16+

XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета

Часть 9

Физическая культура. Спорт

Нижневартовск, 5-6 апреля 2022

Нижневартовск
НВГУ
2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижневартовский государственный университет»

XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета

Часть 9

Физическая культура. Спорт

г. Нижневартовск,
5-6 апреля 2022 г

Нижневартовск
НВГУ
2022

ББК 72я43 **16+**
В85

Печатается по решению Ученого совета
ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»
(протокол № 1 от 18.01.2022 г.)
Приказ № 043-О от 05.03.2022

В 85 **XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета (г. Нижневартовск, 5-6 апреля 2022 г)** / Под общей ред. Д.А. Погонышева. Ч. 9. Физическая культура. Спорт. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2022. 212 с.

ISBN 978-5-00047-652-9

ББК 72я43

Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

© НВГУ, 2022

ISBN 978-5-00047-652-9
9 785000 476529 >

УДК 796.4

Алекминская П.Ю., Баянкина Д.Е.
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Актуальность темы исследования заключается в том, что здоровье человека занимает главное место в его жизни и влияет на все сферы деятельности. Огромную роль в профилактике заболеваний занимает физическая культура и спорт. Поскольку выполнение физических упражнений способствует поднятию настроения, повышению активности, бодрости и укрепляет физические функции организма.

Основной проблемой на сегодняшний день является то, что здоровье населения, в том числе и молодежи, ухудшается. Большинство людей уже в молодом возрасте имеют хронические заболевания. Поэтому работа в направлении укрепления здоровья должна выдвигаться на первый план. Основную роль в формировании мотивации к здоровому образу жизни посредством выполнения физических упражнений должна быть культура и воспитание общества, его самообразование и развитие.

В современном мире с его ускоряющими темпами развития, напряжение и частые стрессы приводят нарушению психоэмоционального напряжения человека, вызывают у него ряд психических расстройств, делают раздражительным и агрессивным. Впоследствии такие факторы могут вызвать недомогания и болезни. Считаем, что важно предупредить неблагоприятное воздействие таких факторов на психоэмоциональное состояние человека. В этом большую роль играет физическая нагрузка и спорт в жизни человека. Посредством выполнения физических упражнений удается снизить уровень стресса, тревоги, повышенной возбудимости организма, оказать положительное влияние на психоэмоциональную составляющую его здоровья в условиях современного ритма жизни.

Психоэмоциональное состояние человека играет главную роль в его жизни, поскольку от его состояния зависят многие процессы обеспечения, организации, регуляции и целостности жизненного пути. Забота о своем здоровье становится важным критерием продуктивной деятельности человека. Следовательно, физическая активность и спорт набирают все большую популярность в решении поставленных задач.

С помощью выполнения физических упражнений и занятием спортом возможно достижение следующих результатов:

1) стабилизация нервной системы и психоэмоционального состояния человека;
2) формирование устойчивости к воздействию факторов внутренней и внешней среды;
3) снятие психоэмоционального напряжения и переутомления;
4) повышение продуктивности деятельности и ее самоорганизации;
5) повышение внимания, памяти и восприятия;
6) снятие депрессии, тревожности, апатии, стресса;

CC BY

7) улучшение сна и его качества;

8) повышение работоспособности в целом, усидчивости и терпения при выполнении различных видов работ;

9) гармоничное развитие личности и повышение уровня самооценки;

10) повышение физической и психической энергии у человека и т.д.

Выполнение физических упражнений и занятие спортом может носить, как регулярный повседневный характер, так и периодический (с учетом индивидуальных потребностей и характеристик организма).

Вопросами изучения влияния физической нагрузки и спорта на психоэмоциональное состояние человека занимались многие отечественные и зарубежные ученые. Среди которых можно отметить работы З.И. Бирюковой, О.А. Сиротиной, Е.П. Ильина и других. Однако большинство данных исследований носят недостаточный характер или посвящено рассмотрению отдельных вопросов представленной тематики. В настоящее время требуется комплексный подход к изучению и анализу данных вопросов.

Проблема важности здоровья человека и оценка его уровня всегда была и остается главной и первостепенной в обществе. Психоэмоциональное состояние можно определить, как способность человека противостоять внутренним и внешним раздражителям, умением спокойно реагировать на различные ситуации, находиться в состоянии равновесия и баланса.

Повседневная жизнь современного человека связана со стрессом, который отражается на физическом и психическом здоровье. Стресс вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, поражения нервной системы, опорно-двигательной системы и т.д. Как следствие воздействия стрессовых ситуаций на организм человека является смертность от возникновения данных видов заболеваний.

Прежде чем перейти к рассмотрению вопроса, связанного с психологией стресса, считаем необходимым, изучить само понятие «стресс».

Под стрессом следует понимать реакцию организма человека на воздействие факторов внутренней и внешней среды, вызывающих нарушение гомеостаза и протекание нормальных психических и физиологических процессов в его организме.

Стресс - это своего рода защитная реакция организма на те или иные внутренние или внешние раздражители, позволяющие человеку быстро мобилизовать силы, адаптироваться в сложившейся ситуации и защититься в новых условиях.

Основными признаками того, что человек испытывает стресс, является: быстрая утомляемость и слабость, головная боль и мигрень, развитие кожных заболеваний, аллергии, выпадение волос, боли в сердце и нарушение сердечного ритма, потеря аппетита, снижение настроения, апатия и т.д. Отсутствуют ссылки к психическим проявлениям стресса у человека относят нестабильное настроение, раздражительность, вспыльчивость, проявление панических атак, ухудшение памяти и самочувствия. К поведенческим симптомам относятся изменение поведения и привычек человека, нарушение сна, нарушение внимания и памяти, заикание и сбивание речи, употребление алкоголя и курение табачных изделий, необдуманные и необоснованные поступки и т.д.

CC BY

Следует отметить, что каждый индивид по-разному реагирует на ту или иную ситуацию, соответственно уровень возникновения стрессовой нагрузки также будет отличаться. Для одного человека характерна более сильная реакция, выходящая из под контроля и характеризующаяся сильным нервным напряжением. Для другого человека точно такая же ситуация будет восприниматься более умеренно и сдержанно. В соответствии с этим к каждому человеку требуется индивидуальный подход к решению данной проблемы со стороны специалистов.

По оценкам специалистов в области психологии стресса примерно 85% заболеваний вызвано эмоциональным стрессом и переживаниями. Основными причинами возникновения данных состояний являются: конфликты на работе и в семье, потеря работы, утрата доверия и положения в обществе и другие причины.

К физиологическим методам борьбы со стрессом относятся физические нагрузки и дыхательные упражнения. Данные методы позволяют снять мышечные напряжения и зажимы в теле человека, улучшить кровообращение и клеточное дыхание, улучшить обмен веществ. Сюда также включаются занятия спортом и спортивной гимнастикой. Летом это может быть плавание, волейбол на пляже, солнечные ванны. Зимой лыжный спорт, закаливание, ходьба на свежем воздухе, прогулки по лесу.

В домашних условиях самым простым видом выполнения физических нагрузок является зарядка. Всего лишь 15 минут в день во время выполнения зарядки позволяют человеку снять весь негатив, улучшить настроение, повысить оптимизм. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе повышают эффективность профилактики психических расстройств, повышают самооценку, уверенность в собственных силах.

Избавиться от тревоги и депрессивных состояний помогают физические нагрузки, направленные на развитие выносливости, гибкости, силы. К таким нагрузкам можно отнести, например, занятие йогой, пилатесом, легкой атлетикой, бегом и т.д. Выполнение физической нагрузки при занятии указанными видами спорта помогают не только укрепить физическое здоровье человека (сердечно-сосудистую систему, костно-мышечную массу), но и справиться с рядом психических заболеваний (Влияние спорта на психическое состояние. https://clck.ru/gw34e).

Следует отметить, что в последнее время в современном мире растет уровень заболевания под названием депрессия. Она выражается в упадке сил, апатии человека, безразличии, отсутствии интереса к жизни и т.д. Если заболевание носит длительный характер, оно приобретает тяжелую хроническую форму. Самым эффективным способом борьбы с депрессией является занятие бегом. Анаэробные нагрузки снижают уровень тревожности и напряженности в организме человека, помогают расслабиться и успокоиться. Кроме того, во время занятия бегом в организме человека вырабатываются гормоны под названием эндорфины, которые отвечают за настроение человека, жизнерадостность, уверенность и оптимизм. Они являются своего рода естественными антидепрессантами. Физические нагрузки также помогают отвлечься от проблем, уменьшить беспокойство и тревожность. Смена обстановки помогает быстро снять негатив и уменьшить его проявление,

CC BY

что безусловно оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Практический медицинский опыт показывает, что в отдельных случаях физические упражнения являются более эффективными, чем например, лекарственные препараты, применяемые в восстановительной практике лечения данных заболеваний. Так, например, всего лишь 15 минут бега помогают уменьшить уровень депрессии у человека на 30%.

Для того, чтобы достичь желаемых результатов при выполнении физических нагрузок и занятии спортом необходимо придерживаться ряда принципов:

1) соблюдать достаточность выполнения тренировочных нагрузок;

2) использовать инновационный подход в подготовке;

3) применять вариативность тренировочных упражнений;

4) использовать практические навыки в спортивных и соревновательных мероприятиях.

Считаем, что процесс выполнения физических упражнений должен быть построен с позиции комплексного подхода и анализа всех факторов, учитывающих индивидуальные особенности человека.

Проблема тревожности занимает одно из ключевых мест в формировании здорового образа жизни человека. Повышенное внимание к исследованию данной проблемы вызвано тем, что уровень тревожности в последнее время увеличивается. Это связано со многими объективными причинами и факторами, влияющими на человека и его окружение. К таким факторам можно отнести социальное положение в обществе, материальное состояние, эмоциональный дискомфорт, уровень и состояние здоровья и т.д. Следует отметить, что тревожность оказывает неблагоприятное влияние на человека, вызывая снижение настроения, появление страха и неуверенности, чувства расстройства и подавленности. Следовательно, решение проблем тревожности играет важную роль в формировании гармонично развитой личности [1, с. 246].

Тревожность представляет собой совокупность импульсов, мыслей в сознании и памяти человека, которые вызывают у него болезненные переживания, страх, неуверенность в действиях и т.д. Другими словами тревожность представляет собой эмоциональное состояние человека, когда в сознании преобладают сигналы о возможной угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревожность не всегда является регулируемым фактором в сознании и поведении человека, часто эмоциональные переживания вырываются наружу в виде резкой смены настроения, депрессии, конфликтов и т.д. Как показывает практика в случае устранения угрозы сознание человека приходит в нормальное состояние и равновесие.

Проблема тревожности играет важную роль и должна быть рассмотрена с позиции комплексного подхода, с учетом основных причин ее возникновения: психических и физиологических. Тревожность имеет различные формы проявления у личности, иногда данные формы носят скрытый характер, поэтому трудно определить присутствует она у человека или нет. Поиск способов и методов снижения тревожности позволяет провести

CC BY

коррекцию тревожного состояния и поведения, а также предупредить ее возникновение и возможное проявление.

Люди, находящиеся в тревожном состоянии при помощи выполнения простых физических нагрузок и занятии спортом могут значительно уменьшить уровень страха, панических атак и переживаний.

Кроме того, именно в процессе занятий физической культурой человек имеет возможность вступать в социальные контакты, общаться, находить общие интересы. Это позволяет ему раскрепоститься и чувствовать себя более свободно в коллективе. Следует подчеркнуть, что физическая культура не только влияет на здоровье человека (улучшает показатели физической подготовки), но и способствует повышению активности и работоспособности в повседневной жизни.

Однако при выполнении физических нагрузок и занятии спортом необходимо помнить, что чрезмерная нагрузка может привести к обратному эффекту, а именно повысить утомляемость, раздражительность, вызвать депрессию и тревожность. Поэтому при выполнении физических упражнений необходимо соблюдать определенные правила, учитывать индивидуальные особенности организма, а также возраст человека и хронические заболевания. Основным правилом выполнения физических нагрузок должна стать их постепенность и планомерность выполнения (организм человека должен привыкнуть к таким нагрузкам).

Спортивная деятельность отличается по видам выполняемых физических упражнений, их интенсивности и продолжительности. Спортивные нагрузки позволяют повысить уверенность в себе и своих силах, развить силу воли, справиться с психоэмоциональными переживаниями и расстройствами. Особенно актуально это является для жителей мегаполисов, которые испытывают гиподинамию, что также сказывается на уровне эмоционального и психического состояния.

Систематические занятия спортом помогут испытать приятную усталость после рабочего дня, принести чувство спокойствия и умиротворения в жизнь человека.

Далее рассмотрим, какие виды спорта влияют на психоэмоциональное состояние человека и оказывают оздоровительное влияние на весь организм в целом.

Считаем, что отличным видом спорта для нормализации психоэмоционального фона человека является плавание. Ощущение невесомости во время, которого наблюдается расслабление всех мышц в теле, оказывает положительное влияние на психику человека. Так, человек максимально расслабляется и получает эмоциональный заряд. Следует отметить, что плавание является отличным лекарством от депрессии и профилактикой многих психических расстройств. Перечислим список заболеваний, на которые плавание оказывает превосходный результат. К таким заболеваниям можно отнести: неврозы, депрессии, панические атаки, фобии и т.д.

Когда человек плывет, он всем телом ощущает массаж, происходит прокачивание легких кислородом. В результате этого повышается настроение, увеличивается устойчивость к стрессовым ситуациям в жизни, формируется решительность и уверенность.

CC BY

Следующим видом выполнения спортивных упражнений является волейбол. В отличие от плавания данный вид спорта является эмоциональным. Он связан со всплеском эмоций, радости и положительных переживаний. Следует отметить, что данный вид спорта очень сильно отвлекает человека от психоэмоциональных проблем, заставляет его погрузиться в новый мир спортивных увлечений. Таким образом, человек может снять повышенное напряжение, стресс, забыть о тревоге и депрессии. Регулярное посещение спортивного зала или секций позволяет развить характер, волевые усилия человека и нормализовать психику.

Следует также обратить внимание на еще один вид спорта, такой как спортивная гимнастика. Данный вид спорта оказывает влияние на отдельные стороны психики человека.

Современная спортивная гимнастика - один из самых красивых и популярных видов спорта, и в первую очередь - благодаря изяществу и грациозности, которые сопровождают порой головокружительные каскады «полетных» элементов, исполняемых гимнастами в совершенстве (Психологические резервы спортивного мастерства. https://clck.ru/gw374).

Программа спортивной гимнастики является своеобразной, начиная от простых элементов выполнения упражнения и переходя к более сложным, требующих особых усилий и умений. Для обычных людей выполнение гимнастических упражнений может принести огромную пользу. Выполнение их окажет положительное влияние на психику, поскольку данный вид спорта сочетает в себе физические нагрузки с методами их эстетического и художественного воспроизведения. Это дарит радость всем занимающимся данным видом спорта, улучшается настроение, повышается тонус всего организма и его адаптационные возможности. Следует отметить, что данный вид спорта пользуется особенной популярностью у представительниц прекрасного пола.

Однако следует иметь в виду, что неправильно выбранный вид спорта может только усугубить проблему психического здоровья и вывести ее на новый уровень развития.

Можно сделать вывод, что выполнение физической нагрузки и занятие спортом играет важную роль в профилактике неврозов, психоэмоциональных расстройств человека, способствует поддержанию отличного здоровья и самочувствия. Комплексный подход, обеспечивающий регулярность выполнения таких физических упражнений поможет добиться положительных результатов в обеспечении физического и психоэмоционального здоровья людей и общества в целом.

Литература

1. Мочалова Я.В. Влияние образования на формирование личности // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород, 2017. С. 246-247.

© Алекминская П.Ю., Баянкина Д.Е., 2022

УДК 796

Алексеев Ф.В., Хабибуллин И.М.
Казанский государственный энергетический университет
г. Казань, Россия

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К КОМПЛЕКСУ НОРМ ГТО

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» уже существовала в СССР с 1931 по 1991 годы. Данная программа имела большое значение в создании советской системы физического воспитания. Нормы ГТО приучали школьников и студентов к регулярным занятиям физической культурой и открывали многим дорогу в большой спорт. Громкие победы наших чемпионов известны всему миру. Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали хорошего развития таких физических качеств человека, как: выносливость, быстрота, сила, ловкость и гибкость. Комплекс ГТО – стимулирует всестороннюю физическую подготовленность молодого поколения в школе, а затем и в высших учреждениях, благодаря которой молодежь приобщается к занятиям спортом и физической культурой. «Только здоровый студент может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы» [1, с. 30].

Ни для кого не секрет, что физические упражнения полезны для нас, но они не просто улучшают нашу физическую форму, а также снижают риск возникновения многих заболеваний, таких как рак и диабет. Занятие физкультурой помогает уменьшить стресс, улучшает психическое здоровье человека, помогает лучше спать. Именно потому, что спорт делает очень много для нас, важно заниматься им независимо от того, в каком возрасте находимся. Занятие физкультурой на протяжении всей жизни – это самый верный способ помочь нам жить и процветать до самой глубокой старости.

Место для спорта и упражнений есть на всем протяжении жизни человека. Необходимо повысить уровень активности людей, их интереса в занятия спортом, для чего в 2014 году Владимиром Владимировичем Путиным был подписан указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе: «Готов к труду и обороне» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области спорта и физической культуры. Эта программа также направлена на оздоровлении людей и всей нации в целом, развитие массового спорта, всестороннее развитие личности [2, с. 8].

Сейчас, по прошествии 6 лет с введения проекта «Готов к труду и обороне», уже смело можно сказать об итогах комплекса ГТО. Этот успех реализации данного комплекса в образовательных учреждениях и высших учебных заведениях.

Какие цели и задачи несёт этот комплекс? Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что ГТО — это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. Можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

Укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;

CC BY

Информирование населения об организации самостоятельных занятий;

Привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом.

В 2015 году в большинстве ВУЗов ввели дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения за золотой знак ГТО. Это стало хорошим стимулом для будущих студентов к занятиям спортом, ведь каждому абитуриенту важен каждый балл при поступлении в ВУЗ.

Сдача нормативов ГТО проходит в 11 дисциплинах: подтягиваний и отжиманий, прыжков в длину с разбега, бега 100 метров, стрельбы из пневматической винтовки, норматива на гибкость и пресс, прыжков в длину с места, бега по гладкой поверхности на 3000 метров для парней, и 2000 метров – для девушек, метания гранаты, рывка гири и туристический блок.

Для реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях необходимо разработать систему поощрения студентов, выполнивших на этапе своего обучения эти нормы. Заинтересовать студентов к занятиям по физической культуре и стимулировать их регулярно и эффективно заниматься физической культурой, можно, к примеру, введением поощрительных баллов за выполнение ГТО. Также повысить интерес обучающихся можно введением повышенной стипендии. Студенты, сдавшие нормы ГТО на «отлично» будут получать стипендию с надбавкой, а размер надбавок будет также зависеть от уровня сложности нормативов [3, с. 14]

Результаты исследований последних лет позволяют сделать вывод, что стремление к самоутверждению, к повышению своего формального и неформального статуса, к позитивной оценке своей личности – мотивационный фактор, который побуждает человека интенсивно работать и развиваться.

В наше время, тема «возрождения ГТО» очень актуальна. Она содержит нормативную основу физического воспитания студенческой молодёжи и является одним из критериев определения уровня физической подготовки.

Во многих университетах, в том числе и в нашем, уже приняли меры, направленные на популяризацию ГТО, и в ходе приёмной кампании в обязательном порядке выявляются талантливые ребята в разных областях. Согласно порядку учёта индивидуальных достижений, при поступлении, дополнительные баллы получают мастера спорта, абитуриенты, которые имеют золотой значок ГТО, волонтёры, победители олимпиад и так далее.

С целью оценки знаний студентов о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО был проведен социологический опрос обучающихся Казанского Государственного Энергетического Университета (КГЭУ). Перед студентами были поставлены вопросы «что знают они о ГТО», «что такое нормы ГТО», «нужны ли они обществу, и конкретно молодёжи».

В исследовании приняли участие 80 студентов (юноши) 2-3 курса КГЭУ. По результатам исследования было выявлено, что 97% знает, что такое ГТО, 3% - затрудняются ответить. Те студенты, которые знают о комплексе ГТО услышали о нём в школе 75%, от

родителей 15%, остальные 10% из самых разнообразных источников (интернет, друзья). На вопрос «нужны ли нормы ГТО для студенческой молодёжи» 60% студентов считают «да» или «скорее да чем нет»; 28% - затрудняются ответить; 12% ответили отрицательно. На вопрос «для чего нужен комплекс ГТО» ответили, что комплекс улучшает здоровье (25%), развивает физические качества (18,5%), вырабатывает волю и характер (33,5%), пропагандирует физическую культуру и спорт (12%), поднимает авторитет студента, в будущем и специалиста (8%), затруднились ответить – 3% (рис.).

Рис. ГТО в жизни студентов КГЭУ

На данный момент большинство студентов высших учебных заведений заинтересованы в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Именно комплекс «Готов к труду и обороне» будет являться для них хорошей мотивацией в становлении крепкого здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов.

Формирование спортивного стиля жизни у студентов способствует выполнению нормативов Комплекса ГТО. Это возможно лишь тогда, когда воспитание спортивного стиля жизни является приоритетной задачей вуза, и обеспечивает функционирование системы физического воспитания на основе представлений о роли здоровья в воспитании молодёжи. Современный комплекс ГТО должен помочь каждому студенту понять собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, а ежедневные занятия физкультурой и спортом - в необходимую потребность. Формирование мотивов и поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни – вот что является важнейшим приоритетом [4, с. 21].

В заключении хотелось бы сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперёд в физическом воспитании нашего населения. Он позитивно встречен большинством россиян. Здоровье людей бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперед и саморазвитие.

Не жалейте себя, будьте сильными не только снаружи, но и внутри. Готовьтесь к труду и обороне!

Литература

1. Володина А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение. Наука и социум: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. В 2 ч. 2019. С. 169-173.

2. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе // Аллея науки. 2018. Т. 2 №2 (18) С. 689-693.

3. Шатохин А.Г., Бутыч Н.С. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» // Теория и практика физической культуры. 2019. №5. С. 17.

4. Щеголев В.А., Липовка А.Ю., Коршунов А.В. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. №6. С. 21-23.

© Алексеев Ф.В., Хабибуллин И.М., 2022

УДК 796

Алиева Р.Р., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ

В окружающем мире двигательная деятельность человека является самой сложной и многогранной. Человек может выполнять множество различных движений. Однако все это многообразие форм движений становится доступным ему далеко не сразу после рождения [8]. Но именно в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего опорно-двигательного аппарата, становление походки и манеры держать своё тело – осанку.

Основой всей двигательной деятельности человека является мышечно-связочный аппарат. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Низкая двигательная активность ведет к нарушению основного обмена в организме и быстрому наращиванию избыточного веса, вследствие чего, наряду с другими патологиями, появляются и разные нарушения опорно-двигательного аппарата [5].

Красивая осанка добавляет человеку уверенности в своих собственных глазах и глазах окружающих. В период дошкольного возраста скелетные мышцы находятся в стадии интенсивного формирования и развития, одна из наиболее важных задач физического воспитания детей является задача по формированию правильной осанки и предупреждению деформации опорно-двигательного аппарата. Принципы построения интегрированного комплекса профилактики нарушений осанки должны быть положены в основу формирования программ по физическому воспитанию. Основными средствами формирования навыка правильной осанки у детей дошкольного возраста, а значит и средствами профилактики ее нарушений являются: общеразвивающие и профилактические физические упражнения, плавание, общеукрепляющий массаж [7]. Основное значение в профилактике ее нарушений должно отводиться средствам и методам формирования навыка правильного положения тела в пространстве. Для формирования правильной осанки необходимо использовать игры, способствующие тренировке навыков удержания туловища и головы в правильном положении. Целью исследования является подбор игровых заданий, направленных на формирование правильной осанки детей, для их использования в различных формах физической активности. Методами исследования явились анализ и обзор научно-методической литературы, анализ медицинских карт, проектирование, методы математической статистики. В имеющихся источниках литературы изучали особенности осанки человека и факторы ее формирования. Также была рассмотрена роль занятий физической культуры в формировании осанки у детей. Были изучены возрастные особенности детей и опыт использования средств физической культуры для формирования

CC BY

осанки детей дошкольного возраста. Анализ медицинских карт применялся для выявления диагноза «сколиоз» и «плоскостопие» у детей старшего дошкольного возраста. Проектирование применялось для подбора и адаптации подвижных игр и игровых заданий, содействующих формированию правильной осанки. Методы математической статистики использовались для обработки полученных результатов.

Исследование проводилось на базе подготовительного отделения МБОУ «Излучинская ОНШ» п.г.т. Излучинск. На первом этапе (сентябрь – декабрь 2020 года) проводилось изучение данных литературных источников, о роли занятий физической культуры в формировании осанки у детей. На втором этапе (январь – февраль 2021 года) анализировались медицинские карты на предмет изучения показателя нарушения осанки у детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение. Также были подобраны игровые задания, направленные на формирование осанки детей. В исследовании приняли участие 56 детей старшего дошкольного возраста. На заключительном этапе осуществлялась обработка полученных результатов.

Анализ научно-методической литературы, рассматривающей применение средств физической культуры для формирования осанки детей показал, что достаточно эффективными являются элементы хореографии и классического танца. В работе, выполненной Л.Н. Эйдельман, представлен опыт формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста [13]. Ежегодно повышается процент нарушений у детей, связанных с осанкой и требующий новых методов в организации физического воспитания. Л.Н. Эйдельман, отметила проблему формирования осанки у детей дошкольного возраста, применяя хореографические упражнения как средство формирования правильной осанки.

В.С.Фомина проведя мониторинг нарушений у детей дошкольного возраста выявила наиболее распространенные, связанные с осанкой [10]. Занятия оздоровительной гимнастикой с использование гимнастического мяча стало средством укрепления и формирования правильной осанки. Можно использовать различные виды гимнастических мячей: флексибол, гимнатикбол, физиобол, фитнесбол, петсибол. Формой являлись занятия, состоящие из 3 частей. В вводной части занимались подготовкой детей к предстоящей нагрузке и сохранении правильной осанки. В основной части занятия уделяли внимание формированию и улучшению координации, также развитию мышц спины и живота. В заключительной части проводились упражнения на восстановления дыхания, расслабляющие упражнения. Основная часть занятия проводилась с использованием фитболов. Они обладают вибрационным воздействием. Вибрация воздействует на чувствительные, двигательные, секреторные нервы и центральную нервную систему. При занятиях на мяче с детьми использовалась легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

В работе Л.Г. Гавриловой, О.А. Сабуркиной, В.А. Овчаровой, была отмечена проблема нарушений осанки, применяя игровую деятельность с применением гимнастики как средство формирования правильной осанки [3]. К числу основных средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста в данном исследовании использовались подвижные

CC BY

игры с элементами гимнастики. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. Наиболее характерны для данного возраста подвижные игры бессюжетные и сюжетные. В результате этого происходит сдвиг в морфофункциональных показателях. На фоне возрастных изменений у детей трех-шести лет, активно участвующих в подвижных играх с элементами гимнастики проявляются индивидуально типологические различия, выявлена взаимосвязь морфологических показателей и моторики детей, в том числе улучшение осанки.

Е.В. Бандуриной и И.А. Бабаковой установлено, что добавление к основной программе занятий упражнений с элементами йоги способствуют усилению коррекции нарушений осанки. Установлено, что укрепление мышц туловища с чередованием упражнений растягивающего характера поддерживает симметрию правой и левой сторон тела и способствует сохранению правильной позы. Отмечено, что для укрепления мышц корсета желательно выполнять упражнения из исходных положений, стоя перед зеркалом (в равновесии, лежа на спине, на животе и на боку) [2]. Рекомендуются силовые упражнения в режиме утренней гимнастики с коррекцией вертикали позвоночника и контролем за симметричной нагрузкой на мышцы передней, задней и боковых поверхностей тела.

О.О. Кастальский и С.С. Манукян рассматривают основные характеристики опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, особенности показателей, дающих возможность определить состояние здоровья [4]. Описаны принципы, необходимые для организации процесса корректирования осанки у детей дошкольного возраста, разработана методика проведения занятий ушу с дошкольниками, обоснована эффективность ключевых элементов занятия. Применялись комплексы движений «Комплекс Цай Луньюня», который состоит из восемнадцати различных движений, таких как удары кулаком, локтем, ребром ладони, ногой и захваты, а также имеет место комплекс «Длинный кулак», который выступает в качестве наиболее сложного в отношении предыдущего комплекса. Вышеописанные комплексы включают в себя относительно простые элементарные движения, позволяющие непосредственно оказывать значительное воздействие на все группы мускулатуры, также оказывать положительное влияние на основополагающие физические качества, такие как координация, равновесие, быстрота, мышечная сила, а также общая выносливость и гибкость.

В работе Е.В. Шубина, Н.Л. Черная, Г.С. Маскова, О.М Засухина демонстрируют эффективное использование комплексной оздоровительной программы для детей с отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата [12]. Программа дополнительных коррекционных занятий «Красивая спинка» включала в себя два этапа. На первом этапе происходило обучение детей навыкам принятия и фиксирования правильного положения тела в пространстве в разных положениях (сидя, стоя, лежа), а также освоение и точное выполнение общеукрепляющих упражнений, направленных на растяжение мышц и укрепление мышечного корсета. На втором этапе у детей закреплялись полученные навыки, воспитывалось сознательное отношение к занятиям, расширялись теоретические знания о здоровом образе жизни, о строении и роли костно-мышечной системы в организме, а также о

CC BY

соблюдении санитарно-гигиенических принципов сохранения правильной осанки и свода стопы. Шире использовались упражнения, направленные на формирование правильной осанки и нормальной стопы (укрепление мышц спины, живота и ног, развитие равновесия и координации, выработку правильной походки).

Авторами Е.Ю. Лалаева, С.В. Вишнякова, О.И. Новокщенова выявлены различные корреляционные взаимосвязи между упражнениями, где постановка правильной осанки играет значимую роль и тестовыми упражнениями, определяющими физические качества. Анализ рассчитанных взаимосвязей установил в основном наличие трех показателей, которые характеризуют силовые качества, вестибулярную устойчивость и качества гибкости [6]. Проведенная эмпирическая работа позволила предопределить в будущем поиск средств эстетической гимнастики, способствующих формированию правильной осанки и исправлению ее дефектов.

Исследование Е.А. Аканеевой посвящено определению влияния занятий физической культурой с использованием средств каратэ на физическое развитие детей в возрасте 6-7 лет [1]. В начале и в конце педагогического эксперимента проводилась работа по определению состояния позвоночного столба и стопы занимающихся, измерялись жизненная емкость легких, масса тела, рост, проводилась динамометрия рук. Данные, полученные в результате исследования, позволяют сделать вывод о том, что разработанная методика способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста, а также коррекции нарушений осанки и стопы.

Таким образом, анализ данных литературных источников показал, что подвижные игры имеют ряд преимуществ по сравнению с другими средствами физического воспитания, а именно движения в играх проводятся на сильном эмоциональном фоне, что повышает эффективность упражнений, а упомянутые трудности преодолимы [11]. Для многих подвижных игр могут быть созданы условия для достижения желаемого результата с большим успехом [7]. Важно лишь поставить перед игрой задачи, ввести в нее необходимые движения и позы, указать правила. Выбирая соответствующие упражнения и позы, вводя их в подвижные игры, получаем возможность осуществлять физическую нагрузку на нужные группы мышц и, таким образом, оказывать влияние на формирование осанки ребенка [9].

Изучение показателя нарушения осанки у детей дошкольного возраста, посещающих дошкольное образовательное учреждение, осуществлялось путем анализа данных медицинского осмотра, представленных в медицинских картах (рис.). Результаты анализа показали: нарушения осанки и деформации позвоночника у детей встречаются с высокой частотой, сочетаются с деформациями таза и грудной клетки, приводят к раннему развитию заболеваний позвоночника.

Анализ медицинских карт показал, что из 56 воспитанников у 85% нарушения осанки не обнаружены и у 15% детей присутствуют нарушения, такие как плоскостопие и искривление позвоночного столба.

CC BY

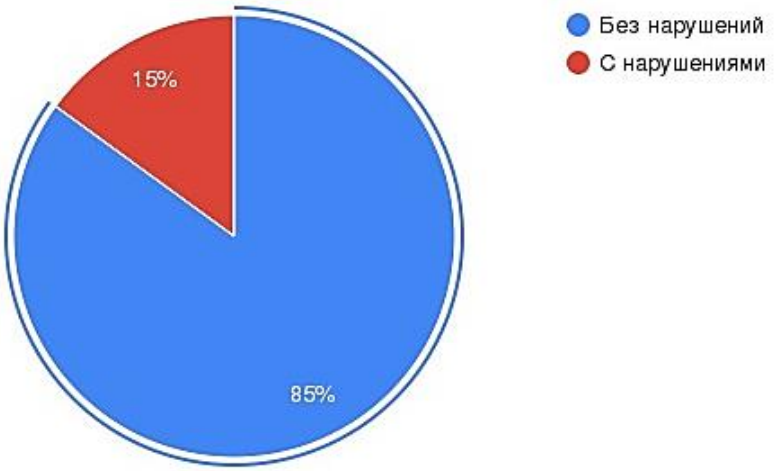


Рис. Состояние осанки детей дошкольного возраста
по результатам анализа медицинских карт

В основе нарушений осанки осмотренных групп детей лежали преимущественно особенности сколиоза и плоскостопия. Это указывает на необходимость проводить целенаправленную профилактику нарушений осанки.

Были подобраны игровые задания, направленные на формирование осанки детей, и адаптированы для различных форм физической активности, осуществляемой в режиме дня.

Для учебных занятий по физической культуре были подобраны игровые задания, не только решающие поставленные оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, но и содействующие формированию осанки занимающихся. Примером таких игр является «Волшебные ёлочки» направленной на формирование правильной осанки, воспитание умения действовать по сигналу воспитателя. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой. В игре «Ну-ка вместе пересели» игроки из положения стоя на коленях садятся вправо, без помощи рук возвращаются в исходное положение. Затем садятся влево. Ведущий сначала помогает детям, поддерживая за руки. После того как игроки научились обходиться без помощи рук, ведущий устраивает соревнование между игроками.

Подобранные игровые задания, направленные на формирование осанки детей, включают выполнение упражнений на формирование навыка правильной осанки, выполнение двигательных действий с акцентированием на сохранение правильной позы во время ходьбы, бега, статических упражнений.

Литература

1. Аканеева Е.А. Влияние занятий физической культурой с использованием средств каратэ на физическое развитие детей дошкольного возраста // Вестник Томского государственного университета. 2020. №455. С. 152-156.

2. Бандурина Е.В., Бабакова И.А. Комплексный поход к коррекции функций опорно-двигательного аппарата при нарушениях осанки у дошкольников ортопедической группы //

CC BY

Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2012. №6. С. 21-24.

3. Гаврилова Л.Г., Сабуркина О.А., Овчаров В.А. Влияние подвижных игр с элементами гимнастики на морфофункциональные показатели детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №12 (106). С. 53-55.

4. Кастальский О.О., Манукян С.С. Методика построения занятий ушу для коррекции опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2017. №2. С. 29-34.

5. Курмеева Н.Н., Пащенко Л.Г. Использование нетрадиционных элементов оздоровления на физкультурных занятиях в детском саду // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы. Мат-лы VI международной научно-практической конференции. 2017. С. 336-338.

6. Лалаева Е.Ю., Вишнякова С.В., Новокщенова О.И. Средства эстетической гимнастики для формирования правильной осанки детей дошкольного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №9 (187). С. 193-195.

7. Пащенко Л.Г. Организация физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие. Нижневартовск. Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. 115 с.

8. Пащенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В. Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №3. С. 71-76.

9. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Выявление отношения инструкторов по физической культуре к организации физического воспитания в дошкольных учреждениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №2 (168). С. 321-325.

10. Фомина В.С. Использование фитболгимнастики для коррекции нарушения осанки у дошкольников // Амурский медицинский журнал. 2018. №4 (24). С. 92-93. https://doi.org/10.22448/AMJ.2018.4.92-93

11. Хазиева Р.Ф., Пащенко Л.Г. Интеграция познавательной и двигательной активности дошкольников на основе игровых средств // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. №4. С. 43-44.

12. Шубина Е.В., Черная Н.Л., Маскова Г.С., Засухина О.М. Комплексный подход к коррекции трофологического и адаптивного статуса детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Ярославский педагогический вестник. 2014. Т. 2. № 4. С. 136-140.

13. Эйдельман Л.Н. Технология формирования правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и классического танца // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №3 (85). С. 187-190. https://doi.org/10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p187-190

© Алиева Р.Р., Пащенко Л.Г., 2022

УДК 796.012.6

Асеева О.А., Тимофеева Е.А.
Майкопский государственный технологический университет
г. Майкоп, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНО

Упражнения для формирования и поддержания красивой фигуры, или как достичь красивой фигуры, даже если состояние тела человека далеко до идеала [6]? Очень широкие плечи, округлые бедра или лишние, лишний вес на животе - любые недостатки фигуры можно исправить с помощью достаточно простых физических упражнений [3; 8]. Чаще всего недовольство своей внешностью и фигурой приводит к депрессии, которая не сулит твоему здоровью ничего хорошего. Но не опускай руки! Объем груди, талии и бедер можно корректировать.

Определенный режим питания, прогулки на свежем воздухе и гимнастические упражнения помогут изменить соотношение мышечных и жировых тканей и улучшить пропорции тела. Кроме этого, систематические занятия спортом нормализуют работу дыхательной и сосудисто-сердечной системы, благоприятно влияют на общее состояние организма и поднимают настроение.

Чтобы правильно выбрать комплекс гимнастических упражнений, разработанный с учетом каждого типа телосложения, нужно встать перед зеркалом и внимательно изучить свою фигуру.

Простые упражнения, которые формируют красивую фигуру можно с уверенностью выполнять, находясь дома. Такие тренировки являются чрезвычайно простыми, и не нуждаются в консультациях тренера или наставника. Тем не менее, такие упражнения достаточно эффективно и благотворно влияют на общее состояние человеческого организма.

Человек может выполнять данные упражнения находясь дома, и без использования дополнительного спортивного оборудования. Но, конечно, же наличие коврика не помешает, так же, как и гантели, которые помогут обеспечить необходимую интенсивность тренировки (в быту их заменяют бутылками с водой). Также, специалисты советуют включить музыку, потому что она помогает поддерживать необходимый для занятия ритм и придает энергии и мотивации от прослушивания любимых мелодий. Человек сам решаете, сколько он в состоянии выполнить подходов и, соответственно, повторений. Профессионалы фитнеса увеличивают интенсивность постепенно, чтобы избежать травмирования [4].

Из практики известно, что усложнять упражнения необходимо понемногу, пока человек не достигнет поставленной задачи. После этого человек может перестать увеличивать интенсивность нагрузки и поддерживать своё состояние на определенном уровне. Приседания являются достаточно простыми упражнениями, которые обязательно стоит выполнять. Приседания являются одними из классических упражнений, которые используют для создания красивых форм и фигур. Приседания выполнять достаточно легко.

CC BY

Для выполнения этого упражнения не нужно использовать никакого оборудования, а также выполнение упражнения отнимает минимум времени. Кроме того, данное упражнение достаточно эффективно укрепляет человеческое тело, в тоже время укрепляет ягодицы, бедра и голень, предает этим частям тела красивую форму.

Как правильно делать приседания?

Правильно выполнять приседания необходимо по такому алгоритму: встать прямо и расставите ноги на ширину бедер.

Затем необходимо плавно и постепенно сгибать колени. В то же время необходимо достичь максимальной амплитуды и максимально опустить ягодицы к полу так, чтобы не отрывать стопы от земли.

При выполнении упражнения спина должна быть ровной.

В том случае, когда человек пытается вернуть не только силу и форму своим ногам, но и попутно наметил цель избавления от лишнего жира, то в таком случае рекомендуется выполнять аэробные упражнения. В таком случае человек увеличит выносливость своего организма и увеличит объём легких.

Чтобы добиться таких результатов, необходимо выполнять различные виды прыжков.

Одним из упражнений, которое без проблем можно выполнять в домашних условиях, являются прыжки на скакалке. Такое простое упражнение сжигает много калорий и жира. Если же человека беспокоят боли в суставах, то в таком случае применяют батут, в качестве амортизатора и уменьшения нагрузки на суставы. Однако, надо помнить, что прыгать нужно на цыпочках, а не на пятках. Взглянув на центральную часть тела всегда можно определить, человек находится в хорошей форме, или далек от идеала. Очень часто жировая масса накапливается в области живота. Поэтому не надо забывать про данный участок тела и уделять ему внимание. Планка является интенсивным и эффективным упражнением по укреплению области живота. Как выполнять планку? Нужно лечь лицом вниз и поддерживать вес своего тела на локтях и пальчиках стоп. В таком случае тело оказывается поднятым над землей, как бы удерживается параллельно ей. Ягодицы же не должны быть слишком высоко. А пресс в свою очередь должен быть напряжённым. И в таком положении нужно задержаться максимально долго.

