучшения результатов, показанных в контрольных тестах, как у спортсменов в контрольной, так и в экспериментальной группе. Наибольшая динамика наблюдается в тестах в прыжках через скакалку, и передачах мяча в обеих группах (см. табл.2).

Таблица 2

Результаты исследования на момент завершения эксперимента

Наименование теста	Группы		Достоверность различий	
	Контрольная	Экспериментальная	$t_{эмп.}$	p (0,05)
	X ± m (n=12)	X ± m (n=12)		
Перемещения по квадрату 5 х 5 м, с	8,85±0,11	8,65±0,05	5,58	>
Челночный бег 40 секунд на 28 м, м	193,33±7,51	201,25± 8,51	2,41	>
Передачи мяча, раз	145,33±5,36	159,58± 6,93	5,63	>
Прыжки через скакалку, раз	203,25±4,71	212,17± 6,83	3,72	>

Но разница в показателях прироста результатов более выражена в экспериментальной группе. Так, прирост результатов в: перемещениях по квадрату в экспериментальной группе на 2,48 % больше, чем в контрольной группе; челночном беге в экспериментальной группе на 4,83 % больше, чем в контрольной группе; передачах мяча в экспериментальной группе на 8,23 % больше, чем в контрольной группе; прыжках через скакалку в экспериментальной группе на 4,01 % больше, чем в контрольной группе.

Наибольшая разница в приросте результатов определяется в передачах мяча и в челночном беге. Возможно, это последствие целенаправленной работы над скоростно-силовой выносливостью мышц рук, т. к. в традиционно принятой практике больше внимания уделяется работе ног. В то же время следует признать, что упражнение «челночный бег 40 секунд» достаточно физически тяжелое упражнение для выполнения и в большей степени характеризует понятие «выносливость», чем тест «перемещение по квадрату 5х5 м». По нашему мнению, «Перемещение по квадрату 5х5 м» в большей степени, характеризует скоростные и скоростно-силовые способности спортсменов, чем скоростно-силовую выносливость, а также уровень техники специальных передвижений баскетболистов. Стоит отметить, что комплексы упражнений, применяемые во время эксперимента, оказали положительное влияние на развитие скоростно-силовой выносливости.

Таким образом, сопоставление данных контрольных тестов показало более высокие результаты в экспериментальной группе, чем у спортсменов в контрольной группе, на момент начала исследования между группами не было статистически значимой разницы. По результатам проведенного эксперимента в данной работе обосновывается эффективность использования многосерийной интервальной и круговой тренировки с использованием комплекса упражнений, моделирующих фрагменты атакующих и защитных действий, которые содействуют росту показателей уровня развития специальной выносливости.

Литература

1. Ильичёва, О. В. Функциональная подготовка баскетболистов 17–19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности / О. В. Ильичёва, Я. В. Сираковская, А. В. Лаптев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 157–161.

2. Коноплева, А. Н. Особенности воспитания специальной выносливости баскетболистов 14–15 лет методом интервальной тренировки / А. Н. Коноплева, М. Ш. Габуева, А. А. Бербеков // World science: problems and innovations: Сб. ст. XX Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 30 апреля 2018 г.). – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 205–209.

3. Макеева, В. С. Управление психофизической готовностью курсантов-спортсменов юридических вузов / В. С. Макеева, С. Н. Баркалов, В. Н. Пушкина, Н. В. Оляшев // Российский психологический журн. – 2017. – Т. 14. – № 3. – С. 210–229.

4. Олефиренко, В. Н. Устойчивость эффективности технических действий как критерий оценки специальной выносливости баскетболистов / В. Н. Олефиренко, Н. Е. Слинкина, В. Е. Ковригин // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. – 2017. – № 2. – С. 77–81.

5. Петренко, М. Ю. Теоретико-методологические обоснования формирования специальной выносливости баскетболисток 14–15 лет / М. Ю. Петренко, И. А. Головин // Научный альманах. – 2016. – № 11-3 (25). – С. 113–117.

УДК 794.1
ББК 75.1

В. Е. Калинин
старший преподаватель
ФБГОУ ВО «РГУ имени С. А. Есенина» (Рязань, Россия)
kalinin_70@bk.ru

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ШАХМАТИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Аннотация. В статье рассматривается значение психологической и физической подготовки для шахматистов высокой квалификации. Проведен анализ нагрузок на сердечно-сосудистую систему в период соревнований.

Ключевые слова: шахматы, психологическая подготовка, физическая подготовка.

V. E. Kalinin
Senior Lecturer
Ryazan State University named after S. A. Yesenin" (Ryazan, Russia)
kalinin_70@bk.ru

THE IMPACT OF PSYCHOPHYSICAL TRAINING ON THE RESULTS OF HIGH-SKILLED CHESS PLAYERS

Abstract. The article examines the importance of psychological and physical training for high-skilled chess players. Analysis of the loads on the cardiovascular system during the competition.

Keywords: chess, psychological training, physical training.

Введение

Шахматы – древняя интеллектуальная игра, имеющая многовековую историю. Из всех видов игр, когда-либо придуманных человечеством, она одна органически сочетает элементы спорта, науки и искусства. Шахматы развивают память и внимание, смекалку и математические способности, логику и фантазию, воспитывают волю, находчивость, усидчивость, содействуют здоровому образу жизни. Они формируют и совершенствуют характер, терпение, выносливость, выдержку, чувство ответственности. В последние годы во всем мире происходит тотальная популяризация шахмат. Во многих странах уроки шахмат вводятся в школьную программу. В настоящее время шахматы представляют собой организованный вид спорта с иерархией званий, развитой системой регулярных турниров под эгидой Международной шахматной федерации (ФИДЕ). Чтобы успешно выступать на соревнованиях, шахматисты регулярно ведут подготовку для обретения шахматной спортивной формы [1].

Так как шахматисты во время партии играют сидя, обыватели считают, что для того чтобы хорошо играть в шахматы достаточно знать теорию дебютов, миттельшпиля, эндшпиля, разбираться в стратегии и тактике игры, уметь рассчитывать шахматные варианты. Но шахматы являются видом спорта, в котором успешность выступления зависит также от психологической подготовки, состояния здоровья, физической подготовленности [2, 3, 4].

Цель нашего исследования – определить значение психологической и физической подготовки и их роли в достижении результатов современных шахматистов.

Результаты исследования

Умение подойти к ответственному соревнованию в лучших кондициях является важнейшим элементом подготовки шахматиста. При этом под словом «кондиции» очень часто понимается психологическая готовность. Почти в каждом соревновании принимают участие примерно равные по силе участники, а потому психология может сыграть ключевую роль в итоговом результате [5].

Конечная цель шахматиста при психологической подготовке заключается в контроле над какими-либо страхами перед соперником и общей неуверенности. То есть нужно достичь ощущения спокойствия, чтобы ничто вокруг не помешало показать свой класс игры. Именно свою реальную силу. Излишняя бравада и самоуверенность также не самое лучшее состояние для выступления на турнирах. Процесс тренировок и соревнований приводит к колоссальному перенапряжению нервной системы. У многих спортсменов только при одной мысли о предстоящем соревновании учащается сердцебиение и появляется волнение. Основной вред при этом заключается в том, что, испытывая волнение и страх, шахматист показывает уровень игры ниже своих возможностей [5].

Основой психологической подготовки спортсменов является воспитание следующих морально-волевых качеств: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, уверенность в своих силах, дисциплинированность, воля к победе.

Для достижения оптимального психологического состояния перед шахматным турниром необходимо собирать детальную информацию о соревновании, об его участниках, определить цели турнира, иметь позитивный настрой. Для этого важно перед шахматной партией гулять пешком около 20 минут. Это помогает успокоиться и настроиться на борьбу. Поэтому желательно, чтобы гостиница располагалась на соответствующем расстоянии от турнирного помещения. Изучая своих соперников, проанализировав манеру их игры, можно в процессе тренировки найти усиления против дебютных схем, которые они применяют. Играть то, что было проанализировано гораздо легче и спокойней, чем искать пути за доской. Нужно стараться получать удовольствие от шахматной партии, так как автоматически отпадут такие факторы, как нервы, страх и волнение, что приведет к психологическому расслаблению.

Физическая подготовка – важная часть спортивной подготовки спортсменов, в том числе и шахматистов. Период соревновательной деятельности шахматистов длительный и напряженный. Турниры с классическим контролем времени проводятся, как правило, ежедневно в течение около двух недель.

Еще в конце 20-го века шахматисты обычно проводили за доской 4 часа в день. Контроль времени по 2 часа каждому на первые 40 ходов. Если партия не заканчивалась, то она откладывалась на день доигрывания. С развитием компьютерных шахматных программ, сильнейшие из которых стали побеждать в матче чемпиона мира, уже в начале 21 века изменилась структура проведения соревнований. Чтобы на итог игры не влияло наличие шахматных программ, сейчас партии продолжаются до результата с добавлением времени участникам за каждый сделанный ход без откладывания. Поэтому нагрузка на шахматистов увеличилась. Длительность одной сыгранной партии возросла и порой достигает 7 часов. На первый план выходит выносливость, способность сохранять максимальную концентрацию внимания на протяжении всей партии. Ведь в шахматах, как например и в боксе, одна единственная ошибка может привести к поражению. Ошибки возникают из-за усталости, нервного перенапряжения, стрессового состояния. В турнирах усталость с каждым днем накапливается, что влияет на работоспособность шахматиста. Часто бывают случаи, когда в первой половине соревнований шахматист играет хорошо, одерживает много побед, а концу турнира не способен выдерживать эмоциональное и интеллектуальное напряжение и терпит много поражений.

Важным моментом для поддержания спортивной формы шахматиста на протяжении всего турнира является способность быстро восстанавливаться, чтобы на следующий игровой день была возможность продемонстрировать

свои лучшие качества. Сложность заключается в том, что после напряженной партии, мозг шахматиста продолжает интенсивную работу. Подсознательно продолжает анализировать проведенную игру, рассчитывая сыгранные и возможные варианты партии. Это эмоциональное, стрессовое состояние отрицательно влияет на сон. Спортсмен вместо отдыха получает не довосстановление организма и, как следствие, невозможность на следующий день показать максимальный уровень игры.

Для снятия умственного перенапряжения, стресса лучшим средством является физическая активность. Взаимосвязь умственной и физической деятельности известна давно. Это отмечал еще выдающийся ученый Петр Францевич Лесгафт. В своей фундаментальной работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического». Следовательно, любая двигательная мышечная активность защищает организм шахматиста от нервного эмоционального перенапряжения. Чаще всего шахматисты после партии играют в футбол, плавают в бассейне, занимаются пробежками, выполняют гимнастические упражнения на различные группы мышц пресса, рук и ног. Все это способствует улучшению самочувствия, хорошему сну, быстрому восстановлению. В подготовительном периоде, шахматисты укрепляют сердечно-сосудистую систему работая со штангой и регулярно бегая кроссы.

Перед турнирной партией не рекомендуется значительная физическая активность. Важно сохранить эмоциональный настрой. Допускаются легкие разминочные упражнения, спокойные прогулки на свежем воздухе.

Не менее важна физическая подготовка и состояние здоровья спортсмена в соревнованиях с укороченным контролем времени. В блиц-турнирах в один день участники проводят более 10 партий. Это большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему спортсменов. Между партиями есть лишь несколько минут, чтобы восстановиться, привести свой пульс к норме.

С 10 по 16 июня 2019 года в Москве состоялся первый телевизионный шахматный проект «Армагеддон-2019», который транслировался в прямом эфире по каналу Матч ТВ. В нем приняли участие 8 международных гроссмейстеров, которые в течение 7 дней сражались за победу. Важной особенностью было то, что в прямом эфире можно видеть не только партии шахматистов с комментариями ведущих трансляции гроссмейстеров Владимира Поткина и Эльвиры Мирзоевой, но также меняющийся в реальном времени пульс спортсменов [6].

Показатели динамики изменения пульса шахматистов во время партий в финальном матче турнира приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели частоты сердечных сокращений шахматистов в финальном матче проекта Армагеддон 2019

№ партии	Карякин Сергей			Непомнящий Ян		
	Минимальный пульс	Максимальный пульс	Разница в %	Минимальный пульс	Максимальный пульс	Разница в %
1	85	91	7 %	117	168	43 %
2	79	106	34 %	131	156	19 %
3	84	116	38 %	132	173	31 %
4	81	108	33 %	132	162	23 %
5	83	121	45 %	131	163	24 %

В финале равных соперников победил Сергей Карякин, который сыграл вничью первые две партии и выиграл в 3, 4 и 5 партиях.

Из данной таблицы можно сделать следующие выводы: минимальное значение пульса С. Карякина в каждой из пяти партий было стабильным, в то время как у Яна Непомнящего уже со второй партии не опускался ниже 131 удара в минуту, что значительно выше, чем 117 в первой партии. На протяжении всего финала пульс С. Карякина был в комфортной зоне, лишь эпизодически превышая 100 ударов в минуту. Ян Непомнящий проводил партии в основном при пульсе выше 150 ударов в минуту, поэтому в последних трех партиях проиграл, допустив ошибки в цейтноте. Также мы видим, что во время партии увеличение пульса у обоих шахматистов достигает до 30–40 % от минимального значения.

Комментатор Эльмира Мирзоева: «Обратите внимание, что пульс Яна Непомнящего уже вновь в красной зоне, уже вновь зашкаливает, но Сергей Карякин, вот удивительно, в большинстве партий у Сергея действительно в синей зоне пульс. Это говорит о том, что и физическая подготовка, и вся проделанная работа над общим состоянием здоровья работает для Сергея» [6].

Комментатор Владимир Поткин о финалистах турнира: «Они проводят много времени не только за шахматами. Они играют в футбол, баскетбол, волейбол, теннис [6].

Таким образом, при прочих равных условиях, на первый план выходит физическая готовность спортсменов, способность быстро восстанавливаться, так как между партиями на отдых и подготовку к следующей игре отводилось от 5 до 10 минут. Решающим значением в итоге матча сильных гроссмейстеров была физическая подготовка, выносливость, и как следствие, меньшее количество ошибок в цейтнотах.

Выводы

1. Психологическая подготовка создает позитивный настрой, способствует снижению перенапряжения нервной системы.

2. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему у шахматистов такая же как у спортсменов других видов спорта, связанных с мышечной деятельностью.

3. Физическая активность способствует повышению работоспособности шахматистов.

4. Психологическая и физическая подготовка – важные факторы для достижения шахматистами высоких результатов.

Литература

1. Международная шахматная федерация // Шахматы: Энциклопедический словарь / Гл. ред. А. Е. Карпов. – М.: Сов. энциклопедия, 1990.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

3. Физическая подготовка шахматиста [Электронный ресурс]. – URL: http://www.e2e4.kz/info/articles/fizicheskaya-podgotovka-shakhmatista-/

4. Психологическая подготовка шахматиста. – URL: https://chessok.net/books/842-psihologicheskaya-podgotovka-shahmatista.html

5. Крогиус, Н. В. Психологическая подготовка шахматиста / Н. В. Крогиус. – М.: Изд-во МГУ, 1979.

6. Шахматы. Мировая серия «Армагеддон-2019» [Электронный ресурс]. – URL: https://chess-boom.online/armageddon-2019/

УДК 796.015.58
ББК 75.1

А. Н. Крайнов
кандидат педагогических наук, доцент
Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)
krainov-andrei@inbox.ru

О. А. Никитин
старший преподаватель
Тульский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)
nikitin.05-09-1967oleg@yandex.ru

С. М. Кудинов
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
natalicudinova@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ СИСТЕМЫ «КРОССФИТ» В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация. В данной публикации на методическом уровне показаны особенности использования принципов кроссфит-тренировок в учебно-тренировочном процессе по пауэрлифтингу. Показаны широкие возможности кроссфит-тренировок в структуре спортивной подготовки пауэрлифтеров различной квалификации.

Ключевые слова: кроссфит, пауэрлифтинг, тренировочная система, силовая и общая физическая подготовка.

A. N. Krainov
candidate of pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Special and Legal Disciplines
Tula Institute (branch) VSUYu (RPA of the Ministry of Justice of Russia) (Tula, Russia)
krainov-andrei@inbox.ru

O. A. Nikitin
Art. Lecturer at the Department of Special and Legal Disciplines
Tula Institute (branch) VSUYu (RPA of the Ministry of Justice of Russia)(Tula, Russia)
nikitin.05-09-1967oleg@yandex.ru

S. M. Kudinov
undergraduate
FSBEI HE «TSPU im. L. N. Tolstoy» (Tula, Russia)
natalicudinova@yandex.ru

METHODOLOGICAL FEATURES OF USING THE TRAINING SYSTEM «CROSSFIT» IN POWERLIFTING

Abstract. In this publication, at the methodological level, the features of the use of the principles of crossfit training in the educational and training process of powerlifting are shown. The broad possibilities of crossfit training in the structure of sports training of powerlifters of various qualifications are shown.

Keywords: crossfit, powerlifting, training system, strength and general physical training.

В современных условиях кроссфит-тренировки как самостоятельное направление тренировочной нагрузки во многих видах спорта приобретают все большую популярность и актуальность.

Кроссфит – это постоянно варьируемые, высокоинтенсивные, универсальные, функциональные движения. Функциональные движения – эти движения естественны и эффективны для перемещения тела и внешних объектов. Однако самым важным аспектом функциональных движений является их способность перемещать большие отягощения на длительные дистанции, и делать это быстро. В совокупности эти три атрибута (вес, дистанция и скорость) определяют способность функциональных движений вырабатывать высокую мощность. Интенсивность определяется именно как мощность, и интенсивность является независимой переменной и чаще всего связывается с максимизацией адаптаций к нагрузкам. В свете того, что широта и глубина тренировочного стимула программы определяют широту и глубину достигаемой адаптации, поэтому система тренировки использования функциональности и интенсивности постоянно варьируется.

Кроссфит – не специализированная программа физической подготовки, но попытка оптимизировать физическую подготовленность спортсмена [1, 2].

Помимо широты и всеобщности подготовки, которую преследует программа кроссфит, она является особенной, если не уникальной, в аспектах максимизации нейроэндокринного отклика (это изменения в организме, которые влияют на нервную или гормональную системы), развития мощности, использования тренировок, перекрестных по различным модальностям, постоянного применения функциональных движений и разработки эффективных стратегий питания.

Тренировочные программы создаются с использованием гимнастических движений, от элементарных до продвинутых, что позволяет развить замечательную способность управления телом, как в динамике, так и в статике, максимизируя соотношение силы к весу тела и гибкость. Значительное внимание тяжелой атлетике, поскольку она позволяет занимающим развивать взрывную мощность, контроль над внешними объектами.

Тренировочная система кроссфит является эффективной программой силовой и общей физической подготовки в пауэрлифтинге в рамках двух аспектов.

Во-первых, программа является ключевой программой силовой и общей физической подготовки потому, что подготовленность, развиваемая в рамках системы кроссфит, является основой для атлетических потребностей в пауэрлифтинге.

Во-вторых, это «ключевая» программа силовой и общей физической подготовки в буквальном смысле выполняемой центральной роли по отношению к чему-либо. Большая часть работы сосредотачивается на главной функциональной оси человеческого тела, составляющей «ядро» и включающей сгибание и разгибание таза и сгибание, разгибание и вращение торса. Главенствующая роль функционального тренинга в этом плане обусловлена

простым наблюдением, что мощное разгибание таза необходимо и критически важно для спортивной работоспособности в пауэрлифтинге. Спортивная практика показывает, что без способности к мощному разгибанию таза сложно добиться серьезных спортивных результатов и почти все, кто обладал этой способностью, были отличными атлетами. Бег, прыжки, удары кулаками и броски – все эти движения зарождаются в «ядре».

Система кроссфит использует три различных стандарта или модели для оценки и определения направления подготовленности. В совокупности, эти три стандарта определяют методические особенности использования кроссфита в тренировке спортсменов-пауэрлифтеров [4].

Первый стандарт подготовленности в системе кроссфит связан с развитием и тренировкой 10 признанных психофизических качеств и функциональных свойств организма. Это работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, выносливость, скорость, сила, мощность, гибкость, точность, равновесие, скорость адаптации к смене нагрузок, координация.

Второй стандарт подготовленности в системе кроссфит. Суть данной модели в том, что подготовленность подразумевает эффективное выполнение любого вообразимого задания. Эта модель подразумевает, что степень вашей подготовленности может быть измерена через вашу способность выполнить эти задачи эффективнее по сравнению с другими индивидуумами. Суть в том, что подготовленность подразумевает способность выполнять любые задачи, даже незнакомые, а также задачи, составленные в бесконечно варьируемые комбинации. На практике это заставляет атлета не ограничиваться жесткими рамками подходов, повторений, периодов отдыха, упражнений, их порядка, периодизации.

Третий стандарт подготовленности в системе кроссфит. Различают три энергетических системы обеспечения мышечной деятельности. Эти «метаболические двигатели» известны как фосфагенная, гликолитическая и окислительная системы. Первая, креатин-фосфатная система, доминирует в высокомощной деятельности, которая длится около 10 секунд. Вторая система, гликолитическая, обеспечивает деятельность средней интенсивности, которая длится до 2–3 минут. Третья система окислительная, отвечает за деятельность низкой интенсивности.

Всеобщая подготовленность, которую продвигает и развивает кроссфит, требует компетентности и тренированности каждой из этих трех систем. Сочетание эффектов работы этих трех систем в значительной степени определяет «как и почему» относительно метаболических тренировок или «кардио», используемых в системе кроссфит [3, 5].

Перечисленные стандарты необходимы просто для того, чтобы обеспечить как можно более широкую и общую подготовленность в пауэрлифтинге. Первая модель определяет попытки развить адаптации во всем спектре физических качеств, во второй модели ударение ставится на широте и качестве спортивной деятельности, третья модель оценивает время, мощность и последовательное действие энергетических систем.