Обычно на верхнюю часть человеческого тела приходится особенно много нагрузок и, соответственно и работы. В то же время эта зона очень склонна к накоплению жирной массы. Чтобы предотвратить обвисшие руки или приобрести красивую и подтянутую грудь, то в таком случае надо выполнять традиционные отжимания.

Существует достаточно много вариантов и типов отжиманий. Исходное положение при выполнении упражнения напоминает упражнение «планка», которую уже рассмотрели немного ранее. Впрочем, вместо локтей опираться нужно на руки. Можно также делать отжимания на одну руку, а затем изменить ее на другую. Все зависит от выносливости и предпочтений. И конечно нельзя забывать про легкий бег. Многие задаются вопросом, как часто нужно бегать, чтобы при помощи бега, сбросить лишний вес. Это не трудно, для этого необходима сила воли и стремление достичь данной цели. Даже обычная утренняя

CC BY

физическая зарядка должна проводиться каждый день, а перед пробежкой с включением специальных упражнений для голеностопа в небольшую разминку. Такая разминка приносит только пользу и убережёт вас от травм.

Важно понимать, что плотный тренировочный график не гарантирует необходимого эффекта. Для начинающих, тренировки, достаточно проводить три раза в неделю. Для начала этого количества занятий будет вполне достаточно. Телу человека, чтобы восстановиться после нагрузок необходимы несколько суток. Чтобы избежать получения травм или переутомления, новичкам не нужно бегать постоянно. Если человек поставил себе цель убрать лишний все, то максимально не стоит перегружать свое тело тренировками. Людям, ведущим сидячий образ, необходимо начинать пробежку с 1-2 км, так как их организм не готов к преодолению больших расстояний [1; 5; 6].

Плавание является самым удивительным и массовым видом спортом во всем мире. Если сравнивать его с другими видами физической активности, то плавание происходит в водной среде, где на организм воздействует физические упражнения и пребывание в самой воде [10].

В самом процессе плавания задействован весь опорно-двигательный аппарат, прорабатываются практически все группы мышц. Плавание отлично развивает широчайшие мышцы спины, плечи, ноги, пресс и грудную клетку. Также само времянахождение в воде избавляет от застойных процессов и улучшает сердечно-сосудистую систему. Улучшает и успокаивает нервную систему, делает более уверенным в себе. Плавание около получаса в день может снизить все вероятности ишемической болезни сердца на 30-40%, повышает иммунитет и на 80% делает наш организм более устойчивым к вирусам и бактериям, помогает увеличить объем легких, так же при нахождении в воде тело человека становиться во много раз легче чем на земной поверхности и, тем самым снижает нагрузку на скелет и все суставы, делая его самым не травмоопасным видом физической культуры. Занятие плаваньем очень хорошо подтягивает фигуру и может изменить ваше телосложение до неузнаваемости. Уже через несколько месяцев занятий плаванием у вас будет подтянутая стройная фигура. У мужчин становятся более широкие плечи и спина, так же становится более развитая грудная клетка, улучшается осанка и ноги. Девушкам же больше важна узкая стройная талия и бедра. И это не весь список всего того, что дают занятия плаванием. Заниматься плаваньем может абсолютно каждый, каких-либо ограничений по возрасту или половому признаку практически нет. Если вы хотите дать своему телу необходимую нагрузку при сидячем образе жизни, записывайтесь в секцию плавания. Также если вы не хотите заниматься плаваньем профессионально, можно просто покупать абонемент в бассейн и уделять час своего времени на спокойное времяпровождение и создания всех необходимых для вас нагрузок [2; 7-9].

Очень важно после любой тренировки «растягиваться». Упражнения на растяжку придают телу гибкости, не даст вам «закрепоститься» и значительно снижают риск травматизма. Сухожилия, связки и суставы принимают участие во взаимодействии мышц и скелета во время упражнений. Растяжка придает всей системе эластичности. Упругие и

CC BY

гибкие связки, сухожилия и мышцы увеличивают силу – обеспечивают возможность делать более динамичные, энергичные движения с большей нагрузкой, без риска получения травм. Если вы занимаетесь с отягощением, то регулярные нагрузки приводят к тому, что мышцы твердеют и сокращаются, следствием чего является ограничение подвижности всего тела. Рост мускулатуры без упражнений на растяжку может вызывать защемление нервов и замедление прохождения нервных импульсов, а иногда даже их блокировать. Регулярные тренировки без растяжки могут привести к постоянному чувству напряжения тела, снижения энергичности, чувства усталости, и даже болей в мышцах и суставах. Если вы хотите снять напряжение, вызванное стрессом – мышечное напряжение возникает также в виде реакции на стресс. Оно вызывает усталость и раздражительность. Растяжка позволяет снять напряжение, расслабить мышцы и таким образом снизить уровень стресса. Исчезают мышечные боли, боль спины, шеи, значительно улучшается общее самочувствие. Если вы хотите сохранить подвижность в пожилом возрасте – при нерастянутых мышцах быстрее изнашиваются суставы, возникает опасность различных дегенеративных изменений и др. Если вы хотите сохранить подвижность на долгие годы, растяжка должна стать важным элементом вашей повседневной жизни. Таким образом, растяжка:

→ увеличивает приток крови к мышцам;
→ расширяет диапазон подвижности мышц;
→ повышает подвижность суставов;
→ расслабляет мышцы, что также улучшает психическое самочувствие;
→ способствует регенерации мышц после тренировки;
→ снижает количество молочной кислоты в мышцах;
→ укрепляет и придает эластичность связкам и сухожилиям;
→ улучшает фигуру;
→ снижает риск травматизма.

Во время тренировки очень важно выбрать среднюю интенсивность нагрузок, ведь, если вы не привыкли к упражнениям, это даст вам возможность работать в сбалансированном и умеренном темпе. Выполняйте эти простые упражнения, чтобы постепенно улучшать свои результаты и подготовиться к более серьезным тренировкам. Физические упражнения чрезвычайно важны, чтобы сформировать красивую фигуру и иметь хорошее здоровье. Благодаря правильным тренировкам вы сможете получить красивые изгибы и иметь потрясающий вид. Простые упражнения, описанные далее, идеально сбалансированы, поэтому вам не придется волноваться за чрезмерные нагрузки. Кроме того, они привлекают разные группы мышц. Вы сможете улучшить состояние и верхней, и нижней частей тела. Если вы начнете регулярно и последовательно выполнять эти простые упражнения, то сможете сделать свои мышцы более выразительными, сжечь лишний жир, стать гибче и выносливее. Вы также будете иметь больше сил, лучше настроение и самооценку.

CC BY

Литература

1. Ашхамахов К.И., Козлов Р.С., Иващенко Т.А. Оздоровительная гимнастика в секции по общей физической подготовке. Майкоп, 2016.

2. Белоус Л.К., Уджуху И.А., Галюнко Т.Э. Физические упражнения и спорт во время беременности // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых. 2016. С. 23-26.

3. Гунажоков И.К., Свечкарёв В.Г. Упражнение "турецкий подъём" - как эффективное средство физической подготовки // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: Мат-лы рег. конф. 2019. С. 52-55.

4. Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Белоус Л.К., Манченко Т.В. Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2018. №4. С. 117-125.

5. Гучетль И.Н., Иващенко Т.А., Манченко Т.В., Двойникова Е.С. Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни на основе концепции педагогического стимулирования: социокультурный анализ // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021. №1 (13). С. 102-110.

6. Свечкарёв В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные Известия. 2019. №15. С. 100-104.

7. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты государственной политики в области физической культуры и спорта // Экспериментальная и инновационная деятельность - потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: В 2 т. 2020. С. 149-155.

8. Свечкарёв В.Г. Эволюция спорта // Научные Известия. 2019. №14. С. 63-67.

9. Тимофеева Е.А., Белая Т.И. Разработка концепции электронного обучающего комплекса для физической культуры на основе технологии microsoft kinect // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №4. С. 16-17.

10. Штайн И.В., Гунажоков И.К., Манько И.Н. Задачи семьи в приобщении детей к многолетним занятиям спортом // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. Материалы VII Межд. электронной научно-практической конференции. 2017. С. 201-205.

© Асеева О.А., Тимофеева Е.А., 2022

УДК 796.035

Багомедова Л.М., Двойникова Е.С.
Майкопский государственный технологический университет
г. Майкоп, Россия

О РАЗВИТИИ ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Проблемы ветеранского спорта в нашей стране приняли принципиальную важность. Значимость развития ветеранского спорта решается прежде всего тем, что для достижения направленных приоритетных документов, включая «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» по увеличению численности постоянно занимающихся физической культурой и спортом, нужно возрастание доли занимающихся среди всех возрастных групп населения, включительно и среди всего взрослого населения, где ветеранский спорт, естественно, может выступить в положительном ключе [1].

Согласно с плановыми показателями Стратегии, к 2020 году доля систематически занимающихся ФКиС составила 40% в целом среди всего населения страны. А в 2012 году эта доля, по официальным статистическим отслеживанием (по сведениям стат. формы 1-ФК), составила 22,5%, таким образом, для выполнения спланированного к 2020 году показателя нужно практически вдвое увеличить количество систематически занимающихся ФКиС. Статистические данные показывают, что в 2012 году в числе населения в возрасте до 14 лет ФКиС систематически занималось 52,2%, в возрасте 15-29 лет – 42,1%, в возрасте от 30 до 59 лет – 9,7%, а среди населения 60 лет и старше – 2,2%. Эта статистика подтверждает сокращение доли занимающихся ФКиС с увеличением возраста. Регулярно занимающихся в возрасте 30-59 лет, а также от 60 и старше, с учетом 15-29 летними, слабее, соответственно, в 4,3 и 19,1 раз. Необходимо подчеркнуть, что для людей среднего и старшего возраста (экономически полной энергии населения и пенсионеров) на практике не имеются организованные формы занятий ФКиС, кроме платных.

В целом можно подтверждать, что особенно среди людей среднего, старшего и пожилого возраста, когда может благоприятно отразиться ветеранский спорт, обнаруживается серьёзное отставание в присоединении населения к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью. Обращая огромное внимание на более многообещающие направлении работы - на развитие ФКиС среди подрастающего поколения, когда можно вложить фундамент для достижения лучших спортивных результатов. У ветеранского спортивного движения отсутствует достойный официальный статус как самостоятельного направления в развитии сферы ФКиС страны [2].

Оказывается, потребность развития ветеранского спорта является не только важной, но и наболевшей задачей. Потому что, для развития на сегодняшний день имеются необходимые причины, предложения от общества, в первую очередь от самих ветеранов спорта и различных общественных организаций, созданных ветеранами, и заканчивая

CC BY

поддержкой движения государственных организаций ветеранского спорта. В различных группах населения должны занимать достойное место и спортсмены-ветераны, в целом ветеранский спорт.

Невзирая на имеющиеся возможности и продвижения в развитии ветеранского спорта, нынешнее положение дел со спортом ветеранов сегодня не может признаваться как удовлетворительное. Наша страна, по мнению различных экспертов, существенно отстает от ведущих зарубежных стран в развитии ветеранского спорта. В мире организована масштабная система, включающая комплексные, спортивные мероприятия для ветеранов, где крайне значительным комплексным международным спортивным соревнованием по ветеранскому спорту считаются Всемирные игры мастеров (World Masters Games), проводимые Международной ассоциацией игр мастеров (IMGA) один раз в 4 года, начиная с 1985 года. Вдобавок проводятся Всемирные игры сеньоров (World Senior Games). На текущий момент в международном спортивном сообществе дорабатывается вопрос об организации Олимпийских игр среди спортсменов, занимающихся ветеранским спортом.

Сейчас в России принят закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007), но этот закон, к большому сожалению, не устанавливает правовой статус самой многочисленной группы спортсменов – ветеранов спорта – спортсменов старше 35 лет, продолжающих на регулярной основе тренироваться и участвовать в различного рода соревнованиях. В мировом сообществе текущая возрастная группа спортсменов уже давно приобрела официальное признание и называется категория «masters». Это подтверждает, что субъектами наиболее важного спортивного закона не считаются спортсмены, составляющие огромную часть российского спортивного движения, благополучно защищающие спортивную честь России на крупнейших международных соревнованиях, когда в честь их побед возвышается флаг Российской Федерации и звучит гимн страны. Такое развитие событий нужно в корне менять. Россия всей душой радуется славным победам наших олимпийцев и паралимпийцев. Страна довольно заслуженно замечает их спортивные подвиги высокими государственными наградами. В то время как, спортсмены-ветераны вынуждены самостоятельно решать свои проблемы, относящиеся к организации и финансирования участия в соревнованиях. В России близко к такому размаху соревнований еще не осуществляется и нет определённой системы. На протяжении 5 лет, начиная с 2000 года, в формате комплексных соревнований проводились Открытые ветеранские игры России, вот только с 2005 года состязания такого рода теперь не проводятся [3].

С целью выработки гораздо больше оправданных подходов для повышения качества развития в стране ветеранского спорта нужны более точные знания настоящего положения дел со спортом ветеранов. В официальных документах, а также в Федеральном законе «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (№ 329-ФЗ от 4.12.2007 года) все еще не зафиксированы определения понятий «Ветеран спорта» или «Ветеранский спорт», однако на практике эти понятия обширно используются для определения соответствующих спортивных соревнований и мероприятий, в том числе названий различных общественных организаций. В официальных документах есть опыт применения термина «Ветеран спорта».

CC BY

Впрочем, когда речь идет о каких-нибудь заслугах спортсменов-ветеранов, а не вовсе о ветеранском спорте. Как пример подобного применения термина «Ветеран спорта» приведем выдержки из следующих документов. В Указе Президента Российской Федерации «О дополнительных социальных гарантиях спортсменам, работникам физической культуры, спорта и туризма» от 22 мая 1996 г. № 748 в пункте 2 отмечается: «Принять к сведению, что: организация и финансирование дополнительного пенсионного обеспечения ветеранов спорта… осуществляется без привлечения бюджетных ассигнований за счет добровольных имущественных взносов физических и юридических лиц, а также иных поступлений».

В одно время среди официально утвержденных ведомственных наградных знаках и значках был наградной знак «Ветеран спорта СССР». Различные толкования понятия «Ветеран спорта», без сомнения, обнаруживаются и в различных подходах в работе разных организаций по развитию ветеранского спорта. Всемирные игры мастеров предусмотрены на минимальный возраст участников от 25 до 35 лет в зависимости от вида спорта, а Всемирные игры сеньоров – с 50-летнего возраста. Внесение понятия «Ветеран спорта» в Федеральный закон о ФКиС очевидно будет содействовать более целенаправленному и скоординированному подходу к работе всех субъектов, заинтересованных в развитии ветеранского спорта. На сегодняшний день спортивные организации ветеранов спорта созданы в значительном большинстве регионов (в 86%) и в спортивных федерациях (79%). Тем временем в отдельном регионе и отдельной федерации имеется далеко не единственная организация ветеранов спорта. Например, только спортивных клубов ветеранов спорта в Пензенской области имеется в наличии 45, а Всероссийская федерация ветеранов волейбола заявляет, что в стране имеется больше 150 спортклубов ветеранов волейбола. Хотя кроме различных спортивных клубов применяются и другие формы организации ветеранов спорта - региональная общественная организация, Совет ветеранов спорта, Коллегия ветеранов, Ассоциация ветеранов, Комитет ветеранов, спортивная федерация ветеранов, любительская лига. Можно с полной уверенностью сказать, что в стране имеется довольно разнообразная сеть общественных организаций ветеранов спорта [3].

Вот только имеющаяся сеть организаций ветеранов спорта не всегда имеет свое «представительство» в региональных исполнительных органах власти в области ФКиС. Если 86% исполнительных органов говорят о имеющихся в их регионах организаций ветеранов спорта, то об имеющейся общественной структуре по проблемам развития ветеранского спорта непосредственно при региональном исполнительном органе власти в области ФКиС извещают только 52% исполнительных органов власти. Что, элементарно, не содействует работе по руководству и координации усилий в развитии ветеранского спорта со стороны исполнительных органов власти. Соответствие данных показателей среди спортивных федераций гораздо лучше – соответствующе, 79% и 71%.

В большинстве регионов и в спортивных федерациях страны имеются в большом количестве и разнообразные общественные организации ветеранов спорта, в то время как заметно уменьшается количество исполнительных органов власти и федераций, при которых непосредственно имеются ветеранские организации, и еще в большей степени снижается

CC BY

численность региональных исполнительных органов власти в области ФКиС и спортивных федераций, у которых в программах развития ФКиС или вида спорта имеются положения, направленные на развитие ветеранского спорта. Из этого следует, что далеко не все исполнительные органы власти и спортивные федерации участвуют в организации работы по развитию ветеранского спорта и чаще всего не берут на себя какой-либо ответственности по развитию ветеранского спорта [4].

Участие в соревнованиях считается одним из важных, если не сказать неотделимых, фактором понятия «Ветеран спорта», вот почему организация и проведение состязаний среди лиц ветеранского возраста желает серьезного внимания. При чем сами соревнования можно расценивать и как итог занятий ФКиС, и как средство привлечения ветеранов в занятия, и как мотив для регулярных занятий спортивно-оздоровительной деятельностью, да и как средство агитации занятий ФКиС для ветеранского спорта. К примеру 2/3 региональных исполнительных органов власти в области ФКиС и спортивных федераций сообщают, что за предыдущие 3 года проблемы развития ветеранского спорта разбиралось ими на заседаниях. Больше 70% спортивных федераций упоминают, что предоставляют реальную помощь в развитии ветеранскому спорту. Выступающих за внедрение спортивных разрядов и званий понять можно – это должно помогать увеличению стимула для повышения качества спортивных побед, в свою очередь, для поддержания и усиления занятий спортивно-оздоровительной деятельностью взрослого населения. Что касается несогласных с подобными новшествами, то на основании дополнительных бесед с экспертами о возможных причинах такого подхода можно заметить следующее.

Во-первых, направления на высокие спортивные показатели должны иметь разумные пределы для взрослого населения, поэтому предпочтительнее устранить сам риск перехода этих границ, чему могут способствовать разрядные нормы. Во-вторых, отрицательная точка зрения скорее оказывается признаком расхождения по использованию имеющихся разрядов и званий (например, МС и КМС), показывающих в полном объеме лучшие спортивные успехи людей в более соответствующем для текущего возраста. Раз уж вносить для ветеранского спорта разряды и звания, в таком случае они не должны быть откровенно взаимосвязаны с существующими, а созданы, включая и по названию, действительно для ветеранского спорта [5].

Тут можно упомянуть, что также в Советском Союзе был значок «Ветеран спорта». А на сегодняшний день для стимулирования занятий ФКиС ветеранов может применяться введённый комплекс ГТО (Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172). Проблемы развития ветеранского спорта приобрели важное практическое значение для нашей страны. В первую очередь, когда среди людей среднего, старшего и пожилого возраста, когда может благоприятно проявиться ветеранский спорт, в нынешнее время виднеется серьезное отставание в приобщении населения к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, что задерживает использование потенциальных возможностей занятий ФКиС для достижения социально значимых показателей – для улучшения и сохранения здоровья и работоспособности людей.

CC BY

Несмотря на широкое практическое пользование понятия «Ветеран спорта», это понятие еще законом не зафиксировано, а действительные представления субъектов сферы ветеранского спорта о содержании понятия «Ветеран спорта» в наши дни имеют большие расхождения, что затрудняет выработку единого подхода к развитию ветеранского спорта. Предлагается при определении понятия «Ветеран спорта» к ветеранам спорта относить всех, достигших определённого возраста лиц и закончивших свою профессиональную карьеру, постоянно занимающихся ФКиС и участвующих в соревнованиях, проводимых для таких лиц. В настоящий момент в большинстве регионов и в спортивных федерациях страны есть многочисленные и разнообразные общественные организации ветеранов спорта, впрочем явно уменьшается количество исполнительных органов власти и федераций, при которых имеются ветеранские организации, и еще в большей степени уменьшается численность региональных исполнительных органов власти в области ФКиС и спортивных федераций, у которых в программах развития ФКиС или видах спорта имеются положения, нацеленные на развитие ветеранского спорта. Получается, далеко не все исполнительные органы власти и спортивные федерации участвуют в координации работы по развитию ветеранского спорта и надо признаться в малой степени берут на себя какую-либо ответственность по развитию ветеранского спорта в своих официальных документах. В основном в регионах страны и в большинстве спортивных федераций проводятся соревнования для ветеранов спорта, которые больше всего носят комплексный и международный характер. В стране накоплен неплохой опыт проведения различных спортивных состязаний для ветеранов спорта и региональные исполнительные органы власти в области ФКиС, а также спортивные федерации поддерживают шанс проведения в России крупнейших международных стартов для ветеранов спорта.

Литература

1. Анашкин С.А. Мастер спорта: власти игнорируют ветеранов спорта. М., 2017.

2. Калмыков С.В., Гулгенов Ц.Б., Сагалеев А.С. Образ жизни и физкультурно-спортивная деятельность ветеранов спорта // Вестник Бурятского госуниверситета. 2009. №13. С. 39-42.

3. Колобков П.А., Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. О развитии ветеранского спорта в Российской Федерации. М., 2014.

4. Куличенко С.В. Организация оздоровительных физических занятий с мужчинами 70-80 лет // Вестник спортивной науки. 2006. №2. С 46-48.

5. Кулакова В.О., Двойникова Е.С. Физическая культура и спорт – основополагающий принцип в формировании здорового образа жизни // Актуальные проблемы совершенствования системы физкультурного образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 232-235.

© Багомедова Л.М., Двойникова Е.С., 2022

УДК 796.012.11

Безрукова Ю.В., Красникова О.С., канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Модернизация системы физического воспитания студенческой молодежи направлена на изменения в методике построения занятий физической культуры и спортом как основной формы образовательного процесса в вузе. Вследствие новых тенденций обращают на себя внимание технологии стимулируемого развития физического потенциала обучающегося и внедрения их в практику образовательных учреждений. По мнению специалистов, реальность отечественной системы физического воспитания в высшей школе, представлена занятиями элективными дисциплинами (модулями) по физической культуре и спорту, при двухразовом недельном посещении, что недостаточно для восполнения двигательного режима студенческой молодежи. Перенос образовательного процесса в дистанционную форму, в результате ковидных мероприятий, так же способствовали снижению двигательной активности обучающихся, и отрицательно сказались на их дееспособности. Поэтому сегодня перед преподавателями высшей школы стоит задача максимально эффективностью использовать возможности организации процесса физического воспитания с последующим обучением молодежи новым средствам воздействия на развития физических качеств. Изменения должны коснуться наполняемости занятий тем набором средств, методов и способов организации учебной деятельности, которые бы привели к освоению новых форм двигательных действий, способствующих развитию двигательных качеств. Стоит делать упор и на самостоятельное использование в дальнейшем изученных упражнений, в том числе и в домашних условиях.

Приоритетным направлением работы высшей школы является использование современных образовательных технологий на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре. Применяя современные физкультурно-оздоровительные технологии, можно совершенствовать не только физические качества, но и способствовать развитию творческого потенциала обучающихся [4]. Выстроенные в определенной последовательности применение форм, средств и методов физической культуры, приведут к успешному решению образовательных и оздоровительных задач. Технологический подход подразумевает оптимальное сочетание теоретических знаний и практических умений использования комплекса средств физической культуры с целью улучшения показателей физической подготовленности занимающихся, расширения их двигательного потенциала, повышения познавательной активности обучающихся и формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культуры [2, с. 265].

CC BY

При разработке физкультурно-оздоровительных технологий для студенток, обращает на себя внимание их низкий уровень развития силовых способностей, выносливости и гибкости. На ряду с этим, отмечается выраженное снижение интереса к занятиям физической культуры и спортом, как с позиции желаний, так и осознания важности оздоровительного и тренирующего эффекта [3, с. 53]. В работах ученых последних десятилетий, отмечается низкая мотивация студенток неспортивных факультетов к силовой подготовке, слабое развитие мышц рук, верхнего плечевого пояса и нижних конечностей, недостаточное владение двигательными формами и навыками, на разных режимах и уровнях физической работы [1, с. 8; 6, с. 301].

С целью эффективного планирования образовательного процесса была разработана физкультурно-оздоровительную технология развития и совершенствования силовых способностей у студенток неспортивных факультетов с применением резиновых лент, имеющих утяжеление 5-10 кг. Дополнительно внедренная в образовательный процесс по физическому воспитанию студенток, будет содействовать решению оздоровительных и педагогических задач.

Разработка физкультурно-оздоровительной технологии основывалась на изучении индивидуальных физических способностях девушек и их доминирующих предпочтений и мотивов, с целью повышения интереса к занятиям физическим упражнениями (рис.). В представленной технологии включены основы фитнес-технологий, направленных на коррекцию тела, фигуры, с проработкой проблемных зон.

В данной технологии основными средствами физического воспитания являются упражнения с резиновыми лентами, выполняемые как индивидуально, так и с партнером. Применяемые средства целенаправленно оказывают педагогическое воздействие на развитие силовых способностей большинства мышечных групп: верхне-плечевого пояса, туловища, спины и нижних конечностей. Рекомендованы следующие режимы двигательной активности при выполнении упражнений: динамический, статический и статодинамический. Основным методом применения упражнений должен быть выбран метод строго-регламентированного упражнения. Продолжительность выполнения комплекса упражнений с резиновыми лентами составляет 15-20 минут.

Технология предусматривает следующие педагогические условия применения физических упражнений в процессе занятий по элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту. Особенностью физкультурно-оздоровительной технологии является включение в разделы программы по физическому воспитанию студенток неспортивных факультетов, в независимости от выбранных физкультурно-спортивных направлений [5]. Содержание физкультурно-оздоровительной технологии развития и совершенствования силовых способностей девушек представлено четырьмя основными блоками: теоретическим, обучающим, тренировочным и оздоровительным. Данные блоки составляют целевую основу использования средств данной технологии и определяют их реализацию в образовательном процессе.

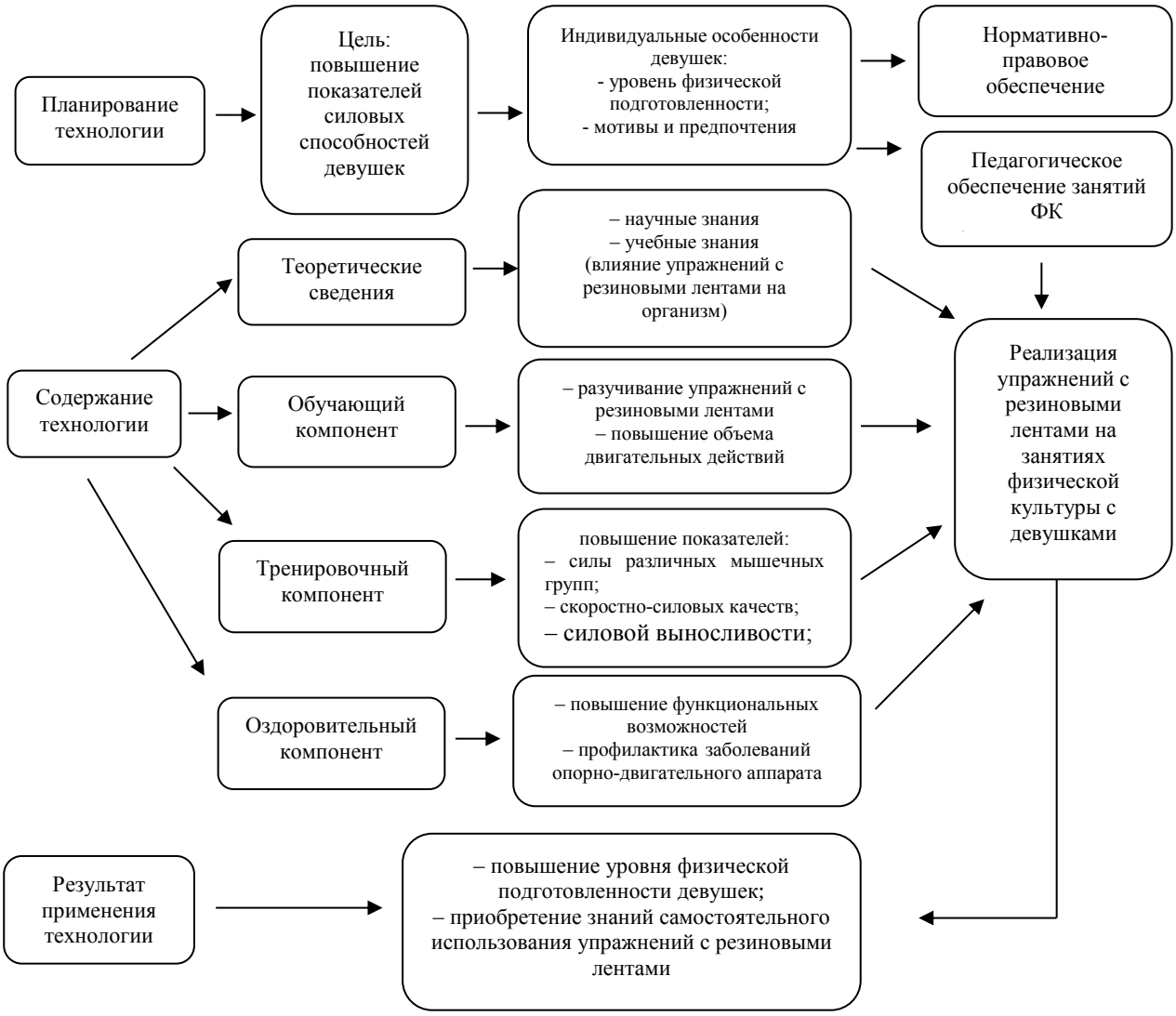


Рис. Физкультурно-оздоровительная технология развития силовых способностей в процессе физического воспитания студенческой молодежи

Теоретический блок наполнен программным материалом, предусматривающий обучение студенток знаниями анатомии, физиологии и способов использования физических упражнений с резиновыми лентами (утяжеленных до 5, 10 кг) для коррекции телосложения и повышения силовых способностей. Теоретический блок совместно с практическими позволяет сформировать необходимые знания, которые помогут в будущем самостоятельно выполнять изученные упражнения с резиновыми лентами.

Обучающий блок физкультурно-оздоровительной технологии предполагает разучивание комплекса упражнений с резиновыми лентами на развитие силовых способностей определенных мышечных групп и различные варианты их использования. На данном этапе особое внимание обращено на качество выполнения биомеханической структуры двигательных действий с четкой проработкой конкретных мышечных групп. Рекомендовано выполнять упражнения в медленном темпе с акцентом на динамический режим работы, с минимальным утяжелением резиновых лент.

К блоку тренировочного компонента следует преступить после освоения техники двигательных действий (по завершению этапа обучения), с возрастающим действием

утяжеления, с использованием резиновых лент от 5 до 10 кг. Режим работы рекомендован: динамический, статический и статодинамический. Упражнения подбираются с педагогическим воздействием на совершенствование силовых и скоростно-силовых способностей крупных мышечных групп. Увеличивается продолжительность, интенсивность и количество повторений в процессе выполнения упражнений. Допускается динамическое повышение физической нагрузки, которое будет стимулировать тренировочный эффект от занятий и способствовать выработки адаптационных механизмов. Рекомендованы методы стандартного и переменного упражнения.

Оздоровительный компонент представленной технологии предполагает повышение функциональных возможностей организма, которое выражается в развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем в результате выполнения упражнений. Применение упражнений с резиновыми летами в режиме дня студенток, будут способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, и оказывать положительное релаксирующее, тонизирующее воздействие на мышцы верхне-плечевого пояс и спины. Развитие силовых способностей приведет к укреплению мышечных групп необходимых в обеспечении умственной деятельности, поддерживающих работоспособность студенток на высоком уровне.

В предложенной физкультурно-оздоровительной технологии в наличии представлен контрольный компонент, который позволяет оценить эффективность использования в процессе физического воспитания студенток. С этой целью по окончании внедрения данной технологии будет проводиться повторное тестирование скоростно-силовых и силовых способностей девушек 1-2 курса и изучении мотивационной составляющей в отношении к занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, предложенная физкультурно-оздоровительная технология применения резиновых лент с целью улучшения силовых способностей студенток неспортивных направлений, связанных с умственной деятельность, основывается на результатах предварительных исследований по оценки мотивов и предпочтений к выполнению упражнений силового характера и их значимости в трудовой и повседневной деятельности и низкими показателями развития данных способностей у большинства девушек. Предполагается, что применение данной технологии в процессе физического воспитания студенток окажет положительное воздействие на развитие силовых способностей.

Литература

1. Аверкова А.В., Маметова О.Б., Титаренко А.А., Лукавенко А.В. Педагогический контроль уровня развития силовых способностей у девушек первого года обучения в вузе // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2017. №2. С. 6-9.

2. Красникова О.С., Безрукова. Ю.В. Оценка уровня развития силовых способностей студенток вуза // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2021. С. 263-266.

3. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2021. 246 с.

4. Пащенко Л.Г., Красникова О.С. Анализ применяемых учителями физической культуры современных образовательных технологий // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 186-188.

5. Симавская А.А., Александрова В.А. Особенности включения силовой аэробики для воспитания силовых способностей студенток неспортивного вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №3. С. 61-66.

6. Яковлев А.Н., Глушенко Н.А., Бартош О.В., Фалеева Н.А., Украинская Ю.Н., Гашенко О.В. Методика комплектования и стратегия общефизической и силовой подготовки девушек в условиях деятельности вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №12 (190). С. 301-304.

© Безрукова Ю.В., Красникова О.С., 2022

УДК 796.4

Борщева А.Е., Баянкина Д.Е.
Алтайский государственный педагогический университет,
г. Барнаул, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ

Актуальность темы исследования заключается в том, что в настоящее время одной из ключевых проблем общества является проблема здоровья и здорового образа жизни. Здоровье женщин оказывает прямое влияние не только на физическое состояние, но и психологическое, моральное. Поэтому наиболее важной задачей государства в настоящее время является формирование инновационного подхода к вопросам здоровья, использования оздоровительных технологий, выполнения соответствующих физических нагрузок и приобщения к здоровому образу жизни. Целью формирования такого подхода является создание возможности для всех желающих занятием физической культурой и спортом, а также обеспечение всеми необходимыми ресурсами.

В условиях современного мира с его ускоряющимися процессами цифровизации (появлением компьютеров, планшетов и т.д.) произошло резкое снижение двигательной активности людей. Представители женского пола стали меньше уделять внимание физическим нагрузкам, посещать спортивные и оздоровительные клубы и секции. Это в свою очередь негативно сказывается на состоянии здоровья и психического состояния женского организма. Следовательно, ослабевают мышцы, падает их тонус, нарушается кровообращение, что в конечном итоге приводит к болезням [2, с. 246].

Работа в направлении укрепления здоровья должна выдвигаться на первый план. Основную роль в формировании подхода к здоровому образу жизни играет физическое воспитание и выполнение упражнений. Данная тема является недостаточно исследованной, так как многие вопросы носят поверхностный характер и требуют более детального подхода. Цель данного исследования заключается в изучении влияния физической нагрузки на женский организм. При проведении исследования были использованы следующие методы: анализа, сравнения, логического рассуждения. Следует отметить, что женский организм очень восприимчив к различным внешним воздействиям и факторам внешней среды. Следовательно, при выполнении физической нагрузки необходимо учитывать ряд функциональных и физиологических особенностей женского организма, чтобы не нанести ему вред. Кроме того, объемы легких и сердца у женщин меньше чем у мужчин примерно на 10-15%, вследствие чего представительницы женского пола имеют более низкие функциональные возможности организма. Мышечная масса женщин также отличается от мышечной массы мужчин, поэтому выполнение силовых упражнений и нагрузок отличается по степени и продолжительности выполнения. Специфические особенности женского организма обусловлены самой природой.

Физиологические особенности женского организма требуют иного подхода и методики к выполнению физических упражнений. При выполнении физических нагрузок должны быть

CC BY

исключены упражнения, вызывающие переутомление, чрезмерные силовые усилия с целью достижения быстрых результатов, а также упражнения, которые могут вызвать травматизм. Поэтому большое внимание должно быть отведено разработке программы по постепенной подготовке женского организма к физическим нагрузкам, включая прохождение адаптационного периода времени. Грамотный и эффективный подход позволит не только избежать негативного влияния физической нагрузки на женский организм, но и укрепить его здоровье. Положительное влияние от выполнения физических нагрузок на женский организм выражается в следующем:

1) предотвращение развития болезней сердечно-сосудистой системы (артериальной гипертензии, атеросклероза);

2) предотвращение болезней опорно-двигательной системы;

3) повышение работоспособности и умственной активности;

4) снятие повышенной утомляемости, повышение стрессоустойчивости;

5) профилактика преждевременного старения организма женщины;

6) профилактика болезней женской репродуктивной системы;

7) предотвращение болезней дыхательной системы;

8) снижение массы тела и нормализация обмена веществ в организме;

9) быстрая адаптация к факторам внутренней и внешней среды;

10) повышение энергии и общего тонуса организма;

11) повышение выносливости женского организма к различным физическим нагрузкам и их выполнению и т.д.

Таким образом, влияние физических нагрузок на женский организм имеет колоссальное значение и способствует его оздоровлению.

Выполнение комплекса упражнений необходимо начинать по специально разработанной программе. Тренер поможет скорректировать программу, добавить нужные упражнения или отменить в случае необходимости. Занятия по такой оздоровительной программе принесут не только пользу здоровью, но и повысят настроение. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует профилактике многих заболеваний, в частности снижают риск простудных и вирусных заболеваний, помогают профилактике заболеваний репродуктивной системы, нормализации гормонального фона у женщин и т.д. Также важно отметить, что физические нагрузки укрепляют мышечную и костную структуру тела, увеличивают подвижность связок и сухожилий, стимулируют обмен веществ и улучшают фигуру. Физические нагрузки влияют на репродуктивное здоровье женщины. Выполнение умеренных физических нагрузок способствуют правильной выработке гормонов, увеличению кровообращения в органах малого таза, что является отличной профилактикой многих заболеваний, укреплению мышц таза, снятию психической и эмоциональной нагрузки. Однако при наступлении беременности следует исключить из программы выполнение тяжелых физических упражнений или заменить их на более легкие (например, физкультура, гимнастика и т.д.) [3, с. 28].

CC BY

При выполнении физических нагрузок женщинами важно помнить, что существуют индивидуальные особенности организма. Если в организме имеется больной орган или хроническое заболевание, то нужно учитывать влияние физической нагрузки на него. В некоторых случаях нагрузка может быть противопоказана. Кроме того, при выполнении физических нагрузок и их дозировании также должен быть учтен возраст женщины. Упражнения с поднятием тяжестей для женщин должно быть строго контролируемым. Женщинам рекомендуется постепенное привыкание и выполнение таких нагрузок. Кроме того, должен быть перерыв между выполнением таких упражнений для отдыха организма и его восстановления. Неправильный подход к выполнению физических нагрузок женщинами приводит к ряду неблагоприятных последствий для организма: нарушается овариально-менструальный цикл, увеличивается выброс адреналина в кровь, организм женщины пребывает в состоянии постоянного стресса, страдает кровеносная система и повышается артериальное давление, появляются признаки головной боли и повышенной утомляемости.

Для женщин оптимальным вариантом выполнения физических нагрузок является ходьба, фитнесс, дыхательная гимнастика, разминка на свежем воздухе и т.д. Фитнесс-технологии являются новым инструментов в комплексном подходе к здоровому образу жизни женщин. Они включают в себя комплекс танцевальных упражнений, с элементами ритмики под танцевальную музыку. Следует отметить, что именно музыкальное сопровождение задает ритм выполнения упражнений, заставляет активно двигаться и увеличивать интенсивность. Как показывает практика, занятия фитнессом являются очень мощным стимулом к здоровому образу жизни, создают настроение и укрепляют здоровье женщины. Современной инновационной технологией выполнения физической нагрузки является сайкл-аэробика. Результатом такой аэробики становится красивое подтянутое тело, правильная осанка, хорошее настроение. Данная тренировка выполняется с помощью велотренажеров. Сайкл-аэробика отлично подойдет людям, имеющим лишнюю массу тела и желающим похудеть. Поскольку в процессе выполнения движений с помощью велотренажеров повышается сжигание каллорий и достигается желаемый результат. Причем велосипеды настраиваются индивидуально под нужную программу. Они могут имитировать вождение в горах, пересеченной местности, на крутых стенах. Выбор нагрузки определяется с помощью тестирования.

Оздоровительные дыхательные технологии (например, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и т.д.) играют ключевую роль в комплексном подходе к здоровому образу жизни и выполнению физической нагрузки женщинами. Выполнение дыхательных практик способствует повышению умственного и физического развития личности, снижает риск заболеваемости вирусными инфекциями. Дыхательная гимнастика повышает работу головного мозга, насыщает кислородом клетки, укрепляет организм в целом. Считаем, что включение дыхательных упражнений позволяет повысить показатели умственной работоспособности. Среди популярных видов спорта и выполнению физических нагрузок среди женщин является спортивная акробатика. В спортивной акробатике делает упор на

CC BY

сбалансированность и равновесие выполнения упражнений. Кроме того, выполняемые упражнения требуют особого мастерства исполнения и креативного подхода.

Различают следующие виды движений в акробатике: 1) *сольные движения* — данные упражнения являются самыми сложными в исполнении, поскольку акробат в одиночку выполняет сальто, прыжки и другие упражнения; 2) *парные упражнения* — здесь акробатические упражнения выполняются в паре (подпрыгивания, подбросы, кувырки и т.д.); 3) *групповые упражнения* — выполняются группой акробатов; 4) *прыжки на батуте* — данные прыжки выделяются в отдельную группу упражнений и выполняются акробатом на батуте [1, с. 181].

Спортивная подготовка по спортивной акробатике включает в себя определенные этапы ее реализации и комплекс физических упражнений, направленных на проработку отдельных элементов выполняемых упражнений, растяжек, гимнастических элементов и т.д. Современные программы подготовки по спортивной акробатике учитывают инновационные подходы к процессу обучения, содержат все необходимые дидактические материалы и имеют практико-ориентированный подход к спортивной подготовке, учитывая особенности женского организма. В процессе спортивной подготовки и выполнения физических нагрузок важную роль играет контроль за выполнением комплекса упражнений. Следует отметить, что в женском организме преобладает достаточно низкий уровень гормона тестостерона. Следовательно, для того, чтобы поддержать организм в период выполнения физических нагрузок необходимо обеспечить его рациональным питанием. Питание — важнейшее средство восполнения физических и энергетических затрат организма женщины при физических нагрузках. Количество, состав и калорийность пищи должны удовлетворять энергетические и физические запросы организма с учетом вида спорта.

Основными правилами при выполнении женщинами физических нагрузок должны стать:

1) правильный подход к определению программы тренировок и выполнению физических нагрузок;

2) избегание перегрузок и переутомления;

3) обеспечение полноценного отдыха для восстановления организма после физических нагрузок;

4) полноценное и рациональное питание (преобладание белков в пищевом рационе для восстановления сил и пополнения энергии);

5) планирование физических тренировок и их выполнения под контролем тренера.

Считаем, что данные правила помогут женщинам избежать многих проблем, связанных со здоровьем при выполнении физических нагрузок.

Таким образом, в настоящее время существует большое количество техник и методик, направленных на формирование комплексного подхода к здоровому образу жизни и выполнению физических нагрузок. Выбор той или иной технологии будет зависеть от поставленных целей и задач, а также от учета интересов и возможностей ее участников.

CC BY

Разработан алгоритм по повышению эффективности выполнения физических нагрузок на женский организм, наглядно представленный на рисунке.

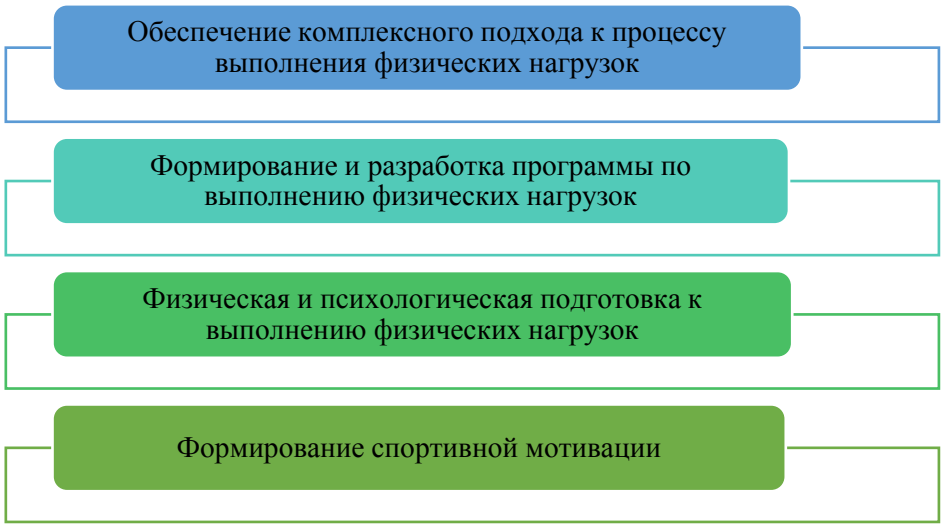


Рис. Алгоритм по повышению эффективности выполнения физических нагрузок на женский организм

Считаем, что предложенный алгоритм позволит не только повысить эффективность выполнения физических нагрузок на женский организм, но и разработать индивидуальную программу по выполнению таких нагрузок с целью оздоровления. Можно сделать вывод о том, что выполнение регулярных физических нагрузок способствует оздоровлению женского организма, укреплению физиологических параметров, повышению его стрессоустойчивости к факторам внешней среды, а также психического равновесия и спокойствия. Однако, при разработке соответствующих программ, необходимо учитывать особенности женского организма, его отличительные индивидуальные характеристики.

Литература

1. Бусарев С.В. Физкультура и спорт: экономические методы управления на региональном уровне // Российское предпринимательство. 2018. № 6-2. С. 181-188.

2. Мочалова Я.В. Влияние образования на формирование личности // Актуальные проблемы развития науки и современного образования. Белгород, 2017. С. 246-247.

3. Пожидаев С.Н. Здоровье женщины и физические нагрузки // Образование. Наука. Инновации: Южное измерение. 2010. №5. С. 28-35.

© Борщева А.Е., Баянкина Д.Е., 2022

УДК 796.011.3

Васильева Т.М., Панин С.В.
Пензенский государственный университет,
г. Пенза, Россия

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСПИТАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Подготовка высококвалифицированных кадров всегда являлась главной задачей профессионального образования. В современных условиях изменений и интеграции профессий и видов деятельности подтверждается необходимость подготовки специалистов, способных адаптироваться к таким изменениям, и способных быстро включаться в интеграционные процессы [1; 2]. Для достижения таких способностей важно обладать не только всей совокупностью приобретенных знаний и умений в избранной профессии, обладать мышлением и характером потенциального специалиста, но и иметь хороший уровень физического и функционального состояния. Физическое здоровье и функциональная готовность будущих специалистов выступает одним из важных условий успешной профессиональной деятельности.

В современных условиях усвоение всех знаний и умений, в том числе и по дисциплине «Физическая культура» должно способствовать воспитанию личности профессионала. С этих позиций была проведена оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки. Авторы ориентировались на оценку не физических кондиций учащихся, а на влияние занятий на формирование личностного значения занятий физическими упражнениями с позиции будущего специалиста и профессионала. Планируя содержания занятий, упор делался на современность средств физического воспитания, материально-техническую оснащённость и использовались методики, говорящие не только о важности и необходимости заниматься физической культурой для будущего специалиста, а устанавливающие ненавязчивое воздействие на восприятия себя в этом мире, в выбранной профессии. Поэтому в процессе профессионально-прикладной физической подготовки авторы двигались от особенностей выбранной профессии к педагогическим основаниям занятий физическими упражнениями. Раскрывали возможности заниматься различными видами физических упражнений.

Одной из сторон успешного решения своих профессиональных задач в будущем является должный уровень физического совершенствования, который предполагает систематические занятия физической культурой или спортом. Систематическая двигательная активность свидетельствует об определенной роли физической культуры или спорта в жизни человека, значит, обладает ценностью, выраженной в удовлетворении жизненно необходимой потребности в качестве жизни, будь то в бытовой или профессиональной [3].

Физическая культура в профессиональной жизни человека играет одну из самых важных ролей, от которой зависит реализация человека себя как профессионала. Здоровье и физические возможности имеют свойство заканчиваться, и причиной тому может служить как генетические факторы, так и образ жизни. Современная жизнь и деятельность

CC BY

специалистов часто связана с большой работой, нагрузкой, многозадачностью, ответственностью, длительностью времени, отводимого на работу. В таких условиях физическая подготовленность будет являться тем обеспечивающим фундаментом для успешного решения профессиональных задач [4; 5].

Для понимания места профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональном становлении специалиста было проведено тестирование по методике М. Рокича «Ценностные ориентации». Полученные результаты позволили понять преобладающие в группе студентов терминальные и инструментальные ценности, и связать полученные данные с ролью физического воспитания в профессиональном становлении будущих специалистов (рис. 1, 2)

Рис. 1. Результаты терминальных ценностей студентов

На рисунке 1 отмечаются терминальные ценности студентов. Самое большую ценность представляют материальные ценности (сред. 7,79 ранг). Второе место отводится любви (сред. 8,36 ранг), третье место – общественному признанию (сред. 8,57 ранг), четвертое место – счастливой семейной жизни и хорошие друзья (сред. 8,93 ранг), пятое место – активная деятельность (сред. 9 ранг), шестое место – здоровье (сред. 9,21 ранг), седьмое место – свобода и развлечения (сред. 9,29 ранг), восьмое место – интересная работа (сред. 9,36 ранг), девятое место - жизненная мудрость (сред. 9,57 ранг), десятое место - продуктивная жизнь (сред. 9,64 ранг), одиннадцатое место – счастье других (сред. 10 ранг),

CC BY

двенадцатое место – развитие и красота (искусство) (сред. 10,21 ранг), тринадцатое место – познание (сред. 10,43 ранг), четырнадцатое место - уверенность в себе (сред. 10,57 ранг), пятнадцатое место – творчество (сред. 11,64 ранг). Таким образом, ведущие позиции занимают материальные ценности, любовь, признание, семейная жизнь, друзья, активная деятельность. Таковы ценностей ориентации современных молодых людей в данной группе испытуемых. Ориентация на материальные ценности вполне понятна: любые действия и желания связаны с материальными затратами. Контроль со стороны родителей в материальной сфере заставляет искать работу и получать доступ к «своим» деньгам. Отсюда ценность свободы также занимает высокие позиции.

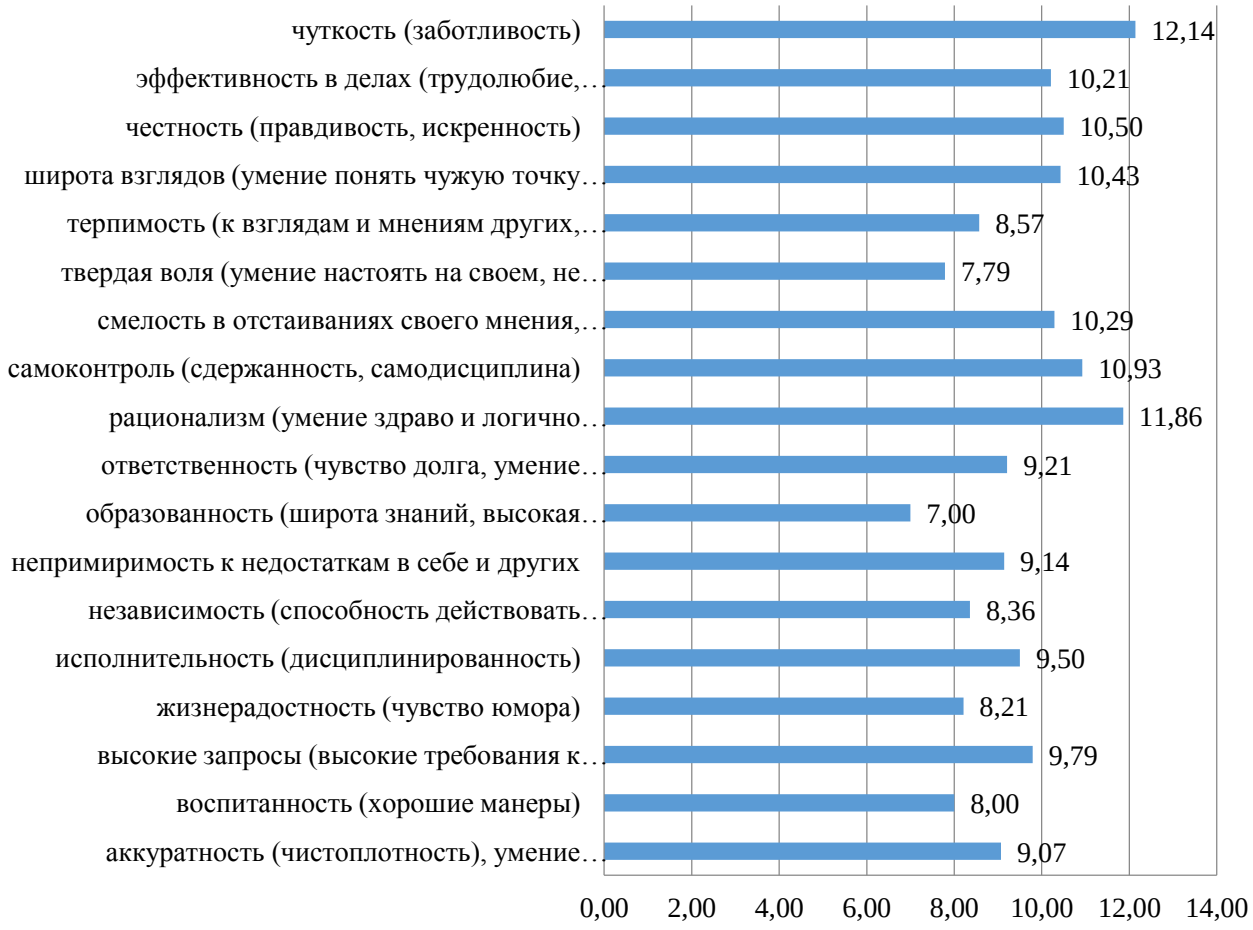


Рис. 2. Результаты инструментальных ценностей студентов

Потребность в любви свойственная всем, и не исключение студенты. Любовь со стороны семьи, любовь близкого человека — это та потребность, удовлетворение которой позволяет человеку осознать свою личную ценность и значимость. В первые пять ценностей входят те ценности, которые определяют и современные общество, и в тоже время отражают традиционные и возрастные ценности (любовь, семья, друзья). Интересная работа занимает в иерархии ценностей восьмое место. А вот здоровью, на категорию которого попадает психическое и физическое здоровье занимает шестое место. Это говорит о том, что отношение к своему физическому состоянию значимо для опрашиваемых студентов. Но в данном исследовании это вызывает сомнение в связи с тем, что отношение к здоровью как

ценность – это ценность в большей степени пропагандируемая, общественно принятая ценность, но вот является ли она внутренним, личным выборам каждого в группе опрашиваемых необходимо выяснить. Необходимо определить степень шаблонности отношения к состоянию здоровью, заложенной системой пропаганды.

Если рассматривать инструментальные ценности, то здесь важное место отводится образованности (сред. 7 ранг). Связываем этот выбор с ориентацией на получение образование дальше. Следующая ценность – твердая воля (сред. 7,79 ранг). Воспитанности отводится третье место в ценностях. При анализе инструментальных ценностей отмечается, что молодое поколение будущих профессионалов в целом ориентируется на традиционные ценности, и при этом пытается приспосабливаться к современной социальной и экономической реальности. Если воспитанность студенты определяют как одну из важных ценностей, то весьма актуально введены изменения в закон об образовании, в котором значение воспитания молодежи является одной из важных задач современного российского общества, и не только специалистов. Это дает нам возможность говорить о необходимости воспитывать личность студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, поскольку образованность важна, но сами знания и умения не столь значимы. Это говорит только о важности получения диплома, документа об образовании.

Таким образом, можно отметить, что наблюдается общая ценностная ориентация студентов, свойственная современной ситуации, характер которой отражается также и в других результатах исследования.

Однако, не смотря на общую картину, все же отмечается необходимость профессионального воспитания студентов, в рамках которого будет проводиться профессионально-прикладная физическая подготовка. По результатам тестирования ценность здоровья на достаточном уровне среди всех выборов, а вот вопросы профессионального становления (знания, умения и навыки) достаточно низко. Проблема формирования профессионально-прикладной физической подготовки как части личности профессионала является важной задачей. В современных условиях упущенных возможностей — это задача становится одной из ключевых.

Оценивая результаты полученных ответов, следует сказать, что основа выборов, сделанных студентами, основана на правде, их правде. Отметим необходимость видеть правдивый выбор и воспринимать его не как что-то очень отрицательное, а как реальность современного общества. Ведь осознание причин совершаемых выборов студентами обеспечивает специалистам разработку тех средств и методов, которые могли бы эффективно помогать студентам. Если рассматривать вопрос приобщения к физической культуре и спорту студентов, есть много причин, которые практически на нет сводят благородные воззвания к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Анализируя выбранные ценности и их степень приоритетов, нужно наметить пути, как не противостоять им, а формировать конструктивные подходы для формирования в личности студентов собственных противостоящих сил.

CC BY

Таким образом, результаты, полученные по методике М. Рокича, обозначили поле для деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка занимает особое место в процессе профессиональной подготовки специалистов. Несформированные ценности физической культуры транслируются на ППФП, которая еще и должна стать частью образа жизни будущего специалиста. В этой связи на своих занятиях опирались не на «надо», «нужно», а на «хочешь». Прислушивались к группе студентов, их мнению и желаниям. Ориентируясь на их представления и ожидания от получаемой профессии, формировали содержание профессионально-прикладной физической подготовки.

Нужно сказать, что в работе ориентировались на помощь студентам в подготовке их к профессии. Важно воздействовать на личность не только разнообразными средствами физического воспитания (они способствуют формированию временных зон удовольствия), а воспитательными методами и подходами, которые будут оказывать более глубокое влияние на личность будущих специалистов.

По результатам анализа журналов посещений нужно сказать, что количество их не изменилось. Процент посещений составлял в группе как в начале, так и в конце исследования 80-85%.

Включение профессионально-прикладной физической подготовки в систему профессионального образования студентов дает возможность использовать этот потенциальный ресурс с целью решения задач профессионального воспитания студентов. Формируя и укрепляя знания в области физического воспитания, у студентов формируется представление о физической культуре как части их профессионального образования.

Литература

1. Абдулкиримов Н.А. Физическая культура в профессиональной подготовке // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 660-663.

2. Беляева М.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Значение физической подготовленности для профессиональной деятельности // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2. С. 93-94.

3. Бреус Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье // Успехи современного естествознания. 2012. №5. С. 71-72.

4. Гайдук С.А. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки. Мн.: МГВРК, 2007. 200 с

5. Ефремкин С.И., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональному самовоспитанию // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 27-33.

© Васильева Т.М., Панин С.В., 2022

УДК 796.011.1:378.17

Васькова Е.В., Адмайкина Е.Н., Широкова Е.А.
Калужский государственный университет
им. К.Э. Циолковского
г. Калуга, Россия

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОФИЛЕМ ОБУЧЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Физическая культура и спорт является дисциплиной, входящей в учебный план высших учебных заведений. Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью учебного процесса и направлены, прежде всего, на улучшение здоровья обучающихся и выработку таких личностных качеств как сила воли, инициативность, терпимость, выносливость. Физическая культура несет воспитательную функцию, а также благоприятно сказывается на физическом, психоэмоциональном и социальном здоровье [8].

Однако, особое внимание необходимо уделять подбору средств и методов физического воспитания для неподготовленных студентов. Для них занятия должны нести необходимую нагрузку, которая будет субъективно восприниматься как благоприятная для организма. Физические нагрузки высокой интенсивности могут приводить к нежелательным изменениям в организме: к переутомлению и травмам, кроме того, они могут значительно снижать ощущение физического и психологического благополучия [14], увеличивать частоту болевых ощущений в мышцах. Неподготовленные занимающиеся испытывают при этом значительный стресс [13], что может привести к снижению общей работоспособности.

При подборе средств и методов физического воспитания необходимо учитывать гендерные различия: в силу физиологических и психоэмоциональных особенностей занятия для мужчин и для женщин будут значительно различаться. Для мужчин, например, благоприятной будет физическая нагрузка средней или высокой интенсивности. Женщинам больше подходит нагрузка низкой интенсивности [10]. Занятия физическими упражнениями невысокой интенсивности, например, позволяет значительно снизить физическую и умственную утомляемость, что было подтверждено в одном из наших исследований [5].

Во время обучения в высшем учебном заведении студентам необходимо поддерживать высокий уровень работоспособности и хорошее самочувствие, что требует включения физической культуры в образовательный процесс. Различные профили подготовки в университете отличаются по интенсивности учебного процесса и объему материала, который требуется усвоить. Указанные факты позволяют нам сделать предположение о том, что уровень нагрузки на занятиях физической культурой для разных профилей подготовки должен различаться и во многом будет зависеть от степени физического и умственного утомления студентов.

В настоящем исследовании мы решили проанализировать взаимосвязь между профилем обучения, а также физической и умственной утомляемостью студентов КГУ им. К. Э. Циолковского на занятиях физической культурой.

CC BY

Полученные в результате исследования данные могут стать основанием для разработки рекомендаций к учебным занятиям физической культурой для студентов различных профилей подготовки. Цель исследования: выявить взаимосвязь между профилем обучения, физической и умственной утомляемостью студентов на занятиях физической культурой.

Выбор студентом того или иного направления обучения обусловлен, прежде всего, его личностными качествами. Определенный набор личностных качеств, а также окружающие условия (интенсивность учебного процесса, уровень двигательной активности и пр.) определяет степень физического и умственного утомления как на учебных занятиях, так и на занятиях физической культурой.

Эмпирическая база настоящего исследования составила 120 человек, среди которых 101 женщина и 19 мужчин. Все респонденты являются студентами КГУ им. К. Э. Циолковского. Респондентам предлагалось ответить на вопросы следующих методик: 1. «Опросник для оценки острого умственного утомления»; 2. «Опросник для оценки острого физического утомления».

Оценка состояния производилась после учебного занятия физической культурой.

Перейдём к анализу результатов. В таблице 1 представлены результаты оценки физической и умственной утомляемости вреди мужчин и женщин.

Таблица 1

Средние значения физической и умственной утомляемости на занятиях физической культурой среди студентов мужского и женского пола КГУ им. К. Э. Циолковского

Респонденты	Физическая утомляемость	Умственная утомляемость	критерий корреляции Спирмена
мужчины	6,5 ± 4,5	5,6 ± 3,9	R=0,71
женщины	7,1 ± 4,2	6,7 ± 3,5	R=0,60

Средний показатель физической утомляемости среди мужчин и женщин составляет 6,5 и 7,1 соответственно. Средний показатель умственной утомляемости среди мужчин и женщин составляет 5,6 и 6,7 соответственно. Статистических различий между мужским и женским контингентом по этим параметрам обнаружено не было, однако можно отметить, что среди мужчин среднее значение утомления несколько ниже, чем среди женщин.

Кроме того, необходимо отметить, что среди мужчин показатели физического и умственного утомления коррелируют сильнее ($R=0,71$, $p<0,05$), в то время как среди женщин эта взаимосвязь ниже ($R=0,60$, $p<0,05$). Необходимо отметить, что порог утомляемости у женщин выше, чем у мужчин, вследствие чего на занятиях физической культурой необходимо подбирать различные упражнения для мужского и женского контингента.

Далее перейдём к результатам оценки физической и умственной утомляемости на разных профилях обучения КГУ им. К.Э. Циолковского (таблица 2). Поскольку число мужчин, участвующих в опросе оказалось невелико, нам показалось целесообразным представить результаты, полученные среди женщин.

Как мы видим, наблюдается значительная разница средних показателей физической и умственной утомляемости. Умственную утомляемость можно связать с особенностями

образовательного процесса на том или ином профиле. Физическая утомляемость зависит, прежде всего, от уровня физической подготовленности и психофизиологических особенностей студента.

Таблица 2

Средние значения физической и умственной утомляемости у студентов женского пола на разных профилях подготовки

Институт	Физическая утомляемость	Умственная утомляемость	Различия, %
Инженерно-технологический институт (ИТИ)	5,3 ± 3,7	4,1 ± 3,5	22,65
Институт естествознания (ИЕ)	5 ± 4,4	6,7 ± 2,9	25,37
Институт искусств и социокультурного проектирования (ИИСП)	7,1 ± 3,8	7,6 ± 3,9	6,57
Институт истории и права (ИИП)	6,3 ± 4,6	4,5 ± 4,7	28,57
Институт лингвистики и мировых языков (ИЛиМЯ)	7 ± 4,3	7,9 ± 4,1	11,39
Институт педагогики (ИП)	9,9 ± 3,9	7,1 ± 3,8	28,28
Институт психологии (Ипс)	7,3 ±	6,8 ± 3,6	6,85
Институт филологии и массмедиа (ИФиМ)	9,3 ± 4,1	7,7 ± 4,5	17,2
Медицинский институт (МИ)	4,7 ± 5,2	6 ± 3,8	27,65

На рисунке графически представлены различия между физической и умственной утомляемостью студенток различных профилей подготовки (данные представлены в %).

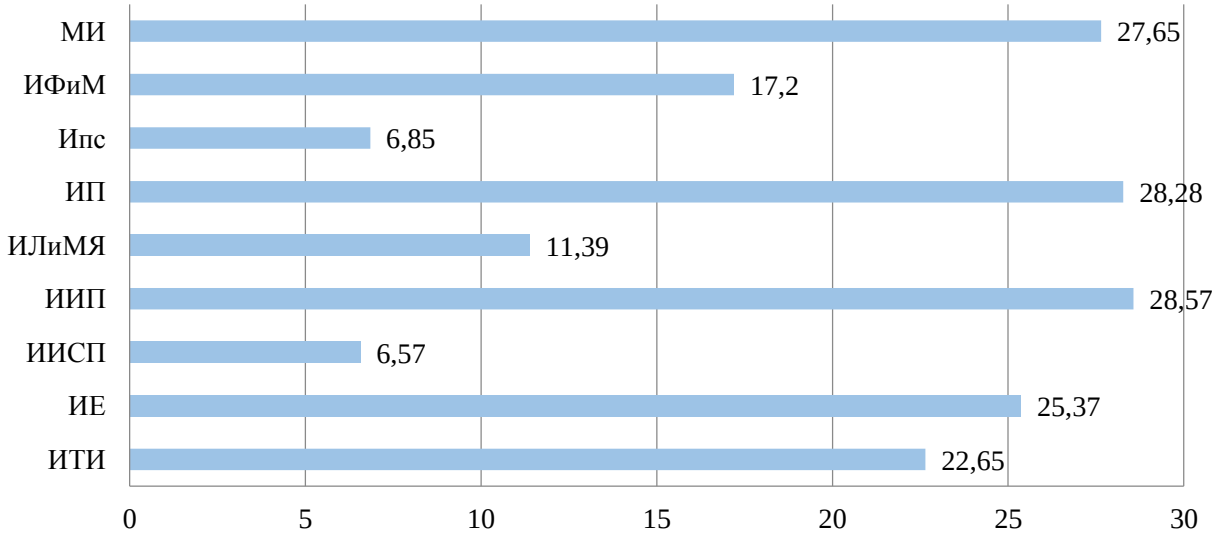


Рис. Различия между физической и умственной утомляемостью студенток различных профилей подготовки (в %)

Физическая утомляемость значимо превышает умственную среди студентов инженерно-технологического института (22,65%), института истории и права (28,57%), института педагогики (28,28%), института психологии (6,85%), института филологии и массмедиа (17,2%).

Умственная утомляемость превышает физическую среди студентов следующих институтов: института естествознания (25,37%), института искусств и социокультурного проектирования (6,57%), института лингвистики и мировых языков (11,39%).

Так, студенток, обучающихся на инженерно-технических направлениях, можно охарактеризовать как адаптивных, подвижных и гибких как в умственном, так и в физическом плане [4]. В результате мы можем сделать вывод, что нагрузки на занятиях физической культурой несут для них разгрузочный характер по этим критериям, в результате чего значения физической и умственной утомляемости низкие. Студенткам инженерно-технических направлений, с нашей точки зрения, подойдут комплексы упражнений средней интенсивности: спортивная ходьба и бег, силовые направления фитнеса, занятия в тренажерном зале и пр.

Студенток, обучающихся на естественнонаучных направлениях, можно охарактеризовать как творческих, открытых новому, умеющих систематично обрабатывать полученную информацию [12]. Исходя из этих качеств их можно назвать адаптивными в физической плане, а занятия физической культурой несут по этому критерию разгрузочный характер, в то время как показатели умственной утомляемости остаются высокими. Для студенток естественнонаучных направлений могут подойти комплексы упражнений средней интенсивности с обязательным включением элементов релаксации и аутогенной тренировки в заключительную часть занятия (для снятия умственного утомления).

Студенток, обучающихся в институте искусств и социокультурного проектирования, можно охарактеризовать как людей терпимых, с выдержкой, открытостью и оптимизмом, взаимодействующих с окружающими [7]. Однако средний показатель умственной утомляемости является высоким. Это может говорить о том, что открытость и частое общение с людьми провоцирует сильную умственную утомляемость, а занятия физической культурой несут при этом малый разгрузочный характер, вследствие чего также необходимо включать в заключительную часть занятия физической культурой элементы релаксации.

Студенток, обучающихся в институте истории и права можно охарактеризовать как людей с системным мышлением. Изучаемый объём информации очень многогранен и без системного подхода студентки не смогли бы запомнить большое количество материала [1]. Это качество помогает преодолевать умственное утомление, а занятия физической культурой могут этому только способствовать и создавать лучший эффект. Физическая утомляемость выше умственной, однако, она находится на среднем уровне. В силу того, что в будущей профессии физическая активность не является приоритетной, у студенток-историков могут возникать определенные трудности. Мы можем предположить, что для студенток данного направления обучения предпочтительны физические нагрузки средней интенсивности, как и для студентов инженерно-технических направлений.

Студенток, обучающихся в институте лингвистики и мировых языков можно охарактеризовать как общительных, эмоциональных, открытых, взаимодействующих с людьми. Изучение иностранного языка подразумевает собой перестройку мышления, т.е. необходимость думать на иностранном языке, что уже создают большую умственную нагрузку [2]. По нашим результатам в случае со студентками института иностранных языков наблюдается сильная умственная утомляемость, а физические нагрузки несут малый разгрузочный характер. Как и в случае со студентками-историками, в их будущей профессии

CC BY

не подразумевается высокий уровень физической активности, поэтому занятия физической культурой должны быть преимущественно низкой интенсивности с элементами физической и умственной релаксации.

Студенток-педагогов можно охарактеризовать как авторитарных и пассивных личностей. Также отмечается, что подавляется активность, сковывается самостоятельность, инициатива обучающихся, снижается уровень проявления и развития творчества, снижается самооценка, формируется психоэмоциональное напряжение и состояние хронического стресса, как и во всех случаях, когда человек ощущает зависимость от другого, ускоряется наступление утомления и переутомления [11]. Показатели умственной утомляемости является средними, поэтому занятия физической культурой должны нести больший разгрузочный характер для умственного критерия. Физическая утомляемость является очень высокой. Профессии педагога также несвойственна высокая физическая активность, поэтому выбор физического направления подготовки должен быть обдуманным. Больше всего, с нашей точки зрения, для педагогов подойдут направления «мягкого фитнеса» (пилатес, йога, стретчинг и пр.), они позволяют учесть как физические особенности, так и восстановить умственную работоспособность за счет специфических приемов.

Студенток-психологов можно охарактеризовать как готовых к контактам с людьми, эмоционально-сдержанных, довольно адаптированных [6]. Среднее значение умственной утомляемости является приемлемым, поэтому физические упражнения несут разгрузочный характер в этом плане. В будущей профессии активная физическая деятельность не предусмотрена, поэтому занятия физической культуры также должны включать комплексы упражнений невысокой интенсивности с элементами релаксации.

Студенток, обучающиеся в институте филологии и массмедиа, можно охарактеризовать как сдержанных, точно понимающих изучаемый материал [3]. Среднее значение умственной утомляемости является высоким, что может быть объяснено серьезной работой когнитивных функций при изучении материала, среднее значение физической утомляемости также высокое. Соответственно, физические нагрузки также должны нести расслабляющий характер в умственном и физическом плане, в связи с чем предпочтительны направления с невысокой интенсивностью, включающие элементы релаксации, как в случае со студентами-педагогами.

Студенток-медиков можно охарактеризовать как открытых людей, взаимодействующих с людьми и умеющих принимать серьёзные решения [9]. Эти качества также сказываются на умственной утомляемости, поэтому занятия физической культурой должны нести расслабляющий эффект в плане умственной деятельности. Физическая утомляемость является невысокой. Будущая профессия подразумевает за собой необходимо физическую подготовку, например, в случае сложных операций, поэтому занятия физической культурой должны нести в основном тренировочный характер. Для студентов медиков, с нашей точки зрения, могут подойти направления средней интенсивности: функциональный тренинг, спортивная ходьба и бег, активное плавание, силовые направления фитнеса и пр.

CC BY

Таким образом, проведенный анализ научно методической литературы показал, что для студенток благоприятна физическая нагрузка преимущественно низкой или средней интенсивности, прежде всего, в силу физиологических особенностей и психоэмоциональной составляющей.

При выборе спортивной или оздоровительной секции в университете необходимо учитывать будущий профиль подготовки студента, его физические и функциональные особенности, а также степень утомляемости для того, чтобы занятия физической культурой принесли максимально возможный оздоровительный эффект.

Статистический анализ данных выявил, что у студенток разных профилей обучения разный порог физической и умственной утомляемости. Это позволило разработать рекомендации для занятий физической культурой для разных профилей подготовки. Для «гуманитариев» подойдут низкоинтенсивные направления физической культуры, где будет комплекс упражнений, направленный на умственную разгрузку, например медитации. Наиболее подходящими, с нашей точки зрения, будут являться направления «мягкого фитнеса» (йога, стретчинг, пилатес и пр.). Для студенток инженерно-технологического и естественнонаучного профилей больше подойдут комплексы упражнений средней интенсивности (функциональная тренировка, силовые направления фитнеса, занятия в тренажерном зале, спортивный бег и ходьба и пр.), при этом включение релаксационных приемов и техник также желательно, поскольку они воздействуют не только на умственную, но и на физическую работоспособность.

Литература

1. Антонова А.В. Структурно-функциональная модель формирования профессиональной компетентности студентов в процессе внеаудиторной работы по истории // Педагогическое образование в России. 2011. №5. С. 184-192.

2. Арзуманян С.С. Профессионально важные качества как основа формирования Я-концепции студентов-лингвистов // ИСОМ. 2013. №6. С. 106-110.

3. Ахатова З.К. Профессионально важные личностные качества учителя-филолога // Вестник Башкирск. ун-та. 2007. №4. С. 237-240.

4. Буянова Г.В. Темперамент как фактор выбора профессии // Образование и наука. 2010. №7. С. 81-87.

5. Васькова Е.В., Ошина К.А., Широкова Е.А. Влияние занятий аэростретчингом на эмоциональное состояние человека // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 127-131.

6. Гусейнов Р.Д., Гусейнова И.С., Пирмагомедова Э.А. Профессионально - значимые личностные качества психолога и возможности их развития в процессе профессиональной подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №68-2. С. 414-417.

7. Куличенко Р.М., Курилович Н.В., Курин А.Ю. Формирование профессионально-личностных качеств будущего социального работника с позиции компетентностного подхода // Социально-экономические явления и процессы. 2015. №3. С. 119-124.

8. Кучерская В.Е., Галимьянова З.С., Тонкачёв А.С. Физические нагрузки и спорт как важные аспекты здоровья студентов // Современная медицина: новые подходы и актуальные исследования. Сборник статей по материалам XXXVI международной научно-практической конференции. М., 2020. С. 25-33.

9. Мелкумян Э.Х. Личностные качества современного врача // БМИК. 2016. №1. С. 212.

10. Намазов А.К., Скороходов А.А., Намазов К.А. Влияние половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2020. №2. С. 973-982.

11. Студеникин С.И., Рублёв А.И., Лядова Л.А. Профессиональный стандарт и личностные качества педагога // Евразийский Союз Ученых. 2014. №8-4. С. 61-65.

12. Сухорукова Л.Н., Мирнова М.Н. Формирование профессиональной компетентности студентов-биологов педагогического вуза в условиях двухуровневого образования // Ярославский педагогический вестник. 2011. №4. С. 205-209.

13. Широкова Е.А, Макеева В.С. Влияние низкоинтенсивного режима работы с использованием комплексных технологий Body and mind на физическое благополучие студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №10 (176). С. 377-381.

14. Широкова Е.А., Макеева В.С. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. №7. С. 77-82.

© Васькова Е.В., Адмайкина Е.Н., Широкова Е.А., 2022

УДК 796

Внукова П.А., Митусова Е.Д.
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Анализ подготовки юных волейболистов, результативность их выступлений на соревнованиях показывает, что эффективность обучения во многом зависит от содержания и выбора современных форм организации учебного процесса. Однако на сегодняшний день многие учителя и тренеры вынуждены придерживаться традиционной методики подготовки волейболистов, которая, не всегда отвечает современным требованиям организации учебно-тренировочного процесса [5]. Это связано с недостатком инновационных методик по организации учебно-тренировочных занятий в общеобразовательных учреждениях, на секциях по волейболу. Анализ научно-методической литературы позволил определить, что одним из механизмов повышения эффективности учебно-тренировочного процесса является использование средств, направленных на становление уровня специальной физической подготовленности как фундамента для формирования техники игры [2-4].

Таким образом, на сегодняшний день существует потребность в модернизации процесса подготовки школьников, создании инновационных методик подготовки спортивного резерва волейболистов и обновлении учебно-тренировочного процесса. Цель исследования - выявить эффективность применения средств базовой аэробики при технической подготовке юных волейболистов.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы г. Гомеля Республика Беларусь. В эксперименте приняли участие 2 группы учащихся 12-13 лет, занимающихся волейболом в школьной спортивной секции. Учащиеся были разделены на 2 группы по 15 человек: экспериментальную и контрольную. Отличительной особенностью подготовки школьников экспериментальной группы было использование средств базовой аэробики в учебно-тренировочном процессе секционного школьного занятия. Оценка уровня овладения техникой волейбола проводилась по результатам тестирования [1]. Учебно-тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю, продолжительностью 90 минут. Педагогическое тестирование. В ходе тестирования были использованы следующие контрольные упражнения: Волейбольный навык №1: прием мяча снизу. Волейбольный навык №2: передача мяча приемом сверху – 10 попыток. Волейбольный навык №3: Подача – 10 попыток. Волейбольный навык №4. Нападающий удар после отскока от пола (количество раз 10). Игрок стоит с мячом в зоне №1. Затем выполняет удар мячом в пол, после отскока выполняет нападающий удар. Волейбольный навык №5. Передача и нападающий удар в парах. В экспериментальной группе процесс подготовки осуществлялся в условиях применения разработанной нами методики. Методика использования средств базовой аэробики для обучения технике волейбола заключается в

CC BY

последовательном распределении упражнений в структуре занятия: подготовительная часть (1-4 неделя обучения); основная часть (5-8 неделя обучения); заключительная часть (9-12 неделя обучения). В подготовительной 1-4 недели характерной особенностью занятий является проведение типичной разминки в форме LowImpact, включающей шаги, объединенные в простую двигательную систему, в которой одна нога все время остается в контакте с поверхностью пола. Выполнение шагов: StepKneeLift-HipTwist-StepKneeLift, BasicStepOver в блоке 2 и действия: JazzSquareAroundtheBoard; ReverseTurn; Repeat – 3 KneeLiftAroundtheCorner в блоке 2 выполняется медленно (выделить на каждый из них 16 тактов). Заканчивая ее, следует делать шаги на степ-платформах (табл. 1, 2).