Любой тренировочный план в пауэрлифтинге, каким бы полным он ни был, будет содержать пробелы, не вызывающие адаптации. Широта адаптации очень точно соответствует широте стимула. Именно поэтому в программах кроссфит используются короткие, средние и длительные метаболические нагрузки и легкие, средние и тяжелые веса. Необходимо, чтобы тренировки были постоянно разнообразны, которые нагружают физиологические функции и реалистично подготавливает их к различным комбинациям стрессоров.

Развитие подготовленности, разносторонней и, вместе с тем, полной, определяет реальный уровень силовой и общей физической подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.

Литература

1. Балько, П. А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге / П. А. Балько // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8 (42). – С. 9–11.

2. Бондаренко, А. А. Пути повышения силовой подготовки атлетов / А. А. Бондаренко // Пауэрлифтинг. 2009. – № 6. – С. 5–7.

3. Гришина, Ю. И. Основы силовой подготовки / Ю. И. Гришина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2011.

4. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делавье. – М.: Рипол Классик, 2008.

5. Спатаева, М. Х. Стратегия подготовки спортсменов в пауэрлифтинге / М. Х. Спатаева, Т. П. Замчий. – Омск: Омский гос. университет, 2013.

УДК 796.015.55
ББК 75.1

С. М. Кудинов
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
natalicudinova@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МУЖЧИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Аннотация. В данной публикации предпринята попытка на примере научно-исследовательской работы обосновать методику развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. Показана структура исследования гибкости у пауэрлифтеров и ее методические особенности в структуре спортивной подготовки.

Ключевые слова: гибкость, пауэрлифтинг, исследование, мужчины-пауэрлифтеры.

S. M. Kudinov
undergraduate
FSBEI HE «TSPU im. L. N. Tolstoy» (Tula, Russia)
natalicudinova@yandex.ru

PEDAGOGICAL SUBSTANTIATION OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT METHODS IN MEN POWERLIFTING

Abstract. In this publication, an attempt is made to substantiate the methodology for the development of flexibility in men involved in powerlifting using the example of research work. The structure of the study of flexibility in powerlifters and its methodological features in the structure of sports training are shown.

Keywords: flexibility, powerlifting, research, male powerlifters.

Стремительный прогресс результатов в спорте требует более детального изучения процесса подготовки спортсменов и разработки путей его совершенствования. Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге предъявляет требования к поиску новых методик и содержания процесса подготовки. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» – сила, мощь и «lift» – поднимать. Первооткрыватели этого вида – американцы. В СССР пауэрлифтинг знают с 1989, именно тогда в Москве впервые выступили американские и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные чемпионаты мира проводятся с 1972, чемпионаты Европы – с 1980. С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует количество стран – участниц международных соревнований, которые постоянно растут.

Как вид спорта пауэрлифтинг схож с тяжелой атлетикой, а именно с тяжелоатлетическим двоеборьем, но при этом имеет ряд существенных отличий. Пауэрлифтинг – силовой вид, тяжелоатлетическое двоеборье –спортивно-силовой. Преимущество пауэрлифтингу заключается также в том, что движения его более простые и этим он доступен не только мужчинам, но и женщинам, которые на протяжении многих лет имеют возможность показывать высокие результаты с минимальным процентом травматизма. Силовое троеборье включает следующие упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга становая. Пауэрлифтинг приобретает большую популярность в России. Соревновательные упражнения силового троеборья выполняются в статодинамическом режиме сокращения мышц, который требует специфической системы тренировки. Как показывает практика учебно-тренировочных занятий крайне важной в системе тренировки спортсменов является развитие гибкости.

Актуальность работы заключается в том, что развитие гибкости имеет особое значение в целом для формирования двигательных качеств и физического состояния спортсменов пауэрлифтеров.

Цель – разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития гибкости у мужчин-пауэрлифтеров.

Объект – физическая подготовка мужчин-пауэрлифтеров.

Предмет – методика развития гибкости у мужчин-пауэрлифтеров.

Новизна исследования: методика развития гибкости, состоит из комплекса упражнений на гибкость из разных видов спорта, мы считаем, это привнесет новизну в тренировочный процесс пауэрлифтеров.

Задачи:

1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости у мужчин 19–23 года, занимающихся пауэрлифтингом.

2) Подобрать тесты для определения уровня развития гибкости у спортсменов пауэрлифтеров.

3) Разработать методику на развитие гибкости у мужчин пауэрлифтеров 19–23 года.

4) Оценить эффективность влияния предложенной методики на развитие гибкости у мужчин пауэрлифтеров 19–23 года.

Методы исследования – теоретический анализ специализированной литературы по проблеме исследования, тестирование, педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование нашей методики позволит повысить уровень гибкости и силовые возможности мужчин-пауэрлифтеров.

Практическая значимость исследования: результаты нашего исследования могут быть использованы на тренировочных занятиях пауэрлифтеров.

Как показал проведенный нами теоретический анализ, в результате занятий физическими упражнениями, в особенности силовыми, происходит увеличение размеров мышц. Методика занятий силовыми упражнениями, направленными на увеличение мышечной массы, может быть использована не только для улучшения телосложения, но и как один из путей увеличения силы спортсменов. Необходимо отметить, что приобретенная сила сохраняется дольше, если прирост её показателей сопровождался параллельным ростом мышечной массы. И, наоборот, сила утрачивается быстрее, если с приростом показателей силы масса мышц не увеличилась.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к гибкости, что обусловлено, прежде всего, биомеханической структурой соревновательного упражнения. Гибкость тела в целом – это очень важный параметр, который многие зачастую недооценивают, они хотят делать упор на силовые упражнения или же стараются развивать конкретные характеристики, к примеру, скорость. Однако в любом случае гибкость – это то, что

определяет возможности мышц, так что если они не будут гибкими и эластичными, то спортсмен не сможет стать сильнее, быстрее и так далее. Соответственно, каждому спортсмену необходимо не одно упражнение на развитие гибкости – лучше всего использовать целый комплекс, который затем можно повторять периодически, чтобы поддерживать свою спортивную форму «в оптимальном состоянии». Кроме этого мы выяснили, что гибкость не является побочным продуктом силовой тренировки; она – результат подобранной и выполненной развивающей программы упражнений, в которых реализуются задачи, как развития силы, так и развития гибкости. Динамическая работа уступающего характера, заставляющая спортсмена с помощью внешних сил принимать крайние положения при растягивании мышц, является необходимым условием для улучшения гибкости средствами силовой тренировки.

Кроме этого, нами было организовано и проведено исследование развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. Нами была организована поэтапная исследовательская деятельность, которая включала в себя начальную диагностику, формирующий этап и итоговую диагностику.

Нами был отобран ряд упражнений, ориентированных на развитие гибкости мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. Промежуточная диагностика подтверждает наше предположение о том, что внедрение в процесс тренировки специально разработанных упражнений, способствуют развитию гибкости и силовых показателей. В экспериментальной группе наблюдается прирост показателей по сравнению с контрольной группой.

Для исследования развития гибкости у мужчин 19–23 года были подобраны следующие тесты: мост, поперечный и продольный шпагат, подъем ноги, наклон (складка) и гибкость плечевого пояса.

Как показывают предварительные результаты исследования наша методика оказывает положительные результаты не только на силовые показатели мужчин, занимающихся пауэрлифтингом, но и вносит разнообразие в тренировочные занятия вызывая интерес у занимающихся.

Литература

1. Бударников, А. А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учеб. пособие для вузов / А. А. Бударников. – М.: РУДН, 2012.

2. Горбов, А. М. Комплексная подготовка пауэрлифтера. Победа на турнире / А. М. Горбов. М.: АСТ-Сталкер, 2007.

3. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: Метод. пособие / П. Гузеев, Ю. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003.

4. Гузь, С. М. Факторы, определяющие спортивную результативность в силовом троеборье / С. М. Гузь // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. – № 5(51). – С. 23–27.

5. Захаров, Е. Н Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров; Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 2009.

6. Камаев, А. И. Влияние экспериментальной программы тренировки по пауэрлифтингу на силовые показатели основных мышечных групп 30 летних пауэрлифтеров / А. И. Камаев, Д. А. Бескоровайный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. наук. пр. под ред. проф. С. С. Ермакова. – Х.; ХДАДМ (ХХПИ), 2013. – № 1. – С. 34–37.

7. Никулин, И. Н. Использование изометрического режима работы мышц в силовой подготовке пауэрлифтеров высокой квалификации / И. Н. Никулин, М. С. Филатов // Олимпийский спорт и спорт для всех: тезисы доп. XIV науч. конгресса. – М.: НУФВСУ, 2010. – С. 95–99.

8. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. / П. К. Петров. – 2-е изд. исправ. и доп. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014.

УДК 796.332
ББК 75.151

С. Ф. Панов
доктор биологических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского
(Липецк, Россия)
SFPanov@mail.ru

В. Б. Шкляров
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского
(Липецк, Россия)

Д. Г. Берестнев
студент
ФГБОУ ВО «ЛГПУ им. П. П. Семенова-Тян-Шанского
(Липецк, Россия)

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 12–13 ЛЕТ

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы по исследованию динамики развития выносливости футболистов 12–13 лет. Показано, что объективные знания

о динамике и своевременные корректировки в учебно-тренировочном процессе позволят эффективнее управлять подготовкой юных футболистов.
Ключевые слова: футболисты 12–13 лет, выносливость, динамика.

S. F. Panov
the doctor of biological sciences, the professor
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)
SFPanov@mail.ru

V. B. Shklyarov
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

D. G. Berestnev
student
Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University
(Lipetsk, Russia)

RESEARCH OF THE DYNAMICS OF ENDURANCE DEVELOPMENT OF FOOTBALL PLAYERS 12–13 YEARS OLD

Abstract. The article discusses the issues of studying the dynamics of endurance development in football players aged 12–13 years. It is shown that objective knowledge about the dynamics and timely adjustments in the educational process will allow for more effective management of the training of young football players.
Key words: football players 12–13 years old, endurance, dynamics.

Введение. Выносливость футболиста является одним из ведущих двигательных качеств, которая позволяет увеличить игровую активность, расширяет арсенал технико-тактических действий и в целом влияет на проявление спортивного мастерства [2].

Способность футболиста выполнять двигательные действия на протяжении всего игрового времени без существенного снижения эффективности напрямую зависит от уровня развития выносливости, другими словами способности противостоять утомлению [3, 4].

На современном этапе развития футбола как вида спорта исследований, посвященных изучению выносливости футболистов, проведено достаточно большое количество. Однако в основном данные работы посвящены изучению выносливости либо у высококвалифицированных спортсменов, либо у спортсменов юношеского возрастного периода [5].

Однако, по мнению многих исследователей в области футбола успехи и достижение высоких спортивных результатов любой футбольной команды невозможно без качественной подготовки юного резерва.

Ведь именно детский и подростковый возраст являются фундаментом для развития и совершенствования основных двигательных способностей и в частности выносливости [1].

Цель исследования – исследовать динамику развития выносливости футболистов 12–13 лет в течение годичного цикла и разработать практические рекомендации.

Для реализации цели исследования была выдвинута следующая **гипотеза** – предполагалось, что объективные знания о динамике развития выносливости футболистов 12–13 лет и возможности ее совершенствования в ходе целенаправленных воздействий позволят эффективнее управлять процессом подготовки футболистов на данном этапе их подготовки.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели нашего исследования было проведено комплексное тестирование. Мы отобрали контрольные испытания, которые могут объективно оценивать уровень развития различных видов выносливости юных футболистов: тест Купера, бег 7х50 метров, б**ег 5х30 м с ведением мяча.**

В педагогическом эксперименте приняли участие 15 футболистов 12–13-летнего возраста, занимающихся в учебно-тренировочной группе 2-го года обучения. Недельный микроцикл в исследовательской группе состоял из пяти учебно-тренировочных занятий.

Результаты исследования и их обсуждение. Данные индивидуальных результатов исходного тестирования по предложенным тестам представлены на рисунке. Анализируя полученные индивидуальные результаты, мы получили следующую картину.

Только у двух испытуемых показатели общей выносливости находятся на высоком уровне развития, который составляет 2000 м; у четверых испытуемых показатели общей выносливости находятся на среднем уровне, который составляет 1900 м и уровне выше среднего; у пятерых испытуемых показатели общей выносливости находятся на уровне ниже среднего (рисунок а). У остальных четверых участников исследования показатели общей выносливости находятся на очень низком уровне развития, который составляет 1800 м.

В среднегруппом значении показатели общей выносливости составляют 1859,3±85,9 метров, находятся на уровне ниже среднего, однако приближаются к среднему уровню (1900 м).

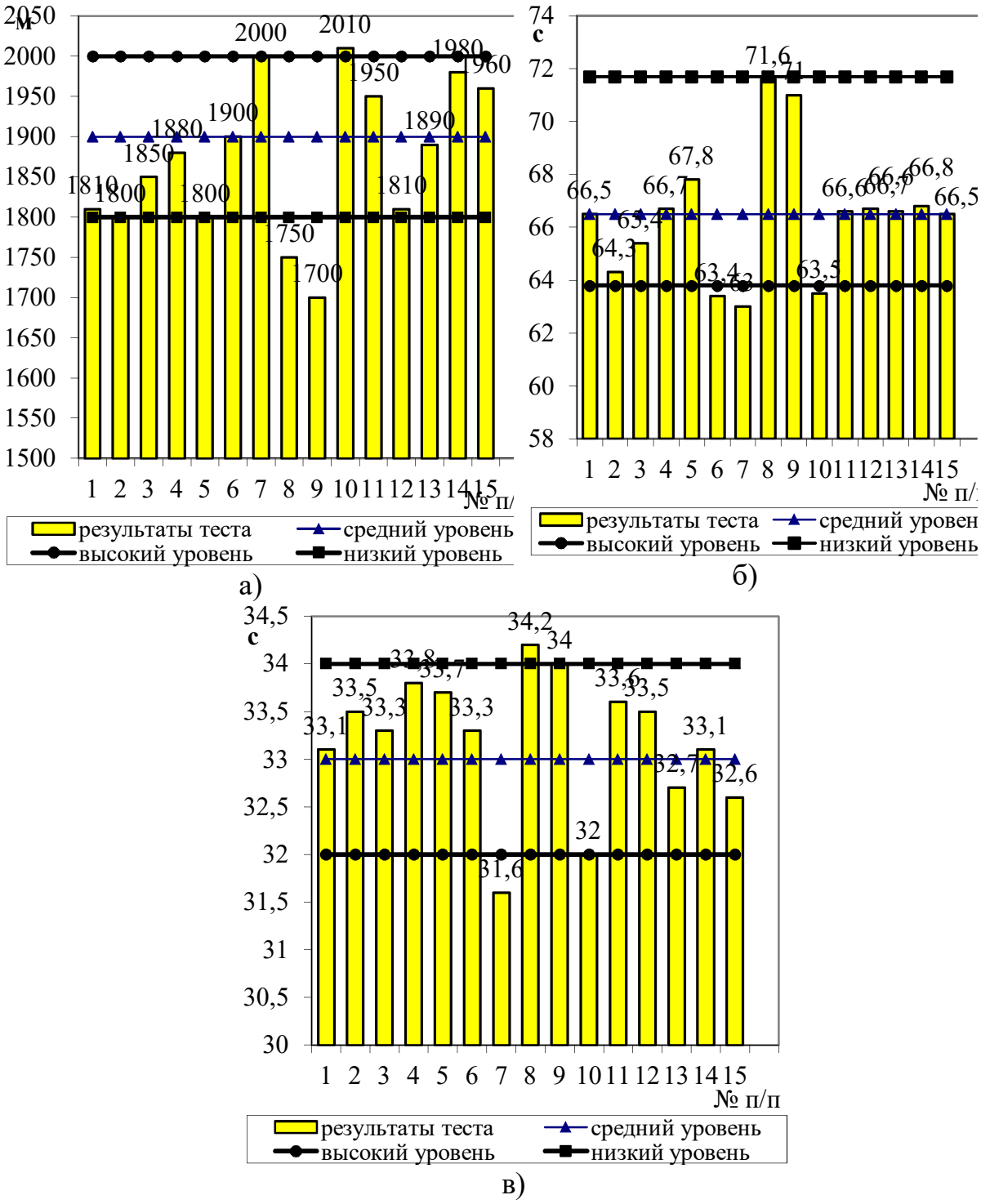

Рис. *Индивидуальные результаты тестирования у футболистов в сравнении с нормативами: а) - тест Купера; б) - бег 7х50 метров; в) - бег 5х30 м с ведением мяча*

При анализе индивидуальных результатов контрольного испытания «Бег 7х50 метров», характеризующего скоростную выносливость мы получили следующую картину (рисунок б).

У троих испытуемых показатели скоростной выносливости находятся на высоком уровне развития, который составляет 63,8 с; у четверых испытуемых показатели скоростной выносливости находятся на среднем уровне,

который составляет 66,6 с и уровне выше среднего; у семерых испытуемых показатели скоростной выносливости находятся на уровне ниже среднего. Лишь у одного участника исследования показатели скоростной выносливости находятся на уровне ниже среднего и приближаются к низком уровню развития, который составляет 71,7 с.

В среднегруппом значении показатели скоростной выносливости составляют 66,46±2,4 с и практически приближаются к среднему уровню (66,5 с).

Анализ индивидуальных результатов контрольного испытания «Бег 5х30 м с ведением мяча», характеризующего координационную выносливость, показал следующее (рисунок в).

У двоих испытуемых показатели координационной выносливости находятся на высоком уровне развития, который составляет 32,0 с; у девятерых испытуемых показатели координационной выносливости находятся уровне выше среднего; у двоих испытуемых показатели координационной выносливости находятся на уровне ниже среднего. И у двоих участников исследования показатели координационной выносливости находятся на очень низком уровне, который составляет 34 с и более.

В среднегруппом значении показатели координационной выносливости составляют 33,24±0,7 с и практически приближаются к среднему уровню (33,0 с).

По результатам исходного контрольного среза тренер-преподаватель внес некоторые корректировки в учебно-тренировочном процесс для каждого игрока, направленные на совершенствование различных видов выносливости юных футболистов.

В таблице приведены динамика результатов исследований среднегрупповых показателей выносливости при 3-х срезах контрольных испытаний.

Таблица 2

Среднегрупповые показатели выносливости футболистов (n=15) в течение годичного цикла

№ п/п	Контрольные испытания	Этапы тестирования	Показатели	Уровень развития
1	Тест Купера, м	1-й срез	1859,3±45,9	ниже среднего
		2-й срез	1931,3±31,2	средний
		3-й срез	2009,6±38,7*	выше среднего
2	Бег 7х50 метров, с	1-й срез	66,4±2,4	ниже среднего
		2-й срез	65,9±2,5	выше среднего
		3-й срез	63,7±1,5*	выше среднего
3	Бег 5х30 м с ведением мяча, с	1-й срез	33,2±0,7	ниже среднего
		2-й срез	32,8±0,6	выше среднего
		3-й срез	31,1±0,5*	выше среднего

Примечание: р* – достоверность различий по t-критерию Стьюдента (для зависимой группы) первого и третьего среза; n – количество участников.

Как мы видим из приведённых в таблице данных, показатели выносливости не только улучшались от среза к срезу, но и носили достоверный характер при $p<0,05$ в сравнении первого тестирования с третьим тестированием.

Также во всех тестах уровень развития общей, скоростной и координационной выносливости поднялся на две ступени с уровня ниже среднего до уровня выше среднего.

Полученные результаты приведенных выше исследований позволяют нам дать некоторые рекомендации:

1. При проведении тестирований в динамике тренировочного процесса важно не только сопоставлять среднегрупповые полученные результаты с модельными показателями, но и сравнивать их с индивидуальными результатами предыдущих обследований.

Дело в том, что если у того или иного футболиста генетически лимитирована, например, выносливость, важно не достижение этого показателя модельному уровню, а прогрессивное повышение данного качества относительно его лучшего результата в контрольном испытании.

2. В тренировке футболистов непрерывный метод воспитания выносливости заключается в однократном пробегании дистанции определенной длины, или в непрерывном однократном выполнении игрового упражнения.

Если функциональные системы организма футболиста сформированы на определенный уровень и могут удерживать их на этом уровне в течение относительно длительного времени (например, 30-40 минут), то можно бежать с относительно равномерной скоростью, например, со скоростью 3,8–4,0 м/с (для многих футболистов - это скорость анаэробного порога).

3. Если же стоит задача многократного быстрого развертывания энергетических процессов и такого же числа быстрого восстановления функций, то лучше пробегать дистанцию с переменной скоростью.

4. Эффективным в данном конкретном случае является фартлек, основу которого составляет «игра скоростей».

Классический фартлек должен проводиться следующим образом, футболисты бегут в группе, и после непродолжительного бега трусцой один из них ускоряется и «тянет» всю группу за собой.

Длина такого ускоренного промежутка и его скорость не задаются тренером, а выбираются самим игроком.

Затем после паузы активного отдыха (допустим, бег трусцой) другой футболист выполняет рывок с приемлемыми для него скоростью и длительностью дистанции, и все остальные спортсмены должны бежать в таком же темпе. Каждый игрок должен побыть в роли «ведущего». При этом один может «тянуть» за собой группу на отрезке 200 м, а другой всего лишь 50 м.

5. Переменный бег можно выполнять в традиционном исполнении, когда тренер задает длину быстрых и медленных отрезков. Например, 100 метров бежать быстро и такую же дистанцию – медленно, приблизительно 10–13 кругов по стадиону.

Литература

1. Аларкон, Г. Воспитание общей выносливости у юных футболистов 12–13 лет: Автореф. дис. … канд. пед. наук / Г. Аларкон. – М., 1985.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
3. Калинин, Д. И. Развитие основных физических качеств футболистов / Д. И. Калинин // Молодой ученый. – 2016. – № 19(123). – С. 426–428.
4. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004.
5. Орджоникидзе, З. Г. Состояние функциональной подготовленности спортсменов из состава ведущих футбольных команд России / З. Г. Орджоникидзе, В. И. Павлов, Н. И. Волков, А. Е. Дружини // Физиология человека. – 2007. – Т. 33. – № 4. – С. 114–118.