Таблица 1

Упражнения базовой аэробики ведущая нога правая

№ п\п	Ведущая нога	Название шага	Положение относительно степа	Количество тактов
Подготовительная часть				
1	Правая	16 x StepTouch	Лицом	32
2	Правая \левая	8 x HamstringCurlTravel	Лицом	32
3	Правая \левая	8 x V – Step	Лицом	32
4	Правая \левая	4 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	32
5	Правая	8 x StepTouch	Лицом	16
6	Правая \левая	4 x HamstringCurlTravel	Лицом	16
7	Правая \левая	4 x V – Step	Лицом	16
8	Правая \левая	2 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	16
9	Правая	2 x BasicStep	Лицом	8
10	Правая \левая	10 x Chasse	Боком	40
11	Правая \левая	2 x StepGlutePress	Боком	8
12	Правая	Repeat – 3 KneeLift	Боком	8
Основная часть				
1	Правая	8 x BasicStep	Лицом	32
2	Правая \левая	8 x TapUp	Боком	32
3	Правая \левая	8 x StepGlutePress	Боком	32
4	Правая \левая	4 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	32
5	Правая	4 x BasicStep	Боком	16
6	Правая \левая	4 x TapUp	Боком	16
7	Правая \левая	4 x StepGlutePress	Боком	16
8	Правая \левая	2 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	16
9	Правая	2 x BasicStep	Лицом	8
10	Правая \левая	2 x TapUp	Боком	8
11	Правая \левая	2 x StepGlutePress	Боком	8
12	Правая	Repeat – 3 KneeLift	Боком	8
Заключительная часть				
	Правая\левая	4 x HamstringCurlTravel	Лицом	16
	Правая \левая	4 x Grapevine	Лицом	16
	Правая	8 x V – Step	Лицом	32
	правая	2 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	16
	Правая\левая	4 x HamstringCurlTravel	Лицом	16
	Правая \левая	4 x Grapevine	Лицом	16
	Правая	4 x V – Step	Лицом	16
	Правая	2 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	16

CC BY

Таблица 2

Упражнения базовой аэробики ведущая нога левая

№ п\п	Ведущая нога	Название шага	Положение относительно степа	Количество тактов
Подготовительная часть				
1	Левая	8 x BasicStep	Лицом	32
2	Левая\ правая	8 x TapUp	Боком	32
3	Левая\ правая	8 x StepGlutePress	Боком	32
4	Левая\ правая	4 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	32
5	Левая	4 x BasicStep	Лицом	16
6	Левая\ правая	4 x TapUp	Боком	16
7	Левая\ правая	4 x StepGlutePress	Боком	16
8	Левая\ правая	2 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	16
9	Левая	2 x BasicStep	Лицом	8
10	Левая\ правая	2 x TapUp	Боком	8
11	Левая\ правая	2 x StepGlutePress	Боком	8
12	Левая	1 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	8
Основная часть				
1	Левая	V – Step	Лицом	4
2	Левая	ReverseTurn	Лицом	4
3	Левая\ правая	2 x Chassee	Лицом	8
4	Левая	Jazz Square Around the Step	Боком	8
5	Левая	Repeat – 3 Knee Lift Around the Corner	Боком	8
Заключительная часть				
1	R/L	8 x HamstringCurlTravel	Лицом	32
2	R/L	8 x Grapevine	Лицом	32
3	R	8 x V – Step	Лицом	32
4	R	4 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	32
5	L/R	8 x HamstringCurlTravel	Лицом	32
6	L/R	8 x Grapevine	Лицом	32
7	L	8 x V – Step	Лицом	32
8	L	4 x Repeat – 3 KneeLift	Боком	32

В основной части занимающиеся выполняют связки, состоящие из элементов базовой аэробики, связанные с выполнением упражнений на верхний плечевой пояс и прыжки с фитнес-резинками. На них отводится от 15 до 20 минут. Целью использования этих упражнений является повышение уровня специальной выносливости, тонуса мышц, стабилизация работы суставов и развития качеств, необходимых для совершенствования техники атакующих ударов. В заключительной части каждого занятия выполняется стретчинг. Длительность выполнения упражнений на растягивание от 5 до 10 минут. Основная задача таких упражнений — восстановить естественную длину мышц, внести коррективы в осанку. Темп музыки не может превышать 100 ударов в минуту, упражнения выполняются в группе с использованием статической растяжки

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из значимых средств технической подготовки являются упражнения базовой аэробики в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов как эффективного нетрадиционного метода подготовки. Результаты тестирования техники волейбола в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке.

CC BY

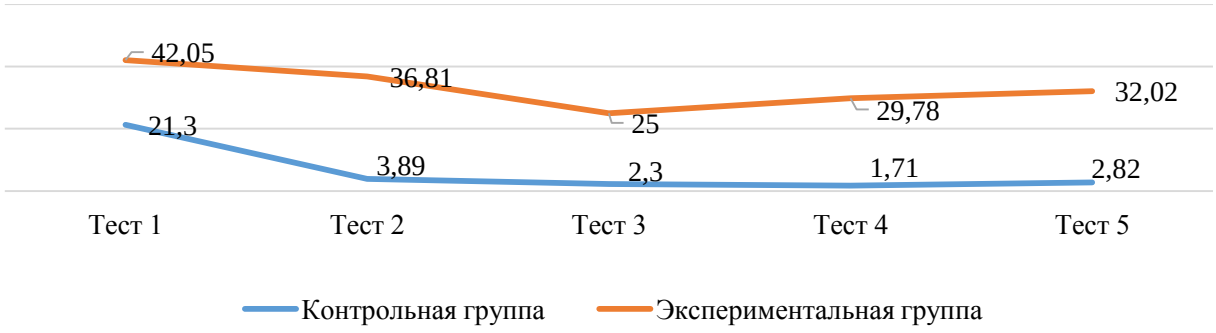


Рис. Результаты эксперимента

Применение экспериментальной методики подготовки школьников оказало положительное влияние на динамику физической подготовленности и скорость формирования техники игры: в упражнении прием мяча в экспериментальной группе показатель за период эксперимента улучшился на 42,05%, в упражнении передача мяча приемом сверху на 36,81%; в выполнении подачи прирост составил 25%; в упражнении нападающий удар после отскока от пола - на 29,78%; в задании передача и нападающий удар в парах прирост составил 32,02%. В контрольной группе в данных упражнениях также зафиксированы приросты показателей, но они не достоверны.

Одним из значимых средств подготовки являются упражнения базовой аэробики в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов как эффективного нетрадиционного метода подготовки. Применение средств базовой аэробики обеспечивает разнообразие и вариативность в содержании занятий, способствует изменению методов традиционного обучения школьников, созданию новых мотивов, двигательной потребности, помогает в формировании двигательных навыков.

Литература

1. Беляев А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу // Детский тренер. М.: ФИС, 2014. №4.

2. Градополов К.В. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 2015. 289 с.

3. Митусова Е.Д., Швец Г.В. Применение полусферы «Bosu Pro» на занятиях оздоровительной аэробикой в вузе // Теория и практика физической культуры. 2019. №12. С. 64-67.

4. Полунина Т.И., Митусова Е.Д. Взаимодействие общеобразовательного учреждения, спортивной школы и университета в системе спортизации физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. №1. С. 14-16.

5. Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2006. 69 с.

© Внукова П.А., Митусова Е.Д., 2022

УДК 796.8

Воложанина А.С.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МАРКЕРОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫСОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

В статье рассматриваются различные маркеры, которые могут быть использованы для оценки наследственной предрасположенности, а также спортивной одаренности спортсменов разной квалификации. Анализируются результаты исследования антропометрических показателей и состава тела спортсменов-борцов высокой квалификации, а также проводится сравнение полученных данных.

Всем известно, что дети попадают в спорт хаотично - по рекомендациям учителей, сверстников, из-за родителей или под влияниянием внешних факторов. Идеальный исход - если ребенок сразу пришел в свой спорт и затем достиг успеха. Однако зачастую дети тратят годы подготовки на спорт, который не подходит им по антропометрическим, психическим или другим данным. Также есть определенный процент детей, которые одарены и имеют способности, но так и не пришли в спорт из-за незнания особенностей своего организма.

На сегодняшний день перед тренером стоит цель не только вырастить и воспитать поколение настоящих действующих спортсменов, но и отобрать «особенных», одаренных детей для специальной подготовки. Так происходит спортивный отбор - некий комплекс мероприятий, при помощи которого тренер определяет высокую степень предрасположенности и одаренности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности будущего спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора [6].

Согласно современным представлениям спортивной науки, считается, что спортивная успешность на 60% зависит от генетики, то есть наследственности, остальные 40% включают в себя работу и старание самого спортсмена, его волевые качества, квалификацию тренера, медицинское и материальное обеспечение [1; 2]. Очевидно, что без достойно развитых функциональных качеств организма-быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости-невозможно их эффективное взаимодействие, а как следствие и высокий соревновательный результат. Поэтому существует несколько групп маркеров: генетические, биохимические, функциональные и антропометрические. Стоит заметить, что антропометрические методы оценки спортивной одаренности не позволяют выявить наследственную предрасположенность к двигательной деятельности в ранний период развития человека, так как организм еще недостаточно развит [4]. С существованием методов молекулярной биологии появилась возможность определения спортивных задатков с использованием генетических маркеров. Генетические признаки не поддаются влиянию тренировок,

CC BY

например тип телосложения, масса тела, обхваты, но могут быть изменяемы в пределах данного типа с помощью определенного влияние на некоторые параметры. Известно, что антропометрические показатели могут быть зависимы с показателями функционала организма. В пример можно привести объем грудной клетки, который не может быть изменяем ввиду определенного телосложения, напрямую показывает возможную величину жизненной емкости легких. Есть пример обратной зависимости, когда недостаточно высокий рост может быть скомпенсирован большей ловкостью и прыгучестью [5]. Поэтому предрасположенность будущего спортсмена невозможно определить одним тестом, правильным будет проводить несколько комплексов тестов на разные качества, соблюдая индивидуальный поход.

Генетические маркеры позволяют выявить наследственные задатки человека, и распознать его врожденные возможности. К такому признаку относится самототип, включающий в себя в себя комплекс морфологических признаков: пропорции тела, степень жироотложения, форма скелетных мышц. По хромосомным маркерам можно определить реакцию человека на адаптационные изменения и скорость реакции на внешнюю среду. Гормональные маркеры играют важнейшую роль в определении степени сформированности организма и дальнейшего пути развития способностей [7]. Также сегодня есть возможность определить склонность к виду спорта по группе крови и составу мышечных волокон. Так, люди с I группой крови наиболее часто достигают успеха в технических видах спорта, тогда как люди со III группой крови часто встречаются в сложно координационных и скоростных видах спорта. Цель исследования – определить особенности маркеров для оценки антропометрических данных и физической подготовленности борцов на основе анализа научных данных и сравнения антропометрических данных действующих спортсменов.

Исследование действующих спортсменов было проведено на базе лаборатории Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В процессе исследования был использован калипетр и биологические весы Tanita. В исследовании приняли участие 7 спортсменов-борцов греко-римского стиля весовой категории 70+кг, со спортивной квалификацией от КМС до МС в возрасте 18-21 года.

По данным научно-методической литературы представлены нормативные характеристики исследования Моргунова Ю.А. [3] в сравнении с обследуемыми спортсменами (табл.).

В ходе сравнительного анализа функционального состояния и физической подготовленности борцов было выявлено, что уровень исследуемых борцов имеют ряд отличий от результатов группы Моргунова. Например, такой признак как значение подкожного жира у группы Моргунова на 2,13% меньше, чем у нашей группы борцов. Сильное расхождение выявлено в таких признаках, как сила левой и сила правой руки. Так, у группы Моргунова преобладает сила левой, тогда как у нашей группы борцов преобладает сила правой руки. Результат отличен на 3 единицы как у правой, так и левой руки, что является значительным расхождением. Остальные признаки не имеют значительного расхождения.

CC BY

Таблица

Результаты проведенного исследования групп Моргунова и обследуемых

Название признака	Результат по Моргунову	Результат обследуемых
Относительное значение подкожного жира,%	12,84	15,07
Относительное значение внутреннего жира,%	11,92	12,64
Относительное значение мышечной ткани,%	53,08	52,01
Относительное значение костной ткани,%	16,09	15,93
Весовой индекс,кг\м3	27	28,6
Рост,см	179	176
Сила левой,кг	65	60
Сила правой,кг	58	62

Высокие соревновательные результаты определяются множеством факторов, среди которых есть как генетическая предрасположенность и антропометрические показатели, так и совершенствование спортивного мастерства. По результатам исследования появляется возможность правильно построить тренировочный процесс для получения наилучших результатов. Однако такое количество тестов не может быть достаточно для серьезного диагностического комплекса, так как присутствует погрешность измерений. Также результаты исследования показывают, что первичный отбор детей тренером невозможен, так как большинство приведённых тестов требуют не только достаточной материальной и лабораторной базы, но еще и дорогостоящее. В ходе сравнительного анализа с контрольной группой можно определить, что ведущими критериями для отбора борцов греко-римского стиля являются такие качества как взрывная сила и быстрота реакции. Однако сравнение подобных данных в различных группах требуется проводить в одинаковых условиях, чтобы исключить возможность погрешности или недостоверности получаемых данных.

Литература

1. Ахметов И.И. Астратенков И.В., Дружевская А.М., Комкова А.И., Любаева Е.В., Таракин П.П., Нетреба А.И., Попов Д.В., Вдовина А.Б., Виноградова О.Л., Шенкман Б.С., Рогозкин В.А. Значение комплексного анализа факторов генетической предрасположенности к мышечной деятельности человека // Медико-биологические технологии повышения работоспособности в условиях напряженных физических нагрузок. М., 2006. С. 23-38.

2. Пономарева О.В. Генетика в современном спорте: научные технологии для новых достижений // Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2018. №4. С. 569-581.

3. Моргунов Ю.А., Патратий Р.С., Крупник Е.Я. Закономерности телосложения борцов // Известия МГТУ. 2011. №1.

4. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Земленухин И.А. Факторный анализ как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах с различным типом темперамента // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2021. №1 (35). С. 58-65.

5. Пономарева И.П., Земленухин И.А. Развитие скоростно-силовых качеств у бадминтонистов 10-12 лет // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х т. 2018. С. 408-411.

6. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенков Р.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте: Направления и методология исследований // Теория и практика физической культуры. 1973. №7.

7. Чернухина О.В. Отбор, сохраняющий детей в спорте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №1. С. 33-35.

© Воложанина А.С., 2022

УДК 796.8

Воложанина А.С.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
г. Казань, Россия

ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Греко-римский и вольный стили спортивной борьбы значительно отличаются от других видов спорта не только своей зрелищностью и высоким эмоциональным накалом, но и разносторонним влиянием на двигательные, психические и волевые качества спортсменов. Соревновательная деятельность борцов проходит под сильным психическим давлением, что обязательно сказывается на их действиях. Борцу во время поединка необходимо заранее продумать свои действия, а также возможные действия борца-соперника и реакцию на них. Для этого нужно уметь правильно рассчитывать время, чувствовать соперника, а также находить момент для проведения действия, затрачивая минимальное количество усилий. Поэтому необходимо правильно строить тренировочной процесс. Любая спортивная тренировка зависит от множества факторов, слаженность и взаимосвязь которых приводит к наилучшему соревновательному результату. Важную роль играют не только внешнее окружение спортсмена и квалификация тренера, но и внутреннее состояние обучаемого, его настрой и желание, воля и характер. Именно в процессе тренировки спортсмен выбирает пути преодоления определенных сложностей или отрабатывает свой, неповторимый стиль. Однако происходит это не случайно, на это влияет множество факторов, но важнейшим является тип нервной системы и его реакция на определенную проблему. Поэтому психическое состояние занимает высокое положение в ориентации спортсмена во время тренировочного процесса, в его действиях и поступках. Известно, что в процессе тренировки спортсмен выбирает наиболее подходящую себе тактику ведения борьбы, например, атакующую или защитную. Этот выбор во многом зависит от типа темперамента [1-4].

Согласно учению Клавдия Галена, тип темперамента зависит от того, какой из «соков» преобладает в организме человека. Он выделил несколько типов темперамента, каждый тип имеет свои особенности, плюсы и минусы. Изучив их, и наложив на тренировочный и соревновательный процесс, можно не только улучшить тактическую подготовку, но и научить спортсмена управлять эмоциями в момент самой борьбы. Сангвиник (от лат. sanguis – кровь) характеризуется подвижностью и силой, обладает устойчивым и активным типом высшей нервной деятельностью. Он быстро откликается на любое действие, поэтому думает и реагирует мгновенно, эмоционально. Флегматик (от греч. phlegma – флегма) характеризуется силой и уравновешенностью, он не так активен, как холерик, но это восполняется таким качеством как спокойствие. Его тяжело вывести из себя, однако запоздалая реакция может нарушить ход соревновательного процесса в худшую сторону. Флегматик склонен к длительной и тщательной отработке техники, кропотливой работе по оттачиванию физических качеств. Холерик (от греч. chole – желчь) характеризуется

CC BY

подвижностью и неуравновешенностью, его легко вывести из себя, а излишняя эмоциональность может привести к «перегоранию» Для него характерен быстрый тип реакции. Меланхолик (от греч. Itielas chole – черная желчь) характеризуется слабостью и инертностью, таких типов темперамента в спорте достаточно мало, так как они обычно не выдерживают темп тренировочного процесса. В силу своей медлительности они имеют хорошее тактическое чутье. Цель исследования — экспериментально определить тип темперамента борцов и его влияние на тренировочный процесс.

В исследовании приняли участие 12 человек возрастом от 16 до 24 года, со спортивной квалификацией от 1 взрослого разряда до МС. Исследование проходило на базе Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Методы исследования-тест Г. Айзенка [5] и анализ научной литературы.

Группа спортсменов прошла тест Г.Айзенка. После этого был определен тип темперамента каждого участника (табл.).

Таблица

Результаты теста Г.Айзенка

Тип темперамента	Результаты (количество людей)
Холерик	5 (40%)
Сангвиник	4 (35%)
Флегматик	3 (25%)
Меланхолик	0 (0%)

По результатам теста можно сделать вывод,что в группе исследуемых преобладает тип «холерик» 40%, тип «сангвиник» набрал 35%, чуть меньше набрал ип «флегматик» 25%, наименьший процент составил тип «меланхолик» 0%.

Холерика характеризует быстрый, активный, эмоциональный характер. У него возникают эмоциональные вспышки, он может «взрываться». Зачастую борцы с таким типом темперамента ведут активную борьбу и заставляют соперника устать, быстро и часто атакуют. Спортсмены с таким типом темперамента характеризуются отличной, но непродолжительной работоспособностью, малой усидчивостью, обычно общительны. На холериков очень легко влияют внешние факторы, поэтому у таких спортсменов наблюдается «предсоревновательная лихорадка», повышенный уровень тревожности, эмоциональной выгорание.

Сангвиника характеризует подвижный характер. Он более спокойно реагирует на ситуацию и может принять рациональное решение. В борьбе спортсмен принимает двойственную тактику — может нападать первым или ждать ошибки соперника. Выбирает более активные,подвижные упражнения, легко и часто рискует. Легко меняют тип деятельности, но в силу недостаточной усидчивости стараются избегать долгой и тщательной работы.Новый материал схватывают быстро, однако при отсутствии первоначального контроля могут допускать ошибки.

Флегматика характеризует спокойствие и уравновешенность. Они не любят быстрых движений, поэтому в момент борьбы ведут тактику защиты и ждут явной ошибки соперника. У флегматиков долго вырабатываются двигательные навыки, а в случае изменения

CC BY

двигательной программы навыки точни невозможно изменить.Именно поэтому навыки,сформированные у флегматиков, обычно нерушимы. Спортсмены с таким типом темперамента обычно мало подвержены влиянию окружающей их среды, способны к долгой и тщательной работе.

Меланхолики характеризуются легко ранимым характером, тяжело переносят поражения. В исследуемом нами виде спорта таких людей очень мало, потому что обычно они не проходят отбор на уровне соревнований или не выдерживают темп тренировочного процесса. Однако следует помнить, что в чистом виде темпераменты встречаются редко. Чаще всего в темпераменте определенного человека сочетаются черты рахных типов. Например, часто встречается тип «холерик-сангвиник», «меланхолик-холерик», «меланхолик-флегматик», «сангвиник-флегматик». Более точно это можно определить при помощи расшифровки пройденного теста Г. Айзенка. Средняя оценка по шкале "психотизм" указывает на среднюю конфликтность. Оценка показывает спектр эмоций, которые человек может проявлять в зависимости от ситуации и от отношения к другим людям. Оценка по шкале экстраверсия — интроверсия соответствуют показателю отношения человека с окружающим его миром. Экстраверты сосредотачивают свое внимание на других людях и окружающей среде, а не на своем внутреннем мире. Интроверты сосредотачиваются на себе, на своих эмоциях и чувствах, закрыты от окружающего мира. Показатели по шкале «нейротизм» говорят об уровне психической устойчивости. Шкала перемещается от психической устойчивости до эмоциональной нестабильности. Сочетание данных признаков вносят свои коррективы в тип темперамента. Для примера рассмотрим тип «холерик-сангвиник». Как и все холерики, человек, обладающий таким темпераментом вспыльчивый, быстрый, эмоциональный. Однако вместо быстрого выгорания и чрезмерной конфликтости или агрессивности, от сангвиника в данный тип добавляется спокойствие и умение управлять эмоциями. Личностям с таким типом темперамента не свойственен принцип «все должно быть так, как хочу я», они более спокойно относятся к изменениям, эмоции выражаются не так ярко. К каждому типу темперамента должен быть свой подход, который будет подчеркивать и развивать достоинства, и корректировать недостатки. Поэтому в зависимости от типа темперамента, тренер должен помочь спортсмену выбрать правильную тактику, так как несогласование внутреннего строя спортсмена и его тактики приведет к плохому соревновательному результату.

Любой стиль спортивной борьбы связан с высоким эмоциональным напряжением как во время тренировочного процесса, так и во время соревновательного периода. Использование технических и тактических элементов, скорость проведения приемов и ответных действий, общая оценка соперника связаны с типом темперамента. Правильное определение темперамента помогает реализовать личностные качества в тренировочном процессе, учитывая индивидуальные особенности. Поэтому очень важно строить процесс тренировки, согласовывая с типом темперамента спортсмена. Также можно предположить, что отбор спортсменов по определенному виду темперамента может существенно облегчить набор в спортивные школы, для достижения наивысших соревновательных результатов.

CC BY

Формирование тактики, которая подойдет определенному спортсмену согласно его темпераменту, определенно необходима для получения наивысшего соревновательного результата. В процесс тренировки следует включать специальные мобилизирующие или успокаивающие упражнения. Так, холерику нужно делать акцент на успокоение и сдержанность, в то время как сангвин и флегматик нуждается в поддержке тренера и правильном настрое. Однако полученных данных может быть недостаточно для долучения более достоверного результата, поэтому для более детальной работы со сопртсменами необходимо провести дополнительный комплекс тестов.

Литература

1. Коновалов И.Е., Сулейманов Г.Б., Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б., Елисеев С.А. Психологические аспекты спортивной подготовки борцов на поясах с использованием вариативных средств тренировки // Теория и практика физической культуры. 2021. №4. С. 20-22.

2. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах // Олимпийский спорт и спорт для всех. Сборник научных трудов, представленных на XXIV Международный научный конгресс. Казань, 2020. С. 56-58.

3. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Земленухин И.А. Факторный анализ, как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах, с различным темпераментом // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 692-694.

4. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Факторный анализ, как эффективный процесс выявления ведущих компонентов подготовленности студентов, занимающихся борьбой на поясах // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Казань, 2020. С. 692-694.

5. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности борцов, занимающихся борьбой на поясах, с учетом биоэнергетического профиля // Кочневские чтения. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию Кочнева Валерия Пантелеймоновича, доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО. Якутск, 2021. С. 241-247.

© Воложанина А.С., 2022

УДК 796.038

Голуб П.В., Грачиков А.А., д-р. пед. наук
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ХОККЕЯ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ

Хоккей на электроколясках в России является новым и стремительно развивающимся видом спорта для лиц с ограничениями по состоянию здоровья. В настоящее время хоккей на электроколясках не включен в перечень видов спорта, представленных на Паралимпийских играх. Однако следует отметить, что существует социальный запрос на дальнейшее развитие и внедрение этого вида спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в международное сообщество. Хоккей на электроколясках широко представлен в странах Европы, Америки, Азии и Австралии [1, с. 58].

В России хоккей на электроколясках впервые появился в Санкт-Петербурге в 2017, а физкультурно-спортивный клуб «Паралимпик» (президент Ермакова Разиля Рифовна) является его основоположником. В данный момент проводится активная работа по вовлечению в новый вид спорта большего количества участников и популяризации активной жизненной позиции среди людей с ограничениями по состоянию здоровья в разных регионах России (О нас // Паралимпик-спб 2016. https://clck.ru/h2Hvi).

Говоря о становлении хоккея на электроколясках, как вида спорта, в целом, стоит обратить внимание на историю его возникновения. Принято считать, что зарождение хоккея на электроколясках произошло в 1970-х годах, когда юным ученикам с ограничениями по состоянию здоровья из Нидерландов начали организовывать занятия по физической культуре и спорту в соответствии с их возможностями. Из-за особенностей костно-мышечной системы детей-участников в качестве инвентаря были выбраны специальные облегченные мячи и клюшки. Данный вид спорта начал стремительно развиваться по всей Европе благодаря тому, что удовлетворял потребности в самореализации, в получении удовольствия от занятий у многих, увлеченных этим новым видом спорта. В 1978 и 1979 годах в Нидерландах организованы первые игровые соревнования по хоккею на электроколясках. С тех пор хоккей на электроколясках стал восприниматься не только как одно из средств реабилитации, но и как полноценный вид спорта.

Хоккей на электроколясках вышел на международный уровень благодаря Германии, где был организован первый международный турнир для клубных команд в 1987 году. В 2002 году был основан международный комитет хоккея на электроколясках (ICEWH). В 2004 году международный комитет хоккея на электроколясках объединился с международной федерацией спорта инвалидов-колясочников и ампутантов (IWAS), что, впоследствии, сформировало новую, единую организацию, которая называется IPCH – IWAS PowerChair Hockey (рис. 1).

CC BY

На протяжении длительного времени велась работа над созданием принципиально новой концепции по развитию и дальнейшему продвижению хоккея на электроколясках, или, как его стали называть – Powerchair Hockey. Таким образом, в ноябре 2021 года было объявлено о создании новой концепции под названием Global Development Network (Глобальное сообщество развития) (рис. 2), нацеленной на сотрудничество, обмен знаниями, опытом, а также на повышение уровня подготовки спортсменов в целом (HISTORY // IWAS POWERCHAIR HOCKEY 2013. https://clck.ru/h2Hug/).

Рис. 1. IWAS POWERCHAIR HOCKEY (https://clck.ru/h2J5H)

Рис. 2. GLOBAL DEVELOPMENT NETWORK: A FRAMEWORK FOR DEVELOPMENT (https://clck.ru/h2Hbp)

18 ноября 2021 года состоялась информационная сессия, в ходе которой прошло знакомство с участниками и обсуждение деятельности новой организации. В ходе работы сессии была выделена основная цель деятельности, которая заключается в продолжении роста и развития хоккея на электроколясках в разных странах мира благодаря сотрудничеству и сосредоточению внимания на повышении качества проводимых тренировок, а впоследствии и организации международных игр (Global Development Network a new SEC initiative // IWAS POWERCHAIR HOCKEY 2021. https://clck.ru/h2HxZ).

Глобальное сообщество развития выделило следующие приоритеты своей дальнейшей деятельности, а именно:

-создание как региональных, так и всемирных связей или сообществ, с целью создания платформы для сотрудничества и инициатив среди стран-участниц, занимающихся хоккеем на электроколясках;

-предоставление возможностей для обмена передовым опытом по проблемам образования, проведения тренировок, инклюзии в спорте;

-продвижение возможности передачи накопленного опыта, связанного с ростом и развитием хоккея на электроколясках.

Структура Глобального сообщества развития представляет собой единую сложную организацию. Страны Глобального сообщества развития разделены на рабочие группы,

CC BY

состоящие из стран-участниц, которые объединяются и группируются благодаря следующим факторам: непосредственная географическая близость, культурные и демографические сходства, а также схожие возможности и имеющиеся проблемы. Главное, чтобы страны-участницы в одной рабочей группе могли обеспечить лучшие условия для партнерства в местных и региональных инициативах, в турнирах, образовании, наборе новых спортсменов и т. д. В рабочие группы войдут как развитые, так и развивающиеся страны, чтобы передавать накопленные знания и имеющийся опыт. Рабочие группы имеют общую цель и приоритеты своей деятельности, будут использовать их в качестве отправной точки. Каждая рабочая группа, в основном, должна управляться самими странами-участницами с небольшим вмешательством со стороны IPCH и Комитетом глобального сообщества развития (GDNC). Более конкретные оперативные решения группы, такие как сотрудничество и инициативы, темы и повестки дня для встреч стран-участниц и т. д., будут контролироваться рабочей группой. Непосредственно от центрального административного аппарата Глобального сообщества развития планируется получать некоторые общие оперативные указания, в соответствии с которыми рабочие группы должны действовать.

Каждая рабочая группа состоит примерно из шести стран. Каждая страна назначает двух представителей, которые входят в состав рабочей группы. В каждой рабочей группе назначен один представитель, который будет выступать в качестве главного для связи и будет регулировать рабочую группу. Это же контактное лицо будет связующим звеном между рабочей группой и Комитетом глобального сообщества развития. В качестве руководителя группы представитель обеспечивает регулярные встречи группы в соответствии с годовым графиком, а также отслеживает действия и инициативы в рамках рабочей группы. Контактное лицо может делегировать свои полномочия другим представителям группы при необходимости. Каждая рабочая группа собирается не менее трех раз в год (январь, май и сентябрь), в зависимости от ситуации, лично или удалённо. Для каждой встречи должна быть разработана повестка дня с конкретными темами для обсуждения в рамках деятельности Глобального сообщества развития.

Форма отчетности должна быть организована таким образом, что каждый представитель рабочей группы пишет краткое содержание прошедшей встречи и отправляет его в Комитет глобального сообщества развития. Отчеты должны содержать только информацию, полезную для других стран за пределами данной рабочей группы. Представленная информация может включать в себя, например, предстоящие турниры, программы и инициативы по набору персонала и спортсменов, иные общие обсуждения и информацию, которые могут быть полезны для остальных стран-участниц. Информация в таких отчетах в конечном итоге будет опубликована в информационном бюллетене, рассылаемом GDNC всем странам-участницам. У каждой рабочей группы должна быть создана собственная группа в социальной сети Facebook. Создание собственных групп поддержит текущие рабочие процессы, так как появится возможность обмениваться опытом, лучшими практиками и вести дискуссии за пределами ранее упомянутых трех встреч в течение года.

CC BY

В дополнение к рабочим группам должна существовать и всемирная группа, состоящая из одного представителя от каждой страны-участницы. Такая инициатива предоставит каждой стране-участнице возможность поделиться опытом и лучшими практики, а также всевозможными наработками по данному направлению. Работа этой всемирной группы будет основана на той же общей цели и приоритетах, что и рабочие группы. но темы и цели будут глобальными, чтобы представители всех стран могли внести свой вклад в решении поставленных задач. Всемирную группу возглавит Глобальная сеть развития. Административный центр организации – Комитет глобального сообщества развития-назначается и действует в соответствии с IPCH. Комитет глобального сообщества развития обязан прислушиваться к любым пожеланиям, запросам или предложениям любой из стран-участниц, что всегда должно быть в приоритете деятельности Комитета глобального сообщества развития – учитывать все мнения при принятии решений и планировании различных инициатив. Предполагается, что Комитет глобального сообщества развития должен состоять из трех представителей, назначаемых IPCH. Сотрудник по развитию IPCH является лидером Комитета глобального сообщества развития и несет ответственность за работу всемирной группы, а также обеспечивает функционирование всего Глобального сообщества развития, то есть поддерживает постоянный контакт с рабочими группами, отслеживает решения и инициативы внутри всемирной группы. Как было отмечено ранее, всемирная группа должна состоять из представителей от каждой страны-участницы. Представители должны стать частью рабочих групп для создания устойчивого сообщества, в котором обсуждения проблем и передового опыта рабочих групп могут быть перенесены во всемирную группу.

Таблица

Региональные группы стран-участниц Глобального сообщества развития

Америка и Северо-западная Европа	Центральная / Южная Европа и Африка	Северная Европа, Азия и Тихий океан
Бельгия	Германия	Австралия
Бразилия	Дания	Эстония
Канада	Чехия	Финляндия
Италия	Словения	Япония
Нидерланды	Марокко	Россия
Великобритания	Испания	Швейцария
США		

Виртуальные встречи всемирной группы будут проходить регулярно, максимум два раза в год (июнь и декабрь). Такие встречи являются более формальными и структурированными по сравнению с собраниями рабочих групп. Для встреч в рамках глобальной группы разрабатывается повестка дня с конкретными темами для обсуждения, которые являются актуальными для всех стран и, следовательно, носят более общий характер. Всемирная группа, как и региональная, должна иметь свою собственную группу в социальной сети Facebook - таблица, чтобы поддерживать текущую работа во всем мире,

CC BY

позволяющая странам обмениваться опытом, передовыми практиками, а также обсуждать иные возникающие вопросы вне двух встреч в год.

Представителями России в программе Глобального сообщества развития являются Ермакова Разиля Рифовна и Голуб Павел Владимирович, физкультурно-спортивный клуб «Паралимпик». Данная международная инициатива несомненно окажет существенное влияние на развитие хоккея на электроколясках в целом, а также будет способствовать дальнейшему повышению качества жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья. Мировое признание людей с ОВЗ, инвалидов, вовлечение их в общественную жизнь и доступ к различным видам досуга, в том числе спортивной деятельности, окажет благотворное влияние на решение проблем самореализации и сплоченности таких людей. Международная инициатива создания Глобального сообщества развития (Global Development Network) предполагает целью своей деятельности – действенную помощь в решении важнейших жизненных проблем лицам с отклонениями в состоянии здоровья и будет всячески способствовать всестороннему развитию новых инициатив в паралимпийских видах спорта.

Литература

1. Ермакова Р.Р. История развития футбола и флорбола на электроколясках в Санкт-Петербурге в спортивном клубе «Паралимпик» // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. СПб., 2018. С. 57-62.

© Голуб П.В., Грачиков А.А., 2022

УДК 796

Елагина Д.В., Митусова Е.Д.
Государственный социально-гуманитарный университет,
г. Коломна, Московская область, Россия

ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Спорт является составной и неотъемлемой частью общественной жизни и межгосударственных отношений. В современном мире существует международное спортивное движение – движение, которое объединяет организации и лица, заинтересованные в развитии и совершенствовании спорта на земле. Основой международной спортивной жизни в настоящее время является Олимпийское движение. Это общественное международное движение, приоритетами которого являются развитие спорта в целом, а также физическое и духовное совершенствование каждого спортсмена. И одновременно это движение стремится укреплять конструктивное сотрудничество между спортсменами всех континентов: все спортсмены равны, у всех должны быть равные условия для соревнования и для победы [3].

Социологический опрос проводился в Государственном социально-гуманитарном университете, города Коломны на факультете физическая культура и спорта среди студентов 1-4 курсов очного и заочного отделений. Мы поставили следующие приоритетные задачи: определить тенденции изменения гуманистического потенциала современного олимпийского движения, выявить отношение студентов спортивных вузов к идее олимпизма,условиям ее существования и реализации в современном обществе, перспективам развития современного олимпийского движения, определить векторы социальной адаптации идей Пьера де Кубертена в современном олимпийском движении. Социологическое исследование включало в себя шесть блоков, каждый их которых характеризуется определенной проблематикой в контексте олимпийского движения.

Первый блок охватывал ряд вопросов о взаимосвязи спорта высших достижений и здоровья спортсменов, готовящихся к самым главным стартам четырехлетнего периода подготовки. Большинство респондентов (53,39%) на вопрос о том, способствует ли современный спорт высших достижений гармоничному развитию человека, ответили положительно. Опрос показал достаточно высокую оценку квалификации спортсменов. Респонденты считают, что в некоторых видах спорта атлеты приблизились или приближаются к своим предельным результатам: 48,19% опрошенных отметили важность и пользу всех спортивных соревнований, участники которых стремятся установить высокие спортивные достижения, а их работоспособность приближена к предельным возможностям. Лишь 11,95% респондентов считает, что спортсмены, участвующие в спорте высших достижений, не приблизились и не достигли максимальных результатов. 18,78% студентов затруднились ответить на этот вопрос.

CC BY

Для достижения высоких результатов атлеты стали применять допинг, когда в спорте еще только начинали определять и награждать победителей. На древнегреческих Олимпийских играх никаких ограничений на допинг не существовало. Спортсмены применяли абсолютно все, что якобы помогало добиться более высоких результатов: в ход шли легкое вино, различные галлюциногены, семена кунжута и даже чеснок. В последние десятилетия о допинговых скандалах в профессиональном спорте говорится едва ли не чаще, чем о выдающихся победах атлетов [5]. Употребление запрещенных препаратов и борьба с ними – одна из главных и чрезвычайно болезненных проблем российского и мирового спорта. Всемирная антидопинговая организация ежегодно фиксирует прирост выдачи спортсменам «терапевтических исключений» на прием запрещенных препаратов в медицинских целях. На вопрос «Считаете ли Вы медицинские препараты (терапевтическое исключение), назначенные спортсмену врачом, разновидностью допинга?» большинство респондентов (53,39%) ответили, что не считают. И, тем не менее, 11,09% респондентов считают употребление препаратов из запрещенного списка WADA разновидностью допинга (рис. 1).

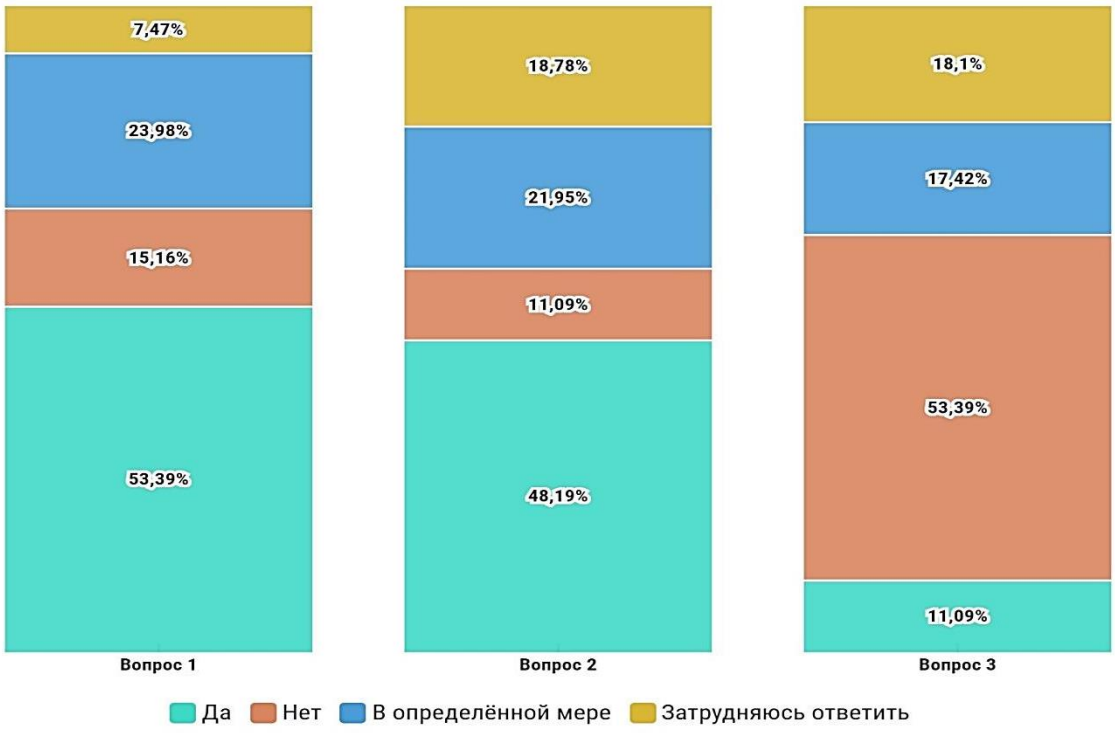


Рис. 1. Ответы респондентов на первый блок вопросов

Второй блок вопросов включал вопросы о коммерческой составляющей Олимпийских игр. На сегодняшний день Олимпийские игры – один из крупнейших бизнес-продуктов современности, и с этим согласно большинство респондентов (49,3%). Основателям Олимпийских игр они виделись как «игры любителей, как игры доброй воли, свободные от каких-либо коммерческих целей и выгод». Однако, очень скоро стало понятно, что для такого крупного спортивного мероприятия необходима специальная финансовая поддержка. Одна из основных задач МОК, в этом аспекте, заключается в предупреждении и

CC BY

противостоянии любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Итак, Олимпийское движение изначально задумывалось его организаторами как международное общественное движение с высокими целями и идеалами, однако коммерциализация и профессионализация спорта высших достижений являются неотъемлемой чертой современного олимпийского движения, и не воспринимаются как однозначно негативное явление, о чем свидетельствуют ответы респондентов на вопросы этого блока (рис. 2). Являясь важнейшим спортивным и культурным событием в мире, Олимпийские игры привлекают к себе внимание миллиардов людей по всему миру, и не только приносят большие доходы организаторами, но и позволяют повысить международный авторитет спортивных организаций, создать положительный имидж спорта, в том числе и любительского, а также консолидировать общество.