УДК 796.42
ББК 75.1

М. А. Орлова
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
mariia.orlova.98@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНИЙ 15–16 ЛЕТ

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования средств скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе бегуний 15–16 лет с учётом их индивидуальных особенностей.

Ключевые слова: спринтерский бег, бегуньи на короткие дистанции, скоростно-силовая подготовка.

M. A. Orlova
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
mariia.orlova.98@mail.ru

USE OF SPEED-POWER TRAINING MEANS IN THE TEACHING AND TRAINING PROCESS OF RUNNING 15–16 YEARS

Abstract. The article discusses the possibilities of using the means of speed-strength training in the educational and training process of 15–16 year old runners, taking into account their individual characteristics
Keywords: sprint running, speed-strength training.

На современном этапе развития легкой атлетики наблюдается повышение конкуренции в спринте, особенно она отмечается в беге на 100 м. Статистика World Athletics показывает, что мировые рекорды чаще всего устанавливают представители Ямайки, США и Канады у мужчин и Германии и США – у женщин, а российские бегуны и бегуньи в этой дисциплине легкой атлетики не выдерживают соперничества, в следствие чего часто не доходят даже до финала на международных соревнованиях [1].

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации Министерством спорта разработана Программа «Развитие легкой атлетики в Российской Федерации до 2020 года», одной из основных задач которой является совершенствование системы подготовки спортивного резерва, вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия легкой атлетикой. Повышение уровня и стабильности выступления спортсменов на соревнованиях различного масштаба будет зависеть от грамотной разработки системы планирования тренировочного процесса бегунов, в том числе на короткие дистанции, применяя оптимальные сочетания средств и методов. Эта система должна учитывать различные уровни подготовленности спортсменов при оптимальной системе планирования тренировочного процесса в мезоциклах, а также высокие требования к физической подготовленности легкоатлетов, предъявляемыми условиями соревновательной деятельности [2].

Причины упадка в беге на короткие дистанции в России мы видим в следующем: отставание в методиках тренировок бегуний на короткие дистанции, допинговые скандалы, негативно повлиявшие на развитие лёгкой атлетике в нашей стране.

Таким образом, актуальность исследования определяется противоречивостью между возможностями подготовки спортивного резерва в условиях школьной секции по лёгкой атлетике и недостаточностью методического обеспечения учебно-тренировочного процесса бегуний 15–16 лет.

Цель исследования: совершенствование подготовки бегуний 15–16 лет в школьной секции лёгкой атлетике.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс бегуний на короткие дистанции 15–16 лет.

Предмет исследования: подготовленность бегуний на короткие дистанции 15–16 лет.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что если изменить соотношение тренировочных средств, а также включить специально разработанный комплекс средств для развития скоростно-силовых качеств с учётом

возрастных, индивидуальных и половых особенностей занимающихся в учебно-тренировочный процесс бегуний на короткие дистанции 15–16 лет, то это будет повышению уровня двигательной подготовки, а также способствовать улучшению соревновательной деятельности. И он может быть применен для совершенствования существующих программ подготовки бегуний на короткие дистанции 15–16 лет для ДЮСШ и в школьных секциях по лёгкой атлетики.

Исследование проводилось с сентября 2019 г. по март 2020 г. В качестве обследуемых были привлечены девушки тренировочной группы по лёгкой атлетике МБУДО ДЮСШ г. Узловой. В исследовании приняло участие 20 девушек 15–16 лет: экспериментальная группа – 10 человек и контрольная – 10 человек.

Все контрольные упражнения проводились одновременно в обеих группах и все девушки находились в равных условиях, что исключало искажение результатов и позволило наиболее информативно и реалистично провести тестирование до и после внедрения нашей программы для развития скоростно-силовых качеств у бегуний на короткие дистанции 15–16 лет для школьной секции по лёгкой атлетике. Проводились контрольные тесты по бегу на различных отрезках, прыжки в длину с места и метание облегченных ядер вперёд и назад через голову.

На основе анализа проблемы по данным научно-методической литературы и практического опыта ведущих атлетов, нами была разработана методика скоростно-силовой подготовки для бегуний на короткие дистанции 15–16 лет. Особенностью экспериментальной методики являлось то, что основной акцент сделан на использование скоростно-силовых упражнений не со штангой и отягощениями, как в большинстве тренировочных программ, а на прыжковые упражнения, метания ядер и спринтерский бег. Упражнения со штангой также использовались, но значительно меньше, чем в контрольной группе.

В основном применялись локальные отягощения после спринтерских пробежек на различные дистанции (выпрыгивания с гирей, работа с резиновыми эспандерами. В конце тренировки обязательно применялись упражнения на растягивание и расслабление мышечных групп, получивших наибольшую нагрузку.

После проведения эксперимента были выявлены достоверные различия по большинству контрольных тестов, что подтверждает эффективность разработанного комплекса для развития скоростно-силовых качеств у бегуний 15–16 лет, специализирующихся в беге на короткие дистанции.

По большинству показателей значимый прирост результатов в экспериментальной группе значительно превзошел результаты бегуний 15–16 лет на короткие дистанции из контрольной группы. Это бесспорно говорит об эффективности разработанной нами программы для развития скоростно-силовых качеств у бегуний 15–16 лет на короткие дистанции.

После проведения экспериментальной работы и формулирования выводов, были разработаны практические рекомендации. Для бегуний 15–16 лет на короткие дистанции рекомендуется:

1. Внедрять в учебно-тренировочный процесс упражнения, позволяющие регулировать своё нервно-психическое состояние (упражнения на растягивание, на расслабление).

2. При разработке программы тренировок для бегуний 15–16 лет на короткие дистанции, необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности менструального цикла, а также снижать и повышать нагрузку в зависимости от текущего самочувствия спортсменок.

3. Уменьшить объёмы упражнений со штангой, заменить их упражнениями с утяжелителями эластичными эспандерами, а также прыжковыми и беговыми упражнениями. Тем самым, укрепляя фундамент здоровья и создавая условия для более высокого прогресса в результатах у бегуний 15–16 лет на короткие дистанции в будущем.

Литература

1. Артамонова, Т. В. Субъективная оценка спортивной деятельности легкоатлетов различной квалификации / Т. В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 56–58.

2. Бондаренко, К. К. Структура тренировочных нагрузок 15–16-летних бегунов на короткие дистанции в годичном цикле подготовки / К. К. Бондаренко, В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 8. – С. 29–32.

3. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту / О. А. Чурганов, В. И. Евдокимов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010 .

4. Федоскина, Е. М. Ценностные ориентации легкоатлетов-спринтеров и барьеристов высокой квалификации / Е. М. Федоскина, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 16.

УДК 796.323.088
ББК 75.566.5

И. В. Полякова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
polvip@rambler.ru

Р. Н. Адамович
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
snakeroma@yandex.ru

ФАКТОРЫ ВЛИЯНИЯ НА МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО БАСКЕТБОЛУ 3х3 ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЫ

Аннотация. В статье представлены результаты аналитической работы по определению факторов влияния на моделирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу 3х3 женской студенческой команды.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, женская студенческая команда, учебно-тренировочный процесс.

I. V. Polyakova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
polvip@rambler.ru

R. N. Adamovich
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
snakeroma@yandex.ru

FACTORS OF INFLUENCE ON MODELING OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN 3x3 BASKETBALL OF WOMEN'S STUDENT TEAM

Annotation. The article presents the results of analytical work to determine the factors of influence on the modeling of the educational-training process in basketball 3x3 of the female student's team.

Key words: basketball 3x3, women's student team, educational and training process.

Спортивная деятельность в период студенчества с каждым годом приобретает новые особенности, проблемы и вместе с тем развивается, обогащаясь педагогическими новшествами. На сегодняшний день в данном контексте актуальными для изучения являются следующие вопросы:

– здоровьесбережение студентов,

– повышение мотивации к занятиям спортом,

– преемственность полученного физкультурно-спортивного опыта в школьный период,

– вовлечение в спортивно-массовую работу всего контингента обучающихся, с учетом возрастающего количества лиц с ОВЗ.

Деятельность в аспекте указанной проблематики опирается на выбор тех видов двигательной активности, которые соответствуют запросам, прежде всего, самой студенческой молодежи. Одним из таковых являются игровые виды спорта, как традиционные, так совсем недавно пробившиеся на мировую арену.

Стритбол или баскетбол 3х3 уже стал достаточно популярен в студенческой среде и как вид активного досуга и как спорт, включенный в планы работы спортивных клубов высших учебных заведений.

Анализ теории позволил выявить, что в нашей стране за последнее время проведено несколько исследований по вопросам спортивной подготовки студентов-спортсменов в баскетболе 3х3 (А. В. Мазурина, 2006; А. М. Глазин, 2015, Т. В. Швецова, 2017). Наряду с этим, практически нет подобных работ с женским контингентом.

На основании изученного ранее и в рамках собственного исследования по теме «Организационно-методические условия подготовки игроков в баскетболе 3х3 на примере женской команды спортивного клуба ТГПУ им. Л. Н. Толстого» была поставлена задача выявить факторы влияния на моделирование учебно-тренировочного процесса.

В основу разработанной модели, представленной на рисунке, положены организационно-управленческий, методический и психологический компоненты, в свою очередь определяющие ряд факторов, которые могут оказывать как положительное, так и негативное влияние на построение учебно-тренировочного процесса женской студенческой команды по баскетболу 3х3.

На основании разработанных модельных характеристиках были определены организационно-методические условия подготовки игроков в баскетболе 3х3 женской команды спортивного клуба ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Рис. 1. *Факторы влияния на моделирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу 3х3 женской студенческой команды*

Литература

1. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учеб. пособие / Е. Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2008.

УДК 796.342
ББК 75.151

И. В. Полякова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
polvip@rambler.ru

В. С. Юрков
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
vladlen82@gmail.com

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ 8–9 ЛЕТ

Аннотация. В статье представлены материалы, подтверждающие эффективность применения дифференцированной методики общей и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов.

Ключевые слова: теннис, общая и специальная физическая подготовка, мальчики 8–9 лет.

I. V. Polyakova
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
polvip@rambler.ru

V. S. Yurkov
undergraduate
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)

ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF THE METHODS OF DIFFERENTIATED APPLICATION OF THE MEANS OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS 8–9 YEARS OLD

Annotation. The article presents materials confirming the effectiveness of the use of a differentiated methodology of general and special physical training in the educational process of young tennis players.

Key words: tennis, general and special physical training, boys 8–9 years old.

Актуальность. Процесс спортивной тренировки в любом виде спорта – это многокомпонентная система. Причиной и следствием эффективности педагогических воздействий в ней является развитие двигательных качеств. Поиск оптимальных путей решения вопросов физического совершенствования начинающих спортсменов остается в приоритете научных исследований на протяжении многих лет.

В современном теннисе существуют различные подходы к построению учебно-тренировочного процесса с юными игроками. Наиболее прогрессивной считается Программа Международной теннисной федерации «Tennis 10s». Ее преимущества выражаются в введении игрового компонента в тренировочный процесс с первых занятий, более легким становится приобретение правильных технических навыков, создаются лучшие условия для освоения тактических приемов. Появляется возможность заинтересовать детей, заложить основы позитивного отношения к теннису и стремление к занятиям этим видом спорта в течение долгого времени.

Обсуждение результатов. На основании комплексного анализа специальной литературы, а также обобщения передового опыта тренеров по теннису была разработана дифференцированная методика ОФП и СФП, в основе которой предложены следующие педагогические условия:

– подбор заданий для общей и специальной физической подготовки в соответствии с программой диагностики с периодичностью каждые 3 месяца;

– модульное применение ИКТ при формировании двигательного навыка;

– индивидуальный подбор ракеток осуществляется путём расчёта отдельных характеристик ракетки по уравнениям регрессии, полученным по факторам, связанным с комфортностью управления ракеткой; масса и рост тела ребенка, его сила хвата, масса ракетки, приведенная длина ракетки, ширина ручки [1].

На начальном этапе исследовательской деятельности в сентябре 2018 г. (I этап) было проведено тестирование по программе физической подготовки теннисистов 8–9 лет, занимающихся в теннисном клубе «Эйс» г. Тулы. Анализ результатов показал, что уровень физической подготовленности юных спортсменов достаточно серьезно отличался друг от друга.

Проведенное исследование позволило сформировать контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10) группы. Причем в контрольную группу были отобраны мальчики с наиболее низкими показателями развития физических качеств (табл. 1).

Таблица 1

Анализ развития физических качеств юных теннисистов в период педагогического эксперимента

№	ТЕСТЫ		Этап	КГ	ЭГ	t	P
1	Общая физическая подготовка	Бег 30 м, с	I	5,3±0,26	5,9±0,25	1,66	>0,05
			II	5,1±0,24	5,3±0,31	0,51	>0,05
2		Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во раз)	I	36,8±2,2	29,3±2,6	**2,2**	**<0,05**
			II	39,7±2,1	35,1±2,6	1,38	>0,05
3		Прыжок в длину, см	I	162,9±3,3	149,6±3,9	**2,6**	**<0,05**
			II	169,8±3,5	159,9±3,5	2,0	>0,05
4		Челночный бег 6х8, с	I	15,4±0,47	15,9±0,34	0,86	>0,05
			II	15,0±0,51	14,2±0,37	1,27	>0,05
5		Наклон вперед, см	I	5,6±0,3	3,3±0,39	**4,67**	**<0,001**
			II	5,8±0,4	4,1±0,3	**2,65**	**<0,05**
1	Специальная физическая подготовка	«Большая звезда», с	I	10,1±1,2	13,9±1,3	**2,15**	**<0,05**
			II	9,9±1,3	10,2±1,4	0,16	>0,05
2		Бросок мяча 1кг, м	I	6,8±1,59	4,1±1,2	1,36	>0,05
			II	7,2±1,48	5,9±1,3	0,66	>0,05
3		Специальные прыжки со скакалкой, кол-во раз за 2 попытки	I	17,5±1,67	10,2±1,3	**3,45**	**<0,01**
			II	18,6±1,87	14,5±1,5	1,71	>0,05
4		Прыжок вверх, см	I	14,1±1,26	10,3±1,25	**2,14**	**<0,05**
			II	15,3±1,31	13,6±1,25	0,94	>0,05
5		Набивание теннисного мяча, кол-во раз	I	29,5±2,1	19,4±1,8	**3,65**	**<0,01**
			II	32,0±2,4	25,9±1,9	1,99	>0,05

Примечание: при t =2,10 (p<0,05); при t=2,88 (p<0,01); при t=3,92 (p<0,001).

Практически по всем тестам показатели демонстрировали достоверные различия (P<0,05), а по ряду измерений («наклон вперед» (P<0,001), «специальные прыжки со скакалкой» (P<0,01), «набивание теннисного мяча» (P<0,01) различия носили высокий уровень.

В июне 2020 г. было проведено итоговое тестирование развития физических качеств юных теннисистов (II этап). Сравнительный анализ полученных результатов показал, что у мальчиков обеих групп показатели физической

подготовленности улучшились. Однако, в ЭГ произошли значительные изменения, т. к. по 9 тестам из 10 различия в группах результаты не носят характер выраженной достоверности. Уточняя, можно сказать, что мальчики с низкими показателями вышли на средний уровень подготовленности и догнали своих сверстников.

Вышеизложенное позволяет констатировать успешность проведенной научно-исследовательской деятельности по применению экспериментальной дифференцированной методики общей и специальной подготовки теннисистов младшего школьного возраста с учетом их двигательного опыта и физической подготовленности.

Литература

1. Сяоцюань, Чжан. Принцип соответствия в системе «Человек-инвентарь-снаряд-среда» на этапе начального обучения детей 6–10 лет теннису [Электронный ресуср] / Чжан, Сяоцюань // Ученые записки университета Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-sootvetstviya-v-sisteme-chelovek-inventar-snaryad-sreda-na-etape-nachalnogo-obucheniya-detey-6-10-let-tennisu

ДК 797.54
ББК 75.724

Ю. А. Селезнева
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ukka74@list.ru

Е. В. Чубаров
тренер, пилот-инструктор
воздухоплавательный клуб «Аэровальс» (Москва, Россия)
chubarotti@gmail.com

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДЕ СПОРТА ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ В КАТЕГОРИИ СВОБОДНЫЕ (ТЕПЛОВЫЕ) АЭРОСТАТЫ

Аннотация. В статье описана специфика сложного, трудно развиваемого авиационно-технического вида спорта «воздухоплавательный спорт», предложены определения ключевых понятий, которые в дальнейшем будут положены в основу теории спортивной подготовки в воздухоплавательном спорте.

Ключевые слова: воздухоплавательный спорт, спортсмен-пилот, спортсмен-техник, летный экипаж, наземный экипаж, спортивная команда, спортивная подготовка, тренировочные полеты, теоретическая подготовка, практическая подготовка, спортивная карьера.

Y. A. Selezneva
candidate of psychological Sciences
«Tula State Pedagogical University them. L. N. Tolstoy» (Tula, Russia)
ukka74@list.ru

E. V. Chubarov
trainer, pilot-instructor
aeronautical club «Aerovals» (Moscow, Russia)
chubarotti@gmail.com

TO THE QUESTION ON THE FORMATION CONCEPTUAL APPARATUS OF THE SYSTEM OF SPORTS TRAINING IN THE FORM OF SPORTS AERONAUTICAL SPORTS IN THE CATEGORY OF FREE (HOT AIR) BALLOONS

Annotation. The article describes the specifics of the complex, difficult to develop aeronautical sport "aeronautical sport", the definitions of key concepts are proposed, which will further form the basis of the theory of sports training in aeronautical sports.

Keywords: aeronautical sports, sportsman-pilot, sportsman-technician, flight crew, ground crew, sports team, sports training, training flights, theoretical training, practical training, sports career.

Воздухоплавательный спорт в России официально признан трудно развиваемым видом спорта, но, не смотря на этот факт, усилия энтузиастов позволяют ежегодно проводить спортивные соревнования, формировать сборную страны и достойно представлять Россию на международных соревнованиях. Так в 2018 году сборная нашей страны вошла в историю воздухоплавательного спорта, став Чемпионами мира в командном зачете.

Мы поставили своей целью проанализировать особенности и сформировать систему спортивной подготовки в воздухоплавательном спорте, которая позволит создать и реализовать комплексный подход к подготовке спортсменов-воздухоплавателей в виде спорта воздухоплавательный спорт в категории свободные (тепловые) аэростаты. И начать эту объемную работу имеет смысл с определения ключевых понятий.

Воздухоплавательный спорт – это соревнования между спортсменами-пилотами в мастерстве управления аэростатом. Воздухоплавательный спорт – это физическая и интеллектуальная деятельность спортсменов, направленная: на развитие и совершенствование спортсмена-пилота в искусстве

управления аэростатом с целью соревнования с другими спортсменами-пилотами, а также расширение возможностей человека и техники.

Воздухоплавательный спорт – является сложным авиационно-техническим видом спорта, где высоко результативная работа спортсменов-пилотов в значительной мере зависит от работы спортсменов-техников.

Спортсмены-техники обеспечивают слаженную работу по подготовке тепловых аэростатов к полетам, сборку и разборку оборудования, рассчитывают наземный маршрут «команды подбора» в соответствии с траекторией полета теплового аэростата под управлением спортсмена-пилота, ведут радиообмен со спортсменом-пилотом, осуществляют доставку оборудования для полета на место старта и «подбор» спортсмена-пилота по завершении полета.

Спортивные соревнования способствуют совершенствованию техники пилотирования, раскрывают возможности аэростата, тем самым увеличивая зону безопасности во время полётов в сложных метеоусловиях и при полетах в географически сложных районах.

В соответствии с правилами проведения спортивных соревнований по воздухоплавательному спорту, все участники должны обладать действующим свидетельством пилота, которое выдается с 18 лет (исключение составляют соревнования для радиоуправляемых моделей), и общим налетом не менее 50 часов. Таким образом, по объективным причинам пилот свободного аэростата может стать участником соревнований и начать свою спортивную карьеру не ранее, чем по достижении 20 лет.

Данная ситуация обуславливает отсутствие в воздухоплавательном спорте категорий: «дети» и «юниоры». Однако, изучение теоретических основ пилотирования и основ спортивной подготовки можно начинать с подросткового возраста. Необходимо отметить, что физический возраст не оказывает существенного негативного влияния на необходимые для спортивной карьеры возможности организма. Таким образом, успешная спортивная карьера для спортсменов-пилотов и спортсменов-техников тепловых аэростатов возможна в любом работоспособном возрасте. Более того, она может быть довольно продолжительной.

Соревнования по воздухоплавательному спорту проводятся по Правилам соревнований ФАИ. Спортсмены-пилоты соревнуются в различных аспектах пилотирования, в основе которых лежат:

- умение рассчитывать маршрут, исходя из предложенных спортивных заданий,
- и точность управления аэростатом.

Кроме того, спортсмены-пилоты свободных (тепловых) аэростатов могут совершать полеты, направленные на установление рекордных результатов по дальности, продолжительности и высоте полёта.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Воздухоплавательный спорт» должна включить в себя поэтапное совершенствование спортивного мастерства, развитие и совершенствование профильных

навыков, приобретение опыта пилотирования и участия в спортивных соревнованиях, а также содержать рекомендации для спортсменов-пилотов и спортсменов-техников различного уровня подготовки: с начального уровня до уровня высшего спортивного мастерства.

Одной из базовых задач формирования системы подготовки является описание понятийного аппарата.

Спортсмен-пилот – пилот, обладающей действующей национальной лицензией пилота свободного аэростата и действующей лицензией международной федерации авиационных видов спорта (FAI), имеющий опыт полета на свободном (тепловом) аэростате в объеме не менее 50 часов, прошедший спортивную подготовку и принимающий участие в спортивных соревнованиях.

Спортсмен-техник – специалист, прошедший спортивную подготовку в одном из направлений, позволяющих ему принимать участие в тренировочном процессе и спортивных соревнованиях в составе летного экипажа или наземной команды. Спортсмены-техники могут иметь специализацию – «штурман», «водитель», «метеоролог».

Летный экипаж – спортсмены, осуществляющие и обеспечивающие полет воздушного судна на борту свободного (теплового) аэростата. Традиционный состав летного экипажа – спортсмен-пилот и спортсмен-техник (штурман). В отдельных случаях спортсмен-пилот совмещает функционал пилота и штурмана.

Наземный экипаж объединяет спортсменов-техников, которые осуществляют подготовку тепловых аэростатов к полетам, включая сборку и разборку оборудования, рассчитывают наземный маршрут движения автомобиля сопровождения свободного (теплового) аэростата в соответствии с траекторией полета свободного (теплового) аэростата, ведут радиообмен со спортсменом-пилотом, осуществляют доставку оборудования для полета на место старта и «подбор» спортсмена-пилота по завершении полета.

Спортивная команда объединяет летный и наземный экипажи, и представляет собой спортсмена-пилота и трех спортсменов-техников (штурман летного экипажа, штурман наземного экипажа, водитель).

Спортивная сборная команда – объединение лучших по рейтингу спортивных команд региона или страны.

Спортивная подготовка – теоретические и практические занятия, направленные на обучение спортсменов и совершенствование их спортивного мастерства.

Тренировочные полеты – разновидность практических занятий спортивной подготовки.

Спортивные соревнования – состязания спортсменов в мастерстве пилотирования свободных (тепловых) аэростатов.

Волонтер – добровольный помощник наземного экипажа спортивной команды или организаторов спортивных соревнований.

Спортивные полетные задания – дисциплины в воздухоплавательных соревнованиях, условно разделяемые по трём основным навыкам спортсмена-пилота: «точность полёта к заранее определённым целям», «скорость, время и расстояние» и «точность полёта во время изменений курса». Типы заданий подробно описаны в правилах проведения спортивных соревнований.

Правила спортивных соревнований – официальный документ, в котором изложены условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, организаторов и судей. Правилах спортивных соревнований в воздухоплавательном спорте устанавливаются уточняются международной федерацией авиационных видов спорта (FAI).

Таким образом, определив понятийный аппарат системы спортивной подготовки в виде спорта воздухоплавательный спорт в категории свободные (тепловые) аэростаты, мы можем перейти к описанию целей, задач и этапов системы спортивной подготовки. И это станет задачей нашего дальнейшего исследования.

Литература

1. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В. П. Губа. – М., 2012.

2. Cornelis van Helden Competition director's insight or how to pick the brain of A CD [Электронный ресурс]. – URL:http://www.my-e-book/author/cvanhelden.

3. Правила вида спорта «воздухоплавательный спорт» [Электронный ресурс]. – URL https://flymonitor.ru/official-documents.html

УДК 796
ББК 75.569

Л. В. Тарасенко
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
lwtarasenkov@mail.ru

О. Г. Колчина
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
olgarytovakolchina@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ИГРЫ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

Аннотация. В статье рассматриваются современные тенденции развития волейбола и их влияние на техническую подготовку юных волейболистов.

Ключевые слова: тенденции развития волейбола, правила игры, техническая подготовка, юные волейболистки, прием мяча ногой.

L. V. Tarasenko
candidate of pedagogical sciences, associate professor
FSBEI HE "TSPU im. L. N. Tolstoy "(Tula, Russia)
lwtarasenkov@mail.ru

O. G. Kolchina
master's student
FSBEI HE "TSPU im. L. N. Tolstoy "(Tula, Russia)
olgarytovakolchina@mail.ru

THE INFLUENCE OF GAME DEVELOPMENT TRENDS ON THE TECHNICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Annotation. The article examines the current trends in the development of volleyball and their impact on the technical training of young volleyball players..

Key words: tendencies of volleyball development, rules of the game, technical training, young volleyball players, receiving the ball with the foot.

Волейбол – это один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание и большую популярность. Он достаточно популярен среди населения разных возрастных категорий, включен в школьные программы по физической культуре, в детских юношеских спортивных школах есть отделения волейбола.

Волейбол – спортивная игра, основная часть которой проходит в обстановке постоянно возникающих разнообразных сложных игровых ситуаций с большим разнообразием условий игровой деятельности, с множественной вариативностью ситуационных моментов, связанных с необходимостью проявления различных качественных сторон движений [1, 2].

В волейболе особое, решающее значение приобретают условия и конкретное содержание соревновательной деятельности при технической подготовке игроков с учетом их игровых амплуа, физических и психологических особенностей.

Одним из основных требований современной системы спортивной подготовки в волейболе является необходимость поиска оптимального сочетания всех составляющих ее элементов с учетом закономерностей становления основных компонентов эффективной соревновательной деятельности в достаточно длительном возрастном диапазоне.

Немалое количество изменений прошла история волейбола, чтобы игра дошла до нас в таком образе, какой мы знаем ее сейчас. В процессе развития игры её правила, техника и тактика постоянно совершенствовались.

За последние несколько лет в современном волейболе произошли значительные изменения, связанные с естественным процессом его развития и с существенными изменениями в правилах соревнований. Появляется необходимость внесения коррективов в содержание тренировочной деятельности волейболисток.

Анализ научной и методической литературы, беседы с тренерами и спортсменами, исследования авторов статьи показывают, что изменения в правилах игры влияют на содержание соревновательной деятельности волейболисток, а значит, диктуют нам необходимость учета этого при организации и проведении учебно-тренировочного процесса спортсменок.

Последние изменения в правилах соревнований направлены на то, чтобы активизировать эффективность действий волейболисток в защите.

В 1996 году были разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногой. Это максимально сократило количество свистков, останавливающих игру в тех ситуациях, когда совершенная «ошибка» никак не влияет на ход игры, что приводит к повышению зрелищности волейбола [2].

В 1997 году FIVB предложила национальным сборным включать в свои составы игрока либеро. Этот вариант позаимствовали из футбола, теперь в волейболе появился свой вратарь, который выходит на заднюю линию для приема и игры в защите, и не имеет права атаковать по мячу, когда он поднимается выше сетки. Все эти изменения направлены на повышение эффективности защитных действий.

В современном волейболе защита становится важнее атаки. Без эффективной защиты нет результативной атаки [3, 5].

Очень часто бывает, что оставить уходящий мяч в игре традиционным способом не предоставляется возможный. Игра ногой – идеальный вариант и последняя возможность достать падающий мяч.

И этот элемент очень часто встречается в играх высокого класса, где качественный прием ногой может помочь команде выиграть очко, а иногда и партию. Однако у большинства спортсменок, занимающихся волейболом техника приема и передачи ногой далека от оптимального уровня. И оставив мяч в игре, бывает не достаточно для того, чтобы выполнить результативную атаку.

Опираясь на различные экспериментальные работы по исследованию особенностей подготовки юных волейболисток средствами традиционных упражнений можно сделать вывод, что вопрос технико-тактической подготовки спортсменок, занимающихся волейболом, является актуальным и продолжает изучаться специалистами [5].

В связи с данным обстоятельством и с целью снижения количества неудачных попыток приема и передачи мяча в волейболе мы предлагаем включить в учебно-тренировочный процесс юных волейболисток некоторые технические элементы подготовки футболистов [4].

При теоретическом анализе техники игры в футбол было определено, что для использования в волейболе подходят не все. В футболе мяч может

катиться по площадке, лететь параллельно поверхности площадки или падать сверху. В волейболе мяч может лететь сверху через сетку от противника или параллельно поверхности площадки от игрока своей команды. Перед передачей футболист может остановить мяч, прижав его к поверхности площадки, а затем выполнить удар, после которого мяч чаще всего летит параллельно поверхности площадки или снизу-вверх в ворота. В волейболе прием осуществляется до касания пола мячом, поскольку касание пола является проигрышем. Траектория полета мяча после приема должна быть направлена вверх своему игроку и через сетку [3].

В связи с этим, из элементов технической подготовки футболистов выбраны наиболее подходящие для волейбола – прием мяча подъемом стопы и прием мяча внутренней стороной стопы.

Дальнейшая работа в данном направлении будет направлена на разработку методики обучения юных волейболисток технике этих приемов игры.

Литература

1. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки: Учеб. пособие / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.

2. Волейбол – официальные правила соревнований [Электронный ресурс]. – URL: http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-RU-v01.pdf

3. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

4. Осипов, А. Ю. Повышение технического мастерства студентов, занимающихся волейболом, на основе использования элементов технической подготовки футболистов / А. Ю. Осипов, А. В. Белов, К. Г. Петухов, А. Т. Бубунаури // Вестник КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. – № 2 (28). – С. 81–83.

5. Шомуратов, А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях / А. А. Шомуратов // Молодой ученый. – 2015. – № 13. – С. 760–763.

УДК 796.077.4
ББК 75.1

А. В. Титова
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ann29357975@yandex.ru

К ВОПРОСУ О СУДЕЙСТВЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Аннотация. В статье раскрывается современное состояние проблемы судейства в художественной гимнастике. В результате обобщения теоретической

информации и практического опыта были выявлены основные причины необъективного судейства соревнований. Целью исследования является разработка классификации, влияющих на качество судейства в художественное гимнастике.

Ключевые слова: художественная гимнастика, главная судейская коллегия, оценивание композиций, судейские бригады, соревнования, субъективность судейства.

A. V. Titova
candidate of pedagogical Sciences, the associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
ann29357975@yandex.ru

ON THE ISSUE OF JUDGING COMPETITIONS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Abstract. The article reveals the current state of the problem of judging in rhythmic gymnastics. As a result of generalization of theoretical information and practical experience, the main reasons for biased judging of competitions were identified. The aim of the study is to develop a classification of factors that affect the quality of judging in rhythmic gymnastics.

Keywords: Artistic gymnastics, the main judging panel, evaluation of compositions, judging teams, competitions, subjectivity of judging.

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, который сегодня по праву считается одним из самых красивых, зрелищных и популярных. Огромный вклад в развитие и формирование сегодняшнего статуса гимнастики внесла Россия. Четкие контуры движений, удивительные по красоте позы, отточенные связки, интересные и неординарные соединения основных элементов тела с виртуозной работой предметом – всё это отличает выступления наших российских гимнасток – «художниц». Обаятельные участницы, яркие костюмы, композиции, завораживающие своей трудностью и художественным замыслом, являются неотъемлемыми составляющими выступления спортсменок. Поэтому художественная гимнастика привлекает внимание большого количества зрителей не только в России, но и во всем мире.

Однако, ни для кого не секрет, что оценивание выступления гимнасток судьями считается весьма субъективным, так же как и в других технико-эстетических видах спорта (синхронное плавание, спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду, спортивные танцы) [2].

На соревнованиях любого уровня судьи оценивают соревновательные упражнения гимнасток по утвержденным FIG правилам соревнований, которые каждые 4 года (Олимпийский цикл) обновляются и корректируются техническим комитетом международной федерации гимнастики. Новые правила соревнований начали действовать с января 2017 года. В них есть

некоторые изменения, касающиеся, главным образом, формирования судейских бригад и их деятельности. Бригада (D), оценивающая трудность, состоит из двух подгрупп: судьи D1 и D2 – Трудность элементов тела, судьи D3 и D4 – Трудность работы предметом; и бригада (E), оценивающая исполнение, состоит из 2 судей E-1 и E-2, оценивающих Артистические ошибки вторая подгруппа 4 судей E-3, E-4, E-5 и E-6, оценивающих Технические ошибки [3]. Необходимо указать, что одновременно в поле находятся две группы судей по 10 человек. Одна группа оценивает упражнения с обручем и булавами, а другая с мячом и лентой. В групповых упражнениях: одна – с однородными предметами, другая – с разнородными.

Кроме того, новые правила предполагают судейство, что называется, «с листа», т. е. судьи не имеют возможности предварительно оценить техническую трудность композиции по карточке, которую гимнастка предоставляла заранее (Правила 2013–2016). Арбитры должны определить элементы трудности и записать их стоимость сразу по ходу выступления спортсменки.

Действия судейских бригад контролирует главная судейская коллегия, куда входит главный судья соревнований, его заместители (4 человека) и главный секретарь. Главная судейская коллегия отслеживает правильность и объективность оценивания выступлений спортсменок судьями. В случае, когда оценка судей расходится с оценкой главной судейской коллегии, выставляется их средняя оценка.

В условиях постоянного усложнения соревновательных программ, связанного с «открытием» итоговой оценки, работа судей значительно усложнилась. Как показывает практика, оценки судьи должны выставить в течение 20–30 секунд с момента окончания выступления гимнастки.

В основном соревнования по художественной гимнастике проходят 3–4 дня. Для обеспечения максимальной объективности при оценке выступления гимнасток каждый соревновательный день проходит жеребьевка судей и их распределение по судейским бригадам [4].

В. Н. Зуев считает, что необъективность судьи – это последствие психологической неустойчивости, растерянности, которые возникают в ходе спортивных состязаний, в связи с чем, спортивному арбитру необходимы не только высокие моральные качества, но и стабильная психологическая устойчивость, позволяющая выдержать серьезные психо-эмоциональные и физические нагрузки во время соревнований [1].

Судьям в гимнастике при оценивании упражнения приходится учитывать достаточно большое количество слагаемых исполнительского мастерства. По мнению Л. И. Турищевой, даже высококвалифицированные судьи в процессе наблюдения за исполнением соревновательного упражнения способны переработать приблизительно 80 % информации, предполагаемой правилами соревнований, что ведет к неадекватной оценке действий гимнасток. В связи с этим возрастает роль главной судейской коллегии, которая должна

грамотно организовать работу судей, что требует высокого уровня ее компетентности [5].

Мы провели анкетирование судей Всероссийских соревнований: «Виктория», «На призы ЗМС Елены Посевиной», первенства и чемпионата Центрального федерального округа. К судейству этих соревнований допускаются судьи, имеющие высшие категории (международную, всероссийскую). В результате проведенного нами исследования были определены основные причины, негативно влияющие на судейство соревнований по художественной гимнастике. К ним относятся:

- утомление судей (часто соревнования продолжаются 8–10 часов с небольшими перерывами);
- особенности памяти и внимания;
- отвлекающие факторы (параллельное решение каких-либо вопросов во время выступления гимнастки);
- авторитетный тренер гимнастки или группы;
- выступление спортсменок своего коллектива, спортшколы или города;
- мнение авторитетного судьи в бригаде;
- выступление гимнастки или команды – соперницы;
- недостаточный опыт судейства;
- ошибки в подсчете окончательной оценки;
- личные взаимоотношения тренеров и судей;
- выступление лидеров;
- нехватка опыта работы с групповыми командами.

Данный перечень, негативно влияющих на работу судей по , можно разделить на две группы: и необъективные (субъективные). К относятся: напряженный график соревнований, вызывающий утомление, недостаточный опыт судейства, особенности памяти и внимания. К субъективным: отношение судьи к своей гимнастке (команде) или к команде соперника, состав судейской бригады, влияние авторитета и популярности спортсменки, личные взаимоотношения тренеров и судей. Опрошенные специалисты были единодушны в том, что нужны независимые профессиональные судьи. Выяснено, что 58 % респондентов отмечают наличие давления на судей со стороны конкурентов.

Таким образом, для дальнейшего развития художественной гимнастики в нашей стране необходимо не только готовить высококлассных спортсменок, но и повышать профессиональную компетентность судей. А именно:

1. Повышать техническую квалификацию судей на судейских семинарах с разъяснением всех новшеств и изменений.
2. Проводить обязательные экзамены по теории и практике судейства не реже 2 раз в год.
3. Главной судейской коллегии максимально грамотно и эффективно организовывать и контролировать работу судей на соревнованиях.

Литература

1. Зуев, В. Н. Итоги исследования и методологические предпосылки совершенствования управления системой спортивного соревнования / В. Н. Зуев //Современные проблемы физической культуры и спорта: за качество подготовки и профессиональной деятельности специалистов физической культуры и спорта: Материалы очно-заоч. науч. конф. 25 лет ФПК МГАФК. – М., 2004. – С.75–77.

2. Исаева, Л. Н. Анализ судейства в художественных видах спорта на основе синхронного плавания [Электронный ресурс] / Л. Н. Исаева, С. М. Никитина, Е. Е. Шакина // Молодой ученый. – 2018. – № 15 (201). – С. 265–269. – URL: https://moluch.ru/archive/201/49471/ (дата обращения: 23.10.2020).

3. Правила соревнований по художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2017–2020.

4. Семибратова, И. С. Анализ обеспечения судейства соревнований по художественной гимнастике на международной арене / И. С. Семибратова // Из новейших исследований по художественной гимнастике // Сб. ст. под редакцией Л. А. Карпенко. – СПб, 2011. – С. 49–53.

5. Турищева, Л. И. Жизнь моя-гимнастика / Л. И. Турищева [Лит. Запись и предислов. Т. Люберецкой]. – М.: Сов. Россия, 1986.

УДК 37.042
ББК 75.154

И. М. Туревский
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
turima@gmail.com

Е. И. Самсонова
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
samconowa.evgenya2014@yandex.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ОТНОШЕНИЯ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ К БУДУЩЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (постановочный этап)

Аннотация. В постановочной части планируемого исследования раскрыты традиционные методологические позиции познания. Показаны возможности тренировки дошкольников в лыжном спорте и формирование мотивов для дальнейших тренировок.

Ключевые слова: лыжный спорт, дошкольники, мотивация, противоречия, проблема, тренер, родители, спортивная деятельность.

I. M. Turevsky
doctor of pedagogy, professor
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
turima@gmail.com

E. I. Samsonova
undergraduate
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
samconowa.evgenya2014@yandex.ru

FORMATION OF ATTITUDE MOTIVATION OF YOUNG SKIERS FOR THE FUTURE SPORTING ACTIVITIES (staging stage)

Abstract. In the staged part of the planned research, traditional methodological positions of cognition are revealed. The possibilities of training preschoolers in skiing and the formation of motives for further training are shown.

Key words: skiing, preschoolers, motivation, contradictions, problem, coach, parents, sports activity.

Актуальность исследования. Современный уровень спортивных достижений в лыжном спорте, интенсивность действий лыжников на трассах предъявляют повышенные требования к уровню их общей физической и специальной подготовленности. Лыжный спорт становится более динамичным, и вместе с тем более зрелищным, что требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов.

Также заметна тенденция к снижению возраста раскрытия спортсменов и выхода на оптимальный уровень для завоевания медалей самого высшего уровня. Так средний возраст олимпийской сборной России на Олимпийских играх в Корейском Пьенчхане 2018 года составил всего 23,5 года, причем основных успехов добились вчерашние юниоры – Александр Большунов, Денис Спицов, Юлия Белорукова – и смогли завоевать олимпийские награды в личных дисциплинах. Также настоящее чудо совершили наши лыжники в эстафетных гонках, поднявшись на пьедестал почета, как в мужском, так и в женском зачетах. Основой эстафетных команд также стали лыжники 1995–1996 годов рождения, которым на тот момент было 21–22 года.

Лыжный спорт в нашей стране имеет богатые победные традиции. Однако, начиная с середины 90-х годов, победные традиции начали утрачиваться: если раньше любое место, кроме, первого считалось провалом, то теперь, любая завоеванная медаль, несомненно, воспринимается как успех. Возвращение этих победных традиций может лечь на плечи сегодняшней молодежи и является первостепенной задачей нашего лыжного спорта. Этого можно достичь во многом за счет развития детско-юношеского спорта [2].

Эффективность спортивной подготовки, по мнению многих авторов (Ю. В. Верхошанский, 1985; Л. П. Матвеев, 1999; В. Г. Никитушкин, 2018; В. Н. Платонов, 1995; В. И. Филимонов, 2000 и др.) проявляется в комплексном использовании ее основных сторон (физической, технической, тактической и психологической), при главенствующей роли одной из них на определенном этапе.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» зачисление детей в группы начальной подготовки государственных бюджетных учреждений осуществляется лишь с 9 лет. А потребность в занятиях и заинтересованность многих детей возникает гораздо раньше. Так в возрасте 5–6 лет дети проявляют интерес к занятиям лыжным спортом. И в нынешних реалиях заметного омоложения спорта высших достижений эта тенденция оказывается очень кстати. Однако работа с детьми такого возраста возможна лишь в условиях частных спортивных школ и клубов. В ФГОС прописаны нормы и условия подготовки, для детей старше 9 лет и не учитывают специфику работы с детьми более младшего возраста, которые требуют другого подхода к организации тренировочного процесса, учета возрастных особенностей развития морфо-функциональных систем организма и учитывающего особенностей функционирования нервной системы детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Актуальность предполагаемого исследования обусловлена **противоречием** между необходимостью создания педагогических условий подготовки юных лыжников к будущей спортивной деятельности и недостаточным научным и недостаточным возрастно-методическим обеспечением многолетней подготовки будущих профессионалов в спорте.

Обозначенные противоречия порождают **проблему** исследования, при каких педагогических условиях, определив теоретическую основу, изучив сущностные характеристики спортивной деятельности, можно раскрыть на начальном этапе возможности многолетнего учебно-тренировочного процесса в становлении способностей юных лыжников.

Объект исследования – спортивная деятельность юных лыжников.

Предмет исследования – содержание и условия спортивной подготовки юных лыжников (7–8 лет) в многолетнем учебно-тренировочном процессе на начальном этапе тренировки.

Обзор литературы позволяет говорить, что на начальном этапе тренировки с юными спортсменами средствами вида спорта необходимо сформировать мотивацию к занятиям «на всю оставшуюся жизнь». Мотивация – это

осознанная причина активности человека, направленная на достижение определенной цели. Для лучшего понимания процессов, лежащих в основе мотивации, следует хотя бы в общих чертах соотнести понятие мотивации с потребностями, побуждениями и целью деятельности вообще и спортивной деятельности в частности [7].