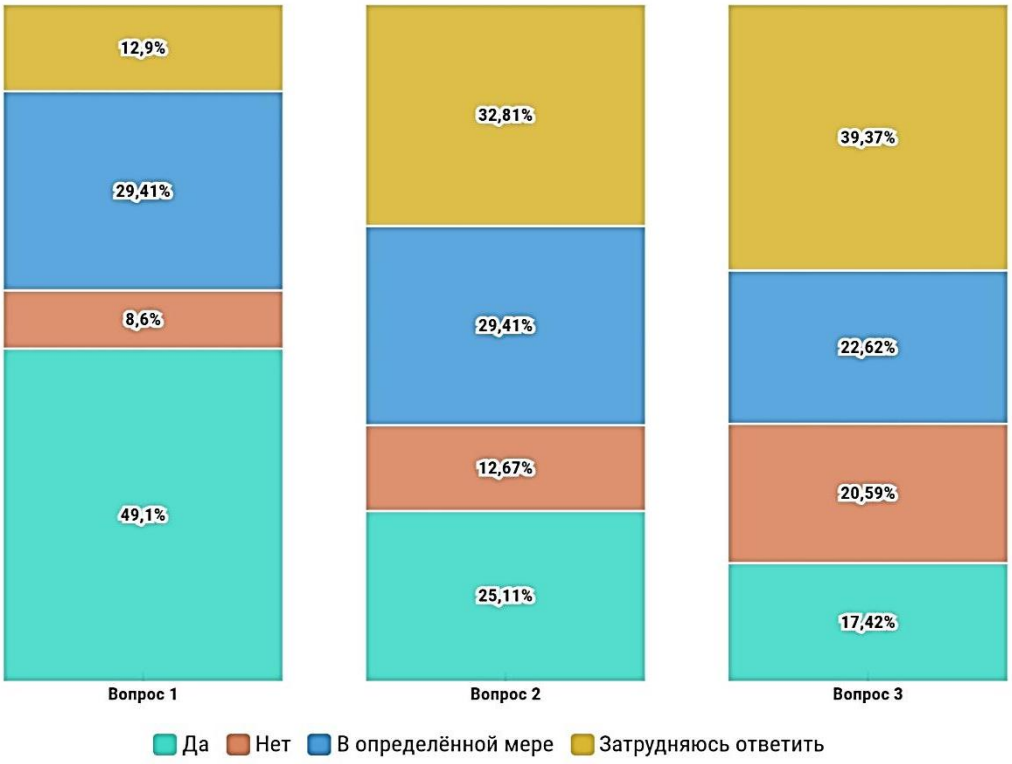


Рис. 2. Ответы респондентов о коммерциализации Олимпийских игр

Третий блок определялся рядом вопросов о политизации спорта. Решение задач Международного олимпийского комитета по развитию Олимпизма во всем мире теснейшим образом связано с противодействием любым политическим и коммерческим злоупотреблениям в спорте. Международный спорт и Олимпийские игры в последнее время всё чаще становятся ареной для достижения различных пропагандистских, политических и националистических целей, а спортивные достижения используются для доказательства превосходства определенной страны. На вопросы о политизации спорта большинство респондентов, а это 39,8% считают, что современные Олимпийские Игры используются как

механизм политического давления на страны-участницы, а также прогрессирует политизация спорта и современного олимпийского движения.

Четвертый блок вопросов был направлен на выявления отношения к общей концепции Олимпийских игр. Концепция современного олимпизма принадлежит Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже состоялся Международный атлетический конгресс. 23 июня 1894 г. был образован Международный Олимпийский комитет (МОК), который стал центральной управленческой и организационной структурой мирового Олимпийского движения. Сегодня, спустя более 100 лет, всё чаще можно встретить высказывания о необходимости уточнения и адаптации концепции Олимпийских игр к современным условиям.

На вопрос о реформировании системы Олимпийский игр 42,53% респонденты ответили, что в определенной мере качественные и количественные инновационные или технологические изменения нужны и востребованы в настоящее время. Только 18% респондентов согласны с создателем Олимпийских игр Пьер де Кубертеном, что Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius» (быстрее, выше, сильнее) по-прежнему выражает послание Олимпийского движения. Большинство респондентов ГОУ ВО МО «ГСГУ» (64,03%) считают, что на сегодняшний день более актуальной является новая формулировка «Быстрее, выше, сильнее – вместе»? (рис. 3).

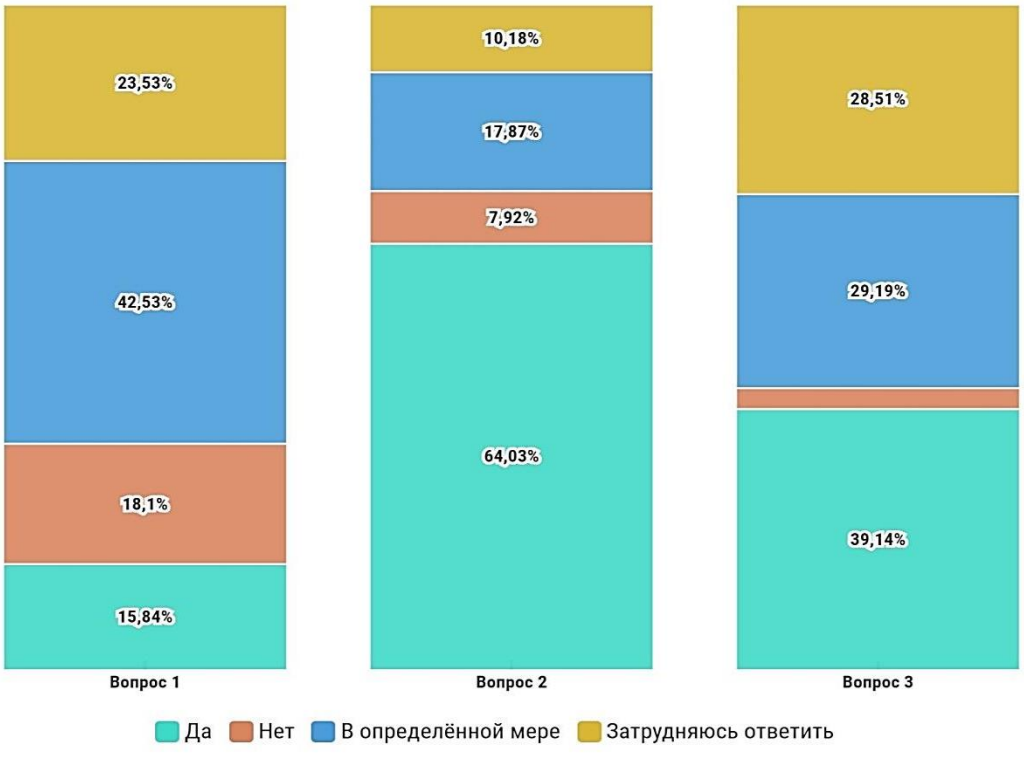


Рис. 3. Ответы респондентов о концепции Олимпийских игр

В пятом блоке был рассмотрен ряд вопросов ценностно-смыслового и этического характера. В современном спорте ценностно-смысловые компоненты выражены неоднозначно. С одной стороны, мы видим спортсменов, которые в своей деятельности ориентированы только на результаты и идут к поставленной цели, не ограничивая себя ни

CC BY

средствами, ни вопросами этического характера. С другой стороны, можно привести достаточно примеров славных атлетов, которые являются настоящими посланниками мира, добра, радушия и гуманизма. И те, и другие – профессионалы в современном спорте, однако, у вторых в достаточной степени хватает сил для демонстрации и пропаганды ценностей гуманизма. Опрос показал равноценное распределение голосов за и против в оценке гуманистического потенциала спорта. Неоднозначность полученных ответов свидетельствует о нарастании противоречивых тенденций: с одной стороны, современный спорт как социальное явление направлен на пропаганду психофизического и интеллектуально-нравственного развития человека, что предполагает самоактуализацию, самосовершенствование, рост профессионального уровня спортсменов в процессе честной и открытой соревновательной деятельности [6], с другой стороны, появляется все больше информации о широком распространении случаев нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении. Подчас цели достигаются «любой ценой». Неслучайно при опросе выяснилось, что более 70% опрошенных нарушения спортивной этики в современном олимпийском движении воспринимает как очевидное (рис. 4).

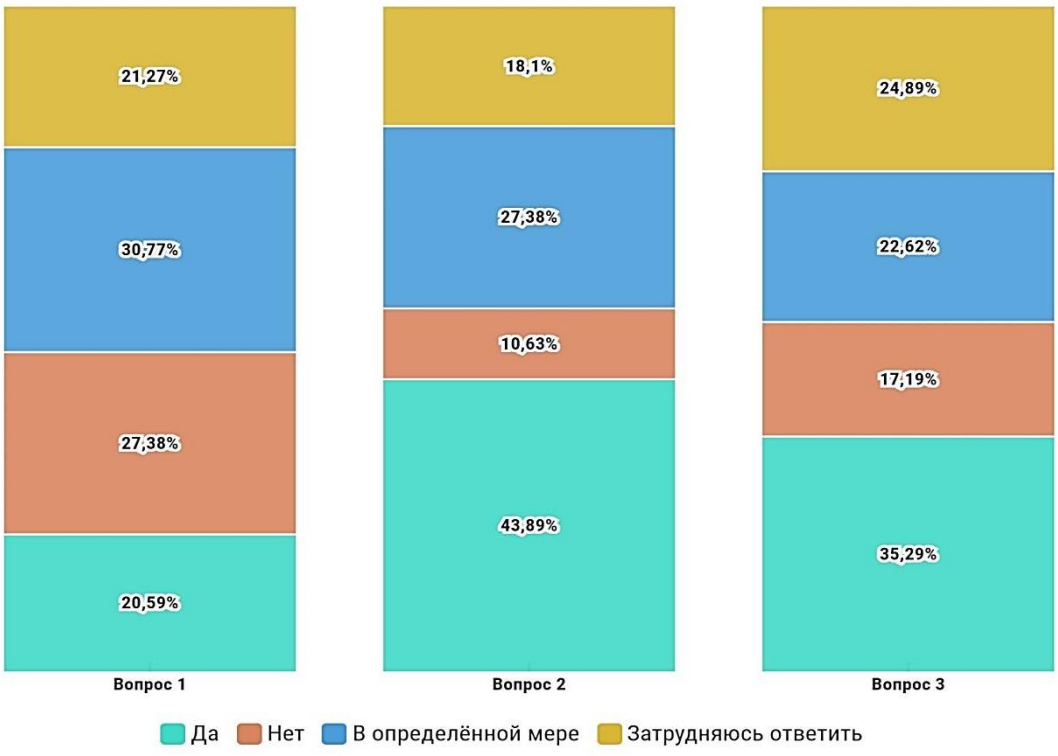


Рис. 4. Ответы респондентов о ценностно-смысловом и этическом характере

Статистическое расхождение ответов на вопрос относительно гендерных стереотипов обусловлено разнообразием видов спорта и их восприятием группами населения. Например, традиционно мужскими считают тяжелую атлетику, греко-римскую борьбу, пауэрлифтинг и т.п. В то время, как женщинам предлагается заниматься художественной гимнастикой, фигурным катанием, синхронным плаванием, пляжным волейболом и т.п. Итак, можно отметить, что в обществе достаточны сильны определенные гендерные стереотипы по отношению к спорту [7]. Поэтому на вопрос «приводит ли изменение гендерных стереотипов

CC BY

к трансформации ценностей олимпизма и современного спортивного движения?» многие из респондентов (35,29% и 22,62%) ответили да/в определенной мере. В то же время, спортивная деятельность уже давно не «привязана» к конкретному полу, а МОК предпринимает много усилий для соблюдения гендерного равенства: в программе Олимпиад увеличивается количество видов спорта, в которых выступают как мужские, так и женские группы участников, растёт количество смешанных дисциплин. Эти изменения, по мнению 17,19% опрошенных, не связаны с трансформацией ценностей олимпизма и современного спортивного движения.

Последний блок охватывал различные аспекты межличностных отношений в спортивной среде. Одним из актуальных вопросов современного спорта является интеграция в соревновательную спортивную деятельность людей, определяющих себя в качестве трансгендеров, и отношение к ним других спортсменов. Трансгендерная проблема, которая впервые обозначилась в легкоатлетическом спринте в конце 80-х годов XX века, стала «трендом современного спорта», когда в некоторых видах соревнований мы можем предполагать ситуации участия спортсменов, не соответствующих основной половой группе. Толерантный подход в спорте предполагает создание недискриминационной атмосферы для трансгендерных участников, и в тоже время должен быть ориентирован на справедливую систему оценки для всех спортсменов, независимо от их гендерной идентичности [2]. На данный момент чёткого, однозначного, принятого всеми ответа на вопрос о статусе спортсменов-трансгендеров в современном спорте не удалось сформулировать, в результате мы можем получить колоссальное неравенство на соревнованиях (выступлениях, состязаниях).

При ответе на вопрос о росте конфликтных ситуаций в условиях борьбы за высокие достижения и обострения соперничества, мнения респондентов разделились (34,16% дали положительный ответ; 21,27% – отрицательный). В истории много примеров как доброго и уважительного поведения спортсменов при самой ожесточенной борьбе, так и проявления нетерпимости и агрессии там, где это ничего не решает. Очевидно, что спортсмену, находящемуся под воздействием сильной психической и физической нагрузки, травм и препаратов, крайне сложно сохранять благодушие к сопернику, и здесь решающую роль начинают играть индивидуальные особенности личности, способность к саморегуляции и самоконтролю, морально-нравственные установки [4]. И чем выше ставки, чем серьёзнее уровень соревнований, тем ярче это проявляется.

На вопрос о возможности сохранения и распространения олимпийских ценностей в условиях коммерциализации спорта, около половины опрошенных (44,8%) однозначно ответили «да». Спорт высших достижений предполагает самосовершенствование, уважение и взаимопонимание по определению. Замечательные спортсмены, которых по праву можно считать лучшими в своем виде спорта, в течение долгих лет не просто повышают свои результаты, но являют собой пример для подражания, демонстрируя стремление к совершенству, самоактуализации, самореализации, а также проявляя лучшие качества личности: уважение, дружбу, взаимопонимание, взаимоподдержку и др. [1]. И несмотря на

CC BY

то, что зачастую напряжение в профессиональном спорте и цена результата значительно выше соблюдения правил честной игры, именно взаимопонимание и уважение к труду соперника сохраняет нерв спортивных состязаний. А уже этот эмоциональный накал вызывает коммерческий интерес. Отсюда можно с уверенностью говорить об обратной связи между ревностным хранением олимпийских ценностей и влиянием финансирования.

Современные условия, продиктованы необходимостью изменения отдельно-устоявшихся стереотипов олимпизма и олимпийских ценностей. Спорт высоких достижений своими результатами превзошел границы человеческих возможностей Моральный облик спортсменов, находящихся в тяжелых условиях тренировки, жесточайшей обстановке соревнований, вызывает глубокие симпатии зрителей и болельщиков и как следствие – повышает коммерческий интерес к ним.

Литература

1. Зеленкова И.В. Творческое развитие и субъектное самоопределение личности в современных условиях // Человек в экстремальной ситуации: социально-психологический и медико-профилактический аспекты. Вып. 1. Коломна: КГПИ, 2005. 89 с. С. 45-48

2. Коростелева М.М., Кобелькова И.В., Кобелькова М.С. Некоторые особенности медико-биологического сопровождения спортсменов-трансгендеров и небинарных лиц в спорте // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. №4 (17).

3. Лубышева Л.И. Митусова Е.Д. Спортивное наследие Олимпийского проекта «Сочи - 2014» как фактор интенсивного развития российского социального института спорта Теория и практика физической культуры и спорта №5. 2016. С. 45-47.

4. Погодина О.А., Пименова А.Н. Культурологическая оценка физической активности Россиян // Теория и практика общественного развития в свете современного научного знания. Сборник материалов II международной научной конференции. 2018. С. 302-305.

5. Симонян Л.А. Патофизиологические особенности миокардита у спортсменов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. №6. С. 54-55.

6. Соколова С.Н., Кручинский Н.Г. Философский аспект гуманистического потенциала современного спорта // Здоровье для всех. 2015. №2. С. 34-37.

7. Судакова Ю.Е. Гендерные стереотипы в спорте // Грани познания. 2009. №3(4). С. 64-66.

© Елагина Д.В., Митусова Е.Д., 2022

УДК 796.5

Елисеева В.Д., Атанова К.Р., Карасёв И.Е., канд. филол. наук
Омский государственный технический университет
г.Омск, Россия

ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В настоящее время активный туризм является малозатратной и высокоэффективной технологией формирования у человека высоких духовных и физических начал. Его популярность среди населения связана с большим рекреационным потенциалом природного ресурса страны, высоким оздоровительным потенциалом и необходимостью определенной части населения в определенном риске.

В век высоких технологий распространилось такое заболевание, как гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности передвигаться пешком. Не надо носить воду — есть водопровод, не надо заготовлять дрова — газовая или электрическая плита решит эту проблему. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры — дважды в неделю по 45 мин — дают лишь 11% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма.

Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, в том числе и туризмом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему. Туризм способствует воспитанию любознательности, волевых качеств. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Походная жизнь развивает наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность, самостоятельность. Какое же влияние оказывают различные виды спортивного туризма на организм человека и его физическое совершенствование?

Пешая ходьба считается действенным способом дать нагрузку организму, что в свою очередь способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и иммунитету. Специалистами в области медицины доказано, что пребывание на природе положительно сказывается на самочувствии и здоровье человека. Для наглядности влияния пешеходного туризма на организм человека выделим плюсы занятий:

1. Уменьшение веса. Это отличный способ для похудения, так как ходьба требует больших затрат калорий. Исследование показало, что в день взрослому человеку необходимо проходить от 8 000 до 10 000 шагов. А если у вас есть груз в виде туристического рюкзака, то стройное и рельефное тело вы приобретете еще быстрее.

CC BY

2. Развитие выносливости и силы. Преодолев разные препятствия природы в виде всевозможных оврагов, возвышенностей, длительных переходах по открытой местности, вы сможете максимально укрепить тело.

3. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Из-за усиления кровообращения нормализуется уровень холестерина, тонизируются и расширяются сосуды, впоследствии уменьшается кровяное давление, а клетки и ткани организма насыщаются кислородом.

4. Психологическая разгрузка. Всего одна экспедиция может сменить сеанс у психотерапевта. Звуки природы, шум ветров, журчание ручьев, пение птиц - эта обстановка поможет морально отдохнуть, собраться с мыслями и принять верное решение[1, с. 2-3].

Конный спорт. Давно известно, что лошади оказывают положительное влияние на человека. Общение с ними успокаивает и расслабляет. Конный спорт и прогулки верхом — распространённое и популярное занятие. Есть много факторов, указывающих на то, что конный спорт несёт пользу для здоровья. Люди, которые занимаются этим видом спорта, отмечают у себя подъём сил, снятие стресса, улучшение общего тонуса организма. Вместе с этим занятия верховой ездой способствует развитию разных групп мышц, в том числе и тех, которые сложно проработать с помощью обычных тренировок. Активно работают мышцы, поддерживающие позвоночник, за счёт чего улучшается осанка, уменьшаются боли в спине. Передвигаясь верхом, необходимо следить за дорогой, сохранять равновесие и управлять мощным животным. Это улучшает внимательность, способствует развитию ловкости и делает человека увереннее в себе.

Рис. 1. Спортивный пешеходный туризм (https://clck.ru/h2MVG)

Лыжный спорт. В зимнее время года занятия спортом и физкультурой, развитие организма и поддержание тонуса нельзя списывать со счетов. В холодное время года, когда нас атакуют простудные заболевания и авитаминоз, гимнастика не менее важна, чем летом. Рассмотрим лыжную подготовку и её пользу для здоровья человека.

CC BY

Итак, в процессе лыжной подготовки приобретаются первоначальные знания по гигиене лыжного спорта, основам техники передвижения на лыжах и т.д. Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых у нас в стране. Мышечная деятельность в процессе передвижения на лыжах активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с самого раннего детства до глубокой старости. Основанный на естественных движениях (ходьбе и беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц. Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: увеличивается приток крови к работающим мышцам. Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает до 5-6 л. и более жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л. воздуха за 1 мин., что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5-2 л.

Передвижение на лыжах благотворно воздействует на центральную нервную систему. Бег на лыжах дает возможность точно приспосабливать свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжным спортом весьма эффективными.

Главным отличием горного туризма от других видов спорта является то что, весь маршрут или отдельные его участки проходят на больших высотах (от 2500 метров над уровнем моря). Именно этот фактор в совокупности с большими физическими нагрузками оказывает влияние на организм человека. В отличие от альпинизма целью горного туризма является не подъем на определенные вершины, а преодоление маршрута, включающего в себя целый ряд локальных преград таких как: перевалы, вершины. Однако стоит отметить, что на высоких категориях сложности разница между двумя этими видами спорта весьма расплывчата.

CC BY

Рис. 2. Горный туризм зимой (http://fst59.ru/)

При пребывании человека на большой высоте на него воздействует комплекс, состоящий из следующих факторов: низкое атмосферное давление, низкое парциальное давление кислорода в воздухе, показатели влажности и температуры, высокие показатели солнечной радиации и ионизированности воздуха. Воздействие вышеизложенных факторов запускают в действие механизмы адаптации человека, приводящие к таким эффектам как: углубление дыхания, учащение сердцебиения, повышение чувства тревоги, повышение внимания. Из-за повышенной прозрачности воздуха, пониженной плотности, низком содержании пыли и паров воды в горах наблюдается повышенный уровень солнечной радиации, которая убивает большинство вредных микроорганизмов, и приводит к разложению органических веществ. Подобный эффект возникает и из-за сильного ультрафиолетового излучения. Данные излучения сильно ионизируют воздух. Согласно исследованиям, эти факторы оказывают положительное влияние на работу дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной систем, нормализуется функционирование кислородотранспортных систем. В результате у человека повышается общее самочувствие, работоспособность и иммунитет.

В ходе акклиматизации ведется перестройка большинства систем организма. Однако у разных людей наблюдаются разные реакции организма: изменение скорости дыхания, изменение скорости кровообращения, увеличение объема циркулирующей крови, увеличение количества эритроцитов, увеличение содержания гемоглобина, и т.д. Все они направлены на сохранение оптимального уровня снабжения тканей кислородом. Такие глобальные перестройки организма оказывают продолжительное положительное влияние на иммунитет человека, а также на способность организма поддерживать гомеостаз.

CC BY

Нагрузки в горном походе весьма разнообразны. В процессе преодоления различных технических элементов задействуются все группы мышц. Учитывая продолжительность их воздействия, можно отметить, что такие нагрузки требуют от человека большой выносливости. Так в среднем студенты, занимающиеся большую часть времени умственной деятельностью, но уделяющие внимание спорту расходуют около 2500-3500 ккал в сутки. Но в походе в условиях, когда масса рюкзака колеблется от 22 до 30 кг, основная часть маршрута проходит по бездорожью, глубокому снегу, льду или труднопроходимым тропам, приходится преодолевать сложные технические препятствия, а также в условиях пониженных температур и ветра средний расход энергии в сутки может доходить до 8000 ккал в сутки. В научной литературе можно найти более подробные оценки энергозатрат, но, учитывая, что они ориентированы на эталонные маршруты, а реальные условия весьма разнообразны, для практического применения вполне достаточно оценок, приведенных выше [2, с. 2].

В отличие от пешего и вело туризма, где основная нагрузка приходится на мышцы ног в горном туризме задействуются мышцы рук и спины. Сложные технические препятствия повышают требования к концентрации движений, вниманию, скорости реакции, а также к способности быстро принимать правильные решения.

Рис. 3. Горный туризм летом (https://sol-o.ru/gornyy-turizm/)

Несмотря на всю трудность преодоления маршрутов высокой категории сложности (5-6), маршруты 1-2 категории под силу любому человеку, не имеющему серьезных заболеваний. Однако перед походом целесообразно пройти цикл тренировок, подготовив организм к дальнейшим предстоящим нагрузкам в походе. Согласно общим рекомендациям занятия должны включать в себя: кардио-нагрузку, тренировку мышц спины, рук, ног. Кардио-тренировка включает в себя бег или езду на велосипеде на максимально длинные

CC BY

дистанции, при этом специалисты рекомендуют, чтобы во время подобных тренировок частота сердечных сокращений (пульс) не опускалась ниже 130 ударов в минуту. Продолжительность же тренировок специалисты рекомендуют доводить до 4-5 часов. Кроме того, большим преимуществом будет бег в условиях бездорожья по холмистой местности с большим количеством крутых подъемов и спусков. Тренировка мышц спины заключается в выполнении таких упражнений как подтягивания широким хватом, тяга штанги в наклоне, тяга гантели к поясу в наклоне, тяга нижнего блока к поясу, гиперестезии. Тренировка ног сводится к приседаниям со штангой, жим ногами на тренажере, приседаниям на одной ноге [2, с. 3].

Рис. 4. Езда на велосипеде (https://aktsport.ru/velosiped/chto-takoe-veloturizm.html)

Как и любой другой вид физической нагрузки, езда на велосипеде комплексно воздействует на здоровье человека. При этом велосипед является очень полезным для укрепления сердечно-сосудистой системы. С помощью длительной езды с частым каденсом и малым нагрузкой положительно влияет на вены ног, ослабляя проявления варикоза. Большое количество кислорода, поступающее в кровь при активном движении, ускоряет обмен веществ и, что особенно важно для курильщиков, оздоравливает легкие: за счет интенсивного дыхания происходит очищение дыхательных путей. При катании на велосипеде задействованы практически все группы мышц. Укрепляется организм в целом, повышается иммунитет, а созерцание природных красот расслабляет мышцы глаз и восстанавливает зрение. Езда на велосипеде благотворно действует на нервную систему. Равномерные движения ног вводят организм в некое подобие медитации, мысли текут плавно, и решение проблемы приходит в голову само собой.

CC BY

Итак, рассмотрели туризм как фактор физического совершенствования человека, выявили, какое влияние оказывают различные виды спортивного туризма на организм человека.

Литература

1. Риккер А.С., Андреенко Т.А. Влияние занятий пешеходным туризмом на организм человека // Наука, 2020. №2(38). С. 2-3.

2. Успенский А.А., Савкина Н.В. Влияние занятий горным туризмом на сохранение и укрепление здоровья студентов // Наука, 2020. №7(32). С. 2-3.

© Елисеева В.Д., Атанова К.Р., Карасёв И.Е., 2022

УДК 796.071.424.2: 615.82

Зайцева Е.Л., Ухтерова Н. Д., Луткова Т. С.
Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ДИАГНОЗ У СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Представлен клинический случай спортсмена Г, 1967 г., которому на базе ФГБУ ФЦТОЭ (г. Чебоксары) проведена операция – тотальное эндопротезирование правого коленного сустава с реконструкцией биологической оси конечности. Для долечивания и реабилитации госпитализирован в травматологическое отделение №1 БУ «ГКБ №1» Минздрава Чувашии. При поступлении жаловался на боли в области правого коленного сустава, усиливающиеся при движении, ходьбе, перемене положения тела, ограничение движений в правом коленном суставе. Выраженность болевого синдрома по шкале ВАШ 6-7 баллов.

Анамнез заболевания: Со слов спортсмена-футболиста, в 1988 году получил травму, выполнено оперативное лечение – артротомия, резекция менисков, пластика боковых связок правого коленного сустава. С 2017 года беспокоят боли в правом коленном суставе. Неоднократно проводилось консервативное лечение с временным улучшением. Отмечает усиление боли в правом коленном суставе за последние 2 года. На базе ФГБУ ФЦТОЭ г. Чебоксары 25.01.2022 года проведена операция – тотальное эндопротезирование правого коленного сустава. Анамнез жизни без особенностей.

Объективный статус: Общее состояние удовлетворительное. Пульс 65 уд. в мин. ритмичный, удовлетворительного наполнения. АД 130/80 мм. рт. ст. Тоны сердца приглушены, ритм правильный. Число дыхания 17 в 1 мин. Дыхание везикулярное. Голосовое дрожание не изменено. Живот округлой формы, не вздут, симметрично участвует в акте дыхания. При пальпации мягкий, безболезненный, не напряжен. Стул оформленный, регулярный. Мочеиспускание свободное, не учащено, безболезненное.

Локальный статус: Передвигается в пределах палаты с дополнительной опорой на костыли с незначительной нагрузкой на правую нижнюю конечность. Послеоперационная рана спокойная, признаков воспаления нет, заживление первичным натяжением. Небольшая отечность оперированной конечности. Ось правой нижней конечности правильная. Сосудистых и неврологических расстройств на правой нижней конечности нет. Движения в правом коленном суставе ограничены, болезненные: сгибание – до 80, разгибание – 0.

ШРМ – 4 (выраженное ограничение жизнедеятельности).

В результатах лабораторных методов обследования больного без патологии.

ЭКГ: Ритм синусовый с ЧСС 65 уд в мин. Нормальное положение ЭОС.

Rg- графия правого коленного сустава в 2-х проекциях от 22.01.2022 года:

Угол между механической осью правого бедра и анатомической осью голени =16 гр. (варус) Угол вальгусного отклонения правой бедренной кости (между анатомической и

CC BY

механическими осями) =7 гр. Соотношение в суставе нарушено. Genu varum. Суставная щель значительно сужена, уплощение медиального мыщелка бедренной и большеберцовой кости, заострение межмыщелковых возвышений, на фоне субхондрального склероза смежных суставных поверхностей видны кистозные просветления, краевые костные разрастания мыщелков бедренной и большеберцовой костей и полюсов надколенника, контуры суставной поверхности надколенника с выраженным субхондральным склерозом. Локальный остеопороз эпифизов бедренной и большеберцовой костей. Хондроматоз.

Правосторонний деформирующий гонартроз 3 стадии. Genu varum. Пателло-феморальный артроз 3 стадии. Асептический некроз медиальных мыщелков большеберцовой и бедренной костей.

Rg- графия правого коленного сустава в 2-х проекциях от 26.01.2022 года:

Выполнено тотальное эндопротезирование правого коленного сустава с цементной фиксацией компонентов в правильном положении. Цементная мантия вокруг феморального и тибиального компонентов эндопротеза распределена равномерно.

УЗИ вен нижних конечностей от 26.01.2022 года: Состояние после оперативного вмешательства. Проходимость глубоких и поверхностных вен нижних конечностей сохранена. УЗ-данных за флеботромбоз обеих нижних конечностей на момент осмотра не выявлено.

Диагноз по МКБ

Основной диагноз: М17.3 Правосторонний гонартроз 3 стадии с варусной деформацией. Состояние после тотального эндопротезирования правого коленного сустава от 25.01.2022 г.

Сопутствующий диагноз: I 11.0 Гипертоническая болезнь 1 стадии, контролируемая АГ. Риск 2. I 83.9 Варикозная болезнь вен нижних конечностей ст. субкомпенсации без трофических расстройств. Согласно требованиям Всемирной организации здравоохранения для оценки всех сфер жизнедеятельности пациента применена Международная классификация функционирования (МКФ) **(**https://clck.ru/h2NAT**)**. Использованы все 4 домена и выбраны категории с определителем [1; 2 с. 107] (табл.).

Таблица

Реабилитационный диагноз по МКФ

Категория МКФ	Общий определитель	Члены мультидисциплинарной бригады (МДБ)	Задачи и мероприятия МДБ (реабилитационная программа)
Функции			
b7100 Подвижность одного сустава	3	Врач ЛФК, инструктор ЛФК, врач физиотерапевт	Комплекс упражнений ЛФК. Физиотерапия. Механотерапия.
b7150 Стабильность одного сустава	1	Врач ЛФК	Комплекс лечебной гимнастики.
b7301 Сила мышц одной конечности	2	Врач ЛФК, инструктор ЛФК	Комплекс лечебной гимнастики.
b7351 Тонус мышц одной конечности	2	Врач ЛФК, инструктор ЛФК	Комплекс лечебной гимнастики.
b28016 Боль в суставах	3	Врач ЛФК, врач физиотерапевт, медицинская	Комплекс упражнений ЛФК. Физиотерапия.

CC BY

Категория МКФ	Общий определитель	Члены мультидисциплинарной бригады (МДБ)	Задачи и мероприятия МДБ (реабилитационная программа)
		сестра по физиотерапии	
b 152 Функция эмоций (тревожность)	1	Психолог	Сеансы психорелаксации. Мотивационные беседы
Структуры			
s75011.3.7.1 Коленный сустав s75011._3-тяжелые (выраженность), 7-качественные изменения структуры(характер), 1-справа (локализация)	3	Врач-травматолог-ортопед, Врач-ЛФК, врач физиотерапевт, медицинская сестра по физиотерапии.	Восстановление объема движений в суставе. Медикаментозное лечение. Комплекс упражнений ЛФК. Физиотерапия. Механотерапия (артромот).
Активность и участие			
d465 Передвижение с использованием технических средств	2/4	Врач ЛФК, инструктор ЛФК.	Лечебная гимнастика
d4500 Ходьба на короткие расстояния	2/4	Инструктор ЛФК	Лечебная гимнастика
d4108 Изменение позы тела, другое уточненное	2/3	Инструктор ЛФК	Лечебная гимнастика
d4502 Ходьба по различным поверхностям	2/4	Инструктор ЛФК	Лечебная гимнастика
d5402 Надевание или снятие с нижних конечностей	2/3	Медицинская сестра или родственники пациента.	Комплекс мероприятий по обслуживанию пациентов.
d5403 Снятие с нижних конечностей	2/3	Медицинская сестра или родственники пациента.	Комплекс мероприятий по обслуживанию пациентов.
d5204 Уход за ногтями на ногах	2/3	Медицинская сестра или родственники пациента.	Комплекс мероприятий по обслуживанию пациентов.
d 640 Выполнение работы по дому	2/3	Инструктор ЛФК, Эрготерапевт, психолог	Лечебная гимнастика, занятия с эрготерапевтом и психологом
Факторы среды и персональные факторы			
e1158 Изделия и технологии для личного повседневного использования, другие уточненные	+3	Врач ЛФК, инструктор ЛФК	Ходунки, ортезы, индивидуальные стельки [3, с. 2172]
e310 Семья и ближайшие родственники	+3	Врач-травматолог, врач-ФРМ	Беседа лечащего врача с родственниками. Обучение родственников организованному уходу за пациентом.

*Определитель (согласно шкале количественной оценки нарушений функции/структур организма, активности и участия больного).

**b – функции организма.*

Код МКФ с определителями:

b7100.3 Подвижность одного сустава.

b28016.3 Боль в суставах.

0 НЕТ нарушений (никаких, отсутствуют, ничтожные) 0–4%
1 ЛЕГКИЕ нарушения (незначительные, слабые) 5–24%
2 УМЕРЕННЫЕ нарушения (средние, значимые) 25–49%
3 ТЯЖЕЛЫЕ нарушения (высокие, интенсивные) 50–95%
4 АБСОЛЮТНЫЕ нарушения (полные) 96–100%
8 невозможно определить/
9 невозможно применить [3].
*S – *структура организма.*
Код МКФ s76002 с определителями: s75011. 3^1 __7^2 __1^3
_1 Выраженность нарушения
0 НЕТ нарушений (никаких, отсутствуют, ничтожные) 0–4%
1 ЛЕГКИЕ нарушения (незначительные, слабые) 5–24%
2 УМЕРЕННЫЕ нарушения (средние, значимые) 25–49%
3 ТЯЖЕЛЫЕ нарушения (высокие, интенсивные) 50–95%
4 АБСОЛЮТНЫЕ нарушения (полные) 96–100%
8 невозможно определить.
9 невозможно применить [3].
_2 Характер нарушения
0 - нет изменений структуры
1 - полное отсутствие
2 - частичное отсутствие
3 - добавочная часть
4 - аберрантные отклонения
5 - нарушение целостности
6 - изменение позиции
7 - качественные изменения структуры, включая задержку жидкости
8 - не определено
9 - не применимо
_3 Локализация нарушения
0 - более чем один регион
1 – справа
2 – слева
3 - с обеих сторон
4 – спереди
5 – сзади
6 – проксимальный
7 – дистальный
8 - не определено
9 - не применимо
*** d – активность и участие**

d465.2[1].4[2] Передвижение с использованием технических средств

d4500 .2[1].4[2] Ходьба на короткие расстояния

_1 определитель реализации

_2 капаситет (определитель потенциальной способности без посторонней помощи)

0 НЕТ нарушений (никаких, отсутствуют, ничтожные) 0–4%

1 ЛЕГКИЕ нарушения (незначительные, слабые) 5–24%

2 УМЕРЕННЫЕ нарушения (средние, значимые) 25–49%

3 ТЯЖЕЛЫЕ нарушения (высокие, интенсивные) 50–95%

4 АБСОЛЮТНЫЕ нарушения (полные) 96–100%

8 - не определено

9 - не применимо [3].

**e - факторы среды и персональные факторы*

0 НЕТ облегчающих факторов 0–4%

+1 ЛЕГКИЕ облегчающие факторы 5–24%

+2 УМЕРЕННЫЕ облегчающие факторы 25–49%

+3 ТЯЖЕЛЫЕ облегчающие факторы 50–95%

+4 АБСОЛЮТНЫЕ облегчающие факторы 96–100%

8 не уточненный облегчающий фактор

9 невозможно применить.

Реабилитационный потенциал: высокий.

Реабилитационный прогноз: благоприятный.

Задачи реабилитации: уменьшение выраженности болевого синдрома, уверенное владение костылями, расширение двигательного маршрута, увеличение объема движений в коленном суставе.

Краткосрочная цель (к выписке): расширение двигательного маршрута от 500 м до 1 км. Тест 10 м ходьбы до 22 сек. Достичь функции коленного сустава – сгибание 90, разгибание – 0.

Долгосрочная цель (1,5 мес) – расширение двигательного маршрута больше 1 км. Тест 10 м ходьбы - до 18 сек.

К моменту выписки (через 10 дней со дня поступления) краткосрочная цель реабилитации была достигнута, долгосрочная цель реабилитации будет достигнута в амбулаторных условиях. Рекомендовано продолжить реабилитацию в условиях третьего этапа: в дневном стационаре, санаторно-курортных условиях или амбулаторно.

Литература

1. Буйлова Т.В., Цыкунов М.Б. Реабилитация при эндопротезировании коленного сустава. Федеральные клинические рекомендации. 2015.

CC BY

2. Цыкунов М.Б. Реабилитационный диагноз при патологии опорно-двигательной системы с использованием категорий международной классификации функционирования // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. 2019. №2. С. 107.

3. Baryshov D., Guryanova E.A. Efficiency of individual steel orthesis in heaven spray // Annals of the Rheumatic Diseases. 2019. Т. 78. №S2. С. 2172.

© Зайцева Е.Л., Ухтерова Н. Д., Луткова Т. С., 2022

УДК 796.4

Калачева А.В.
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Утомление – физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности человека и проявляющееся временным снижением работоспособности. Утомление и сопутствующая ему усталость – это естественное состояние людей, выполняющих большое количество работы, однако утомление следует отличать от переутомления. Переутомление проявляется в тех случаях, когда человек, регулярно выполняющий большой объем работы, не восстанавливает во время отдыха полностью свои силы. Тогда возникает болезненное состояние, характеризующееся потерей интереса к работе, вялостью, слабостью в мышцах, ухудшением аппетита, бессонницей, снижением веса и так далее. Такой термин, как переутомление, все чаще стал употребляться еще в конце двадцатого столетия, где образ жизни студента характеризовался большой активностью, что приводило к физическому и психологическому истощению. Это же происходит и сейчас со студентами, которые добросовестно и ответственно подходят к своей учебе. Современный студент постоянно находится под влиянием высоких требований, предъявляемых высшими образовательными учреждениями. Известно, что отличники и хорошисты тратят по несколько часов в день на тщательную подготовку. Также понятно, что если они будут уделять недостаточно времени своей учебе, их успеваемость может снизиться. Поэтому, требования относятся и к физическому, и к умственному состоянию, что значительно увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную составляющие. Хроническое переутомление приводит к нервному и физическому истощению организма, в результате чего повышается риск развития многих болезней и ухудшения самочувствия. Чтобы избавиться от постоянных перегрузок, необходимо поддерживать соответствующий образ жизни. Современные условия развития общества ставят новые задачи перед студентами, получающими высшее образование. Высокая интеллектуальная деятельность является одним из критериев хорошего специалиста. Чтобы поддерживать высокую работоспособность и защитить себя от переутомления, студенты должны выполнять ряд физических упражнений.

Человек, уделяющий большое внимание подвижному образу жизни и умеющий разумно сочетать количество труда и отдыха, может выполнять значительно больше задач, чем тот, кто об этом не заботится, а значит, его продуктивность значительно выше. К комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий также относится нормализация сна и питания. Важно вставать и ложиться спать в одно и то же время, соблюдая режим, при этом сон должен длиться не менее 7-8 часов. Если не хватает времени на полноценную еду, необходимо ввести в свой рацион продукты с высоким содержанием витаминов и микроэлементов. Таким образом, для предотвращения переутомляемости и продления

CC BY

эффективности умственной работы следует соблюдать рациональный режим работы, оптимизировать умственную и эмоциональную активность, чередовать умственную работу с двигательной активностью, повышать физическую тренированность организма [1, с. 703].