Мотивация выполняет несколько функций: побуждает поведение, направляет и организует его, придает ему личностный смысл и значимость. Их наличие показывает, что мотивация не только предшествует, но и постоянно присутствует во всех его звеньях. Единство этих трех функций обеспечивает регулирующую роль мотивации в поведении [5].

Мотивы занятий спортом могут быть направлены как на процесс занятий, так и на результат. В первом случае, особенно в младшем школьном возрасте (когда, как правило, многие начинают заниматься спортом), мотивацией может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, а также получение впечатлений, непосредственных эмоций, связанных со спортивной деятельностью, то есть мотивация психологического характера [3].

Во втором случае мотивация может носить следующий характер. В биологическом аспекте мотивами могут выступать укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических качеств, то есть в основе мотивации здесь лежит стремление к самосовершенствованию в физическом плане. Это достаточно сильная мотивация, так как любой мальчишка хочет быть здоровым, сильным, выносливым, а девочка стройной и красивой.

Социальные мотивы могут проявляться в том, чтобы быть похожим на известного спортсмена, быть привлекательным для лиц противоположного пола или просто быть не хуже других. Известно, что успехи в спорте повышают престиж в обществе. В создании устойчивой мотивации особую роль могут сыграть родители. Для увлечения ребенка спорта огромное значение имеет, какое место выполнение физических упражнений занимает в семье. Например, для юного лыжника особое значение имеет то, как относится к физической культуре и спорту отец. Он с радостью составляет ему компанию в разных видах лыжных гонок. Такие совместные занятия не только подготовят ребенка физически, но и позволят родителям сориентировать его соответствующим способностям образом спорту [3].

В процессе занятий чрезвычайно важно сформировать потребность в достижении успеха и направленность спортивной деятельности. Здесь нужно иметь в виду, что тренер и родители могут ставить перед своим ребенком относительно трудные, но достижимые задачи и предоставлять ему возможность самому добиваться успеха, при этом поощряя его. В этом случае у ребенка будет формироваться высокая потребность в достижении успеха, которая в дальнейшем, безусловно, положительно скажется на его отношении к занятиям спортом [7].

В том же случае, когда перед ребенком легкодоступные цели, и при этом ему оказывается помощь, то у него, скорее, сформируется низкий уровень потребностей в достижении успеха. Такой ребенок будет не в состоянии преодолевать возникшие трудности, которые готовит ему спорт. Занятия же спортом – это всегда преодоление трудностей: физических и психологических. Низкий уровень потребностей, как правило, формируется и в том случае, если ребенка не хвалят и не поощряют за достигнутый успех [1, 3, 4].

Мотивация на начальном этапе занятий спортом отличается от мотивации, возникающей в процессе длительных занятий спортом. Так, если основным мотивом первоначально является желание стать более сильным, ловким, мужественным, то в дальнейшем, когда у юного спортсмена появляются первые успехи, все больше доминирует мотив, направленный на достижение высокого результата в избранном виде спорта, выполнение разряда [4].

Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т. е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности: самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции: собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи. К волевым качествам относятся решительность, характеризуемая минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение [5].

Поэтому невозможно судить о личности юного спортсмена, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета се мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Все вышепоказанные направления обучения и воспитания юных лыжников 7–8 лет будут использоваться при формировании педагогических условий при их подготовке к будущей спортивной деятельности.

Литература

1. Бомпа, Т. О. Подготовка юных чемпионов / Т. О. Бомпа. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ун-тов. – М.: ИЦ «Академия», 2001.

3. Васильева, И. А. Мотивация и контроль за действием / И. А. Васильева, М. Ш. Магомед-Эминов // Психологический журнал, 1991. – № 2. – С. 41–45.

4. Дуркин, П. К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом / П. К. Дуркин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 49.

5. Серегина, О. Б. Формирование мотивационно-ценностного отношения младших школьников к физической культуре: Дис. … канд. пед. наук / О. Б. Серегина. – Тула, 1999.

6. Туревский, И. М. Формирование психомоторных способностей: Учеб. для бакалавриата и магистратуры / И. М. Туревский. – М.: Юрайт, 2019.

7. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989.

УДК 796.323.2
ББК 75.1

С. В. Чернов
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (Москва, Россия)
kafsi@rambler.ru

М. С. Фесенко
аспирант
Государственный университет «Дубна» (Московская обл., Дубна)
maria7fesenko@gmail.com

К. В. Волик
студент
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (Москва, Россия)
volikkv77@mail.ru

О ПОСТРОЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА В БАСКЕТБОЛЕ 3х3

Аннотация. В статье выявлены особенности соревновательной деятельности баскетболистов 3х3, проведен сравнительный анализ баскетбола 3х3 и классического баскетбола, выявлены отличия, влияющие на тренировочный процесс.

Ключевые слова: баскетбол, баскетбол 3х3, официальные правила, тренировочный процесс.

S. V. Chernov
doctor of pedagogical Sciences, Professor
Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow, Russia)
kafsi@rambler.ru

M. S. Fesenko
graduate student
Dubna state University (Moscow region, Dubna)
maria7fesenko@gmail.com

K. V. Volik
student
Russian state University of physical culture, sports, youth and tourism (Moscow, Russia)
volikkv77@mail.ru

ON THE CONSTRUCTION OF INDIVIDUAL TRAINING OF AN ATHLETE IN A 3x3 BASKETBALL

Abstract. The article reveals the features of competitive activity of 3x3 basketball players, conducts a comparative analysis of 3x3 basketball and classic basketball, and identifies differences that affect the training process.
Keywords: basketball, 3x3 basketball, official rules, training process.

Баскетбол 3x3 прошел нелегкий путь от бедных дворовых площадок в малообеспеченных кварталах Америки до включения данного вида спорта в Олимпийскую программу. Имея характерные действия для традиционного содержания классического баскетбола, игра 3x3 обладает рядом неоспоримых достоинств, таких как:

– упрощенная организация занятий и малое количество игроков (до 8 человек);

– доступность занятий (достаточно одного кольца, половины площадки, типичной для классического баскетбола, покрытие: асфальт, или даже земля);

– малобюджетное материально-техническое оборудование и инвентарь; простые и демократичные правила;

– высокий эмоциональный и позитивный психологический фон состязаний;

– неформальный характер занятий и возможность общения [1, 3].

Однако в нем нет места игрокам с четко обозначенными игровыми функциями, необходима универсальность игрока и более виртуозное, чем в классическом баскетболе, владение мячом. Система соревнований, даже на самом высоком уровне их проведения, в отличие от классического проходит за 3–4 дня с одним днем отдыха, с утяжеленным мячом (6), с возможностью делать многократную замену, но только одного игрока и с продолжительностью игры в 10 мин с одним тайм-аутом, без влияния тренера на игру в течении матча. Поскольку 3х3 более «грубая» игра, замечание игроку за ошибку при контакте с соперником наказываются более «дороже». При этом, не важны индивидуальные нарушения, фолы идут в копилку команды и наказание несет вся команда: так после 7 командного фола забитый мяч оценивается в 2 очка, а после 10 фола – в 2 очка плюс владение мячом.

Таким образом, кратковременный характер игры, меньшее количество игроков в поле и запасных, меньшая стоимость бросков предъявляет повышенные требования к аэробно-анаэробному обеспечению и должным нормам скоростно-силовой выносливости игроков команды, а также к совершенствованию всего арсенала технических действий баскетбола. В связи с недостаточностью официальных программ подготовки, квалифицированных специалистов в данной области, а также отсутствие федеральных стандартов, можно говорить о том, что данная тема актуальна на сегодняшний день.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на индивидуальную техническую подготовку баскетболистов 3х3.

Предмет исследования: методика индивидуальной подготовки баскетболистов 3х3.

Цель исследования: изучить и обобщить теоретико-методические аспекты индивидуальной технической подготовки баскетболистов 3х3.

Гипотеза: Можно предположить, что в процессе изучения и анализа современной деятельности баскетболистов в игре 3х3 сформируются пути совершенствования индивидуальной технической подготовки баскетболистов, если: будут определены различия баскетбола 3х3 и 5х5, влияющие на характер тренировочного процесса; на основе выявленных особенностей определены пути корректировки индивидуальной технической подготовки баскетболистов в игре 3х3.

Задачи исследования:

1. изучить основные теоретико-методические положения и сущность технической подготовки в баскетболе 3х3;

2. рассмотреть структуру и направленность соревновательной деятельности баскетболистов 3х3;

3. провести сравнительный анализ подготовленности баскетболистов 3х3 и 5х5.

Для исследования тренировочного процесса баскетболистов 3х3 были использованы методы: анализ научно-методической литературы и информационных ресурсов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент.

Результаты анализа теоретических источников и педагогических наблюдений показали, что специфика стиля и правила игры в баскетболе 3х3, привели к существенной модернизации ее содержания, как в характере применения технических двигательных действий, так и тактических стратегий игры [2].

Техника защиты баскетболистов стала более «жесткой» по причине контактной и силовой манеры игры:

– не наказываются фолами захваты игроков за руки и корпус, если они особо сильно не влияют на развитие атаки и имеют длительность не более пары секунд;

– разрешается «выдавливание» игрока, активное использование рук при отсечении, а также прихватывание;

– при попытке выбивания мяча разрешается удар, удержание рук;

– при броске допускается возможность совершить контакт с игроком, не выходя за рамки предусмотренных правил.

Техника нападения: передвижения основываются на «рваном» стиле игры, т. к. меньший размер площадки требует от игрока стремительного перехода от защиты к нападению и наоборот; мало длинных передач, наиболее эффективны передачи через пол или передачи навесом; ведение мяча имеет силовой характер при плотной защите противника, который производит давление на игрока; меньший размер мяча влияет на точность попадания в корзину, но активная форма игры без пауз для отдыха, нивелирует разницу с классическим баскетболом в проценте попаданий, поскольку времени на атаку меньше, переход из защиты в нападение быстротечен. Следовательно, на каждого спортсмена в команде приходится значительно больше бросков, чем в баскетболе 5х5 от 6 до 15. Уклон в баскетболе 3х3 делается на раскрытие индивидуальных талантов каждого игрока.

Следовательно, игра 3х3, как командный вид спорта, требует не только слаженных и сплоченных командных действий, но и возлагает большую ответственность на персональные действия игроков. Многое зависит именно от принятых решений одного игрока в определенный момент игры, которые напрямую скажутся на результате всей команды.

Энергообеспечение соревновательной деятельности можно проследить на показателях работы сердечно-сосудистой системы. В процессе оценки соревновательной деятельности выявлено, что у баскетболистов в игре 5х5 во время игры частота сердечных сокращений равна 160-200 уд./мин., в то время как у баскетболистов 3х3 выходит на верхние границы возможностей спортсменов и составляет 180–220 уд./мин. Такая существенная разница связана с более быстрым темпом игры, скоростными передвижениями на маленькой территории, малым количеством игроков, что не создает ситуаций для отдыха.

Поэтому грамотное построение тренировочного процесса с индивидуальным подходом к каждому игроку команды должно строиться на раскрытии потенциала игроков, в том числе раскрытии природного таланта, чтобы

внести вклад приобретенного игрового опыта, техники и тактической грамотности для успешных выступлений на соревнованиях любого уровня [1, 2, 4].

Спортсмену в индивидуальной тренировке необходимо решить ряд следующих задач: теоретическая подготовка и накопление знаний; достижение должного уровня функциональных возможностей организма и устойчивости нервной системы; достичь достаточной компетентности в технической и тактической подготовке, а также добиваться устойчивости психологического состояния в стрессовых ситуациях игровой деятельности [3].

В связи с отсутствием Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол 3х3 переход в команды 3х3 осуществляется после того, как игрок играл в команде 5х5. Чтобы этот переход был успешным, необходимо на тренировках работать с каждым игроком по индивидуально разработанной программе. В рамках индивидуальной программы подготовки оттачивается и корректируется техника исполнения двигательных задач в соответствии со спецификой игры 3х3, привлекается дополнительный инвентарь, способствующий развитию технической и функциональной стороны подготовки спортсмена, создаются предельные нагрузки, для того, чтобы игроки были готовы в дальнейшем к соревнованиям и показывали стабильную игру на протяжении всего сезона.

Таким образом, изучение литературных источников и официальных документов соревновательной деятельности способствовали выявить особенности соревновательной деятельности баскетболистов в игре 3х3. Данные особенности, заключающиеся в отличии правил и техники игры, необходимо учитывать при планировании подготовки к соревновательной деятельности в баскетболе 3х3. Поскольку действия каждого игрока существенно влияют на результат команды при организации тренировочного процесса необходимо делать упор на индивидуальную техническую подготовку.

Литература

1. Зарубина, М. С. Оценка эффективности бросков в баскетболе 3х3 [Электронный ресурс] / М. С. Зарубина, Л. Б. Андрющенко. – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=36823434

2. Леньшина, М. В. Командные показатели адаптации к нагрузкам в подготовке баскетболисток 3х3 к кубку мира [Электронный ресурс] / М. В. Леньшина, А. А. Андрущенко. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/optimizatsiya-nagruzok-v-podgotovke-basketbolistok-3h3-k-kubku-mira-na-osnove-uchyota-pokazateley-diagnosticheskoy-sistemy-adaptolog

3. Макеева, В. С. Характеристика саморегуляции баскетболистов 15–17 лет в игровой деятельности / В. С. Макеева, С. В. Чернов Ш. Чэнь // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. // Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (г. Омск, 14–15 ноября 2019 года) – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – С. 224–228.

4. Нестеровский, Д. И. Стритбол как фактор формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / Д. И. Нестеровский // Университетское образование (МКУО-2014): Сб. ст. XVIII Междунар. науч.-метод. конф. / Ред. А. Д. Гулякова, Р. М. Печерской. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2014. – С. 346–347.

УДК 796.42.093.61
ББК 75.1

С. А. Шепеленко
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
shepelenko2015@bk.ru

А. В. Васина
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
ymkanastya555@gmail.com

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА 400м

Аннотация. В статье рассматриваются средства и методы, применяемые в подготовке легкоатлетов на 400 м с целью повышения специальной выносливости.

Ключевые слова: выносливость, скоростная выносливость, интервальный метод, бег 400 м, метод Табата.

S. A. Shepelenko
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
shepelenko2015@bk.ru

A. V. Vasina
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
ymkanastya555@gmail.com

FEATURES OF SPECIAL ENDURANCE TRAINING IN THE 400m RACE

Abstract. The article discusses the means and methods used in the training of 400 m track and field athletes in order to increase their special endurance.

Keywords: endurance, speed endurance, interval method, 400m run, tabata method.

Бег на 400 метров в легкой атлетике относится к трудным дистанциям, так как предъявляет высокие требования к подготовленности спортсмена. Для того чтобы показывать высокий спортивный результат на данной дистанции, необходимо владеть хорошей техникой, высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, хорошими функциональными возможностями, а также иметь достаточный запас общей и специальной выносливости.

Без общей выносливости невозможно развивать выносливость специальную, скоростную. Под общей выносливостью понимается способность организма человека к длительному выполнению упражнения без снижения её качества [1]. Скоростная выносливость – это способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или субмаксимальной интенсивности.

Высокий уровень развития скоростной выносливости невозможен без высокой аэробной и максимальной анаэробной производительности. Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма, при этом если анаэробные возможности развиты хорошо, а аэробные плохо, то это не гарантирует высокой работоспособности. Для увеличения анаэробных возможностей спортсмена, предварительно следует повысить его аэробные возможности, которые развиваются равномерным непрерывным методом [2]. Для повышения анаэробных возможностей организма спортсмена применяются упражнения, которые способствуют повышению алактатных анаэробных способностей, алактатных и лактатных анаэробных способностей; лактатных анаэробных способностей и упражнения, которые позволяют вместе совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные способности. Это те упражнения в которых варьируется продолжительность и интенсивность работы.

Для развития скоростной выносливости, по данным научно-методической литературы (Озолин Н. Г., Дедковский С. М., Попов В. Б.) необходимо подбирать упражнения с большой скоростью, при этом общая длина отрезков дистанции должна быть больше дистанции бегуна, на которой он специализируется. При развитии скоростной выносливости важным фактором будет являться повышение абсолютной скорости на эталонном отрезке бега с целью создания запаса скорости, что даст спортсмену возможность пробежать дистанцию с большей средней скоростью и меньшей затратой сил.

Для развития выносливости в тренировке спортсменов применятся широкий круг методов, а именно: равномерный, повторный, переменный, интервальный, соревновательно-игровой, а также их различные сочетания. При этом на различных этапах подготовки соотношение методов меняется в зависимости от задач данных этапов. Тем не менее выбор методов подчиняется главной задаче спортивной тренировки – достижению высокого уровня развития специальной выносливости.

С целью воспитания скоростной выносливости многие авторы признают эффективность интервального метода, применение которого в сочетании с контролем пульса сразу после отрезков, проходимых с повышенной интенсивностью и в конце интервалов отдыха, повышает уровень развития скоростной выносливости.

Для повышения специальной выносливости бегунов, мы предлагаем использование популярного, на сегодняшний день, метода, используемого в современном фитнесе – метод доктора Идзуми Табата. Данный метод был разработан для профессиональных спортсменов с целью повышения их функциональных возможностей и относится к интервальным тренировкам. Табата представляет собой 4-х минутную тренировку, в которой чередуются высокоинтенсивные упражнения с минимальным отдыхом, т. е. это чередование работы и отдыха, которое позволит сохранить интенсивность и при этом избежать полного закисления мышц. Данная тренировка состоит из 8 сетов, длительность каждого 20 секунд, отдых между сетами – 10 секунд. В проведённом исследовании доктор показал эффективность данного метода для увеличения анаэробной и аэробной работоспособности спортсменов. При этом рекомендуется регулярно экспериментировать с интервальными шаблонами различных комбинаций отдыха и работы в зависимости от цели и задач тренировок.

К упражнениям, которые можно выполнять по данному методу относятся: бег на месте с высоким подниманием бедра, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, выпрыгивания, приседания и т. д. Упражнения должны быть подобраны на все группы мышц и быть простыми по исполнению.

Мы предполагаем, что применение комплексов специальных упражнений на основе метода Табата, в качестве дополнительных к основным соревновательным упражнениям, будет способствовать повышению аэробных и анаэробных возможностей бегунов и как следствие приведёт к улучшению соревновательного результата.

Литература

1. Дедковский, С. М. Скорость или выносливость // С. М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 2016.

2. Зимкина, Н. В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н. В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2012.

3. Коробов, А. И. Бег на средние дистанции. Факторы результативности / А. И. Коробов, Н. И. Волков // Легкая атлетика. – 2013. – № 11. – С. 6–8.

4. Рахматова, Д. Н. Развитие общей выносливости у детей 10–12 лет / Д. Н. Рахматова // Молодой ученый. – 2010. – № 6. – С. 374–375. – URL: https://moluch.ru/archive/17/1682 / (дата обращения: 18.09.2020).

5. Авсиевич, В. Н. Динамика развития и значение специальной силовой выносливости / В. Н. Авсиевич // Молодой ученый. – 2016. – № 7. – С. 1051–1053. – URL: https://moluch.ru/archive/111/27543 / (дата обращения: 18.09.2020).

6. Власов, Н. В. Средства и методы развития скоростной выносливости у юношей 15–16 лет в беге на 400 метров / Н. В. Власов, В. В. Власов, А. А. Старцев // Вестник. – 2016. – № 2. – С. 91–95. – URL: http://files.shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2016/2_30/18.pdf/ (дата обращения: 18.09.2020).

УДК 796.42
ББК 75.1

С. А. Шепеленко
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
shepelenko2015@bk.ru

П. А. Воробьева
студент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
miss.vpolina@yandex.ru

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ С УЧЁТОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье рассматривается техника бега на короткие дистанции и способы её совершенствования с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Ключевые слова: индивидуальные особенности спортсмена, бег на короткие дистанции, техника бега.

S. A. Shepelenko
candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
shepelenko2015@bk.ru

P. A. Vorobyeva
student
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
miss.vpolina@yandex.ru

TRAINING IN SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUES, TAKING INTO ACCOUNT THE INDIVIDUAL CHARACTERISTICS OF THE ATHLETE

Abstract. The article discusses the methods of teaching short-distance running techniques, taking into account the individual characteristics of the athlete.

***Key words**:* individual characteristics of an athlete, sprinting, running.

Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м, 200 м, 400 м) отличается от других дистанций высокой степенью нагрузок и координации движений, а также максимальной скоростью, показываемой за небольшой промежуток времени. Быстрота преодоления дистанции в беге на короткие дистанции зависит как от рационального соотношения длины и частоты беговых шагов, так и от индивидуальной техники, устойчивости тела, прямолинейности бега, амплитуды движений головы и тела [1].

Техника бега на короткие дистанции складывается из многих элементов, которые на разных скоростях значительно различаются в зависимости от личных особенностей бегуна. Нередко ошибочное выполнение отдельных элементов движения является препятствием для достижения высоких результатов в беге. В свою очередь отсутствие правильной техники бега может приводить к травматизации и устойчивым патологическим нарушениям [2].

В большинстве случаев, многие юные спринтеры владеют рациональной схемой движений. Однако отмечаются отличия от правильной техники (разведение стоп, наклон туловища и др.), которые связаны с непропорциональностью их физического и антропометрического развития. Наиболее серьезные недостатки, которые негативно влияют на результат бега, возникают в случае неверного обучения или подражания какому-либо образцу техники [3].

Ошибки в технике бега встречаются и у спортсменов групп спортивного совершенствования. К наиболее часто встречающимся ошибкам относятся: ошибки на старте и стартовом разгоне, неоптимальный угол подъема бедра, ошибки при постановке ноги на опору, неправильное положение туловища, закрепощение плечевого пояса [4].

К индивидуальным особенностям бегуна, которые могут воздействовать как положительно, так и отрицательно на технику бега, относятся:

– длина ног;

– подвижность в суставах, особенно в тазобедренном;

– врожденное соотношение красных и белых мышечных волокон, которые влияют на такие физические качества, как быстрота и выносливость. С повышением уровня физической подготовленности модифицируется и техника бега, приобретая более рациональные и экономичные формы и содержание.

Индивидуальные особенности спортсмена выясняют в момент проведения анкетирования, где определяют режим нагрузок, возможные травмы, субъективные ощущения. Затем методами антропометрии измеряют весоростовые показатели, длину рук, внутреннюю длину бедра, положение и отношение к плоскости плечевого и тазового скелетных поясов. Также большое значение имеет присутствие физиологических и патологических отклонений стоп, которые должны быть учтены при подборе нагрузки и обучении технике бега.

Биомеханика бега включает фазы приземления, нагрузки при беге, отталкивание. В фазу приземления пятка принимает на себя часть нагрузки. Очень важно погасить силу удара пятки о поверхность. В динамическом анализе изучается линия соединения коленного сустава, ахиллова сухожилия и пяточной кости. Во время приземления стопа должна находиться в легкой супинации, тогда нагрузка на суставы будет минимальной [5]. В фазу, когда масса тела полностью перемещается на одну ногу, она должна находиться в легкой пронации и носок с пяткой должны быть расположены в одной плоскости относительно коленного и тазобедренного суставов. Если стопа выворачивается кнаружи это может привести к травмам голеностопа [6]. В момент отталкивания происходят действия обратные приземлению. Правильная техника бега также включает тонус мышц голени и бедра, положение туловища и головы.

При беге захлест голени должен быть на уровне горизонтальной линии или чуть выше. Угол сгибания коленного сустава свободной ноги должен составлять больше 90°. Сильный захлест голени тоже недопустим т. к. может привести к быстрой перегрузке работающей мышцы. Угол выноса бедра в момент отталкивания должен быть в районе 40–45°. Туловище может быть немного наклонен вперед, однако необходимо стремиться соблюдать более вертикальную позицию. Чтобы осанка и позиция туловища была правильной, нужно тренировать мышцы живота и спины.

Таким образом, совершенствуя технику бега необходимо учитывать антропометрические данные спортсменов, увеличивая при этом длину и частоту беговых шагов, а также амплитуду движений маховой ноги. Для выявления ошибок в технике бега и последующего их исправления необходимо сопоставление индивидуальной техники спортсмена с эталонной, что может быть сделано посредством фото и видеосъёмки. Для закрепления двигательных навыков и правильной техники бега, в каждой его фазе, необходим постоянный контроль со стороны тренера, а также самоконтроль со стороны спортсмена, до тех пор, пока движение не будет доведено до автоматизма.

В данном контексте интересным представляется имитация движений при беге с закреплением словесной инструкции по основным опорным точкам техники бега, а именно угол подъема бедра, постановка ноги на опору, положение туловища и плечевого пояса и т. д. Также, важной составляющей тренировочного процесса, на наш взгляд, является внедрение в тренировочный процесс идеомоторной тренировки, направленной на закрепление двигательных навыков. Многократно повторяемое представление спортсменом двигательного действия и мысленное его воспроизведение, по данным профессора А. Ц. Пуни позволяет улучшить точность движений на 34 %. При представлении спортсменом его соревновательных движений в организме происходят процессы, по характеру, напоминающие те, которые происходят при выполнении упражнений в реальных условиях.

Таким образом, обучение технике бега на короткие дистанции – это длительный процесс, который совершенствуется во время всей спортивной деятельности. Для достижения наилучшего результата необходимо владеть оптимальной техникой, а именно наиболее рациональным способом решения двигательной задачи, при этом следует учитывать индивидуальные особенности спортсмена, к которым относятся: антропометрические данные, функциональное состояние, физическая подготовленность, психофизиологические особенности. В ходе улучшения техники бега необходим непрерывный контроль и анализ с целью последующей коррекции для закрепления правильно сформированного движения.

Литература

1. Изотенко, М. Е. Методика обучения технике бега на короткие дистанции: Метод. пособие [Электронный ресурс] / М. Е. Изотенко. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/12/01/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-tehnike-bega (дата обращения: 21.09.2020).

2. Бойко, А. Ф. Основы легкой атлетики / А. Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

3. Матишев, А. А. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов: Учеб.-метод. пособие / А. А. Матишев, Г. А. Макарова, С. А. Локтев, С. М. Чернуха. – М.: Спорт-Человек, 2018. – URL: https://e.lanbook.com/book/109859 (дата обращения: 21.09.2020).

4. Сергеева, Н. А. Техническая подготовка легкоатлетов-спринтеров группы спортивного совершенствования [Электронный ресурс] / Н. А. Сергеева, Е. А. Симонова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12. – URL:https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32266077 (дата обращения: 15.10.2020)

5. Баранцев, С. А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников: Моногр. / С. А. Баранцев. – М.: Сов. спорт, 2014. – URL: https://e.lanbook.com/book/51773 (дата обращения: 21.09.2020).

6. Бондаренко, Е. К. Биомеханика движения звеньев ноги на опоре при беге / Е. К. Бондаренко // Современные методы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: Материалы I Междунар. рос.-белорусской науч.-практ. конф. для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, 2020.

Секция 5
ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФКиС

УДК 378
ББК 75.7

А. В. Егоров
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
artemegorov95@icloud.com

ИМПРОВИЗАЦИЯ – СРЕДСТВО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования такого средства хореографической подготовки как импровизация в процессе подготовки будущих учителей физической культуры
Ключевые слова: физическая культура, спортивные танцы, импровизация.

A. V. Yegorov
magister
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
artemegorov95@icloud.com

IMPROVISATION IS A MEANS OF CHOREOGRAPHIC TRAINING AS AN ELEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING AT THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article discusses the use of such a means of choreographic training as improvisation in the process of training future physical education teachers.
Keywords: physical culture, sports dancing, improvisation.

В процессе физического воспитания решаются задачи, соотнесенные с целью формирования физической культуры личности, высшей формой проявления которой является самостоятельная физкультурная деятельность,

обеспечивающая совершенствование физических возможностей, формирует волевые, нравственные, эстетические и другие свойства личности.

К эстетическим качествам личности, в числе других, относят умение воспринимать, понимать прекрасное в движении человеческого тела, в совершенстве его линий и форм, стремление к совершенству своей телесности, красоте своих движений.

Выразительные и ритмичные телодвижения, обычно выстраиваемые в определенную композицию при использовании музыкального сопровождения – танец – весьма популярный вид двигательной активности во все времена. В настоящее время танцевальное искусство имеет множество направлений, в том числе и спортивное: одним из современных и очень эстетичных видов спорта являются спортивные бальные танцы, которые являются претендентом на включение в программу Олимпийских игр.

Специалисты рассматривают выразительность как «способность внутренне выражать внешнее». Спортивные танцы учат не только понимать, но и «воспроизводить прекрасное» различными движениями [2, с. 223].

Для современных школьников танцы являются весьма привлекательным видом двигательной активности, который следует использовать для повышения интереса к занятиям физической культурой, борьбы с гиподинамией. Некоторые учителя успешно реализуют свои умения в этой сфере не только в процессе уроков, но и во внеурочной деятельности. Для качественного применения средств танца на занятиях со школьниками требуется соответствующая подготовка кадров.

Спортивно-музыкальные занятия (дисциплины по спортивно-музыкальной подготовке в разных учебных планах могли иметь различные названия) занимают особое место среди компонентов профессиональной подготовки, поскольку позволяют значительно обогатить двигательный опыт студентов, влиять на их эстетическое воспитание, развитие координации, выразительности и т. д.

Практика организации этих занятий основывается на освоении таких разделов как: Историческая справка о развитии спортивных танцев и перспективы развития в стране и за рубежом, Характеристика соревновательных программ, Терминология и основы спортивной тренировки, Специальная разминка, Обучение основным элементам, Сочетание танцевальных движений, Обучение вращениям, полуакробатическим и акробатическим элементам, Методика обучения элементам и методика составления танцевальных композиций, Построение тренировочного процесса в спортивных танцах.

Учитывая заметное повышение популярности современного танца, считаем важным расширение программы спортивно-музыкальной подготовки за счет включения такого элемента как импровизация.

Рассматривая импровизацию как средство самовыражения танцующего, важно отметить, что импровизация – это не произвол, не свободное от

ограничений самовыражение. Это организованная система приёмов воплощения содержания, имеющая свои собственные закономерности, свои средства создания. Использование импровизации построено на увеличении сигналов тела, его ощущений, памяти, на способности мгновенно реагировать на импульсы тела из окружающего пространства. Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов, опыта и сиюминутных импульсов. Импровизация подразумевает умение выстраивать отношения с пространством, временем, своими телесными возможностями и импульсами в настоящий момент времени.

Если рассматривать импровизацию как средство воспитания и обучения хореографии и танцу занимающихся, то важно отметить, что она позволяет войти в состояние раскрепощения, способствует расширению границ самоощущения, активизации самосознания, разрушения зажатости и скованности.

В процессе обучения танцу используются различные условно-дифференцированные направления импровизации.

• «Традиционная» – импровизация внутри определённой стилистики, прямое либо формальное наследие фольклора, соединение заранее заданных форм и фигур (может существовать в стиле хип-хопа, бальных и народных танцев);

• «Модернистская» – романтическая школа модерн-импровизации, когда используется вдохновенная романтическая музыка;

• «Постмодернистическая» – искусство танц-перфоманса, в котором можно выделить несколько линий.

Импровизация открывает осознание не только самого себя, но и свободу движений, свободу мысли. Включая музыку и «пропевая» её своим телом, занимающиеся могут передать темп, ритм, звуковое настроение. Задавая определённую задачу своему телу, например, начинать движение только правой рукой, или левой ногой, меняя траекторию движений в партере или в воздухе, они могут открыть в себе новые возможности. Это позволяет значительно обогатить двигательный опыт, развить фантазию, сделать неожиданные и удивительные открытия. Ставя для обучающихся задачи такого рода, педагоги открывают им мир «бескрайних» возможностей их тела, мыслей и осознания картины мира.

Импровизация в группе обучающихся не только обогащает «двигательный арсенал», но и позволяет занимающимся сплотиться, стать более понятными друг для друга, войти в состояние раскрепощения [1].

Таким образом, импровизация обоснованно может быть включена в программу спортивно-музыкальной подготовки студентов факультета физической культуры.

Литература

1. Нестерова, К. В. Творческая мастерская: приемы импровизации на занятиях современным танцем: Метод. пособие для педагогов-хореографов / К. В. Нестерова. – Шадринск: Шадринский гос. пед. ин-т, 2011.

2. Родин, Ю. И. Развитие представлений о выразительности человека и его движений / Ю. И. Родин // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы Всерос. науч.-практ. конф. / Под ред. А. Ю. Фролова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2015. – С. 222–229.

УДК 378.1
ББК 74.48

Т. Н. Занина
доцент
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» (Таганрог, Россия)
t.zanina2015@yandex.ru

Е. И. Кибенко
кандидат педагогических наук, доцент
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» (Таганрог, Россия)
kibenko.tgpi@gmail.com

П. В. Ткачук
учитель физической культуры
МАОУ лицей № 28 (Таганрог, Россия)
polinapie0911@gmail.com

МУЛЬТИМЕДИА, КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. Внедрение технологий мультимедиа в образовательную сферу предполагает совершенствование методологии, критериев отбора содержания образования, которое ориентировано на развитие интеллектуального потенциала обучающихся, на развитие умений самостоятельно получать знания, при этом активно используя возможности современных технологий информационного взаимодействия.

Ключевые слова: мультимедиа-программы, учебный процесс, студенты.

T. N. Zanina
assistant professor
Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch) of Rostov State University of Economics (RINH), (Taganrog, Russia)
t.zanina2015@yandex.ru

E. I. Kibenko
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Taganrog Institute named after A. P. Chekhov (branch) of Rostov State University of Economics (RINH), (Taganrog, Russia)
kibenko.tgpi@gmail.com

P. V. Tkachuk
physical education teacher
MAOU Lyceum № 28 (Taganrog, Russia)
polinapie0911@gmail.com

MULTIMEDIA AS A MEANS OF IMPROVING THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. The introduction of multimedia technologies in the educational sphere involves improving the methodology, criteria for selecting the content of education, which is focused on developing the intellectual potential of students, on developing the skills to independently receive knowledge, while actively using the capabilities of modern information interaction technologies.

Keywords: multimedia programs, educational process, students.

Информационно-технические коммуникации занимают особое место среди средств, изобретенных человечеством. Изобретение компьютера открыло широкие возможности получения информации. Интерактивные возможности компьютера в сочетании с коммуникативными особенностями видео в последнее время эффективно применяются в учебном процессе высших и средних учебных заведений [3].

Внедрение технологий мультимедиа в образовательную сферу позволило усовершенствовать учебный процесс. Соответственно, возникает необходимость совершенствования методологии, а также критериев отбора содержания образования, которое в данный период времени ориентировано на развитие интеллектуального потенциала обучающихся, на развитие умений самостоятельно получать знания, при этом активно используя возможности современных технологий информационного взаимодействия.

В настоящее время в вузовском образовании широко применяются системы дистанционного обучения, главным принципом которого является взаимодействие педагога и студента в виртуальном пространстве.

С помощью дистанционных образовательных технологий возможна организация качественного, индивидуального, дифференцированного обучения. Посредством таких способов, как видеоконференции, виртуальные классы, возможность переписки с преподавателем в чате студенты получают необходимую информацию. В некоторых вузах проводятся телемосты.

У современных выпускников высших учебных заведений должны быть сформированы умения получать, обрабатывать и использовать информацию, т. е. они должны уметь свободно ориентироваться в огромном многообразии информационных потоков. Таким образом, перед ними стоит задача в получении необходимых знаний, приобретении опыта их использования в дальнейшей профессиональной деятельности. Поэтому информационные и коммуникационные технологии рассматриваются как основные компоненты учебного процесса.

Применение мультимедиа, как дидактического компьютерного средства в учебном процессе способствует повышению его эффективности, решению педагогических задач, реализации основных дидактических принципов, дает возможность изучать обратную связь преподаватель-студент. Все это позволяет обеспечивать личностно-ориентированный подход, дифференциацию и вариативность образования, подготовит студента к непрерывному образованию [4].

Эффективность использования мультимедиа в учебном процессе зависит от ряда педагогических условий, которые заключаются в том, что студентам должна обеспечиваться определенная свобода выбора действий в поиске и обработке информации, со стороны педагога осуществляться постоянное руководство процессом их работы; в учебные планы учебного учреждения должны быть внесены необходимые коррективы. Также использование мультимедиа должно сопровождаться материальным и методическим обеспечением; для осуществления взаимосвязи учебной и внеучебной деятельности использоваться различные пути, формы, методы [2].

Исследованиями доказано, что систематическое использование мультимедиа технологии существенно влияет на развитие студента. Мультимедийная подача знаний в течение учебного занятия имеет преимущество в организации внимания студентов. Важно, чтобы прослеживалась динамика внимания, которая во многом зависит от организации информации. В настоящее время для представления материала используются более мощные выразительные средства – трехмерная графика, виртуальная реальность, в отличие от того времени, когда возможно было только качественное отображение текста и графики. Конечно, это позволяет акцентировать внимание студентов на учебном материале, включается образная и эмоциональная память, в которой материал сохраняется гораздо дольше.

Мультимедиа, как средство обучения стимулирует взаимообучение, тем самым значительно повышая мотивацию и качество обучения. В связи с этим необходимо отметить роль преподавателя в учебном процессе. Роль

преподавателя меняется, он уже не является основным источником информации, который полностью контролирует ее в процессе обучения. Он выступает как консультант, аналитик, руководитель исследовательской группы студентов, помощник в процессе совместной творческой работы со студентами. Достигается некое равновесие между получением готовых знаний и процессом самостоятельной работы по приобретению знаний студентами. На первый план выходят задачи систематизации проблемы творческого и поискового характера и т. д. Особо нужно сказать о том, что студенты, используя мультимедиа-программы, выполняют работу в приемлемом для них режиме, т. е. исходя из своих способностей, что подтверждает реализацию индивидуального подхода в обучении. Также можно говорить и о реализации принципов интенсификации учебного процесса, наглядности, рационализации, который позволяет как педагогу, так и студентам распределить учебное время более рационально.

Результаты исследований показали, что для более эффективного, качественного восприятия учебной информации, ее обдумывания необходима активная деятельность студентов [3]. Перед педагогом стоит задача организовать работу студентов так, чтобы у них был постоянный интерес к решению личностно значимой познавательной задачи. Групповой способ организации работы является наиболее эффективным в решении задач, проведении дискуссий, которые побуждают к обозначению и разрешению познавательных проблем и интеллектуальному развитию студентов [1]. В формате (рамках) такой работы студенты проявляют наибольшую активность в своей деятельности. Работа в группе способствует формированию у них умений формулировать общую задачу, каждому выбрать роль в группе, появляется гораздо больше возможностей интерактивного обучения. Что еще немаловажно – групповая работа с использованием мультимедиа значительно повышает мотивацию у обучающихся, при решении общей задачи они общаются друг с другом, а это, безусловно, позволяет улучшить результаты их обучения.

Использование мультимедиа в учебном процессе способствует формированию у студентов активной личностной позиции, собственного мнения, самореализации, проявлению творческих способностей.

Приобретенные студентами знания необходимо контролировать, для этого можно использовать, например, опрос, наблюдения, задания по применению теоретического материала для выполнения практических заданий. Контроль знаний и умений является важным элементом учебного процесса – именно по результатам контроля можно судить об эффективности обучения. Возможность применения информационных технологий обучения, на основе методов программированного обучения на учебных занятиях, позволят дать объективную оценку теоретическим знаниям обучающимся, объективно оценивать качество обучения, потому как уже не педагог будет оценивать знания и умения студентов, а мультимедиа технологии, реализованные на основе использования современных информационных технологий.

Создавать простейшие тесты можно с помощью различных программных средств, например Microsoft Office PowerPoint, Excel, с помощью сайтов, таких как Online Test Pad, а также с помощью программных средств – специальных тестеров. Компьютерные тестирующие программы являются оперативной проверкой знаний обучающихся. Использование тестов в учебно-воспитательном процессе может быть организовано на всех этапах обучения. Они дают информацию о готовности обучающихся к изучению нового учебного материала, позволяют педагогу провести анализ и выявить конкретные пробелы в знаниях студентов и затем вносить обоснованные изменения в учебный процесс, прогнозировать процесс обучения и его результаты.

Современные информационные технологии позволяют преподавателю использовать многообразные программные средства для разработки разного рода дидактических материалов.

Составляя дидактический материал с использованием ИКТ, строится алгоритм действий учителя:

1. Выделение знаний, которые необходимо проверить.
2. Затем происходит отбор понятий по каждому изученному разделу.
3. Выделив понятия, начинают составлять задания.

Задания могут быть направлены на знание терминологии, последовательности выполнения действий, техники выполнения упражнений и т. д., они могут иметь различный характер. Приведем примеры некоторых заданий.

1. Задания, содержащие прямой вопрос.
2. Задания, в которых необходимо завершить (закончить) фразу.
3. Задания на основе иллюстративного материала.
4. Задания, которые требуют решения различных проблемных ситуаций, связанных с умением использовать полученные знания.

При подготовке вариантов выборочных ответов к вопросам тестов от преподавателя требуется творческий подход. Чтобы снизить вероятность случайных угадываний правильных ответов их количество должно быть не менее четырех-пяти, но соответствовать правильному ответу будет только один из них. Такие ответы должны быть краткими, соответствовать нормам русского языка, отвечать современным требованиям и т. д.

Выбор варианта ответа учениками предполагает анализ, рассуждение, поэтому в зависимости от задания перед ними необходимо ставить различные задачи, например, выбрать наиболее точный ответ из приблизительно точных и т. п. Также педагогом для составления вариантов могут использоваться ошибки, которые обучающиеся допускают при ответах. Подбор вариантов ответов может предполагать и разъяснение, почему именно этот ответ правильный, а если допущен неправильный ответ, то какие ошибки, допущенные студентами, привели к нему.

При составлении дидактического материала для контроля знаний могут применяться различные сочетания вопросов и, соответственно, вариантов ответов к ним.

Текст вопросов, варианты ответов могут включать картинки, формулы и специальные символы, причем рисунки могут быть в любом формате, изменение их размеров осуществляется с помощью редактора тестов. При составлении тестов педагог рассматривает различные типы вопросов.

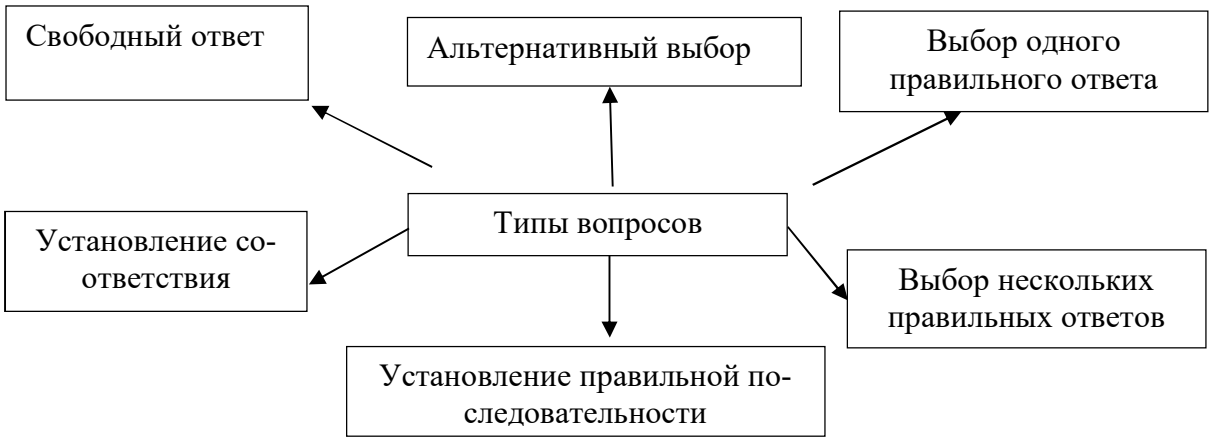

Рис. 1. *Типы вопросов, используемые при составлении тестов*

Особенностью тестов можно считать совмещение в них вопросов всех типов, а при внесении вариантов ответа можно добавить их необходимое количество.