Природа создала человека с большими резервами. Средство сохранения резервов – физическая культура. В результате тренировок, с помощью специальных физических упражнений защитно-приспособительные механизмы способны повышать работоспособность и в других ситуациях, когда, например, кислородный дефицит обусловлен длительной напряженной умственной деятельностью. С каждым годом все больше значения приобретает профилактика, то есть комплекс мероприятий, направленных на предупреждение развития различных негативных последствий для организма. В этом комплексе одним из наиболее действенных средств является повышение его естественных защитных свойств. Основной путь к решению этой задачи – планомерная, целенаправленная тренировка. Наиболее эффективный режим деятельности тот, при котором систематически регулярный труд сочетается с таким же систематическим и регулярным отдыхом [2, с. 28, 43, 81].

Физическая подготовка создает основные предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы физической работоспособности, как состояние здоровья, уровень физического развития, уровень аэробной и анаэробной мощности функциональных систем организма, силы и мышечной выносливости, и так далее [3, с. 1]. Для поддержки необходимого уровня физического развития в высших учебных заведениях существует дисциплина по физической культуре. Студенты должны посещать занятия по этой дисциплине, так как она обязательна для всех. На этих занятиях учащиеся выполняют упражнения, которые включены в нормы физической подготовки. Каждое упражнение развивает отдельную группу мышц и держит организм в тонусе. Ниже, в таблице приведены некоторые нормативы, выполнение которых требуется от студентов.

Также, низкая работоспособность и переутомление могут возникнуть не только лишь из-за плотного учебного процесса. Такое состояние может быть причиной стрессов, которые, в свою очередь, возникают из-за беспокойства по поводу сдачи предстоящих экзаменов во время сессии. Следует отметить также, что стресс, как состояние организма и психики, и является одной из реакций на критические ситуации жизни и деятельности. Как отмечает В.Ф. Василюк, она может быть определена как «ситуация "невозможности", то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних «необходимостей» своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и другие» [4, с. 31].

Существует несколько стадий развития стресса. Первая стадия – стадия мобилизации, она связана с ситуацией неопределенности, которую студент переживает перед началом экзамена. Вторая стадия – адаптация, наступающая при подготовке к ответу на экзамене, организм пытается приспособиться к экстремальному фактору. Третья стадия – истощение, когда организм не справляется с такой нагрузкой. Продолжительность доэкзаменационного и послеэкзаменационного периода достаточно велика для того, чтобы экзаменационный стресс

CC BY

повлиял на общее состояние студента, как физическое, так и психологическое. Нарушение сна, потеря уверенности в себе, болезненный вид, тревожность, увеличение артериального давления показывают на серьезный синдром экзаменационного стресса. Не в меньшей степени, переживая стрессовое состояние, студенты ощущают физическое недомогание. Особенно не стоит забывать про ценность физических упражнений и гимнастики в такие непростые учебные периоды.

Таблица

Контрольные нормативы по физической подготовленности студентов

Контрольные упражнения	Физические качества
Бег на 100 м (с)	Скоростные качества – быстрота реакции, частота движений, скорость движения
Бег на 1 км (мин)	Общая выносливость (смешанное аэробное и анаэробное обеспечение)
Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые качества, развитие относительной силы мышц
Упражнения для брюшного пресса (раз)	Динамическая выносливость
Подтягивание в висе лежа на перекладине высота 90 см (раз)	Динамическая силовая выносливость
Отжимание в упоре лежа (раз)	Выносливость мышц верхнего плечевого пояса и разгибателей рук
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье	Гибкость позвоночного столба и подвижность тазобедренных суставов

Физические упражнения оказывают значительное влияние на организм человека. Они способствуют увеличению объема дыхания, мышечного тонуса (анаэробные упражнения), прочности костей, связок и сухожилий, повышают физическую силу, скорость, ловкость и выносливость, уровень полезного холестерина, улучшают сон, циркуляцию крови, деятельность сердечно-сосудистой системы, уменьшают риск травматизма, помогают снижению веса, вредного холестерина и триглицеридов, ускорению метаболизма и переработки жиров, замедлению процессов старения и т. п.

Некоторые исследования показали, что упражнения уменьшают реакцию на психосоциальные стрессоры и могут предотвращать или уменьшать депрессию, вызывать эйфорию, увеличение самообладания, независимости, самоуважения, уверенности в себе, появление чувства собственного достоинства, снижение субъективной оценки тяжести и сложности работы, улучшение умственной деятельности, внимания и продуктивности работы, возникновение эмоционального катарсиса или освобождение напряженных отношений от влияния межличностных конфликтов и стресса на работе, снижение психической напряженности и т. д. Установлено, что у физически тренированных людей агрессивность и раздражительность, которые играют важную роль в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний, выражены меньше, чем у нетренированных.

Регулярные упражнения способствуют формированию физической пригодности человека, то есть способности выполнять работу наиболее эффективно и экономично с точки зрения расхода энергии [5, с. 380, 381].

CC BY

Так называемый «Кодекс здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи» приводят в своей книге Р.Т. Раевский и С.М. Канишевский. Предлагаемый кодекс — это свод правил индивидуального здравостроительства, основанного на современных научно обоснованных данных гигиены и валеологии. Он изложен по пунктам согласно всем основным факторам, влияющим на здоровье молодых людей, и сопровожден для большей убедительности краткими пояснениями оздоровительного эффекта каждого пункта. Итак, чтобы укрепить здоровье, выполняйте следующие правила:

1. Изучите свой организм, познайте, как он работает, что полезно и что вредно ему. Постоянно создавайте в себе уверенность, что вы здоровы и желайте здоровья всем окружающим. Контролируйте свое состояние, занимайтесь профилактикой возможных наследственных и профессионально обусловленных заболеваний.

2. Стремитесь избежать воздействия на вас неблагоприятных экологических факторов. Пользуйтесь любой возможностью быть ближе к природе: побывать в парке, в лесу, у реки, озера, моря, в горах.

3. Регулярно проходите плановые медицинские осмотры.

4. Трудитесь постоянно, уверенно, добросовестно, творчески, в меру своих возможностей в комфортных условиях благоприятного творческого и нравственного климата в коллективе. Считайте свой труд основным смыслом жизни, обязательно чередуйте его с ежечасным, ежедневным, еженедельным и ежегодным разнообразным отдыхом.

5. Питайтесь полноценно, регулярно, 3–4 раза в день. Пища должна соответствовать вашим энергетическим затратам, включать в себя все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы), сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях. Она должна быть разнообразной и содержащей различные продукты животного и растительного происхождения, хорошо усвояемой, вызывающей аппетит, обладающей приятным вкусом, запахом и внешним видом; доброкачественной и безвредной.

6. Строго соблюдайте правила личной гигиены. Прежде всего, разработайте для себя постоянный суточный режим. В распорядке дня четко предусмотрите время для гигиенических процедур, питания, учебы, тренировок, активного и пассивного отдыха, культурного досуга. Особое внимание уделите сну. Сон обязательно быть непрерывным

7. Достаточно физически нагружайте свой организм не менее 8–10 ч в неделю, применяя различные средства и формы рациональной двигательной активности. Эта активность должна предусматривать: ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику или специализированную зарядку, попутную тренировку, оздоровительную (или спортивную) тренировку (не менее 3 раз в неделю), физкультурные паузы, минутки, микропаузы в течение академических и самостоятельных занятий, вечернюю гимнастику или прогулку, активный отдых в выходные дня и в каникулярное время.

8. Ежедневно закаливайте свой организм. Используйте для этого доступные вам разнообразные средства и формы закаливающих процедур: прием воздушных ванн, ношение облегченной одежды, прогулки и тренировки на открытом воздухе в любую погоду, сон при

CC BY

открытой форточке даже зимой; обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоемах, растирание снегом, солнечные ванны, парение в бане с последующим обливанием холодной водой, пребывание в горах, ультрафиолетовое облучение и др.

9. Научитесь предупреждать и снимать сильные стрессы. Тренируйте эмоциональную устойчивость.

10. Решительно откажитесь от вредных привычек [6, с. 387-390].

Итак, студенты, которые добросовестно подходят к учебе, а также постоянно готовятся к экзаменам во время сессии, могут чувствовать слабость в своем теле, но для того, чтобы поддерживать нормальное состояние тела и духа, нужно активно заниматься спортом. В настоящее время каждый второй студент знает, что значит находиться в состоянии переутомления. Учеба в университете, экзаменационные и сессионные периоды сильно ударяют по психологическому и физическому состояниям. В самом деле, экзаменов и сессий студенты боятся больше всего, потому что они предчувствуют итог – истощение жизненных сил. Но чтобы студенты были полны этих сил, нужно заниматься тем, что дает энергию и жизненные силы – физической культурой, соответственно своему возрасту и физиологическому сложению тела. Таким образом, студенты будут в состоянии в полной мере выполнять свои задания и обязанности, смогут успешно сдавать экзамены. В большинстве случаев, у студентов неправильный подход к тому, как они переживают это состояние переутомления. Вместо того, чтобы стараться поддерживать активный образ жизни, они предпочитают больше отдыхать, лежать на диване, смотреть телевизор или новости в интернете, т.е. проводить время только пассивно. Таким образом, они не восполняют свой энергетический баланс. Для того, чтобы силы вернулись, а также, чтобы настроение было хорошим, нужно выполнять гимнастику, а также посещать пары по физической подготовке в университете. Ведь эта дисциплина и существует для того, чтобы студенты были активны, а не пассивны.

Литература

1. Пальчевская Е.С., Куимова М.В. О гигиене умственного труда // Молодой ученый. 2015. №11 (91). С. 701-703.

2. Нагорный В.Э. Гимнастика для мозга. 1972. М.: Совет. Россия. 125 с.

3. Журбина А.Д., Антипас В.В., Грязнова В.В. Профессионально прикладная физическая подготовка студента // Научный вестник МГТУ ГА. 2014. №202.

4. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: МГУ, 1984. 240 с.

5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.

6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008. 556 с.

© Калачева А.В., 2022

УДК 796

Кондратов Д.Э., Шарыгина И.Т.
Чайковская государственная академия физической культуры и спорта
г. Чайковский, Россия

РОССИЙСКИЙ ХОККЕЙ В ПЕРИОД САНКЦИЙ 2022 ГОДА

Современная Россия столкнулась с санкциями со стороны большинства авторитетных стран мира. Российское государство, в ближайшие несколько лет довольно сильно изменится, а перемены затронут каждого россиянина. Большинство сфер жизни российских граждан начинают меняться. Одна из таких - сфера спорта. Спорт в России – это то, чем гордится вся страна. Российских спортсменов уважают по всему миру. Они имеют огромную фанатскую базу во многих странах мира. Ежегодно Российские спортсмены участвовали в международных соревнованиях и занимали высокие места. Но в последние несколько лет спортивное сообщество России все больше подвергается ограничениям со стороны Международного Олимпийского комитета, также многие крупные международные спортивные сообщества все чаще притесняют права российских спортсменов. 2022 год стал поворотным для российского спорта. Россия исключена из всех крупных международных турниров. Такие крупные турниры, как Олимпийские Игры, Чемпионаты Мира, Кубки Мира в ближайшие годы пройдут без участия спортсменов из России по политическим причинам.

В современных реалиях тяжело сохранять позитив и надеяться на лучшее. В статье, на примере хоккея, сделана попытка выявить возможные перспективы одного из самых популярных видов спорта в России. Для начала принято решение рассмотреть историю советского хоккея в период «железного занавеса, затем на основе анализа имеющихся сведений выявить положительные и отрицательные стороны введенных против российского спорта, а именно хоккея, ограничений со стороны мирового сообщества.

Хоккей с шайбой – один из самых популярных игровых видов спорта не только в России, но во всем мире. Популярность вида спорта обусловлена зрелищностью, а именно эмоциональностью, скоростью изменения ситуации, мастерством игроков, и применением силовых приемов. За играми сборной России следят и всегда ждут больших побед, а родители отдают детей в хоккейные школы, вдохновленные мыслями будущих победах своего ребенка. Хоккей с шайбой любят в России и поэтому ограничения восприняли тяжело как игроки, так и сами болельщики.

Введенные международным спортивным сообществом ограничения в значительной мере отразились на хоккее. Русские хоккеисты окончательно лишились возможности выступать на евротурах, чемпионатах мира и олимпийских играх. Было ли такое вообще за всю историю существования хоккея? Для ответа на этот вопрос нам нужно вернуться 1946 год, где Уинстон Черчиль в своей Фултонской речи ввел политическое клише, которое будет преследовать СССР вплоть до распада великой страны – «Железный Занавес». Данный термин знаменовал информационный, политический и пограничный барьер, изолирующий СССР и другие социалистические страны от капиталистических стран Запада. Несмотря на

CC BY

так называемое изолирование, советский хоккей успешно существовал. С начала вступления сборной СССР по хоккею в Международную лигу хоккея на льду, что дало возможность советским спортсменам выступать спортсменам на чемпионатах мира и олимпийских играх. На протяжении 1950-х годов сборные СССР и Канады становятся самыми грозными соперниками, а их матчи и по сей день собирают огромное количество зрителей по всему миру, являясь настоящей классикой хоккея. Начиная с 1952 г. по 1991 г. советская сборная по хоккею выиграла 22 чемпионата мира, занимала призовые места на всех 9 олимпиадах за этот период, а 7 из них увезла домой золотые медали [2]. За всю свою историю советские хоккеисты не приняли участие лишь в одном международном турнире. По политическим причинам сборная СССР по хоккею была вынуждена пропустить Чемпионат Мира 1962, но уже в 1963 году сборная СССР снова завоевала золотые медали, подтвердив статус одной из сильнейших хоккейных держав [1]. Следовательно, даже в период «железного занавеса», советский, впоследствии российский, хоккей активно развивался, спортсмены имели возможность выступать на международной арене и играть с лучшими хоккеистами планеты и радовать болельщиков.

Остается разобраться с будущим российского хоккея и понять, есть ли у него перспективы. Как отдельный пункт важно отметить внутренний чемпионат, место, где играет подавляющее большинство сильнейших российских хоккеистов и основные кандидаты в сборную России - Континентальную хоккейную лигу (КХЛ). Сильнейшая лига Европы, основу которой составляют клубы России. В сезоне 2022/2023 лига претерпит серьезные изменения. Такие европейские команды, как Динамо Рига и Йокерит из Хельсинки вышли из числа участников чемпионата, большинство легионеров (иностранных игроков лиги) уже покинули расположение своих клубов, расторгнув действующие контракты (Официальный сайт Континентальной хоккейной лиги // Раздел «Новости». https://www.khl.ru/news/). Тот факт, что плей-офф КХЛ 2021/2022 еще не завершен, а игроки покидают клубы буквально за день до игр, делает ситуацию вокруг чемпионата еще печальней. Руководству КХЛ необходимо задуматься, какими инструментами привлекать внимание к нашему чемпионату, учитывая тот факт, что легионеров в сезоне 2022/2023, скорее всего не будет вовсе. Все вышеперечисленное – окажет огромное влияние не только на КХЛ, но на всю структуру хоккея России. Рассмотрим основные преимущества и недостатки ограничений популярнейшего в стране вида спорта для внутреннего чемпионата и для сборной команды в таблице 1.

Исходя из данных таблицы 1 видно: негативное влияние санкций превышает возможные положительные моменты, однако на сегодняшний день практически невозможно спрогнозировать, что ждет российский спорт в ближайшие несколько лет, так как события в мире развиваются довольно стремительно. Какие еще ограничения ждут российский спорт, как долго они будут действовать и последуют ли смягчения санкций в ближайшее время? Точно ответить на этот вопрос не сможет, пожалуй, никто.

CC BY

Таблица 1

Плюсы и минусы для российского хоккея ввиду санкций 2022 года

Плюсы	Минусы
Возможность для развития игроков из Молодежной хоккейной лиги, которые смогут играть на взрослом уровне в КХЛ и получать больше игрового времени	Невозможность выступления на всех международных соревнованиях в ближайшие два года
Некоторые российские хоккеисты, выступающие в НХЛ (национальная хоккейная лига) и в АХЛ (американская хоккейная лига) вернутся в Россию, что может повысить зрелищность российской лиги. Данный факт не означает, что из-за океана вернуться такие суперзвезды, как Овечкин, Кучеров, Малкин. Наиболее вероятно, что вернутся хоккеисты, не являющиеся ведущими игроками в своих клубах. Это может стать плюсом для Континентальной хоккейной лиги, которая потеряет в зрелищности матчей ввиду отъезда легионеров.	Отмена молодежного чемпионата мира 2023 г. в России, а именно в двух городах, где очень любят хоккей – Новосибирске и Омске. Молодежный чемпионат мира – это самый престижный хоккейный турнир после Олимпийских игр. Без преувеличения – это огромная потеря для нашей страны, в спортивном, экономическом смыслах. Также стоит отметить, что такие громкие турниры – это один из самых эффективных способов привлечения детей в хоккей, а молодежный чемпионат мира, определенно, тот турнир после которого можно по-настоящему влюбиться в хоккей
	По состоянию на 09.03.2022 год из России уходит огромное количество крупных брендов, которые в свою очередь являются крупнейшими спонсорами Континентальной хоккейной лиги. Master card, Haier, Hankook, SAP, Coca-Cola – одни из самых крупных партнеров лиги, перестанут сотрудничество с лигой в новом сезоне
	Зрелищность лиги снизиться из-за отъезда легионеров. Иностранцы, которые играют в КХЛ – это лидеры своих команд, на них ровняются молодые игроки. Также в некоторых командах легионеры – это костяк команды, как например в Уфимском «Салавате Юлаев», где все финские игроки уехали на родину, расторгнув контракт. Теперь шансы команды из Уфы на главный трофей в сезоне 2022/2023 значительно снизились
	Возможность сокращения бюджета некоторых клубов не только Континентальной хоккейной лиги, но и многих других клубов из разных лиг Российского хоккея, как следствие исключение ряда клубов из числа участников чемпионата ввиду отсутствия стабильного бюджета
	Низкие рейтинги трансляций матчей КХЛ из-за низкой зрелищности ввиду отъезда ряда ведущих игроков-легионеров
	Стагнация, а как следствие деградация ведущих российских игроков без международного опыта выступления и всего российского хоккея в целом

Основные плюсы и минусы санкций в сторону российского хоккея для ДЮСШ и школ Олимпийского резерва отражены в таблице 2.

CC BY

Таблица 2

**Положительные и отрицательные стороны
развития детских хоккейных школ ввиду санкций 2022 года**

Плюсы	Минусы
Возможность выделять больше средств из региональных бюджетов на развитие детского хоккея. Как правило, большая часть регионального бюджета выделяется на команду КХЛ. В том числе эти деньги выделялись на дорогостоящие контракты иностранных игроков	Невозможность выступления на всех международных соревнованиях в ближайшие два года
Возможность выделение бюджета на строительство катков, в том числе крытых катков.	Невозможность проводить и принимать участие в международных конференциях по обмену опытом, ввиду санкций со стороны большинства стран хоккейного сообщества
Развитие Дальнего Востока, и многих других регионов, где были построены ледовые дворцы, но не было выстроено четкой структуры ДЮСШ или школы олимпийского резерва.	Ввиду возможного кризиса, отсутствие желания родителей отдавать своих детей в дорогостоящий вид спорта
	Важную роль играет перспектива самого вида спорта, как места для самореализации юных хоккеистов. Говоря о хоккее, всегда приходят в голову золотые медали олимпиады и выигранные чемпионаты мира. Родители, поняв в свою очередь, что их ребенок не сможет достичь этих высот по независящим от него причинам, скорее не станут отдавать его в секцию хоккея

Из всего вышеперечисленного в таблице 2 можно сделать вывод, что детский хоккей, ДЮСШ, школы Олимпийского резерва, равно, как и хоккей на высшем уровне, в ближайшие несколько лет будут вынуждены решать множество негативных моментов и ситуаций. Было выделено несколько плюсов для развития детского спорта после введения санкций, но стоит признать, что отрицательные стороны перевешивают положительные ввиду фундаментальной проблемы – отсутствие каких-либо связей с международным сообществом, из-за напряженной политической ситуации в мире.

Подводя итоги, выражаем согласие с мнением Рене Фазель, бывшим президентом Международной Федерации хоккея, который выразил разочарование в связи отстранением российского хоккея от международных турниров и заявил – «Спорт должен нести посыл о мире» (Интервью с бывшим главой ИИХФ Рене Фазелем // «Чемпионат.com: новости спорта». https://clck.ru/dYhZn), но сегодня мир видит совершенно иную ситуацию. Российский хоккей столкнулся с огромной проблемой и неизвестно когда по тем или иным обстоятельствам жизнь нормализуется. В ближайшие годы тяжело говорить о смягчении ограничений в адрес России, как следствие – отечественный спорт неизбежно сделает шаг назад. Федерации хоккея России и руководителям российских лиг остается действовать по ситуации, оставаться гибкими, учится на ходу принимать важные решение в кратчайшие сроки.

CC BY

Литература

1. Титовский А.В., Выприков Д.В., Горюнова О.Б Социально-экономические факторы, повлиявшие на международный успех сборной СССР по хоккею с шайбой в 70-х гг. XX века // Теория и практика физической культуры. 2020. №4. С. 72-74.

2. Тихомиров Д.А., Филимонов З.М. История Развития Хоккея в СССР // Вестник магистратуры. 2021. №1-2 (112). С. 39-41.

© Кондратов Д.Э., Шарыгина И.Т., 2022

УДК 796

Кочеткова А.Е., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ЗАНЯТИЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН К ВЫПОЛНЕНИЮ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В России на различных уровнях создаются специальные государственные и общественные программы, направленные на улучшение качества жизни и повышения роли в обществе граждан старшего поколения, на развитие и укрепление связей между поколениями Понятие качество жизни, тесно связано с определением здоровья, данным Всемирной Организацией Здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, социального и психического благополучия человека, а не просто отсутствие заболевания».

Один из способов достижения гармонии человеком - систематическое выполнение физических упражнений. Физические упражнения действуют всесторонне на человеческий организм. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями увеличивается неспецифическая устойчивость организма по отношению к самым различным неблагоприятным факторам: инфекциям, резким температурным влияниям, радиации, интоксикациям и др. При регулярных занятиях физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем, увеличивается объем мышц, усиливаются обменные процессы, совершенствуется сердечно-сосудистая система. Тем самым, улучшается физическая подготовленность занимающихся, нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой [1].

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека [3; 4]. О важности повышения активности участия женщин в массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, говорится в Федеральном проекте «Спорт – норма жизни» в рамках национального проекта «Демография». Результатирующей частью проекта является увеличение числа лиц, систематически занимающихся физической культурой, а также участников массовых спортивных мероприятий. Правительством обозначена важность повышения числа людей, принявших участие в выполнении тестовых заданий ВФСК ГТО и поддерживающих показатели физической подготовленности в соответствии с возрастными нормативами.

Для решения поставленных задач использовался метод анализа и обзора имеющихся данных научно-методической литературы, рассматривающей особенности применения средств фитнеса в физкультурно-спортивной деятельности женщин зрелого возраста. Для оценки субъективной готовности женщин, занимающихся силовым тренингом, к выполнению соответствующих возрастных нормативов ВФСК ГТО было проведено

CC BY

анкетирование. Анкета включала в себя 15 вопросов закрытой и открытой формы. Для изучения физической подготовленности женщин, занимающихся фитнесом использовались тесты, предусмотренные ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.; прыжок в длину с места и наклон. Для функционального состояния сердечно-сосудистой системы у женщин, занимающихся фитнесом была проведена ортостатическая проба: проводилось измерение пульса в положении сидя за 10 секунд и после перехода в положение стоя. Для обработки полученных результатов применялись методы математической статистики – рассчитывались показатели среднего арифметического, ошибки среднего арифметического, достоверность различий по t-критерию Стьюдента (P).

Организация исследования. Исследование проводилось на базе фитнес клуба г. Нижневартовска. В анкетировании приняли участие 15 женщин зрелого возраста, занимающихся силовым тренингом с использованием подвесного оборудования. Двигательные тесты выполняли две группы женщин зрелого возраста, занимающихся силовым фитнесом с использованием подвесного оборудования – TRX (n=12, возраст 40,3±2,4 года) и аэройогой (n=12, средний возраст 35,6±2,4 года).

Результаты исследования. TRX тренинг относится к категории функциональных тренировок и включает двигательные действия, выполняемые человеком в процессе ежедневной двигательной активности – жимы, тяги, выпады, наклоны, приседы и т.д. Именно эти двигательные действия представляют базовый комплекс упражнений на петлях. Отсутствие осевых нагрузок позволяет использовать эту физкультурно-спортивную технологию в процессе досуговой физической активности для людей любого возраста и пола, в том числе для женщин зрелого возраста.

Благодаря самоконтролю, каждый человек способен регулярно отслеживать состояние организма, оценить, как на него влияют те или иные нагрузки физкультурно-спортивного характера [2]. Знания об энергетических затратах организма при выполнении систематической нагрузки, о временных интервалах между работой и отдыхом и о приёмах восстановления позволят контролировать себя эффективнее. Для самоконтроля характерна не только разнообразная структура функциональных проб, но и доступность методик, что обеспечивает точный подбор и корректировку физической нагрузки, а также избежание травматизма. Подводя итоги, для эффективного осуществления занятий физкультурно-спортивной направленности и получения высоких спортивных результатов, важен индивидуальный подход к занимающемуся со стороны тренера, а также самостоятельное наблюдение за состоянием организма.

В процессе исследования была изучена субъективная готовность женщин, занимающихся силовым тренингом, к участию в ВФСК ГТО. Проведенное анкетирование показало, что 47% опрошенных уже имеют опыт участия в мероприятиях по выполнению тестовых заданий ВФСК ГТО, а у оставшихся 53% он отсутствует. С удовольствием согласились бы участвовать в выполнении тестовых упражнений, оценивающих физическую подготовленность, 31% участников исследования. Столько же согласились бы при условии

CC BY

получения вознаграждения, что можно рассматривать как проявление внешнего положительного мотива. Внешний отрицательный мотив наблюдается у 25% опрошенных, чье участие в подобных мероприятиях зависит от возможного принуждения со стороны, например, руководства. Лиц, чье отношение к участию в мероприятиях по выполнению нормативов ГТО характеризуется внутренней отрицательной мотивацией, незначительно и составляет 13%.

Субъективное ощущение физической готовности к сдаче норм ГТО у участников исследования отличается: 67% не уверены в своей физической подготовленности, 20% считают, что полностью готовы к проверке уровня развития физических качеств, а 13% констатируют о неготовности проявлять максимальные усилия в процессе тестирования.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности женщин, занимающихся силовым направлением фитнеса TRX и аэройогой, показал, что достоверно более высокие показатели наблюдаются у занимающихся TRX в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (табл. 1). Также следует отметить более успешное выполнение тестов «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лёжа на спине» у женщин, посещающих занятия силовым фитнесом и более высокие значения в тесте «наклон вперед» у их сверстниц, занимающихся аэройогой (при отсутствии достоверности в различиях).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности женщин зрелого возраста, занимающихся различными направлениями фитнеса

Тесты	TRX	Аэройога	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	14,1 ± 1,9	3,1 ± 1,2	< 0,05
Прыжок в длину с места (см)	170,6 ± 6,3	161,2 ± 4,9	> 0,05
Поднимание туловища из пол. лёжа на спине (кол-во раз/мин)	41,1 ± 4,5	34,8 ± 4,2	> 0,05
Наклон (см)	12,8 ± 2,3	15,3 ± 2,5	> 0,05

Нами был проведен анализ успешности выполнения возрастных нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Исследование показало, что среди женщин, занимающихся TRX, успешно справились бы с выполнением следующих тестовых заданий: «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» – успешно справились с нормативом 84% занимающихся (90% на «золото» и 10% на «серебро»); «прыжок в длину с места» успешно выполнили 83% (40% на золото, 40% на серебро и 20% на бронзу); с тестом «поднимание туловища из положения лёжа» справились все испытуемые (59% на золото и 41% на серебро); с наклоном вперед также справились все (68% на золото, 8% на серебро, 16% на бронзу).

Анализ результативности выполненных тестовых заданий женщинами, занимающихся аэройогой, показал, что только 25% успешно справились бы с выполнением теста «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (33% на золото и 67% на бронзу); прыжок в длину с места успешно выполнили 87% (16% на золото, 34% на серебро и 50% на бронзу); тест «поднимание туловища из положения лёжа» в соответствии с возрастными нормативами

CC BY

выполнили 83% занимающихся (50% на золото, 40% на серебро и 10% на бронзу); с тестом на гибкость справились 91% (82% на золото и 18% на серебро).

Таким образом, уровень физической подготовленности женщин, занимающихся TRX, оказался соответствующим возрастным нормативам, предусмотренным ВФСК ГТО. Женщины, занимающиеся аэройогой, отстают от своих сверстниц по показателю силовой выносливости мышц верхних конечностей. Исследование характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики с помощью ортостатической пробы показало, что в группе женщин, занимающихся силовым фитнесом, наблюдается большее число лиц, имеющих неудовлетворительную реакцию сердечно-сосудистой системы на переход в вертикальное положение (рис.).

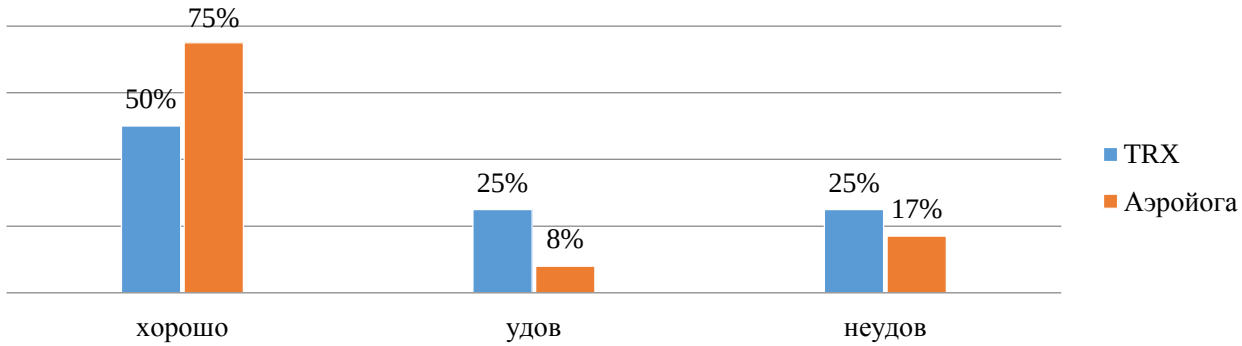


Рис. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на переход в вертикальное положение у женщин зрелого возраста, занимающихся различными направлениями фитнеса

У 50% занимающихся силовым фитнесом реакция на ортостатическую пробу оценивается как «хорошая», у 25% – «удовлетворительная» и у 25% «неудовлетворительная». В то время как у 75% занимающихся аэройогой хорошие показатели, у 8 удовлетворительные и у 17% неудовлетворительные. Таким образом, женщины, занимающиеся аэройогой, имеют лучшие значения в показателях вегетативной регуляции организма.

Проведенное исследование показало, что женщины, занимающиеся силовым фитнесом, несмотря на субъективную недооценку собственных физических возможностей оказались более подготовленными к выполнению возрастно-половых нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. При этом, более напряженные механизмы регуляции гемодинамики у данной группы занимающихся требуют использования на занятиях таких средств, которые способствовали бы оптимизации вегетативной регуляции организма и содействовали бы достижению более высокого оздоровительного эффекта.

Литература

1. Пащенко Л.Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. №3 (20). С. 177-181.

CC BY

2. Пащенко Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // Вестник Нижневартовского государственного университета. 2017. №3. С. 110-116.

3. Романенко Н.И. Методика физического воспитания женщин 35-45 лет различного соматотипа с использованием средств оздоровительной физической культуры // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2016. №4. С. 44-48.

4. Шарина Л.С., Романенко Н.И. Особенности методики занятий функциональной направленности с женщинами 21-35 лет // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №3. С. 70-77.

© Кочеткова А.Е., Пащенко Л.Г., 2022

УДК 7967012.68: 373.3: 37.02

Луговая А.В., Широкова Е.А.
Калужский государственный университет
имени К.Э. Циолковского
г. Калуга, Россия

ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Сейчас проблема сохранения здоровья детей является не только медицинской, но и педагогической. Традиционная для урока физкультуры задача формирования культуры здорового образа жизни становится частью любого школьного урока согласно нормам ФГОС. Это объясняется тем, что пик частоты распространения заболеваемости у детей как раз приходится на период получения ими общего образования. Для снятия напряжения, а также поддержания высокого уровня активности на уроках проводятся физкультминутки. Данная технология особенно актуальна для начальных классов, потому что именно в младшем школьном возрасте закладываются основы культуры здорового образа жизни.

Урок английского языка считается одним из самых сложных: на всех этапах его изучения он занимает лидирующие позиции в соответствии со шкалой трудности учебных предметов. Именно поэтому время, отведенное на урок английского языка, необходимо использовать максимально эффективно.

Интеграция физических упражнений позволяет снять напряжение, способствует поддержанию внимания и работоспособности школьников, мотивации к процессу обучения. Актуальность проведения физкультминуток также обусловливается исследованиями многих ученых, в том числе Л.С. Выготского. Именно он говорил о прямой зависимости развития речи от двигательной активности ребенка, взаимосвязи общей и речевой моторики. Преимущество включения физических упражнений в урок английского языка заключается также «…в возможности их использования не только с физиологической точки зрения, но и в концепции языковой ситуации, причём, реальной, собственно-коммуникативной, в контексте которой максимально реализуется дидактический принцип мотивированности» [4, с. 389]. Динамичное выполнение физических упражнений подготавливает артикуляционный аппарат, а непосредственно двигательная активность способствует расширению словарного запаса. Владение лексическими навыками — это одно из ключевых условий успешного изучения иностранного языка, однако сам процесс освоения новой лексики вызывает у обучающихся значительные затруднения. В связи с этим актуальной представляется цель настоящего исследования: поиск и проверка путей повышения эффективности изучения лексики на уроке английского языка в начальной школе с помощью физических упражнений.

Для достижения цели необходимо решить ряд задач:

1. Обобщить возрастные особенности детей младшего школьного возраста и выделить наиболее подходящие для данной категории способы проведения физкультминутки;

2. Внедрить в традиционные методы и приемы обучения лексике английского языка элементы физической активности;

CC BY

3. Экспериментально проверить эффективность освоения лексики при внедрении в урок физических упражнений.

Решение поставленных задач осуществляется на основе методов обобщения литературы, посвященной возрастным особенностям младших школьников, анализа используемых на уроках форм проведения физкультминуток и методических основ обучения иностранным языкам в начальной школе, экспериментальной проверке полученных выводов на практике. Костная система детей в младшем школьном возрасте еще формируется, поэтому велик риск ее деформации вследствие длительного напряжения или неправильного положения тела. Кроме того, именно у младших школьников часто возникают проблемы с концентрацией внимания: «Характер условно-рефлекторных связей дает основание говорить о низкой выносливости нервных клеток коры больших полушарий детей младшего школьного возраста, о слабости процессов возбуждения и торможения, о недостаточном совершенстве аналитико-синтетической деятельности коры» [1, с. 20]. Иными словами, правильная организация урока в начальной школе предполагает частую смену видов деятельности. Также наблюдаются проявления гиперактивности, что свидетельствует о недостатке движения на уроке именно в начальных классах, поэтому проведение физкультминуток является оптимальным решением данной проблемы.

Как отмечает Н.А. Баева, «…силовые возможности в 7–11 лет у мальчиков и у девочек одинаковые, они обладают сравнительно низкими показателями мышечной системы» [1, с. 20]. Именно поэтому для составления физкультминутки могут быть использованы преимущественно общеразвивающие упражнения: приседания, прыжки, выпады, наклоны и повороты туловища, гимнастика для глаз и т. д.

В учебниках английского языка 2-4 классов тема здорового образа жизни или спорта как таковая не выделена, однако, в них присутствуют упоминания о различных компонентах ЗОЖ [2]. Детей призывают делать зарядку, регулярно убираться в комнате, следить за временем, осуществлять самостоятельную физическую активность. В большинстве учебников присутствуют стишки и песни для проведения физкультминуток. Педагогический арсенал учителя значительно расширяет большое количество публикаций по данной теме. Ниже приведены несколько примеров физкультминуток, специально разработанных для изучения лексики по темам (Шлыгина В.А. Физкультминутки как один из компонентов здоровьесбережения на уроке английского языка. https://clck.ru/h2SZQ):

1. Части тела:

Show me your neck (наклоны головой вправо, влево, вперед, назад),

Show me your head (повороты головы вправо, влево),

Show me your shoulders (вращения плечами),

Clap, clap your hands (похлопаем в ладоши),

And show me your back (повороты туловища вправо, влево),

Show me your neck (наклоны головой вправо, влево, вперед, назад),

Clap, clap your hands (похлопаем в ладоши),

And show me your back (повороты туловища вправо, влево).

CC BY

2. Животные:

Stretch out your neck like a giraffe! (наклоны головой вправо, влево, вперед, назад),

Fly like a bird/butterfly! (круговые вращения локтями),

Swim like a fish! (круговые вращения руками),

Run like a horse! (круговые вращения ногами),

Jump like a rabbit/frog! (прыжки на месте).

3. Мой дом:

Stand up, sit down (встаём, садимся),

Clap, clap, clap (хлопаем в ладоши),

Point to the window (наклон головы в сторону окна),

Point to the door (наклон головы в сторону двери),

Point to the board (наклон головы в сторону вперед).

Подобные физкультминутки способствуют образованию ассоциативных связей посредством включения дополнительных видов активности, задействования разных типов памяти: моторной, звуковой, зрительной. Однако необходимо отметить, что существующие упражнения предназначены лишь для этапа ознакомления с новой лексикой и не предполагают никакого активного взаимодействия с изучаемыми словами и выражениями. Существующие вариации проведения физкультминуток крайне ограничены в своей образовательной направленности, практически не служат формированию навыков аудирования или обучению грамматики. Их применение затруднено на уроке комплексного применения знаний и умений (урок закрепления), систематизации и обобщения знаний и умений, контроля знаний и умений, коррекции знаний, умений и навыков.

Включение физкультминуток в урок английского языка может осуществляться не только на этапе знакомства с новой лексикой, но и при активной работе с ней. Выполнение традиционных упражнений по повторению и семантизации новых слов может быть совмещено с двигательной активностью. К примеру, на этапе тренировки и усвоения новой лексики привычные упражнения по поиску лишнего, выбору наиболее подходящего к теме урока слова, подбору синонимов и антонимов учащиеся могут обозначить свой выбор соответствующим движением (наклоном вперед, назад, влево или вправо).

На этапе, предполагающем употребление лексики в речи, можно совместить физическую активность с игрой «Снежный ком». Так как порядок опроса учеников зачастую осуществляется на основании их взаимного расположения в кабинете, устный опрос может проводиться с передачей по цепочке каких-то предметов. Это позволяет внести элемент соревнования при подсчете скорости и правильности употребления изучаемых слов.

На этапе проверки уже имеющихся знаний также возможна интеграция тестирования и выполнения физических упражнений. Стандартные обозначения вариантов ответов(A, B, C, D) можно заменить движениями частей тела (наклонами головы, сменой положений конечностей). Таким образом, вся группа может одновременно взаимодействовать с учителем, а у педагога появляется возможность мгновенно фиксировать уровень знаний по той или иной теме, выявлять слабые стороны и корректировать поведение детей по ходу

CC BY

урока. Также это хороший способ опросить робких, замкнутых, неуверенных в себе детей и по итогам нескольких уроков поставить им оценку.

Подобное предлагается в учебнике Г.В. Роговой при обучении аудированию. Прием активного слушания «…гарантируется предваряющими заданиями, помогающими привлечь внимание к нужному качеству звука, интонемы; оно стимулирует выделение из потока слов конкретного звука, подлежащего усвоению. Поднятием руки или сигнальной карты учащийся показывает учителю, что он узнал звук…» [3, с. 70]. С нашей точки зрения, замена поднятия руки на выполнение физического упражнения можно значительно разнообразить обучение аудированию.

Данное исследование было проведено на базе 4 класса гимназии «Ключи» г. Калуги. Обучающимися был предложен интегрированный урок английского языка и физкультуры по теме «Предлоги места». После знакомства со значением новых слов, детям нужно было выбрать соответствующие картинкам предлоги и обозначить свой выбор движением (поворот головы вправо, влево). Пример упражнения представлен на рисунке 1.

На рисунке 2 представлено задание, которое школьники должны были выполнить и показать решение движениями в соответствии с таблицей.