Благодаря тому, что интерфейс конструктора запрограммирован, внимание студента во время работы над тестом акцентируется только на вопросах, ответы которых требуют только правильный выбор ответа (ответов) и его подтверждение. Необходимо отметить то, что **с**туденту предоставляется возможность пропустить вопрос и вернуться к нему позже.

Итог своей работы по окончании тестирования студент увидит в окне тестера. Если при создании теста в настройках установить удержание окна с оценкой, выбрав определённый промежуток времени, то посмотреть отчет или закрыть окно теста можно будет, лишь по истечении этого времени, что очень удобно при проверке знаний большого количества обучающихся, преподаватель успеет увидеть все полученные оценки.

По окончании работы итоговый отчет можно распечатать или сохранить его, либо отправить по электронной почте. Отчет тоже можно настроить и из него удобно сделать вывод и анализ, какие вопросы у обучающего вызвали затруднения и они ошиблись.

Контроль знаний, посредством дидактического материала, составленного таким образом, позволяет использовать различные современные средства, как компьютеры, так и любые другие мобильные устройства.

Исходя из вышесказанного, можно говорить о том, что новые технологии расширяют рамки образовательного процесса, повышают его практическую направленность, способствует повышению мотивации студентов в образовательном процессе, они развивают интеллектуальные, творческие способности, их умения в самостоятельном приобретении новых знаний.

Современные учебные занятия выходят на качественно новый уровень, повышается статус педагога, используются различные виды деятельности на занятиях, организация контроля и учёта знаний обучающихся проходят наиболее эффективнее благодаря использованию информационно-коммуникационных технологий.

Литература

1. Доманова, С. Р. Новые информационные технологии в образовании / С. Р. Доманов. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 1995.

2. Извозчиков, В. А. Новые информационные технологии обучения: Учеб. пособие / В. А. Извозчиков. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991.

3. Компьютер и образование: Сб. научных статей / Под ред. В. Г. Разумовского. – М.: АПН СССР, 1991.

4. Железняк, Ю. Д. Факультеты физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям / Ю. Д. Железняк // Современные информационные технологии в физической культуре и спорте: Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. проф. П. К. Петрова. Ижевск, 2001. – С. 25–27.

УДК 378.096
ББК 74.489

О. Б. Серёгина
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
serolgbor@yandex.ru

А. Е. Антонов
магистрант
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
chelsia_8@mail.ru

ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы развития профессионально значимых качеств будущих учителей физической культуры в процессе обучения. Уделено внимание изучению волевой сферы студентов.

Ключевые слова: профессионально значимые качества, волевая сфера.

O. B. Seregina
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)

A. E. Antonov
master
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
chelsia_8@mail.ru

ISSUES OF DEVELOPMENT OF THE STRONG-WILLED SPHERE OF STUDENTS OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING

Abstract. The article deals with the development of professional qualities of future teachers of physical education in the process of education. Attention is paid to the study of the strong-willed sphere of students.
Keywords: professionally significant qualities, strong-willed sphere.

Вопросы подготовки кадров всегда имеют актуальный характер. Качество подготовки специалистов в сфере физической культуры проявляется во многих характеристиках, среди которых значимой представляется сформированность профессионально значимых личностных качеств.

Необходимым качеством для учителя является педагогический такт – интуитивное чувство меры, помогающее дозировать воздействия и уравновешивать одно средство педагогического воздействия другим, выбирать наилучшие формы педагогического воздействия для различных педагогических ситуаций в процессе учебно-воспитательной деятельности. Такт педагога проявляется и в выборе стиля и тона, в зависимости от времени и места педагогического действия, а также от возможных последствий применения тех или иных методов. Педагогический такт во многом зависит от профессионального мастерства, культуры, кругозора, личных качеств педагога, его воли [3].

Профессиональная подготовка будущих учителей осуществляется в процессе освоения студентами дисциплин учебных планов в соответствии с государственными образовательными стандартами, в которых сформулированы общепрофессиональные и универсальные компетенции, на формирование которых направлено содержание дисциплин. Однако, вполне успешное освоение студентами учебного материала не в полной мере отражает успешность сформированности профессионально значимых личностных качеств педагога.

Изучению волевых проявлений и формированию волевых качеств посвящено немало исследований. Однако, проблема воли крайне сложна в изучении, и вопросы, связанные с формированием волевых качеств как компонента профессиональной подготовки будущего педагога остаются весьма актуальными.

Проблема нашего исследования заключается в разрешении противоречия между необходимостью формирования профессионально значимых личностных качеств у студентов факультета физической культуры – будущих педагогов и недостаточностью разработанности методического сопровождения учебно-воспитательного процесса по вопросам их формирования.

Цель исследования: повышение качества профессиональной подготовки будущих учителей на факультете физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на факультете физической культуры.

Предмет исследования: волевая сфера студентов факультета физической культуры.

Гипотезой нашего исследования выступает предположение о том, что качество профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры можно повысить, если в процессе обучения на факультете обеспечить условия для развития волевой сферы студентов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной, научно-методической и учебной литературы по проблеме исследования:

– определить профессионально значимые качества педагога и особенности их проявления у учителей физической культуры;

– подобрать методики оценивания волевых качеств;

– определить условия и факторы, способствующие развитию волевой сферы студентов в процессе обучения на факультете физической культуры;

2. Подобрать и экспериментально апробировать комплекс методов и приемов, направленных на активизацию развития волевых качеств студентов факультета физической культуры;

3. Определить эффективность предложенного комплекса методов и приемов в процессе профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры.

В исследованиях Е. П. Ильина и других авторов подчеркивается, что поведение и деятельность человека, в том числе и профессиональная, неразрывно связаны с проявлением воли – способности человека сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать свое поведение, как в конкретный момент времени, так и на протяжении всей жизни, самостоятельно принимать решения посредством мыслительных процессов, умения использовать психические и физические возможности своего организма для преодоления трудностей, препятствующих достижению поставленных целей. Причем воля оказывает влияние не только на совершение действия, но и на отказ от него [1].

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных и специфических условиях, обусловленные характером преодолеваемой трудности. Содержание волевых качеств не меняется под влиянием преодолеваемых трудностей, а меняется лишь степень выраженности данных качеств [2].

Тактика проведения исследования на данном этапе направлена на выявление наиболее значимых для будущей профессиональной деятельности волевых качеств, выбор методик определения уровня их развития, факторов, оказывающих позитивное влияние на их развитие. Это позволит разработать программу педагогического эксперимента на базе факультета физической культуры.

В результате проведенного анализа специальной литературы в качестве значимых для профессиональной деятельности учителя физической культуры определены такие волевые качества как самообладание, выдержка, решительность, а так же, коммуникативность.

Для проведения исследования подобран инструментарий:

1. Методика изучения волевой саморегуляции (А. Г. Зверков, Е. В. Эйдман).
2. Методика изучения решительности (И. П. Петяйкин).
3. Методика исследования коммуникативных умений (Л. Михельсон).

Считаем, что проведение исследований по выбранным методикам позволит определить тенденции развития волевой сферы студентов факультета физической культуры в процессе обучения, понять перспективы проведения педагогического эксперимента и разработать его программу.

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – 2-е изд.– СПб.: Питер, 2009.
2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000.
3. Мельчакова, Г. Г. Педагогика физической культуры и спорта: Учеб. пособие / Г. Г. Мельчакова, А. В. Мельчаков. – Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2012.

УДК 159.9.075
ББК 88.6

Е. И. Туревская
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
turevskaya_elena@mail.ru

СУБЪЕКТИВНОЕ СЕМАНТИЧЕСКОЕ ПРОСТРАНСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования субъективного семантического пространства профессионально-важных качеств педагога, проведенного среди студентов факультета физической культуры педагогического направления подготовки ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Ключевые слова: профессиональное становление личности, субъективное семантическое пространство, профессионально-значимые личностные качества педагога.

E. I. Turevskaya
candidate of psychological Sciences, associate Professor Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
turevskaya_elena@mail.ru

SUBJECTIVE SEMANTIC SPACE OF PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PERSONAL QUALITIES OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Abstract. The article presents a comparative analysis of the results of a study of professional identity conducted among students of the faculty of physical education of the pedagogical direction of preparation of TSPU named after Leo Tolstoy.

Key words: professional identity, professionally significant personal qualities of a modern teacher.

Проблема профессионального становления личности будущего педагога является одной из сложных и актуальных проблем педагогической психологии. Результаты исследований подтверждают, что для профессионального становления у будущих учителей должна быть сформирована 1) профессиональная идентичность и 2) профессионально-важные личностные качества педагога.

Субъективное семантическое пространство профессионально-важных личностных качеств педагога – система категорий индивидуального сознания студента-будущего учителя, при помощи которых он оценивает и систематизирует профессионально-значимые личностные качества.

В данной статье представлены результаты исследования субъективного семантического пространства профессионально-важных качеств педагога, проведенного среди студентов факультета физической культуры педагогического направления подготовки ТГПУ им. Л. Н. Толстого.

Для изучения субъективного семантического пространства профессионально-значимых личностных качеств педагога студентам факультета ФК педагогического направления подготовки было предложено перечислить наиболее важные, значимые, необходимые качества для профессии педагога вообще и учителя физической культуры и спорта в частности.

По мнению Дж. Келли, все личностные конструкты, существуют в терминах схожести и контраста, они биполярны и дихотомичны по природе [1], поэтому сразу после перечисления необходимых качеств личности учителя

студентам было предложено перечислить качества личности, несовместимые с педагогической профессией.

После предварительной обработки полученных данных были выявлены существенные различия в количестве понятий и категорий индивидуального сознания, относящиеся к биполярным качествам. Минимальные значения положительных качеств – 3, отрицательных – 0, максимальные значения – 20 и 15 соответственно. В большинстве своем минимальные значения связаны с тем, что в исследовании принимали участие студенты-инофоны, для которых русский язык не является родным.

При дальнейшей обработке результатов были выявлены общие для студентов ФФК категории-обобщения. Эти категории были объединены в 6 конструктов: «моральность – аморальность», «профессионал – дилетант», «гипертимность – дистимность», «образованность – невежество», «общительность – необщительность» и «привлекательность – непривлекательность».

Ведущим по субъективной значимости (95 %) выступил конструкт «моральность – аморальность». Содержанием этого конструкта выступили как положительные, так и отрицательные качества учителя, относящиеся к его моральному облику. К моральным качествам педагога студенты отнесли справедливость, честность, порядочность, доброту, любовь к детям, толерантность, вежливость, совестливость, тактичность, дружелюбие, гуманность, доброжелательность, непредвзятость, альтруизм и т. п. К аморальным – злость, жестокость, грубость, злопамятность, лицемерие, предвзятое отношение, раздражительность, обидчивость, беспринципность, аморальное поведение, эгоизм, бестактность и т. п.

В конструкте «моральность – аморальность» можно выделить подкатегорию «эмпатия – равнодушие», куда включаются позитивные характеристики: понимающий, внимательный, отзывчивый, чуткий, сопереживающий, сочувствующий, неравнодушный, «желающий помочь», «умеющий поддержать», «готовый прийти на помощь», «понимающий проблемы ученика», «неравнодушный к проблемам учеников», «умеющий слушать и слышать других». К негативным характеристикам в этой категории относятся: равнодушие, непонимание, пренебрежение, невнимательность, черствость, отстраненность, безразличие, «нежелание понять», «неспособность помочь», «неуважение учеников», «скупость на похвалу», «незаботящийся об учениках».

Вторым по субъективной значимости (90 %) стал конструкт «профессионал – дилетант», объединяющие позитивные и негативные характеристики в деятельности педагога. К позитивным качествам относятся: трудолюбие, организованность, ответственность, работоспособность, серьезность, аккуратность, самоконтроль, увлеченность работой, любовь к работе, креативность, профессионализм, компетентность, опытность, требовательность, умение убеждать, умение объяснять, энтузиазм, заинтересованность, самоотдача, дисциплинированность, предприимчивость,

новаторство, «способность завоевать интерес», «умение доносить информацию до детей», «умение держать дисциплину в классе», «желание научить», «желание учиться чему-то новому», «желание искать что-то новое и неизвестное», «постоянное самосовершенствование», «умение быть старшим товарищем», «умение быть лидером и подавать пример».

К недопустимым качествам педагога студенты отнесли безответственность, неорганизованность, непунктуальность, некомпетентность, непрофессионализм, «безразличие к предмету и ученикам», «незнание своего предмета», заносчивость, высокомерность, надменность, «неумение заинтересовать детей», «нежелание развиваться и двигаться вперед», «неумение поставить себя как учителя», «погасший внутри», «унижающий детей», «зацикленный на своем предмете», «антипатия к детям и профессии», «употребление слов-паразитов», «употребление ненормативной лексики», «большое количество вредных привычек», алкоголизм.

Третьим по субъективной значимости (54 %) стал конструкт «гипертимность – дистимность». К положительным значениям конструкта относятся: чувство юмора, оптимизм, жизнелюбие, активность, «веселость (в меру)», энергичность, хорошее настроение, «умение радоваться», «устойчивость к депрессии». К отрицательным значениям относятся: пессимизм, отсутствие чувства юмора, нервозность, «излишняя эмоциональность», «психическая неуравновешенность», грусть, отчаяние.

Четвертый конструкт «образованность – невежество», отмечен в 29 % ответах студентов. Он объединяет не только интеллектуальные качества педагога, но и способность быть современным. К шкале с положительными значениями относятся: ум, «гибкий ум», «пытливость ума», мудрость, «образное мышление», «стратегическое мышление», дальновидность, эрудированность, «широкий кругозор», рассудительность, находчивость, сообразительность, любознательность, образованность, «умение найти выход из сложной/любой ситуации», современность, «открытость новым знаниям», «умение быть с детьми на одной волне», «умение обращаться с техникой». К шкале с отрицательными значениями данного конструкта можно причислить: необразованный, «отсутствие критического мышления», «низкий интеллектуальный уровень», консерватизм, «зашоренность», старомодность, несовременность, невежественность, безграмотность, «нехватка знаний».

Пятый конструкт «общительность – необщительность» зафиксирован в 28 % ответов. Среди положительных качеств личности, относящихся к данному конструкту студенты назвали: общительность, коммуникабельность, открытость общению, «навыки общения», «хорошие ораторские качества», неконфликтность, «умение пойти на контакт», «умение находить компромисс», «умение вести диалог». Среди отрицательных – необщительность, замкнутость, «отсутствие коммуникабельности», «неспособность поддержать разговор», «неумение общаться с детьми», конфликтность, «воспринимает все "в штыки"».

Наименьшим по субъективной значимости (17 %) стал конструкт «внешняя привлекательность – непривлекательность». К фактору привлекательность относятся качества: красивый, опрятный, аккуратный, «чистый внешний вид», «ухоженный вид», привлекательность, «официальная одежда», «вкус в одежде», обаятельная внешность, высокий рост, эстетичность. К фактору непривлекательность – лишний вес, неаккуратность и неопрятный внешний вид.

Выявленное содержание субъективного семантического пространства студентов ФФК о профессионально-значимых личностных качествах, позволяет сделать вывод о несформированной еще профессиональной идентичности, нехваткой знаний в области профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, недостаточным жизненным опытом. В дельнейшем, в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин и прохождения педагогических практик, содержание субъективного семантического пространства студентов ФФК педагогического направления подготовки будет меняться, приводя их к дальнейшему профессиональному становлению.

Литература

1. Келли, Дж. Теория личности. Психология личностных конструктов. / Дж. Л. Келли. – СПб.: Речь, 2000.

УДК 378
ББК 75.1

А. Ю. Фролов
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
frolov@tsput.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРЕД-ПРОФИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ АБИТУРИЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации пред-профильной подготовки выпускников образовательных организаций, поступающих на факультет физической культуры.

Ключевые слова: пред-профильная подготовка, физическая культура.

A. I. Frolov
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Tula state Leo Tolstoy pedagogical University (Tula, Russia)
frolov@tsput.ru

PRE-PROFILE PREPARATION SPECIFICS OF PHYSICAL CULTURE FACULTY ENTRANTS

Abstract. The article deals with the organization problem of pre-profile preparation specifics of physical culture faculty entrants.
Keywords: pre-profile preparation, physical education.

Проблема совершенствования содержания, методических и организационных подходов к пред-профильной подготовки старшеклассников, поступающих на факультет физической культуры, является актуальной, так как определяет успешность абитуриента при поступлении в высшее учебное заведение и успешность студента в последующем обучении.

Существует множество определений пред-профильной подготовке. В педагогическом словаре это «Система педагогической, психолого-педагогической, информационной и организационной деятельности, содействующая самоопределению учащихся старших классов основной школы относительно избираемых ими профилирующих направлений будущего обучения и сферы последующей профессиональной деятельности» [1]. В других источниках «… это специально организованная деятельность, которая направлена на оказание обучающимся необходимой психолого-педагогической помощи в разработке вариантов дальнейшего обучения в профильных и непрофильных старших классах школы, а также в учреждениях профессионального образования» [2]. Некоторыми авторами «под пред-профильной подготовкой понимается система педагогической, психологической, информационной и организационной поддержки учащихся основной школы, содействующей их самоопределению по завершению основного общего образования (выбору профиля) и подготовке их к обучению в средней (полной) школе» [3].

В нашей работе со старшеклассниками, под пред-профильной подготовкой мы понимаем формирование у абитуриентов факультета физической культуры необходимых компетенций, в том числе двигательных умений и навыков, позволяющих выдержать профессиональное испытание и успешно осваивать соответствующую основную образовательную программу в будущем.

Абитуриенты, поступающие на факультет физической культуры Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, кроме экзаменов по русскому языку, обществознанию или биологии,

должны пройти профессиональное испытание по теории и практике физической культуры.

Основной задачей профессионального испытания является определение практической и теоретической подготовленности абитуриентов, поступающих на направления подготовки факультета физической культуры, к выполнению профессиональных задач.

Профессиональное испытание включает выполнение пяти контрольных заданий: это баскетбольный тест, подтягивание в висе (для юношей), подъем туловища из положения лежа (для девушек), акробатика, основы знаний по теории физической культуре, челночный бег.

Также программой предъявляются определенные требования при выполнении тестов. В таблице 1 приведены требования в тесте «Акробатика».

Таблица 1

Требования в тесте «Акробатика»

Акробатика (***мужчины***)	Баллы	**Акробатика** (***женщины***)	Баллы
И. п.: - полуприсед, руки вперед; - прыжком кувырок вперед в упор-присев; - кувырок вперед	1,5	И.п.- основная стойка - шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать и кувырок вперед	1,0
- стойка на голове и руках, держать	2,0	- кувырок вперед в сед с наклоном вперед, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,5
- сгибая ноги, упор присев – встать и шагом вперед прыжок со сменой ног («Ножницы»)	0,5	- перекат вперед в сед в группировке - сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину руки вверх	1,0
- два переворота в сторону («Колеса») в стойку ноги врозь	2,0	- согнуть руки и ноги «мост», держать - поворот кругом в упор присев	1,5
- приставить ногу с попоротом плечом назад в упор присев - кувырок назад согнувшись	1,0	- кувырок назад в стойку ноги врозь, приставляя ногу, стойка, руки вверх	1,0
- выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180 градусов в упор присев - кувырок вперед в упор сидя	1,0	- махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения	3,0
- сед углом, руки в стороны, держать	0,5	- прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1,0
- поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках (живот и бедра не касаются мата)	1,0		

Акробатика (***мужчины***)	Баллы	**Акробатика** (***женщины***)	Баллы
- выпрямить руки и толчком ног упор присев - встать и шагом одной- равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать			
- приставить ногу, руки вниз. - прыжок с поворотом на 360 гр.	0,5		

Челночный бег (9 + 9 + 15 + 15 м) выполняется на беговой дорожке или в спортзале. Старт высокий, обувь для бега без шипов. По команде «Марш!» абитуриент бежит до отметки 9 м, берет кубик, возвращается и кладет его на линию финиша, бежит вперед до отметки 15 м, берет второй кубик и возвращается. Выполняются две попытки подряд. Оценка – по лучшему результату. Попытка не засчитывается, если сдающий бросает или роняет кубик, делает фальстарт.

Баскетбольный тест выполняется на стандартной баскетбольной площадке. По команде «Марш!» – ведение мяча из-за лицевой линии через площадку, бросок в кольцо. После попадания в кольцо - ведение мяча в обратном направлении. Выполняются две попытки подряд. Оценка – по лучшему результату. Выполнение теста не засчитывается при нарушении правил ведения мяча и при двух неудачных бросках подряд.

Подтягивание выполняется юношами из виса на высокой перекладине, подъем туловища девушками из положения, лежа.

Основы знаний по истории и теории физической культуры включают:

• общетеоретические и исторические сведения: правовые основы физической культуры и спорта; понятие о физической культуре личности; физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями; основные формы и виды физических упражнений; особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями; адаптивная физическая культура; способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями; формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью; основы организации двигательного режима; организация и проведение спортивно-массовых соревнований; понятие телосложения и характеристика его основных типов; способы регулирования массы тела человека; вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры; современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;

• базовые виды спорта школьной программы: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика с элементами акробатики, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, элементы единоборств, плавание;

• самостоятельные занятия физическими упражнениями: как правильно тренироваться; утренняя гимнастика; совершенствуйте координационные способности; ритмическая гимнастика для девушек; атлетическая гимнастика для юношей; роликовые коньки, оздоровительный бег, дартс, аэробика, туризм;

• олимпийские игры современности [4].

Требования программы профессионального испытания, находят отражение в содержании программ пред-профильной подготовки старшеклассников. Сама пред-профильная подготовка реализуется в самых различных формах, в том числе в виде программ дополнительного образования на базе университета. Для совершенствования пред-профильной подготовки абитуриентов, программа вступительных испытаний регулярно обновляется, результаты вступительных испытаний ежегодно анализируются. Методические подходы к пред-профильной подготовке старшеклассников регулярно адаптируются к индивидуальным особенностям слушателей.

Литература

1. Педагогический словарь [Электронный ресурс] / В. И. Загвязинский, А. Ф. Закирова, Т. А. Строкова и др. – URL: https://didacts.ru/slovari/pedagogicheskii-slovar-2008-g.html (дата обращения: 30.10.2020).
2. Справочник студенческий [Электронный ресурс]. – URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/predprofilnaya_podgotovka_i_profilnoe_obuchenie/ (дата обращения: 30.10.2020).
3. Проклова, В. Ю. Подготовка будущего учителя физики к реализации в основной школе системы предпрофильной подготовки учащихся по физике: Учеб. пособие / В. Ю. Проклова // Забайкал. гос. гум.-пед. ун-т. – Чита, 2010.
4. Физическая культура. 10–11 классы: Учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Секция 6
РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 379.85
ББК 75.81

С. М. Маркова
кандидат исторических наук,
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
markovasm@bk.ru

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье обосновывается необходимость развития самодеятельного туризма как средства неформального образования в вузе с целью повышения эффективности профессиональной подготовки студентов. Раскрыт потенциал самодеятельного туризма и его важнейшей составляющей-спортивно-оздоровительного туризма в развитии личностных качеств, накоплении опыта взаимодействия.

Ключевые слова: туризм, рекреация, самодеятельный туризм, неорганизованный туризм, спортивный туризм, туристические маршруты, неформальная образовательная деятельность.

S. M. Markova
candidate of Historical Sciences,
FSBEI HE "TSPU named after L. N. Tolstoy" (Tula, Russia)
markovasm@bk.ru

SELF-ACTIVE AND SPORTS AND HEALTH TOURISM AS A MEANS OF EDUCATION OF YOUTH

Annotation. The article substantiates the need for the development of amateur tourism as a means of non-formal education at a university in order to increase the effectiveness of professional training of students. The potential of amateur tourism and its most important component, sports and health tourism, in the development of personal qualities, the accumulation of interaction experience has been revealed.

Key words*:* tourism, recreation, amateur tourism, unorganized tourism, sports tourism, tourist routes, informal educational activities.

В настоящее время самодеятельный туризм, как социально-культурное явление, имеющее большой педагогический потенциал, открывает возможность расширить пространство познания подрастающим поколением окружающей действительности, мира природы и человека, истории и традиций народа, края, страны, дополнить объем развивающей информации. Он включает в себя такие категории, как «качество труда и отдыха», «здоровый образ жизни», «неформальное познание», «социально полезная деятельность», характеризующие стиль жизнедеятельности, позитивным устремлениям развивающейся личности человека.

Анализ научно-педагогического материала, опыт туристской деятельности образовательных организаций и учреждений дополнительного образования говорят о снижении роли самодеятельного туризма в обучении и воспитании подростков в образовательных учреждениях на современном этапе.

При этом поддержка и развитие самодеятельного туризма названы в законе РФ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» одним из приоритетных направлений государственного регулирования туристской деятельности [1].

В 60–90-х гг. XX в. под самодеятельным туризмом понимался спортивный туризм и это было связано с тем, что спортсмены-туристы самостоятельно разрабатывали план похода, который затем реализовывали.

В современной редакции вышеуказанного федерального закона под самодеятельным туризмом понимается «туризм, организуемый туристами самостоятельно» [1]. Он зачастую отождествляется с неорганизованным туризмом, как наиболее близким по его сути понятием. Однако законодательно понятие неорганизованного туризма не закреплено.

В. А. Квартальнов рассматривает самодеятельный туризм как специфический вид общественной туристской деятельности, осуществляемый на добровольной самодеятельной (любительской) основе [2]. При этом основывается самодеятельный туризм на деятельности добровольных туристских объединений, союзов и туристских клубов, которые организуют походы, туристские слеты и соревнования, издают собственную туристскую методическую литературу и периодические издания. Самодеятельный туризм достаточно разнообразен и включает в себя походы выходного, походы по родному краю, туристские слеты, походы высшей категории сложности и т. д.

Основываясь на классификации В. С. Сенина, по степени организованности самодеятельный туризм подразделяется на неорганизованный и организованный [3]. Если при этом в занятиях организованным самодеятельным туризмом ставятся спортивные цели, а походы и путешествия проводятся по классифицированным спортивным маршрутам, то этот раздел самодеятельного туризма носит название спортивного или спортивно-оздоровительного туризма.

Таким образом, по нашему мнению, не стоит отождествлять понятия самодеятельный туризм и неорганизованный туризм. Плановая составляющая самодеятельного туризма относится к спортивному туризму и неорганизованным туризмом не является.

Самодеятельный туризм также является более широким понятием, чем вид спорта, так как является скорее коллективным движением, главной целью которого является стремление человека к общению с другими людьми и взаимодействию с природой.

Самодеятельный туризм можно рассматривать как один из наиболее эффективных видов неформальной образовательной деятельности для студентов вузов, который может реализовываться в различных секциях, клубах, через мероприятия рекреационной, лечебно-оздоровительной, физкультурно-спортивной, профессиональной и познавательной направленности. Самодеятельный туризм сочетает в себе феномены образования, воспитания и туризма, которые реализуются, как правило, в форме туристических походов¸ поездок, экспедиций.

На современном этапе важное значение приобретает развитие самодеятельного физкультурно-спортивного движения в вузе, что требует определенных организаторских усилий со стороны профильных кафедр и руководства. Самодеятельный туризм в целом, и спортивный туризм как его важная составляющая, содействует укреплению здоровья студентов, повышению их работоспособности и физической подготовленности. Это важный компонент формирования здоровой и гармонически развитой личности.

Для развития этого направления деятельности в вузе целесообразно было бы организовывать туристские клубы, проводить обучение в рамках «Школы туризма», первенства среди факультетов по туристскому многоборью, турпоходы и слеты. Самодеятельный туризм ставит студента в условия, когда ему необходимо проявлять свою активность, которая способствует раскрытию творческих способностей. Данный вид туризма дает возможность проявить те качества, которые невозможно, или достаточно тяжело проявить в других сферах жизнедеятельности.

Таким образом, развитие самодеятельного туризма- одна из наиболее популярных видов физической рекреации и эффективных форм всестороннего воспитания студенческой молодежи.

Литература

1. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон Федеральный закон от 24.11.1996 № 132-ФЗ (ред. от 02.12.2019) // Консультант. Плюс: Справочно-правовая система – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_12462/ (дата обращения: 02.10.2020).

2. Квартальнов, В. А. Туризм / В. А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2002.

3. Сенин, В. С. Организация международного туризма / В. С. Сенин. – М.: Финансы и статистика, 2003.

УДК 159.9
ББК 75.1

Н. А. Хвалина
кандидат психологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л. Н. Толстого» (Тула, Россия)
goroshek1972@mail.ru

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК АСПЕКТ РЕКРЕАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Психические состояния являются одним из важных аспектов физической рекреации. Развитие неблагоприятных психических состояний выражается в существенном ослаблении связей между рассматриваемыми переменными.
Ключевые слова: психические состояния, физическая рекреация.

N. Khvalina
Candidate of psychological Sciences, Associate Professor of Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University (Tula, Russia)
goroshek1972@mail.ru

MENTAL STATES AS AN ASPECT OF RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE

Annotation. Mental states are one of the important aspects of physical recreation. The development of unfavorable mental states was expressed in a significant weakening of the connections between the variables under consideration.
Key words: mental states, physical recreation.

Вопросы, связанные с физической рекреацией, являются в настоящее время приоритетными для учителей физической культуры. Эти вопросы касаются и проблем психологии. Важным психологическим аспектом рекреационной физической культуры является воздействие различных форм и методов физических упражнений на психические состояния занимающихся. Определение склонности к той или иной форме занятий различных контингентов школьников, отличающихся по полу, возрасту, по психическому складу – является проблемами психологии. Решение этих проблем позволит более целенаправленно проводить внедрение рекреационной физической культуры в повседневную жизнь школы.

Учитель физической культуры в школе сталкивается с множеством проблем, которые ему необходимо решать на уроках физической культуры и вне их. К их числу относятся вопросы, связанные с внутренним миром школьников – их психикой.

На эффективность деятельности человека, в том числе и учебной, психические состояния, как проявления психики, оказывают и положительное, и отрицательное влияние. Результаты педагогического процесса во многом зависят не только от учета качеств личности ученика, но и от его психических состояний.

При многократном повторении деятельности в течение длительного времени и ее цикличности происходит центрирование психических состояний [2].

Область психических состояний занимает определенное место в системе психологических знаний, заполняя разрыв между психическими процессами и психическими свойствами личности [2].

Психические состояния, возникшие в каждой отдельной ситуации, представляют собой определенную совокупность состояний – функциональную структуру.

По результатам исследования (на примере динамики психических состояний учащихся одиннадцатых классов в течение учебного года) анализ корреляционных матриц показал, что развитие неблагоприятных психических состояний выражается в существенном ослаблении связей между рассматриваемыми переменными. Наряду с этим, связи между отдельными переменными незначительно усиливаются, а некоторые даже изменяют свою направленность. Например, связи эмоциональной лабильности с самочувствием и приподнятостью. Можно отметить и обратный переход. Например, положительные связи активности со спокойствием в начале учебного года изменились на отрицательные в конце. Однако полученные измененные коэффициенты корреляции по силе не являлись значимыми ($r < 0,3044$).

Регрессионный анализ позволяет выявить причинно-следственные зависимости между переменными.

По созданным моделям (на примере изучения психических состояний учащихся одиннадцатых классов в конце учебного года) были определены существенные компоненты, из которых состоит основной показатель.

В качестве примера можно привести уравнение регрессии некоторых переменных, входящих в факторы, имеющие наибольшую весовую нагрузку в конце учебного года.

В уравнение регрессии активности вошли следующие показатели: бодрость (21,16 %), спокойствие (12, 37 %), самочувствие (13,32 %), реактивная тревожность (9,63 %) и сниженное настроение (субдепрессия) (4,56 %).

На основе этого были выявлены переменные, воздействуя на которые можно повысить активность учащихся. С этой целью нужно: повысить бодрость, самочувствие, реактивную тревожность и понизить субдепрессию, причем основной переменной в уравнении является показатель бодрости. Оценка на адекватность построенной модели достаточно высокая – коэффициент множественной корреляции – 0,7559, что позволяет использовать данную модель для определения уровня активности школьников.

По результатам исследования в уравнение регрессии нервозности вошли: сниженное настроение (субдепрессия) (32,95 %) и уверенность-беспомощность (2,34 %).

Исходя из этого, на нервозность в основном влияло сниженное настроение учащихся. Для снижения нервозности нужно повысить настроение учащихся. Оценка построенной модели достаточно высокая – коэффициент множественной корреляции – 0,5812, что позволяет использовать данную модель для определения уровня нервозности школьников.

Контроль и управление психическим состоянием человека, подчеркивают Е. П. Ильин, В. П. Некрасов, В. М. Мельников и др., есть необходимое условие для решения практических задач повышения эффективности любой деятельности. Неумение человека регулировать психические состояния и действия приводят к отрицательным, а зачастую к тяжелым последствиям как для него самого, так и для окружающих [1].

Неумение управлять своим поведением снижает способность социально-психологической адаптации личности к данным условиям среды, является серьезной помехой в реализации ее жизненного потенциала. В связи с этим возникает необходимость регуляции психических состояний.

Основная цель психорегуляции состоит в повышении эффективности использования функциональных возможностей организма за счет формирования особого психического состояния, наиболее адекватного достижению поставленного результата.

Целью психокоррекции является исправление нарушений психического развития, гармонизация формирующейся личности и профилактика нервно-психических расстройств, обусловленных внутренними и внешними факторами психического дизонтогенеза. Она ставит перед собой общественно детерминированную, опосредованную задачу: создать предпосылки для реализации качеств личности путем ее воспитания и самовоспитания [1].

Таким образом, учет и регуляция неблагоприятных психических состояний является одной из необходимых составляющих физической рекреации.

Литература

1. Осипова, А. А. Общая психокоррекция / А. А. Осипова. – М., 2004.

2. Психология состояний: Учеб. пособие / Под ред. А. О. Прохорова. – М., 2011.

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Акимова О. И.
Сюжетные игры как средство развития интереса у обучающихся к занятиям физической культуры: от теории к практике 3

Благов А. А.
Профессионально-прикладная физическая подготовка старшеклассников к службе в вооруженных силах российской федерации (постановка проблемы) 8

Валеева Г. В., Кутепова Е. А.
Организация учебного процесса по предмету «Физическая культура» для младших школьников в условиях дистанционного обучения 11

Валеева Г. В., Крючкова В. О.
Нравственное воспитание учащихся среднего и старшего школьного возраста в процессе подготовки к всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре 16

Голенцова Д. В.
Проблема посещаемости занятий студентов по физической культуре в техническом вузе на современном этапе обучения 21

Гревцова Е. А., Буробина Л. Н.
Социальная роль физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности в развитии и совершенствовании детей и подростков 24

Гущин А. В.
Развитие психомоторных способностей у детей 6–7 лет средствами плавания 29

Демченская Л. Г.
Спорт как социокультурный феномен современной эпохи 32

Демченская Л. Г.
Особенности организации уроков физической культуры школе в условиях дистанционного обучения 35

Есина Т. А.
Здоровый образ жизни как компонент системы физической культуры информационного общества: возможности и пределы 37

Крайнов А. Н., Никитин О. А.
Педагогические особенности обучения навыкам плавания детей грудничкового и раннего возраста 42

Красникова И. В., Хлебко А. Д.
Адаптационные возможности студентов вуза с различными условиями проживания 46

Машковцев А. А., Шарый Е. Р., Антонов А. В.
Анализ выбора учащимися дополнительной спортивной активности на примере учеников школы «Летово» 50

Миронов Д. Л., Егоров В. Н., Архипова С. А.
Совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей у студентов в процессе дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями 55

Мелентьева Н. Н., Лопухина А. С., Четверикова Ю. С.
Фестиваль «Готов к труду и обороне» – проверка готовности студентов к сдаче нормативов 61

Мирошина Е. Н., Соловьева О. В.
Социальный проект оздоровления населения, переболевшего вирусным заболеванием Covid-19 66

Николаева А. Д.
Роль физической активности в укреплении здоровья женщин в постменопаузе.....69

Панова И. П., Ильиных В. В., Манаенков А. П.
Методика развития силовых способностей юношей 11-х классов на основе использования crossfit-тренировок.....75

Прохоров И. С., Кувырталова М. А.
Профилактика школьного буллинга средствами физической культуры.....81

Путилина А. А.
Использование методик подготовки пауэрлифтеров в учебном процессе студентов высших учебных заведений.....85

Романова Е. В.
Развитие познавательной мотивации студентов факультета физической культуры в процессе их обучения в вузе.....88

Рымшина М. В., Якушина В. С.
О быстром питании и уровне здоровья студентов 93

Савостин Н. М., Савостин Д. М., Корчигин В. В.
Интеграция общего и дополнительного образования по физической культуре на примере реализации программы «Гольф» в условиях восточной гимназии города Южно-Сахалинска 98

Савченко М. Б., Занина Т. Н., Ткачук П. В.
Формирование личной физической культуры студента средствами физического воспитания 107

Селезнева Ю. А.
Работа с волонтерами при организации спортивного мероприятия.....113

Серёгина О. Б., Семянчикова Д. И.
Некоторые аспекты воспитания физической культуры личности старшеклассников 116

Чукина Г. В.
Пути повышения физической активности людей зрелого и пожилого возраста 120

Швырева Е. Ю.
Личностно ориентированное физкультурное воспитание студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений 125

Шевченко Д. Г., Кувырталова М. А.
Возможности физической культуры для развития волевых качеств у младших школьников 128

Шестакова Т. А., Ефимова Т. В., Уварова С. В.
Эффективность влияния средств адаптивно-оздоровительного фитнеса на занятиях в группах оздоровительной физической культуры 132

Эйдельман Л. Н.
Адаптивный танец как доступное средство социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья 135

Секция 2

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Акимов И. М., Руднева Л. В.
Особенности психологической подготовки в пауэрлифтинге 139

Борисова В. В.
Технология физкультурно-оздоровительной деятельности, направленная на предупреждение возникновения и прогрессирования нарушений зрения младших школьников 143

Егоров В. Н., Миронов Д. Л.
Актуальность нозологического фактора в процессе формирования у студентов компетенции здоровьесбережения 147

Кондратова А. Б., Куликова М. В.
Использование средств пилатеса для повышения интереса старшеклассниц к урокам физической культуры 153

Красникова И. В., Жарова А. И.
Адаптация студентов с разным профилем мануальной асимметрии к умственной нагрузке 158

Пронина Н. А.
Развитие силы воли при занятии фитнесом в условиях самоизоляции 163

Руднева Л. В., Юдкина А. П.
Свойства нервной системы типичные для спортсменов, занимающихся акробатическим рок-н-роллом 166

Туревская Е. И., Хвалина Н. А.
Физическая культура как фактор регуляции структурных изменений неблагоприятных психических состояний 170

Шелиспанская Э. В.
Риски нарушений пищевого поведения у девушек, занимающихся эстетическими видами спорта 175

Янева А., Федотенко И. Л.
Подготовка будущих учителей физической культуры к превенции подростковой агрессии: гендерный аспект 180

Секция 3

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Гайдук А. А., Пучков А. А.
Следж-хоккей: перспективы развития в Тульской области 185

Максимов А. А., Поздышев А. А.
Педагогические условия развития пространственной ориентации у младших школьников с нарушением слуха средствами спортивных игр 188

Параскевич Е. Ю., Белоусова А. Д.
К вопросу об особенностях психомоторного развития детей с синдром дауна в процессе занятий адаптивной физической культурой 192

Южакова Н. Н., Мелентьева Н. Н., Лопухина А. С.
К вопросу о внедрении программ специальной олимпиады в учреждениях социального обслуживания 196

Секция 4

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Адамович Р. Н.
Экспериментальная проверка эффективности программы подготовки баскетболисток студенческой команды вуза 203

Афонский В. И., Подколзина Н. Н.
Теоретический анализ влияния профессиональной ориентации на профессиональное самоопределение спортсменов старшего школьного возраста ... 206

Афонский В. И., Пожидаев Е. В.
К вопросу о социальной и профессиональной адаптации спортсменов по завершении спортивной карьеры 209

Волков И. А., Волков И. И., Макеева В. С.
Развитие специальной выносливости баскетболистов массовых разрядов 212

Калинин В. Е.
Влияние психофизической подготовки на результаты шахматистов высокой квалификации 217

Крайнов А. Н., Никитин О. А., Кудинов С. М.
Методические особенности использования тренировочной системы «Кроссфит» в пауэрлифтинге 222

Кудинов С. М.
Педагогическое обоснование методики развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом 226

Панов С. Ф., Шкляров В. Б., Берестнев Д. Г.
Исследование динамики развития выносливости футболистов 12–13 лет 230

Орлова М. А.
Использование средств скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе бегуний 15–16 лет 236

Полякова И. В., Адамович Р. Н.
Факторы влияния на моделирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу 3х3 женской студенческой команды 240

Полякова И. В., Юрков В. С.
Анализ эффективности методики дифференцированного применения средств общей и специальной подготовки теннисистов 8–9 лет 243

Селезнева Ю. А., Чубаров Е. В.
К вопросу о формировании понятийного аппарата системы спортивной подготовки в виде спорта воздухоплавательный спорт в категории свободные (тепловые) аэростаты 246

Тарасенко Л. В., Колчина О. Г.
Влияние тенденций развития игры на техническую подготовку юных волейболисток 250

Титова А. В.
К вопросу о судействе соревнований по художественной гимнастике 253

Туревский И. М., Самсонова Е. И.
Формирование мотивации отношения юных лыжников к будущей спортивной деятельности (постановочный этап) 257

Чернов С. В., Фесенко М. С., Волик К. В.
О построении индивидуальной подготовки спортсмена в баскетболе 3х3 262

Шепеленко С. А., Васина А. В.
Особенности воспитания специальной выносливости в беге на 400 м 267

Шепеленко С. А., Воробьева П. А.
Обучение технике бега на короткие дистанции с учётом индивидуальных особенностей спортсмена 270

Секция 5

ПОДГОТОВКА И ПЕРЕПОДГОТОВКА КАДРОВ В ОБЛАСТИ ФКиС

Егоров А. В.
Импровизация – средство хореографической подготовки как элемент профессиональной подготовки на факультете физической культуры 274

Занина Т. Н., Кибенко Е. И., Ткачук П. В.
Мультимедиа, как средство совершенствования образовательного процесса.....277

Серёгина О. Б., Антонов А. Е.
Вопросы развития волевой сферы студентов факультета физической культуры как компонента профессиональной подготовки.....283

Туревская Е. И.
Субъективное семантическое пространство профессионально-значимых личностных качеств будущих учителей физической культуры и спорта.....286

Фролов А. Ю.
Особенности пред-профильной подготовки абитуриентов факультета физической культуры 290

Секция 6

РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Маркова С. М.
Самодеятельный и спортивно-оздоровительный туризм как средство воспитания молодежи.....295

Хвалина Н. А.
Психические состояния как аспект рекреационной физической культуры 298

Научное издание

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Материалы
всероссийской научно-практической конференции
с международным участием

Печатается в авторской редакции.

Подписано в печать 26.11.2020. Формат 60×90/16.
Бумага офсетная. Печать трафаретная.
Усл. печ. л. 19,2. Тираж 100 экз.

ООО «Тульское производственное полиграфическое объединение».
300600, Тула, ул. Каминского, 33.

Отпечатано в типографии «Арт-Принт».
300028, Тула, ул. М. Смирнова, 34.