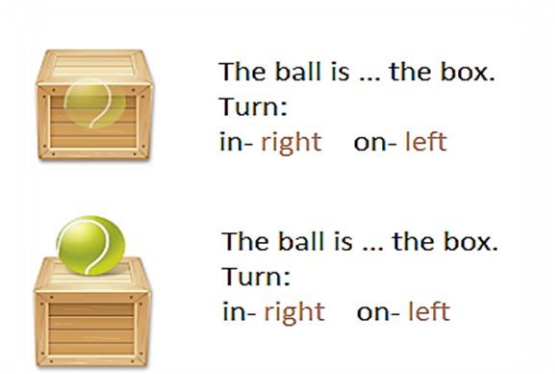


Рис. 1. Пример упражнения для освоения темы «Предлоги места»

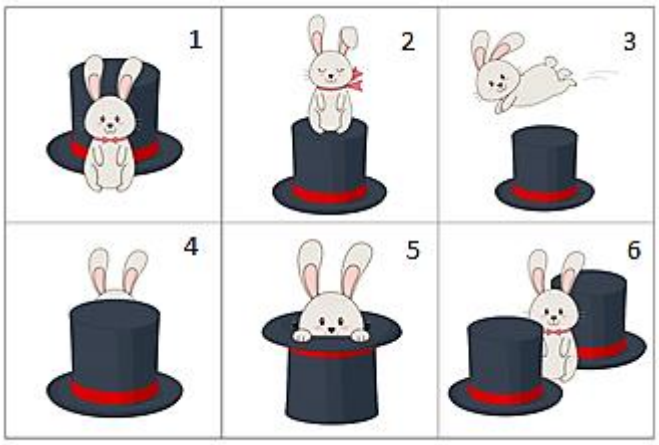


Рис. 2. Пример упражнения по освоению темы «Предлоги места»

Таблица

Примеры физических упражнений для обозначения предлогов места

On(на)	In(в)	In front of (спереди)	Behind (позади)	Above (над)	Between (между)	Next to (рядом)	Under (под)
Вращение плечами	Руки на поясе, ноги на ширине плеч	Наклон вперед	Наклон назад	Прыжок	Наклоны вправо-влево	Круговые вращения руками	Приседание

После этого обучающиеся приняли участие в парном соревновании. Одному ребенку нужно было соотнести физические упражнения и предлоги (табл. 1) и без слов объяснить условия взаимного расположения объектов на рисунке 2. Второй ученик не видел картинку, но ему нужно было на основе таблицы и подсказок одноклассника составить предложения на

CC BY

основе полученной информации. Побеждала та пара, которая правильно выполнит задание, победителей было несколько.

У обучающихся должны были получиться следующие предложения:

1. The rabbit is in front of the hat.
2. The rabbit is on the hat.
3. The rabbit is above the hat.
4. The rabbit is behind the hat.
5. The rabbit is in the hat.
6. The rabbit is between the hats.

В конце урока дети выполнили небольшой тест на запоминание только что изученного материала. В заданиях школьникам нужно было соотнести новую лексику с ее переводом, вставить предлоги в предложения согласно картинкам и составить несколько предложений по картинке самостоятельно.

В исследовании приняли участие 13 человек, средний процент правильно решенных заданий – 78. Большинство обучающихся справились с заданием и получили оценки 4-5. Как и ожидалось, наибольшие трудности вызвало у школьников упражнение, в котором им было необходимо самостоятельно составить предложения. Ощутимая часть ошибок была связана не с употреблением новой лексики, а с использованием нужных форм глагола to be или добавлением окончания -s в третьем лице единственном числе настоящем простом времени. Стоит отметить, что вся группа была активна на протяжении урока, сохранялся высокий уровень мотивации к процессу обучения.

На рисунке 3 представлена диаграмма, отражающая процент правильности выполненных обучающимися заданий.

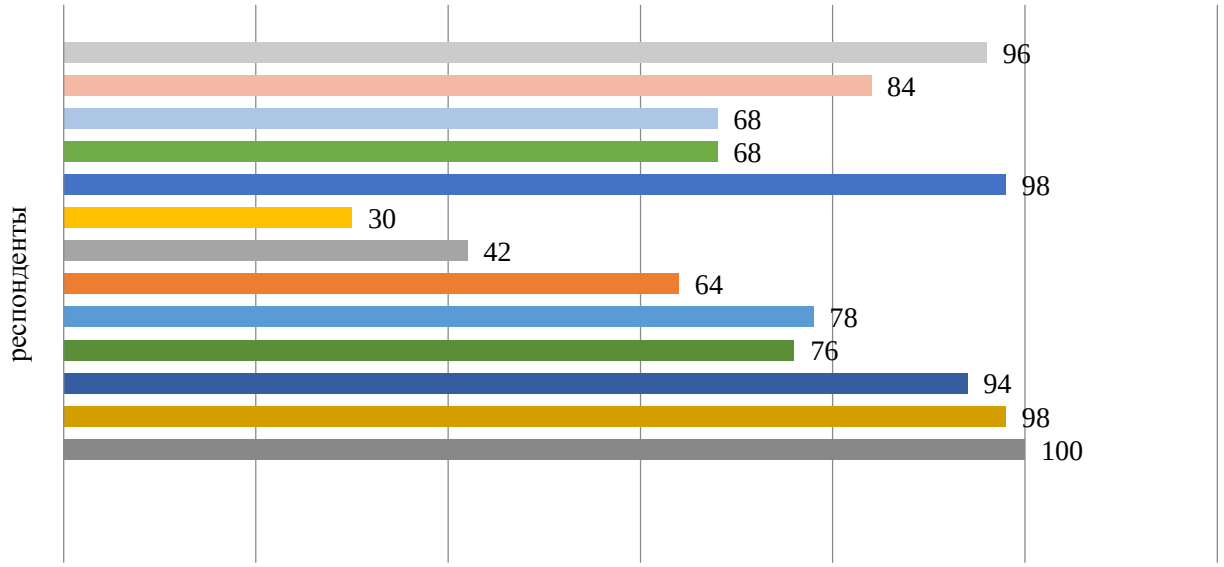


Рис. 3. Правильность выполнения итоговых заданий респондентами (в %)

Анализ научно-методической литературы показал, что включение физических упражнений в урок английского языка в начальной школе дает возможность смены деятельности и активизации разных видов памяти.

Использование физкультминуток в уроке английского языка может осуществляться как на этапе знакомства с лексикой, так и при активной работе с ней, при этом выполнение традиционных упражнений по повторению и семантизации новых слов может быть совмещено с двигательной активностью.

Использование физических упражнений при освоении темы «Предлоги места» благоприятно сказывается на усвоении материала, что отражается на результативности выполнения итоговых заданий.

Литература

1. Баёва Н.А., Погадаева О.В. Анатомия и физиология детей школьного возраста. Омск: СибГУФК, 2003. 56 с.

2. Демидова И.В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников // Молодой ученый. 2020. №9 (299). С. 186-188.

3. Рогова Г.В, Рабинович Ф.М., Сахарова Т.Е. Методика обучения иностранным языкам в средней школе. М.: Просвещение, 1991. 288 с.

4. Шитов Д.Г. Особенности проведения физкультминуток на уроке английского языка // Педагогический опыт: от теории к практике: Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. Чебоксары: Интерактив плюс, 2018. С. 386-391.

© Луговая А.В., Широкова Е.А., 2022

УДК 796

Макеева А.Р.
Петрозаводский государственный университет
г. Петрозаводск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ В ЦЕНТРЕ АФК ПЕТРГУ

В настоящее время очень остро стоит вопрос социализации детей с ограниченными возможностями здоровья. Задачей государства становится воспитание активных, трудоспособных членов общества, умеющих адаптироваться в жизни. Работа в данном направлении идет во всех учреждениях, в которых реализуются специально-коррекционные программы, имеются особые условия и разработаны адаптивные методы и подходы, основанные на особых потребностях таких людей [1].

В сравнении детей с нормой и детей с ОВЗ, в частности, дети с интеллектуальными нарушениями, нуждаются в долгой и основательной работе по их социализации. Такая работа выполняется на занятиях в Центре адаптивной физической культуре (АФК) Петрозаводского государственного университета (ПетрГУ).

На базе Петрозаводского государственного университета с 2016 года работает научно-методический центр поддержки населения с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов или Центр АФК ПетрГУ.

В центре проводятся физкультурно-массовые мероприятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья, реализуется проектная и научная деятельность в сфере адаптивной физической культуры, а также организуются регулярные физкультурно-оздоровительные занятия с детьми с ОВЗ.

Все занятия и мероприятия с детьми проводят студенты, обучающиеся на направлении «педагог по адаптивной физической культуре» под руководством заведующей кафедры теории и методики физического воспитания Киэлевяйнен Ларисы Михайловны, доцента, кандидата педагогических наук и преподавателя на институте физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ (Центр Адаптивной физической культуры. Новости ПетрГУ. https://clck.ru/h2Tid).

Для студентов организация подобных занятий служит незаменимой практикой для успешного освоения и применения учебного материала их направления подготовки. Центр адаптивной физической культуры ПетрГУ располагает современным реабилитационным оборудованием, что позволяет студентам еще в процессе учебы овладеть необходимыми компетенциями для профессиональной деятельности. Занятия организуются как индивидуальные, так и групповые. Заниматься могут дети с любой нозологией, но по большей части составляющими нозологиями на индивидуальных занятиях являются дети с поражением опорно-двигательного аппарата, а групповые занятия – дети с ментальными нарушениями [2].

CC BY

На данный момент существует 2 группы занимающихся: дети дошкольного (5 – 8 лет) и дети школьного (10 – 14 лет) возрастов. Занятия проходят каждое воскресенье, по длительности занятие длится около 40 минут на каждую группу. Дети находятся в сопровождении родителей или же на их визуальном контроле. Занятие идет под руководством студентов-инструкторов по АФК.

Целью такого занятия является комплексная работа с детьми с ОВЗ. Путем использования определенных методик достигается результат по коррекции нарушений познавательной и двигательной сфер, повышению работоспособности всех сил организма и укреплению здоровья занимающегося. Перед организацией занятия помещение обязательно проветривается и осматривается на наличие каких-либо технических неполадок. Также готовится и проверяется необходимый инвентарь и оборудование. Инвентарь используется яркий, безопасный и выдается инструктором, либо заранее расстанавливается по площадке. Занятие по АФК, как и любой другой урок физкультуры имеет 3 части: подготовительная, основная и заключительная. При подготовке к занятию заранее расстанавливаются фишки, чтобы обозначить границу игровой площадки.

1. Подготовительная часть:

В подготовительной части инструктор проверяет детей на соответствие спортивной формы, объясняет задачи урока и начинает проводить подготовительную часть занятия.

Нередко в подготовительной части дети долго не могут включиться в ход занятия и невнимательно слушают инструктора. В таких ситуациях помощь оказывают родители ребенка, которые его сопровождают на занятии и контролируют выполнение им заданий, мотивируя или заставляя ребенка заниматься.

Таблица 2

Пример подготовительного упражнения

Упражнение	Коррекционная направленность	Инвентарь	Реакция детей
«Общая сплачка» Выполнение какого-то упражнения (планка, отжимание, вис, лодочка и тд) всем вместе под общий счет	Формирование чувства коллективизма, развитие мышечного аппарата, на которое направленное упражнение	отсутствует	Положительная реакция, так как дети в таком упражнении чувствуют себя на ровне со всеми и каждый организует и себя, и других

2. Основная часть:

Особенностью этой части в том, что эта самая активная составляющая занятия. Организуется она в форме круговых, командных или индивидуальных эстафет, станций, в которых развиваются физические качества, идет высокая работа психических процессов таких как память, мышление, воображение. В эту же часть непосредственно включены подвижные игры, воздействие которых максимально на ребенка. В игре ребенок уже совершенствует физические качества, обучение которым было в разминке, также затрачивает максимальное количество своей энергии, активизирует свою познавательную деятельность и посредством игры социализируется в группе, видит действия других и получает оценку

своих действий непосредственно. В зависимости от возрастных групп занимающихся подбираются соответствующие эстафеты, игры и уровень их сложности. Подобный комплекс круговых станций дети выполняют 4-5 раз, проходя кругом все описанные станции.

Таблица 2

Пример упражнения, проводимого в основной части занятия АФК с детьми с умственной отсталостью (УО)

Эстафеты	Коррекционная направленность	Инвентарь	Реакция детей
«Барьеры» Детям нужно проползти и перешагнуть постановленные перекладины	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела	Барьеры (специальные палки крепления и основа)	Дети пытаются сделать это задание быстро, но у многих появляются трудности

По окончанию всех станций и упражнений проводятся подвижные игры. Во всех этих играх дети охотно принимают участие. Играм отводиться 5-10 минут на занятии. Именно за это время дети успевают понять правила и суть игры, включиться в нее. Выбор игры зависит от эмоционального состояния детей и от задач проводимого занятия. Общее число проведенных игр за одно занятие не превышает двух. Периодически игры повторяются на занятиях, чтобы дети их успешнее осваивали и не забывали.

Таблица 3

Пример игры на занятиях АФК с детьми с УО

Игра и ее содержание	Направленность	Инвентарь	Воздействие на детей
«Курица» 2 инструктора натягивают эспандер или любую другую тянущуюся веревку. Натянуть на резинку игрушечную резиновую курицу. Задача детей попасть в цель этой курицей	Дифференцировка усилий при бросках, улучшение навыков метания.	Тянущаяся резинка/ эспандер	Для детей подобная игра всегда встречается с интересом и выполняется с радостью. В процессе отмечается как ребенку интересны свои действия (натягивание, отпускание курицы, ее приземление)

Реакция детей во время игр динамична: ребенок активно принимает участие в любой игре, выкладывается по максимуму, проявляет старательность в процессе. В командных играх детям четко и кратко дается 2-3 основных правила игры. Также идет контроль над работой каждого в своей команде, чтобы дети соблюдали очередь, поддерживали своего товарища. Инструктор своим примером показывает, что он поддерживает ребят и подсказывает другим ребяткам в поддерживающих действиях.

3. Заключительная часть:

В заключительной части проходит подведение итогов, чтобы дети смогли оценить свои успехи, действия и услышать оценки от студента (инструктора), проводящего занятие. Инструктор проводит построение детей, как в начале занятия, и задает поочередно вопрос: «Что сегодня ты делал на занятии?». Большинство ребят отмечает ту игру, которая была проведена или одну из эстафет с демонстрацией действия на этой станции. На основе ответов

CC BY

ребят инструктор выводит общую оценку для ребенка, хвалит отличившихся ребят, проявивших активность и исполнительность в течении всего занятия. Ответы помогают инструктору корректировать ход следующего занятия. Так, некоторые игры на внимание дети не могут усвоить за одно занятие и их проводят с периодичностью через 1-2 занятия. Студент-инструктор благодаря рефлексии ребят формирует групповые и индивидуальные подходы к каждому занятию. Проведя общий анализ организации игровой деятельности на групповых занятиях с детьми с ментальными нарушениями в Центре АФК ПетрГУ, автор приходит к выводу о том, что их проведение положительно воздействует на:

-Развитие двигательных и психических процессов ребенка, укрепление у него костно-мышечного аппарата, иммунных сил организма;

-Воспитание дисциплинированности, самостоятельности и самоанализа у детей с ментальными нарушениями;

-Приобщение детей к спорту, здоровому образу жизни, к общим правилам поведения на занятиях, формируют у детей умение слушать и выполнять задание учителя;

-Способствуют социализация ребенка в коллективе, активизируют и развивают его познавательные процессы, мотивируют детей на достижение лучшего результата.

Каждый родитель несет контроль и ответственность за своего ребенка, но в ситуациях на занятиях, когда ребенок отказывается что-то делать, то вмешательство родителей должно быть экстренным. В остальных случаях ребенку нужно стараться понимать, что на занятии главный не родитель, а инструктор. Что если он делает замечание, то оно точно такое же, если бы его сделал родитель; если ребенок начинает баловаться, то санкции, введенные инструктором - как некая мера наказания. Эффективность такого процесса зависит от качественной организации, подготовленности инструкторов и активности ребенка на занятии. Системность таких занятий, сдача контрольных нормативов и подведение всех итогов за тренировочный год помогает инструкторам оценить их эффективность [4-8].

Таким образом, проанализировав организацию игровой деятельности на групповых занятиях АФК с детьми с ментальными нарушениями в Центре АФК ПетрГУ, можно отметить качественную организацию указанных занятий, комплексность и эффективность их воздействия на детей, положительную реакцию как со стороны детей, та и их родителей. Организация игровой деятельности помогает детям легче освоить окружающий мир и адаптироваться в нем, став его активной составляющей.

Литература

1. Горелов А.А., Румба О.Г. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. №6. С. 41-47.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Спорт, 2016. С. 616.

CC BY

3. Насибулина Т.В., Новикова И.Д. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Сывтывкар: Коми республиканский институт развития образования, 2016. С. 61.

4. Яковлева Г.В., Андрющенко Е.В. Организация игровой деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Челябинск: ЧИППКРО, 2019. С. 136.

5. Новицкий П.И. Подвижные игры адаптивной физической культуры: пособие для учителей адаптивной физической культуры. Минск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2011. С. 146.

6. Шереметова Г.П., Мостовская Я.Ю. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях интегративного и инклюзивного образования: из опыта работы участников федеральной стажировочной площадки. Кострома: Костромской областной институт развития образования, 2015. С. 210.

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т. 2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. М.: Советский спорт, 2005. С. 448.

8. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт, 2003. С. 464.

© Макеева А.Р. 2022

УДК 796.011.1

Муртазин Р.Р., Матвеева В.Ю.
Альметьевский государственный нефтяной институт
г. Альметьевск, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В современных условиях развития общества одними из приоритетных задач становятся минимизация рисков распространения заболеваний и поиск альтернативных путей взаимодействия обучающихся с образовательной системой. Решение текущих задач, в большей мере, призваны обеспечить элементы дистанционных технологий, которые, в свою очередь, значительно преобразуют образ жизни студентов, отводя все меньше внимания физической культуре.

Нынешние условия привнесли значительные ограничения в объем физической нагрузки студентов. Классическая концепция обучения предполагала определенное количество энергозатрат и движения для обеспечения физического присутствия студента на занятиях — было необходимо добираться до здания учебного заведения, перемещаться между различными аудиториями, а также корпусами, что позволяло в достаточной мере восполнить необходимость в двигательной активности. Текущие же способы обусловлены практически постоянным нахождением студента дома, что означает значительное ограничение различной деятельности, кроме умственной. Рассматриваемый вид деятельности лишает студента возможности передвижения из одной локации в другую, а преобладание исключительно умственной активности не может являться достаточным для многогранного развития.

Зрение является одним из наиболее значимых ресурсов организма, напрямую влияя на качество жизни. Дистанционные технологии, в большей мере, предполагают использование предметов, расположенных исключительно в рабочей зоне — рядом с компьютером, что заставляет длительное время фокусироваться на близких предметах, вызывая значительное напряжение глаз, которое способно привести к серьезным заболеваниям. Физическое посещение образовательного учреждения обеспечивает сравнительно безопасное использование этого ресурса — на занятиях внимание постоянно обращается на различные предметы, что позволяет снизить напряжение зрительных органов путем переключения на различные объекты.

Не менее деструктивным проявлением такого влияния становится все более усиливающееся развитие стресса. Продолжительное воздействие стресс-фактора способно повлечь за собой значительное напряжение организма в целом, существенно угнетая самочувствие человека. Наиболее распространенные симптомы развивающегося стресса: мышечное напряжение в области головы, шеи, плеч, спины; повышенная тревожность; раздражительность по малейшему поводу; сниженная работоспособность; подавленность, апатия; нарушения сна; рассеянность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, замедление темпа мыслительных процессов; хроническая усталость, пессимизм; головная боль; расстройство аппетита, нарушение пищеварительной функции.

CC BY

Вышеперечисленные симптомы не только мешают нормальному процессу обучения, но и способны привести к депрессии, посттравматическому синдрому, неврозу, нейродермиту, язвенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме [4].

Особенность возникновения стресса в данном случае заключается также и вследствие изменения формата проводимых занятий. Студенты вузов наиболее комфортно чувствуют себя в обстановке, которая складывалась вокруг них с помощью манер подачи информации преподавателей. Теперь же, из-за сложившейся ситуации, студентам приходится немалую часть дня проводить в процессе активного взаимодействия с различными гаджетами. Также весомое влияние оказывает отсутствие возможности уточнить детали, с которыми возникли сложности. Проблемы с оборудованием и сетевым соединением также дополняют перечень факторов, провоцирующих стресс.

Рассматриваемый формат обучения также способен вызвать проблемы с осанкой студентов, которые вынуждены находиться в неудобных позах, что вызывает значительный дискомфорт. В результате развивается сколиоз, остеохондроз и другие серьезные недомогания. Вдобавок осанка напрямую способна влиять на эмоциональное состояние обучающегося. Необходимо осознавать, что проблемная осанка – это патология, ведущая ко множеству проблем с позвоночником, что впоследствии способно спровоцировать заболевание внутренних органов.

Причины, способные вызвать подобные проблемы:

- неправильная осанка нарушает естественную линию костей скелета, что провоцирует длительное напряжение мышц;

- искривление позвоночника способно привести к существенному уменьшению объема легких, что снизит мыслительные способности, а также привычную скорость реакции.

- нарушенная осанка угнетает процесс пищеварения.

И это далеко не все возможные осложнения, так как в межпозвонковых отверстиях проходят многочисленные нервы, регулирующие деятельность как отдельных внутренних органов, так и весь организм человека [3, с. 54].

Важным следствием перехода на дистанционное обучение является недостаток сна. Многие студенты жалуются на данную проблему после перехода на домашний вид обучения. Ощущается острая нехватка времени, поэтому студенты засиживаются допоздна, чтобы выполнить всю работу, которую им поручено выполнить самостоятельно. Так недостаток сна может привести к различным заболеваниям [5].

Результаты исследований, в которых приняли участие более пяти миллионов человек, четко связывают недосыпание с диабетом, высоким кровяным давлением, сердечно-сосудистыми заболеваниями, ишемической болезнью сердца и в большинстве случаев с ожирением. Исследования показали, что недостаток сна в течение нескольких ночей подряд может привести здорового человека к преддиабетическому состоянию. Умеренное недосыпание снижает способность организма контролировать уровень глюкозы в крови.

Так же при недосыпании и недостатке сна снижается эффективность вакцин, недосыпание губительным и разрушающим образом сказывается на иммунитете человека,

CC BY

делая нас более подверженными инфекциям. В одном исследовании у участников, которые спали менее семи часов, вероятность заболеть простудой была в три раза выше, чем у тех, кто спал семь часов и более. В организме людей с недостатком сна вырабатывается избыточное количество грелина, гормона, отвечающего за чувство голода, и недостаточное количество лептина, гормона, вызывающего чувство сытости, что увеличивает риск ожирения. И отмечена связь недосыпа с пониженной активностью мозга и даже, в отдельном виде, слабоумием [1, с. 29]. Исследователи объясняют, что токсические вещества накапливаются в мозгу в течение дня и удаляются во время сна. А также сон на 6-8 часов в неделю меньше, чем обычно, может ухудшить умственную деятельность и время реакции, а также вызвать депрессию, беспокойство и раздражительность. Сон чрезвычайно важен, потому что он позволяет мозгу организовывать, сортировать и сохранять информацию, полученную в течение дня. Недостаток сна может повлиять на физическое и психическое здоровье, поэтому важно быть организованным и соблюдать режим сна. Чтобы смягчить такую проблему, необходимо обязательно заняться тайм-менеджментом, чтобы грамотно распределять свое время и всегда все успевать. Целесообразно составлять режим дня и придерживаться его, тогда продуктивность повысится и можно будет увеличить количество часов сна.

Физическая культура оказывает очень большое влияние на развитие молодежи, являясь важной и неотъемлемой частью общей культуры. Его положительное влияние будет оказано, если в его основе лежит естественно-научная основа теории физического воспитания, тесно связанная с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как один из важнейших базовых компонентов формирования общей культуры студентов, как средство создания гармонично развитой личности. Физические нагрузки играют немалую роль и в формировании личности человека. Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования в данном направлении, малоподвижный образ жизни, не достаточная освещённость в СМИ. Данные проблемы препятствует реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенства [2, с. 486].

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния молодежи невозможно переоценить. С раннего возраста родители, учителя, средства массовой информации – радио и телевидение – прививают ребенку уникальные преимущества физической активности и побуждают детей к активным занятиям спортом. В этом возрасте занятия спортом обычно контролируются опытными тренерами и специалистами, следящими за правильным и планомерным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют школьные учителя физической культуры. С момента, когда человеку исполняется 16 лет его самосознание уже достаточно сформировано, и тогда занятия спортом превращаются в серьезные занятия, которые приносят радость и положительные эмоции.

Еще одним важным аспектом является то, что спорт способствует развитию коммуникативных навыков, избавляет от комплексов и раскрепощает; физическая

CC BY

активность, и активное движение в жизни человека очень благотворно сказываются на успехах в умственной работе, что как раз не является лишним для студентов. Наряду с этим возникает необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, вполне возможно рассчитывать свои силы. Занимаясь физическими упражнениями, студенты познает и усваивают закономерности развития физических качеств, двигательных навыков и умений, приобретают знания о строении и функциях организма и его систем, что помогает расширять и в образовательном плане. Физическое воспитание - очень сложный и многофункциональный психофизиологический процесс, особенно в условиях, когда люди уделяют физической культуре недостаточное внимание [6].

Предмет физической культуры, который преподается в колледжах, институтах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии, здоровье, тренированности и физическом совершенстве человека. Физкультура – это прежде всего профилактика различных заболеваний, и в первую очередь – гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти заболевания часто наблюдаются у технических специалистов и требуют длительного лечения. Но это не всегда приводит к выздоровлению. Но их профилактика имеет достаточно значительный эффект. В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. С повышением работоспособности в состоянии мышечного покоя снижается частота сердечных сокращений, студенты начинают больше работать, но при этом меньше утомляются. Отдых и, прежде всего, сон используются организмом полностью. Профессиональная деятельность студентов института подразумевает физический труд, а значит, такой человек должен иметь хорошую физическую форму и отменное здоровье. И всего этого можно добиться, регулярно занимаясь физической культурой и спортом.

Физическая культура также способствует формированию не только внешне привлекательного облика тела, но и внутреннего мира или внутреннего стержня человека, который определяется нравственно-волевыми качествами личности. На занятиях по физической культуре у учащихся вырабатывается и укрепляется дисциплина, усидчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои действия и поведение.

Таким образом, увеличение внимания к физической культуре в условиях современного образовательного процесса способно компенсировать большую часть негативного влияния используемых технологий, а также способствует всестороннему и гармоничному развитию.

Литература

1. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня // Инновационная наука. 2016. №10-3. С. 28-30.

2. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности человека в режиме дня // Международный студенческий научный вестник. 2015. №5-4. С. 486-487.

3. Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура (для бакалавров). М.: КноРус, 2018. 167 с.

CC BY

4. Гурьев С.В. Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. №2 (13). С. 32-38.

5. Нуруллаева А.И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время пандемии // Скиф. 2020. №5-1 (45).

6. Ярлыкова О.В., Сапронова Е.В., Сапронова В.В. Физическая культура в жизни студентов // Гуманитарный научный журнал. 2017. №1.

© Муртазин Р.Р., Матвеева В.Ю., 2022

УДК 796.011.1

Осауленко А. В.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Современное общество ставит перед человеком определенные задачи, решить которые способен только тот, кто обладает уверенностью в себе, волевым характером и стремлением к совершенству. Что поможет сформировать данные качества? Ответ очевиден – это спорт и физическая культура, которые формируют жизненные ценности и ориентиры у молодого поколения. В настоящее время спорт играет ключевую роль в жизни современного человека. Наблюдая за профессиональными спортсменами, молодежь берет с них пример, не только занимаясь тем же видом спорта, но и подражая их образу жизни и манерам поведения. Занятия физической культурой и спортом воспитывают сильную дисциплинированную личность, приближая ее к своим кумирам. Наряду с физической культурой он предоставляет каждому из нас возможность развивать свои личностные качества, ощущать радость победы и горечь поражения и стремиться к покорению новых вершин. Цель работы – определить влияние физической культуры и спорта на развитие личности человека в современных условиях [1].

В век высокоразвитых технологий труд людей в большей степени связан с интеллектуальной деятельностью, что приводит к большой зрительно-смысловой нагрузке, недостатку физической активности и малоподвижному образу жизни. Как следствие это влияет на развитие физиологических и психических процессов, вызывая утомление и стресс. Главная задача физической культуры состоит в укреплении и сохранении здоровья человека в процессе выполнения физических упражнений и в улучшении его двигательного режима. Также она включает в себя соревновательную практику, требующую от людей специальную подготовку и соблюдение определенных правил. Наверное, поэтому состязание с соперником вызывает у спортсмена не только сильное стремление к победе и использование физической силы, но и проявление его волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Например, индивидуальные виды спорта влияют на развитие самоконтроля, а также правильной самооценки. Командные виды спорта формируют чувство коллективизма, взаимопомощи, способность отстаивать свою точку зрения и т.д. Физическая культура – это взаимодействие как минимум трех черт личности человека: правильная ценностная ориентация в образе жизни; определенный уровень физической подготовленности и образованности; наличие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями с целью активного процесса самосовершенствования [2, с. 13].

Доказано, что регулярные занятия спортом благоприятно влияют на развитие коммуникабельности и на желание заняться творческой деятельностью. Физическая культура помогает человеку раскрыть свое «собственное я» и понять, чему он действительно хочет

CC BY

посвятить себя. Такая направленность позволяет человеку всесторонне развиваться как личности, самостоятельно принимая важные для него решения.

Спортивная деятельность придает человеку уверенность в себе и своих силах. Каждому необходимо научиться оценивать себя и свои возможности, ведь любое действие рано или поздно кем-то оценивается. После чего у человека складывается определенная самооценка, и очень важно, чтобы она удовлетворяла его, ведь от нее зависят волевые стремления, постановка целей на будущее, эффективность и качество выполняемой деятельности. Существует много мнений о том, что самооценку можно повысить с помощью занятий спортом и участием в соревнованиях, как одной из основных ее составляющих, что оказывает положительный эффект для развития личности. При этом имеются авторы, которые убеждены, что борьба между спортсменами несет негативный характер [3].

Несмотря на разное мнение ученых по данной проблеме, хотелось бы отметить, что в процессе соревновательной деятельности проявляемое соперничество не только позволяет завоевывать победы и достигать новых высот, но и влияет на морально-этическое воспитание личности. Ведь одолеть своего соперника не получится только за счет грубой физической силы – спортсмену необходимы волевые усилия, размышления над тактикой и мгновенные решения, позволяющие достигнуть желаемого. Также не стоит забывать об эмоциональном настрое и правильной подготовке к соревнованиям. Спортивные достижения – будь то личный рекорд или победа в состязании – будут положительно сказываться на самооценке человека, что важно при воспитании молодого человека в современных условиях жизни. Для большинства людей можно выявить зависимость личностного и карьерного роста от спортивных результатов [4].

Необходимо отметить, что благодаря спортивной деятельности происходит развитие и интеллектуальных способностей человека. Это происходит в процессе творческого поиска овладения техникой и тактикой, умения управлять своими эмоциями, находить моментальные решения и их принимать. Следовательно, у человека это откладывается в голове, и на подсознательном уровне проявляется в его действиях и поступках в повседневных ситуациях. Систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебнотренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, с детского возраста формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности [2, с. 57].

Спорт также обладает практической пользой: люди, начавшие регулярно выполнять физические упражнения, чувствуют уменьшение тревожности, агрессии и напряжения. Спорт – это своего рода антидепрессант, который помогает на время забыть о своих проблемах и переключиться, проводя это время с пользой для организма. Несмотря на то, что большинство людей занимаются спортом непрофессионально, занятия физической культурой в секциях, спортзале, кружках и т.д. помогают личности устоять в различных и порой даже сложных жизненных ситуациях, укрепляя силу духа и давая силы двигаться дальше [5].

CC BY

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие [2, с. 6].

Конечно, активные занятия спортом - это не самый длительный период в жизни человека. Но все же он очень важен, поскольку именно в данный момент происходит основное формирование личности человека. Стоит отметить, что построение своей спортивной деятельности должно находиться под разумным и педагогическим управлением, а не быть бесконтрольным. Поэтому важно выбирать спортивного наставника, который в первую очередь заинтересован в воспитании человека, а уже потом спортсмена. В занятиях физической культурой можно выделить следующие важные функции, которые влияют на становление личности: воспитательная; оздоровительная; коммуникативная; эстетическая; познавательная; информационная;

Для выяснения роли физической культуры в становлении личности человека было проведено анкетирование, в котором приняли участие 93 человека в возрасте от 16 до 23 лет, деятельность которых в той или иной мере связана с умственной и физической нагрузкой (учащиеся среднего общего образования, студенты профессиональных колледжей и высших учебных заведений). Участникам опроса предлагалось ответить на следующие вопросы:

-Как часто вы занимаетесь спортом?

-Знаете ли Вы о пользе физической культуры и ее влиянии на становление сильной личности?

-Влияет ли физическая культура на формирование вашего характера и развитие нравственных качеств?

-Повлияли ли ваши спортивные достижения на вашу самооценку?

-Способны ли вы начать/продолжить регулярно заниматься спортом?

Анализ опроса показал, что лишь 30,9% всех опрошенных занимаются спортом регулярно, 53,7% – выполняют физические упражнения только в рамках образовательной программы в своих учебных заведениях, 15,4% – не являются сторонниками занятий физической культурой.

На вопрос «Знаете ли Вы о пользе физической культуры и ее влиянии на становление сильной личности?» практически все опрошенные ответили положительно. Большинство из них отметили, что спорт не только поднимает настроение, улучшает кровообращение, повышает производительность труда, но и дисциплинирует, помогая совершенствовать свои сильные и слабые стороны характера.

На вопрос «Влияет ли физическая культура на формирование вашего характера и развитие нравственных качеств?» большинство (87%) отмечали положительный эффект от занятий спортом, комментируя следующее:

– «Спорт помог мне побороть мои внутренние страхи. Я стал более уверенным в себе и начал больше общаться с окружающими!»

CC BY

– «Никогда бы не подумала, что занятия физкультурой смогут изменить мою жизнь! Я не только улучшила свои физические показатели, но и узнала много нового о возможностях своего организма».

– «Раньше я постоянно ленился и откладывал важные дела на потом. Но начав посещать спортивную секцию, я осознал слово «дисциплина» по-новому. Отныне я усердно тружусь и стараюсь все делать своевременно!».

– «Я не могу представить свой день без физической активности: утренняя зарядка после пробуждения, посещение баскетбольной секции и вечерние пробежки в ближайшем парке. Благодаря этим занятиям я бодр, полон сил и стремлюсь к достижению своих целей».

Личные спортивные достижения положительно повлияли на развитие самооценки у 78% опрошенных – даже небольшие победы помогли им почувствовать уверенность в себе и своих силах. Хотя есть и те (12%), кто после неудачного опыта усомнился в своих возможностях и роли спорта в становлении личности. Остальные 10% участников анкетирования не ощутили влияния занятий физической культурой на формирование здоровой самооценки.

На последний вопрос «Способны ли вы начать/продолжить регулярно заниматься спортом?» большая часть опрошенных, а именно 83%, ответили утвердительно, 13% не смогли дать однозначный ответ, так как не уверены, что смогут найти время для регулярных занятий физической культурой, 4% ответили «нет», объясняя свой выбор тем, что они предпочитают тратить свое свободное время не на спортивную деятельность, а на хобби или отдых.

Данное анкетирование показало, что практически все опрошенные знают не только о пользе физической культуры для здоровья человека, но и ее влиянии на развитие личностных качеств. При этом есть те, кто отказывается признавать значимость занятий спортом для саморазвития, прикрываясь отсутствием мотивации и времени. Хотелось бы отметить, что среди участников опроса сформировано достаточно ясное отношение к физической активности, как к одному из способов развития и укрепления своего характера.

Подводя итог данной работы, хотелось бы отметить, что занятия физической культурой – это не просто деятельность, направленная на укрепление здоровья, это один из главных компонентов, влияющих на формирование и развитие личности. Регулярное выполнение умеренной физической нагрузки в течение дня позволяет оптимизировать психоэмоциональное состояние и поддерживать работоспособность на должном уровне. Поэтому каждый человек в первую очередь должен заботиться не о красоте своего тела, а о становлении внутреннего «я», что обеспечит гармонию с самим собой. Спорт предоставляет широкие возможности для самосовершенствования, помогает осознать человеку свои возможности в любой сложившейся ситуации, закаляет характер и укрепляет силу духа.

Таким образом, физическая культура и спорт формируют личность человека как единый целостный механизм, который способен добиться высоких результатов во всех сферах деятельности. Невозможно перечислить все положительные стороны занятия

CC BY

спортом и оценить всю их значимость в жизни каждого из нас. Главное – понять, какой личностью ты хочешь стать. Если стремишься быть человеком целеустремленным, с активной жизненной позицией и способным преодолевать трудности, то занятие физической культурой и спортом помогут тебе в этом!

Литература

1. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет. М.: ГЦОЛИФК, 2009. С. 58-68.

2. Виленский М.Л., Зайцев А.И., Ильинич В.И., Кислицын Ю.Л., Коваленко В.Л., Масляков В.А., Щербаков В.Г. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 448 с

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с

4. Круткин В.Л. Онтология человеческой телесности: (Филос. очерки). Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 2011. 356 с.

5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. М.: АсТ, 2013. 116 с.

© Осауленко А. В., 2022

УДК 796.332.6

Паньчак А.С., Красникова О.С., канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

В настоящее время мини-футбол является одним из наиболее динамично-развивающихся видов спорта. Его привлекательность для подрастающего поколения обусловлена простотой правил, малой требовательностью к помещениям и площадкам для проведения спортивных игр и, прежде всего, популярностью футбола.

Помимо дополнительного урока физической культуры, важнейшей составляющей формирования здорового образа жизни школьника является внеклассная спортивно-массовая работа, основным звеном которой является секция. Привлечение школьников к занятиям мини-футболом Э.Г. Алиев рекомендует начинать с мероприятий популяризационного характера. Для этого на первом этапе, следует организовывать встречи школьников с ведущими игроками и тренерами местного клуба по мини-футболу, просматривать игры сборной команды России, показательные матчи по мини-футболу между юношескими командами, организовывать товарищеские встречи школьных команд. На втором этапе, дети приглашаются в школьную спортивную секцию мини-футболу. По мимо мальчиков, на занятия мини-футболом могут приглашаться и девочек 8-9 лет, с возможностью совместной организации физкультурно-спортивных занятий. Комплектование, режим работы и продолжительность занятий, как отмечает в своей работе автор, должны соответствовать возрастной группе. Такие занятия рекомендуется организовывать в рамках внеурочной деятельности и к проведению, кроме учителя физической культуры, следует привлекать тренеров местной ДЮСШ по мини-футболу, а также родители. Однако общее методическое руководство занятиями в обязательном порядке возлагается на учителя физической культуры [1, с. 4].

Аналогичного мнения придерживаются М.Н. Оробей, Г.Я. Галимов, которые указывают, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-спортивной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол - любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью, как нельзя лучше соответствует процессу развития личности в школе [5, с. 150].

Организуя занятия по мини-футболу в процесс физического воспитания обучающихся начальной школы следует учитывать, что мини-футбол очень интересная игра для школьников данного возраста, легко осваивается и доступна, к тому же положительно воздействует на развитие физических качеств, внимание, мышление, память и когнитивное

CC BY

развитие обучающихся. Становиться возможным внедрение занятий мини-футболом в школьную программу по внеурочной деятельности, что обеспечит решение педагогических задач в процессе физического воспитания школьников. А значит, будет формироваться интерес к двигательным действиям на основе игровой и соревновательной деятельности мини-футбола, повышаться двигательная активность школьников, развиваться физические качества и увеличиваться «школа» движений.

В результате занятий мини-футболом развиваются многие физические качества, повышаются функциональные возможности организма. Достигнуть высоких результатов в мини-футболе без должной физической подготовки невозможно, чтобы достичь нужного результата, необходимо располагать информацией не только о физической и технико-тактической подготовке занимающихся, но и о их функциональной подготовленности. следует принимать во внимание, что функциональных возможностей организма детей, проживающих в регионах, приравненных к Крайнему Северу, несколько снижены, в сравнении с детьми южных регионов [3, с. 331].

Рассматривая вопросы физической подготовки в мини-футболе: М.М. Соловьев, П.Б. Святченко, А.А. Зиновьев, А.О. Филатов [7] особое внимание уделяют скоростно-силовой подготовленности спортсменов. В проведенном ими исследовании экспериментально подтвержден эффект от применения легкоатлетических средств и методов в тренировочном процессе мини-футболистов. Мини-футбол предъявляет достаточно высокие требования к силовым способностям игроков, в значительной степени определяющим скорость перемещения, быстроту выполнения ими различных технических приемов и тактических действий. По своей специфике мини-футбол серьезно отличается от большого футбола. В теории физического воспитания силовые способности принято разделять на две группы: собственно силовые и скоростно-силовые. Исследователи выделяют, что наиболее значимым видом скоростно-силовых способностей является «взрывная» сила. Её определяют, как «способность проявлять большие величины силы в наименьшее время».

Учёными было проведено исследование с использованием корреляционного анализа между показателями подготовленности (физическая, техническая), характеристиками соревновательной деятельности и спортивным результатом в мини-футболе [7, с. 319]. В результате было установлено, что определяющими факторами успешности соревновательной деятельности являются технико-тактическая и физическая подготовленность. Была выявлена положительная сильная статистическая взаимосвязь между результатами бега на 10 метров и эффективностью игровой деятельности. Показатели скоростно-силовой подготовленности взаимосвязаны с упражнениями прыжкового характера (коэффициент корреляции указывает на сильную статистическую взаимосвязь r=0,61). Ученые в ходе эксперимента пришли к выводу, что тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей в мини-футболе, более эффективен при использовании средств и методов лёгкой атлетики. При этом планирование осуществляется с учётом требований двигательной деятельности в мини-футболе [7, с. 322].

CC BY

Младшим школьникам присуща естественная потребность в движениях, которая влияет на формирование телосложения, предупреждает различные заболевания, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма [4]. Совершенствование скоростно-силовых способностей нижних конечностей положительно скажется на овладение техническими приемами мини-футбола. Следовательно, как отмечет в свое работе Д.П. Шаповалов, применение физических упражнений скоростно-силового характера в учебно-тренировочном процессе мини-футболистов, позволяет качественно повысить уровень их скоростно-силовых способностей [8, с. 3].

По мимо совершенствования физических качеств, в результате занятий детьми мини-футболом, самостоятельное решение задач в ходе тактического взаимодействия игроков команды, развиваются и психические процессы организма ребенка. К ним относят психомоторные качества, которые формируются в процессе проявления физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость) и способности быстро оценивать ситуацию и оперативно находить решение. С педагогической точки зрения достоинство мини-футбола заключается в его командном характере. Проведённые исследования С.В. Пугин, О.П. Панфилов, К.С. Голованов доказали, что занятия мини-футболом положительно влияют на психомоторное, двигательное развитие и, что особенно важно, на уровень разносторонней технической подготовленности детей. Это проявляется в значительном повышении устойчивости, распределения и переключения внимания, а также в установлении баланса и стабильности в деятельности нервной системы [6, с. 4].

Совместное развитие когнитивных процессов ребенка начальной школы и физических качеств были продемонстрированы в исследованиях В.В. Бойко. Результат исследования влияния средств роуп-скиппинга (прыжки через скакалку) на когнитивные функции детей школьного возраста дал возможность показать влияния комплекса упражнений со скакалкой в короткое время (10 минут) на улучшения концентрации внимания и его устойчивости. Средства роуп-скиппинга можно эффективно применять на переменах, на третьем уроке физкультуры, а также во внеучебной и учебной деятельности и как следствие улучшать академической успеваемость учащихся. В нашем случае, данные упражнения позволять и совершенствовать скоростно-силовые качества и выносливость при организации занятий мини-футболом, среди детей начальных классов.

Прыжки через скакалку являются недорогим, но эффективным средством роуп-скиппинга для улучшения физической подготовленности школьников, таким образом, влияя на физическое и функциональное состояние школьников, что доказано рядом исследователей. Прыжки через скакалку задействует на мышцы рук и ног, а также улучшает сердечнососудистую и дыхательную системы, улучшают трофику и обмен веществ.

Сущность влияния роуп-скиппинга (прыжков через скакалку) на организм состоит в следующем. Базовые прыжки с изменением положения рук, ног и центра тяжести, даже сравнительно несложные, осуществляются при участии большого числа мышц (например, в акте дыхания участвуют около 90 мышц). Первая группа мышц обеспечивает основной двигательный акт (вращение скакалки руками и прыжок), вторая группа мышц способствует

CC BY

тому, чтобы это движение было координированным, и третья группа мышц выполняет функцию по выполнению выгодной для данного прыжка позу тела путем распределения мышечного тонуса.

Прыжки через скакалку представляют собой процесс, в котором участвуют не только мышцы, но и участки нервной системы от периферийных нервов - до высших центров коры больших полушарий мозга. В этот момент мышцам подаются сигналы, которые так же оказывают стимулирующее влияние на ЦНС, поддерживая работоспособность нервных центров. В организации прыжков через скакалку в качестве аппарата контроля и информации принимают участие органы чувств. В обеспечении движений всем необходимым участвуют сердечнососудистая, дыхательная, эндокринная системы, органы пищеварения, выделения и др. Чем разнообразнее прыжки, тем выше уровень функциональных возможностей [2, с. 220].

Спортивная скакалка (роуп-скиппинг) представляет собой особый вид физической деятельности человека, который складывается из прыжков с использованием специфического инвентаря (тренажера) - скакалки (прыгалки). Прыжки через скакалку носят циклический характер. Их можно выполнять в индивидуальном порядке, парно и в группах.

В программах образовательных школ прыжки через скакалку занимают незначительное место как вспомогательное средство обучения. К примеру, многие используют лишь тест: прыжки через скакалку на двух ногах за 30-60 секунд (определение скорости). Основная масса школьников с легкостью справляется с таким заданием. На наш взгляд новый вид спорта – роуп-скиппинг (спортивная скакалка) дает возможность показать все многообразие данного тренажера для физического развития и самосовершенствования школьников.

В спортивной скакалке насчитывается более 1000 прыжковых упражнений. Итоговым действием занятия спортивной скакалкой могут являться соревнования. В статье представлены вниманию дисциплины, по которым проводятся соревнования европейского и мирового уровня. Во время занятия во главу угла необходимо ставить самоконтроль за своим самочувствием, особенно тем, кто имеют излишний вес или проблемы с деятельностью сердечнососудистой системы. Важно правильно дозировать нагрузки на занятиях спортивной скакалкой, четко контролировать свой пульс и не допускать перегрузок, и тогда этот тренажер станет универсальным, который может развивать все необходимые физические качества школьника.

Таким образом, занятия мини-футболом могут успешно быть организованы в режиме дня школьников начальных классов и способствовать улучшению процесса физического воспитания школьников. Включать средства мини-футболом можно как на уроках физической культуры, так в процессе организации внеурочной деятельности. В результате занятий мини-футболом совершенствуются физические качества, расширяется двигательный потенциал занимающихся и улучшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма. Поиск новых технологий совершенствования физических качеств и облегчения овладения и совершенствования навыков в мини-футбола, видится нами в результате применении средств и методов современного направления роуп-скиппинг

CC BY

(спортивная скакалка), которое доступно и часто популярно среди детей изучаемого возраста. Для занятий мини-футболом данные упражнения будут способствовать совершенствованию скоростно-силовых качеств, координации движений и развитию выносливости мышц нижних конечностей.

Литература

1. Алиев Э.Г. Организация работы секции мини-футбола // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №1 (35). С. 3-5.

2. Бойко В.В., Карнюхина Л.А. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. С. 219-223.

3. Жалбе М.Г., Красникова О.С. Оценка функциональных показателей юных мини-футболистов // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции. Нижневартовск, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. С. 330-332.

4. Красникова О.С., Гребенникова Е.Н., Силкина Г.Н., Кожевникова Н.В. Оценка физической подготовленности учащихся начальных классов по результатам мониторинговых исследований // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск, 2015. С. 141-143.

5. Оробей М.Н., Галимов Г.Я. Мини-футбол в комплексном развитии школьников младших классов // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. №13. С. 149-150.

6. Пугин С.В., Панфилов О.П., Голованов К.С. Эффективность средств мини-футбола в психомоторном и двигательном развитии школьников // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1. С. 1-5.

7. Соловьев М.М., Святченко П.Б., Зиновьев А.А., Филатов А.О. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №5 (171). С. 319-322.

8. Шаповалов Д.П. Развитие скоростно-силовых качеств обучающихся общеобразовательных организаций посредством занятий мини-футболом // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). С. 1-4.

© Паньчак А.С., Красникова О.С., 2022

УДК 796

Гавриленкова А.Ф., Грачиков А.А.,
Печковская М.В., Терентьев Ф.В.
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта
г. Санкт-Петербург, Россия

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ

В федеральных стандартах по видам адаптивного спорта в РФ указана неограниченная продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления в группы. В спорте условно здоровых людей продолжительность этапов строго регламентирована, если спортсмен не выполнил контрольно-переводные нормативы и не имеет разряда, необходимого для перевода на следующий этап, он может быть отчислен.

По данным Росстата (https://clck.ru/GVJKn), в Российской Федерации на 1 января 2022 года проживают 728 988 детей и 11 330 574 взрослых человека, имеющих инвалидность. Ограничения в состоянии здоровья бывают врожденными и приобретёнными, большинство людей с инвалидностью получили её уже во взрослом возрасте.

Таким образом, многие спортсмены, представляющие нашу страну на крупных международных соревнованиях начали заниматься адаптивным спортом не с самого детства, а после получения инвалидности.

Спорт – одна из крупных индустрий, в которой можно построить успешную карьеру. Однако, для того, чтобы достичь высоких результатов часто недостаточно желания и долгой упорной работы. Для того, чтобы определить потенциал развития спортсмена на ранних этапах и выбрать спортивную специализацию в соответствии с его индивидуальными особенностями, необходимо проводить тестирования с целью выявления физических и психологических характеристик личности. Для отбора спортсменов в профессиональный спорт обращают внимание преимущественно на уровень сформированности двигательных умений и физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей в зависимости от их значимости для конкретного вида спорта.

Выбор дисциплины адаптивного спорта регламентирован:

1. Нозологией
2. Наличием минимального уровня поражения, необходимого для получения спортивного класса
3. Индивидуальными особенностями (психологические, физиологические)

В качестве критерия психологического отбора можно использовать валидные тесты, направленные на определение акцентуаций характера. Акцентуация – ярко выраженная черта характера, находящаяся в пределах клинической нормы и наиболее ярко выражающаяся под воздействием стрессовых факторов. С помощью выявления акцентуации можно спрогнозировать, каким образом спортсмен будет реагировать на раздражители в процессе тренировочной и соревновательной деятельности [3, с. 259].

CC BY

Афанасьев В.Г., Соломин И.Л. и Соломина Л.Ю. считают, что для достижения высоких спортивных результатов необходимо подбирать не акцентуированных людей, так как, по мнению авторов, такие спортсмены обладают более высоким адаптационным потенциалом, гибкостью психических процессов и широким поведенческим репертуаром. Кроме того, отмечают, что во всех видах спорта наибольшими шансами на успех обладают люди с возбудимым, гипертимным, застревающим и педантичным типом акцентуации. Индивидуальные особенности личности следует учитывать не только при оценке общей пригодности к профессиональной спортивной деятельности, но при выборе вида спорта и при оценке соответствия личности конкретному виду спорта [2, с. 293].

Для взрослых людей и подростков валидными будут являться тесты на определение акцентуации характера, которые не актуальны для детей. Таким образом, акцентуации могут выступать одним из критериев отбора. Существует несколько подходов к классификации акцентуаций характера:

1. По К. Леонгарду. Определено 12 типов акцентуаций, которые подразделяются на две подгруппы: 1. Акцентуации характера: демонстративный, застревающий, педантичный, возбудимый. 2. Акцентуации темперамента: гипертимный, дистимический, тревожный, экзальтированный, эмотивный, циклотимный.

2. По А.Е. Личко выделяют 12 типов акцентуаций: астено-невротический, демонстративный (истероидный), параноальный, шизоидный, эпилептоидный, циклоидный, боязливый (сензитивный), психастенический, гипертимный, неустойчивый (экстравертированный), конформный, эмоционально-лабильный. Данную классификацию используют при работе с подростками и взрослыми – от 14 лет и старше.

3. По А.П. Егидесу описаны 10 психотипов: паранойяльный, эпилептоид, истероид, гипертим, шизоид, психастеноид, сензитив, гипотим, конформный, циклоид.

4. По В.В. Пономаренко. Описаны семь ведущих акцентуаций (радикалы): истероидный, паранойяльный, эпилептоидный, шизоидный, гипертимный, эмотивный и тревожный.

5. По Н.И. Козлову и другие. Выделены девять типов акцентуации: истероид, шизоид, параноик, человек настроения, эпилептоид, астеник, возбужденный оптимист, депрессированный и тревожно-ответственный.

На данный момент наиболее часто используемой является классификация акцентуаций по К. Леонгарду и А.Е. Личко, но в контексте адаптивного спорта взрослых людей рационально применять подход, ориентированный на соответствующую возрастную категорию, то есть по К. Леонгарду. Описание акцентуаций:

1. Демонстративный тип. Определяется подвижностью, демонстративным поведением, общительностью, жаждой внимания к собственной персоне, имеет лидерские качества. Может быть склонен к приукрашиванию, притворству, авантюризму. Эмоционально лабилен, имеет потребность в признании.

2. Застревающий тип. Его характеризует занудство, неразговорчивость, недоверчивость, инертность психических процессов. Человек с таким типом акцентуации не

CC BY

очень общителен, чувствителен к обидам, заносчив и мстителен, что часто проявляется в конфликтах. Чрезмерно отстаивает свою точку зрения в спорах. Имеет склонность к аффектам.

3. Педантичный тип. Характеризуется ригидностью психических процессов и любовью к порядку. Такой человек пунктуален, чистоплотен, аккуратен и усидчив, склонен всегда следовать правилам и добросовестно выполнять свою работу.

4. Возбудимый тип. Людям с данной акцентуацией характерна импульсивность, угрюмость, агрессивность, конфликтность. В общении не очень контактные, вспыльчивые, неуживчивые, живут сегодняшним днем. Часто меняют коллектив, не привязаны к людям. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

5. Гипертимный тип. Людей с данным типом акцентуаций отличает подвижность, общительность, активность, самостоятельность. Являются основой шумных компаний, имеют лидерские задатки. Часто имеют хорошее настроение, гедонисты. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, склонные к необдуманным поступкам, изобретательные, энергичные, инициативные. Яро отстаивают свою самостоятельность и ярко проявляют раздражение при неудачах. Не склонны к дисциплинированности, не переносят монотонную деятельность.

6. Дистимический тип. Характеризуется серьезностью, слабостью волевой сферы, инертностью, пессимистичностью. Такие люди являются домоседами, они избегают шумных компаний, спокойны, при этом добросовестны, ценят близких и имеют обостренное чувство справедливости.

7. Тревожный тип. Людям с данным типом акцентуации свойственны пугливость, необщительность, стеснительность, чувствительность. Часто имеют различные фобии, сторонятся шумных компаний, боятся выступать на публике, не переносят критику, особенно прилюдную. С легкостью передают инициативу, в работе ответственны. Могут иметь гипертрофированное чувство вины и долга. Вследствие своей беззащитности нередко служат козлами отпущения.

8. Экзальтированный тип. Выражается в виде способности восхищаться, и ярко переживать такие эмоции, как радость, наслаждение, а также сопереживание и грусть. Людям с данной акцентуацией свойственна влюбчивость, общительность и эмоциональность. Альтруистичны, ценят близких людей и сильно к ним привязаны, редко ввязываются в открытые конфликты.

9. Эмотивный тип. Проявляется в виде чувствительности, эмоциональности, общительности. Представителям данной акцентуации свойственно ярко проявлять свои эмоции. Очень гуманны, мягкосердечны, неконфликтны, иногда плаксивы. Имеют обостренное чувство долга. Данный тип имеет схожесть с экзальтрованным.

10. Циклотимный тип. Характеризуется цикличностью настроения и состояний. Очень лабильны, зависимы от внешних факторов.

CC BY

Существуют исследования, доказывающие взаимосвязь между акцентуациями характера и выбранным видом спорта. Так, у спортсменов контактных видов спорта наиболее часто выявляют следующие акцентуации:

1. Демонстративный тип. Выраженность этой акцентуации объясняется необходимостью выступать на соревнованиях перед судьями и болельщиками, то есть принимать участие в публичной деятельности. Желание произвести хорошее впечатление на зрителей может выступать в качестве дополнительного мотива к тренировочной деятельности.

2. Гипертимный тип. Его выраженность может быть связана с тем, что эмоциональная лабильность и подвижность психических процессов помогают в преодолении межличностных и внутриличностных конфликтов, неизбежно возникающих в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности [4, с. 36].

Что касается спортсменов бесконтактных видов спорта (стрельба из лука, пулевая стрельба), ярко выраженными будут являться циклотимный тип и педантичный. Это указывает на цикличность и, в какой-то мере, однотонность тренировочного процесса и следование правилам, так как «эмоциональный» подход к выступлению будет только мешать спортсменам таких видов спорта показать хороший результат на соревнованиях [6, с. 89].

Говоря про командные игровые виды спорта, можно отметить, что чаще всего встречается гипертимный тип акцентуаций, экзальтированный и циклотимный. Это может быть связно с тем, что в процессе соревнований игровая ситуация зависит от множества факторов, а в условиях быстро меняющейся обстановки спортсмену необходимо оперативно реагировать в соответствии с поставленной задачей [7, с. 90.].

В циклических видах спорта, таких как плавание, бег, велоспорт и лыжные гонки, наиболее распространен застревающий тип акцентуации характера. Предполагается, что данная склонность способствует проявлению настойчивости в преодолении средних и длинных дистанций, а также оказывает благоприятное влияние на процесс развития выносливости в рамках тренировочной деятельности [1, с. 92].

Спортсмены, занимающиеся скоростно-силовыми видами спорта, преимущественно характеризуются выраженными демонстративным, возбудимым и эмотивным типами акцентуации [5, с. 192].

Обобщение и наглядное представление результатов, полученных в процессе анализа актуальных исследований, представлено в таблице.

В контексте спортивного отбора в дисциплины адаптивного спорта рекомендуется проводить тестирование, направленное на выявление ведущих акцентуаций характера спортсмена для дальнейшей ориентации спортсмена внутри вида адаптивного спорта и прогнозирования спортивных результатов в рамках мезо- и макроциклов.

CC BY

Таблица

Ведущие акцентуации в видах адаптивного спорта

Акцентуация	Циклические	Скоростно-силовые	Сложнокоординационные	Едино-борства	Спортивные игры	Многоборье
Демонстративный	+	+	+	+	+	+
Застревающий	+	+				
Педантичный			+			+
Возбудимый		+				
Гипертимный	+	+	+	+	+	+
Дистимный						
Циклотимный			+		+	+
Экзальтированный					+	
Тревожный						
Эмотивный		+				

В ходе анализа литературных источников была выявлена взаимосвязь между спортивной специализацией и акцентуацией характера. Для 6 категорий видов адаптивного спорта разработаны рекомендации по отбору спортсменов в зависимости от выраженного типа акцентуации. Самым широким спектром востребованности обладают демонстративный и гипертимный типы акцентуации характера. Тревожный тип акцентуации не является благоприятным фактором для достижения высокого спортивного результата.

Литература

1. Арганичева Д.Б., Кудайбергенова С.К., Рогалева Л.Н., Авсиевич В.Н. Исследование взаимосвязи мотивации и личностных характеристик юных профессиональных спортсменов-триатлетов // Теория и методика физической культуры. 2020. №2(60). С. 87-94.

2. Афанасьев В.Г., Соломин И.Л., Соломина Л.Ю. Особенности личности спортсменов высокой квалификации // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2(27). С. 291-293.

3. Зураева А.М., Быдтаева Э.Л. Влияние акцентуации характера на достижения в спорте // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2017. Т. 8. №6-2. С. 255-261.

4. Рудаков А.Л. Влияние акцентуаций характера на спортивные достижения борцов // Universum: психология и образование. 2017. №5(35). С. 33-37.

5. Симонова Е.А., Котова Т.Г. Моделирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции // Вестник Томского государственного университета. 2019. №439. С. 185-194.

6. Тудупова Т.Ц., Смолянкин В.В. Особенности проявления акцентуированных черт характера у спортсменов разной спортивной специализации // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2019. №2. С. 85-91.

7. Харченко Е.В., Банку Т.А., Коноплев В.В. Психологические особенности личности игроков студенческой команды по мини-футболу // Актуальные вопросы теории и практики подготовки спортивных резервов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Мытищи, 27 ноября 2020 года. М.: Московский гос. обл. ун-т, 2021. С. 88-93.

© Гавриленкова А.Ф., Грачиков А.А., Печковская М.В., Терентьев Ф.В., 2022

УДК 796.011.1

Рахматуллина Р.А.
Альметьевский государственный нефтяной институт
г. Альметьевск, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

В статье рассматривается зависимость основ здорового образа жизни и адаптации к умственным нагрузкам студентов. Физические нагрузки представлены как основной фактор, способствующий улучшению умственной работоспособности студенческой молодежи в процессе их обучения в ВУЗе. Актуальность и важность данной проблемы обусловлена необходимостью разъяснения пользы занятий спортом. Цель исследования: объяснить потребность организма в физической нагрузке с физиологической точки зрения, дать понятия умственной и физической нагрузке, описать процессы, возникающие при этих нагрузка и что самое главное – установить взаимосвязь между этими процессами, а после установить влияние физической нагрузки на умственную деятельность. Задачи данной работы: провести анализ научной литературы по проблеме исследования, определить наличие взаимосвязи между занятиями физическими упражнениями и умственной работоспособностью студентов.

Взаимосвязь умственных способностей студентов и двигательной активностью является актуальной темой для различных исследований [2]. Можно однозначно утверждать, что современный ритм жизни за последние годы привел к существенному снижению числа здоровых студентов. Одной из причин такого спада является низкий уровень физической подготовки студентов. Это свидетельствует о необходимости усовершенствования существующей системы физического воспитания учащихся в высших учебных заведениях страны [1]. Значительную долю своего времени учащиеся проводят практически в неподвижном состоянии, что в свою очередь приводит к гиподинамии. Гиподинамия – состояние ослабления мышечной массы, вызванное малоподвижным образом жизни. Опасность этого состояния заключается в том, что происходит нарушение работы организма в целом, в особенности страдает опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистая система, замедляется кровообращение, ухудшается метаболизм, происходит уменьшение мышечной массы и нарастание жировой, что еще сильнее усугубляет воздействие негативных факторов на сердце.

В современном мире проблема здоровья и главное его сохранения для молодёжи сложна и многогранна. Анализ исследований студентов, обучающихся в Высших учебных заведениях, указывает на то, что число здоровых студентов по сравнению с первым курсом становится меньше, а хронически больных становится больше. Студенческая деятельность связана с большой загруженностью в аудиториях, малой двигательной активностью, особенно старших курсов, неправильным питанием, недостаточным восстановлением и порой психологической перегрузкой, что приводит к снижению здоровья. Безусловно, эту проблему необходимо глубоко изучать и решать комплексно. Этот вопрос очень актуален

CC BY

для нашего исследования. И одним из обязательных элементов ее разрешения будет привлечение молодежи к ведению здорового образа жизни. И в этом смысле трудно переоценить значимость физического воспитания как структурного звена системы высшего образования. Основными методами исследования в работе являются синтез и анализ с использованием анкетирования для выявления зависимости степени переутомления от регулярности занятий физической культурой, наблюдение за изменением работы сердечно-сосудистой системы после физических нагрузок, а также тестирование студентов на запоминание после легкой физической нагрузки и отдыха. Было проведено анонимное анкетирование студентов ГБОУ ВО «Альметьевский государственный нефтяной институт». На основании проведенного интерактивного исследования, эмпирическим путем, была составлена таблица, по основным показателям зависимости степени переутомления от регулярности занятий физической культурой и спортом.

Был организован опрос 94 студентов возрастом от 18 до 23 лет, в ходе которого были выявлены определённые результаты.

Таблица 1

Зависимость степени переутомления вовремя от частоты занятий физической культурой и спортом во время учёбы студентов

Показатели сравнения	Степень переутомления			
	начальная	слабая	средняя	сильная
Нарушение сна	нет	иногда тяжело встать	постоянная сонливость	бессонница
Усталость	редко	при усиленной нагрузке	при незначительной нагрузке	без нагрузки
Повышение работоспособности усилием воли	редко	иногда	часто	постоянно
Эмоциональное состояние	интерес ко всему происходящему	переменчивое настроение	угнетенное состояние	сильная раздражительность
Частота физических нагрузок	ежедневная (1,5-2 часа в день)	по расписанию вуза (2 раза в неделю)	нерегулярная	отсутствует

Таким образом, с помощью анкетирования, удалось подтвердить, что:

-Физическая культура положительно влияет на нервную систему человека.

-В процессе систематической физической тренировки совершенствуется высшая деятельность коры головного мозга и функции нервной системы. Более тонко осуществляется взаимодействие процессов возбуждения и торможения различных нервных центров. Улучшаются функции анализаторов (Джин Лоренс. Тренируй свой мозг. 2000. https://clck.ru/h2jvU, с. 307).

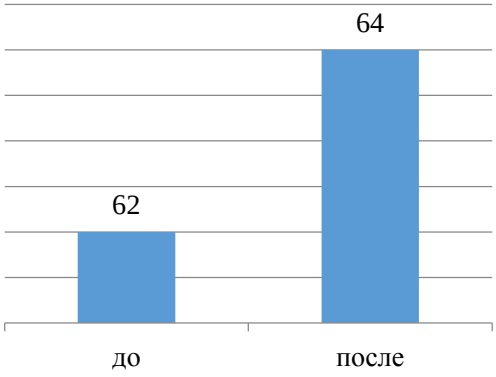
- Омоложение организма человека.

Анализируя последние научные исследования, мы пришли к выводу, что интенсивный обмен веществ в клетках, который происходит при активной физической работе положительно влияет на синтез стволовых клеток для обновления и омоложения не только тканей мозга, но и всего организма в целом [3].

CC BY

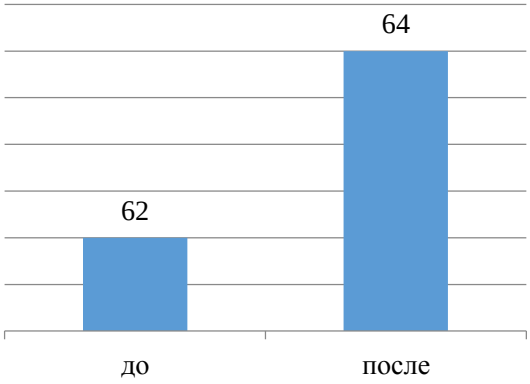
Улучшение функций памяти

Для исследования была отобрана группа студентов Альметьевского государственного нефтяного института, которая была разделена на две подгруппы (каждая из которых была численностью 10 человек), одна группа чередовала занятия по заполнению простейших тестов на запоминание с физическими нагрузками средней тяжести, другая же чередовала тесты с фазой отдыха. На основании вышеизложенного построены диаграммы (рис. 1, 2):



Степень запоминаемости у студентов до и после физических упражнений у первой группы, в %

Рис. 1. Влияние физический упражнений на степень запоминаемости у группы №1



Степень запоминаемости у студентов до и после фазы отдыха у второй группы, в %

Рис. 2. Влияние физический упражнений на степень запоминаемости у группы №2

На основании приведенного исследования, было замечено, что подгруппа, занимающаяся физическими упражнениями, стала показывать результаты по тестированию заметно выше, чем аналогичная подгруппа, но с фазой отдыха вместо упражнений. Это позволяет утверждать, что между физической нагрузкой и умственным здоровьем выявлена прямая зависимость. Физические упражнения могут направленно влиять на мозг человека, активизируя его отдельные участки. Во время физических нагрузок происходит выброс адреналина и эндорфинов в кровь. Эндорфины, всем известные как "гормоны счастья", – ряд специфических медиаторов полипептидной структуры. Они вырабатываются естественным путем в нейронах головного мозга. Обладают свойством влиять на эмоциональное состояние человека, работу нервной системы, и, что немаловажно, способны уменьшить болезненные ощущения [3]. Комбинации тренировок способствуют улучшению памяти и концентрации внимания. Умеренная, не разрушающая, физическая активность ведет к стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга, а также к ускорению развития и разветвления нейронных отростков.

Повышение способностей к обучению.

Необходимыми условиями нормального функционирования мозга является достаточное поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы, благоприятный эмоциональный фон. Кислород нужен организму для окислительных процессов, связанных с выработкой энергии. К примеру, мозгу требуется кислорода в пять раз больше, чем сердцу и в двадцать раз больше, чем мышцам [5].

CC BY

Для исследования влияния физических нагрузок на работу сердечно-сосудистой системы были проведены измерения пульса у студентов, с разной степенью физического развития. Условно. Они были разделены на следующие подгруппы (возраст 18-23 года):

Таблица 2

Исследования влияния физической нагрузки на работу сердечно-сосудистой системы

Продолжительность занятий спортом	Количество студентов	Масса тела	ЧСС ударов в минуту в состоянии покоя
Не занимающиеся	10	65-70	72,3
Занимающиеся спортом 1 год	11	68-71	70,1
Занимающиеся спортом 2 года и больше	10	70-72	65,6

Таким образом, становится совершенно ясно, что чем выше физическая подготовка человека, и его двигательная активность, тем лучше работают его внутренние органы кровоснабжения, что непосредственно влияет на состояние нервной системы и мозга в целом.

Повышение уровня концентрации.

Ученые доказали, что спортивные тренировки увеличивают способность мозга концентрироваться на конкретной задаче [4]. Во время эксперимента был подключен электроэнцефалограф, с помощью которого изучался уровень активности головного мозга, в котором менялись нейроэлектрические сигналы, обеспечивающие высокий уровень внимания. Из данной статьи можно сделать вывод, что физическая нагрузка играет огромную роль не только в физическом и моральном здоровье учащихся, но и оказывает огромное положительное влияние на их интеллектуальную деятельность, повышает коммуникабельность и социальную активность. При проведении анкетирования и теста на запоминание мной определена положительная взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и умственной работоспособностью студентов, что подтверждает данные ранее проведенных исследований как русскоязычных, так и англоязычных ученых. Творческий подход к организации проведения занятий физической культурой со стороны профессорско-преподавательского состава, организация учебного процесса в форме специализаций по видам спорта, использование креативных методов и инновационных форм организации образовательной деятельности в вузе способствуют активизации умственной работоспособности студентов.

Литература

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. 2017. №4(94). С. 42-47.

2. Гущина С.В. Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных

CC BY

условиях: Тезисы докл. Межрегиональной научно-практической конференции. Ставрополь, 2019. С. 180.

3. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. №18 (98). С. 423-425.

4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. №2-1. С. 12-16.

5. Столяр К.Э., Витько С.Ю., Антонова И.Н. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. конф. М.: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 303-311.

© Рахматуллина Р.А., 2022

УДК 796.8

Романов М.А.
Челябинский колледж физической культуры
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Рост популярности тхэквондо среди населения всех регионов планеты усиливает конкуренцию среди спортсменов на соревнованиях. Добиваться высоких спортивных результатов возможно лишь в условиях повышения уровня технической, тактической, физической и функциональной подготовленности тхэквондистов. Следовательно, достижение высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции требует постоянного совершенствования технической и физической подготовленности спортсменов, в том числе выносливости, многие виды которой выступают одними из ведущих качеств в данном виде спорта, что говорит об особой актуальности настоящей темы исследования. Поскольку исследование посвящено изучению развития выносливости у тхэквондистов, считаем необходимым, детально и всесторонне рассмотреть данную категорию. Так, выносливость - представляет собой способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная активность определенной природы и интенсивности. Длительность поддержания работоспособности при выполнении физических упражнений определяется: высоким уровнем спортивно-технической подготовленности; способностью нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение; высокой работоспособностью органов кровообращения и дыхания; экономичностью обменных процессов; наличием больших энергетических ресурсов в организме; высокой слаженностью физиологических функций; способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий [2, с. 94].

Существует общая и специальная выносливость, которая является одним из ведущих качеств в тхэквондо. Общая выносливость - способность непрерывно выполнять умеренно интенсивную работу в глобальном функционировании мышечной системы. По-другому это называется аэробной выносливостью. Человек, который способен долго выдерживать длительные прогулки в умеренном темпе, способен выполнять другие работы в одинаковом темпе (плавание, езда на велосипеде). Основные компоненты общей выносливости определяются возможностями аэробной системы энергоснабжения, функциональной и биомеханической экономией [5, с. 142]. Общая выносливость зависит от подачи кислорода работающими мышцами, главным образом определяющими функционирование кислородной транспортной системы: сердечно-сосудистой, дыхательной и кровеносной систем.

Специальная выносливость — выносливость по отношению к определенной двигательной активности. Специальные формы выносливости характеризуются различными адаптивными изменениями в организме в зависимости от конкретной физической нагрузки. Развитие и совершенствование выносливости связано с увеличением диапазона

CC BY

физиологических резервов и большими возможностями для их мобилизации. Особенно важно развивать в процессе обучения способность мобилизовать функциональные резервы мозга атлета в результате произвольного преодоления скрытой усталости. Более длительное и эффективное выполнение работы связано не столько с удлинением периода устойчивого состояния, сколько с увеличением продолжительности периода скрытой усталости [4, с. 480].

Как правило, специальную выносливость классифицируют на основе следующих признаков: признаки двигательного действия, с помощью которых необходимо решить проблему двигателя (например, выносливость при прыжках); признаки двигательной активности, условия (например, игровая выносливость); на основе взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения моторной проблемы (например, выносливость, быстродействие, координационная выносливость) [2, с. 132].

Специальная выносливость зависит от таких факторов, как возможности нервно-мышечного аппарата, скорость расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, техника владения двигательным действием и уровень развития других двигательных способностей [3, с. 75]. Также, стоит затронуть вопрос факторов генотипа (наследственности) и окружающей среды. Общая (аэробная) выносливость обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор значительно влияет на развитие анаэробных возможностей организма. При статической выносливости были определены высокие коэффициенты наследственности. Для динамической силы выносливость влияния наследственности и окружающей среды примерно одинакова [1, с. 175].

В свою очередь, каждый из этапов возрастного развития отличается друг от друга и имеет свои особенности, которые по-своему накладывают отпечаток на созревание человека. В данном генетически обусловленном процессе происходит изменение физического и нервно-психического развития, систем органов дыхания, кровообращения, костной ткани, пищеварения, иммунитета и много другого, что необходимо учитывать при воспитании и совершенствовании выносливости у тхэквондистов. Следовательно, основным условием для правильной организации учебно-тренировочной деятельности в тхэквондо является учет возрастных, анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей спортсменов, поскольку в зависимости от этих особенностей, в физическом воспитании должен происходить подбор упражнений, определяться величина нагрузки, степень трудности и методы их выполнения [5, с. 132]. В связи с этим, постараемся рассмотреть основные особенности юношей возраста 15-17 лет.

Крайне важно, что основной проблемой для юношей в этом возрасте при неправильной дозировке занятий может стать вегетососудистая дистония. Одним из показателей в работе сердечнососудистой системы является частота сердечных сокращений. По ней можно определять воздействие нагрузки на организм юношей. В результате регулярных занятий тхэквондо и применения правильных дозированных нагрузок сердечная деятельность совершенствуется. Нарушения в деятельности сердечнососудистой системы могут

CC BY

обуславливаться также и быстрой утомляемостью центральной нервной системы. По мнению Н.А. Фомина, это происходит по причине того, что процессы возбуждения и торможения в этом возрасте до конца еще не уравновешены. Так как процессы возбуждения являются ведущими, то происходит усиление реакции возбуждения и подвижности нервных процессов. Это в свою очередь приводит к реагированию на различные раздражители, что приводит к быстрой утомляемости [5, с. 165]. Кроме того, несмотря на увеличения объема легких, мозг испытывает дефицит кислорода, так как дыхание является учащенным. Это может вызывать головные боли. Аэробные нагрузки обеспечивают интенсивную перестройку органов дыхания - дыхание становится реже и глубоким. В тоже время этот возрастной период характеризуется устойчивостью к гипоксии, что может создавать обморочные состояния при нахождении в душном помещении, либо, при чрезмерной физической, анаэробной нагрузке, что обязательно необходимо учитывать при организации процесса по воспитанию и совершенствованию выносливости у тхэквондистов 15-17 лет.

Разные отделы нервной системы между собой до конца не сбалансированы. Вегетативная нервная система работает не совсем ритмично, вызывая учащенный пульс и неравномерное наполнение кровеносных сосудов, что может приводить к вегетососудистой дистонии, слабости мышц и упадку сил. Такое состояние нервной системы влияет на процессы регуляции, саморегуляции и психические состояния. Может проявляться раздражительность, утомляемость, эмоциональная неустойчивость.

Следовательно, при подборе методов для развития выносливости у тхэквондистов 15-17 лет, следует отдавать предпочтение не только повторному методу, но также, и круговому, в котором каждый спортсмен может в той или иной степени регулировать объем нагрузки. Кроме того, возможно и включение средств воспитания выносливости, которые могут выполняться посредством игрового и соревновательного метода, что окажет положительное влияние на процессы регуляции, саморегуляции и психические состояния.

Таким образом, мы определили, что в спортивной практике нет таких упражнений, которые требовали бы проявления выносливости в чистом виде. Она всегда сочетается с другими двигательными качествами. В комплексных сложнокоординированных действиях, связанных с выполнением точных движений, показатель выносливости - это стабильность технически правильного выполнения действия. Рассмотрев основные анатомические и физиологические особенности юношей в этом возрасте, можно утвердительно говорить, что в возрастном периоде 15-17 лет, постепенно заканчиваются процессы морфофункционального созревания, как органов, так и систем организма. Вывод прост: умелое сочетание тренером знаний о возрастном развитии и методик воздействия на системы организма, для воспитания и совершенствования выносливости у тхэквондистов 15-17 лет, должно быть в основе тренировочного процесса. Представленное далее исследование проводилось на базе спортивной школы «Корё» г. Челябинск. Объект исследования - тренировочный процесс тхэквондистов 15-17 лет.

При организации экспериментальной работы по внедрению разработанной методики в тренировочный процесс тхэквондистов в эксперименте участвовали две группы спортсменов

CC BY

15-17 лет, по 10 человек в каждой, которые и составили соответственно: контрольную, а также экспериментальную группу. Тестирование выносливости тхэквондистов 15-17 лет осуществлялось по двум видам контрольных упражнений, предусмотренных федеральным государственным стандартов спортивной подготовки: бег 1000 м (не более 3 мин 30 с); челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с). Показатели по группам, полученные в начале эксперимента демонстрируют, что уровень их для занимающихся в исследуемых группах однороден и позволяет судить о достаточно низком уровне развития выносливости участников настоящего эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Результаты первичного тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	Группа	
	Контрольная (Х)	Экспериментальная (Х)
Бег 1000 м (с)	210,5	214,5
Челночный бег 30х8 м (с)	77,3	77,4

В целях повышения уровня развития выносливости у тхэквондистов нами была разработана методика, основанная на использовании комплекса упражнений, который выполнялся посредством метода круговой тренировки в экспериментальной группе спортсменов. Таким образом, для реализации данного метода, были обозначены 5 так называемых станций, на каждой из которых, участники экспериментальной группы должны были выполнять определенное задание. Данный метод включал определенное время работы на каждой станции, время отдыха, между станциями - 15 сек, между кругами – 2 минуты. На каждой станции находились по два человека, что давало соревновательный эффект. Проводилось 3 круга. Далее, после применения разработанного комплекса упражнений, реализуемого посредством метода круговой тренировки (см. табл. 2), направленного на воспитание выносливости, повторно проводились контрольные испытания (тесты) у занимающихся тхэквондистов экспериментальной и контрольной групп (табл. 3).

Таблица 2

Комплекс упражнений направленный
на развитие выносливости у тхэквондистов 15-17 лет
(круговой метод)

Упражнения (средство)	Содержания компонентов нагрузки				
	Вес Отяго-щений	Прод-сть Упраж нения	Кол-во круго в	Отдых Упр/кругам и ЧСС	Темп выполнения упражнения
1. Станция Присед с дальнейшим броском набивного мяча двумя руками снизу-вверх	3 кг	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмакси-мальный
2. Станция Запрыгивание на тумбу (высота 25-	Соб. вес	30 сек.	3	15 сек/2 мин	Субмакси-мальный

CC BY

Упражнения (средство)	Содержания компонентов нагрузки				
	Вес Отяго-щений	Прод-сть Упраж нения	Кол-во круго в	Отдых Упр/кругам и ЧСС	Темп выполнения упражнения
30 см)				145-160 уд/мин	
3. Станция Попеременные подскоки с набивным мячом в руках	3 кг	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмакси-мальный
4. Станция И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Выполняется поочередное поднимание и опускание ног, при этом, также, согнутых в коленях. Имитация беговых движений ногами лежа	Соб. вес	30 сек.	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмакси-мальный
5. Станция Запрыгивания на скамью поочередно каждой ногой	Соб. вес	30 сек	3	15 сек/2 мин 145-160 уд/мин	Субмакси-мальный

Таблица 3

Результаты контрольного тестирования контрольной и экспериментальной групп

Тест	Контрольная (x)	T	p	Экспериментальная (x)	T	p
Бег 1000 м (с)	207,5	1.3	p>0.01	195,9	7.3	p<0.01
Челночный бег 30х8 м (с)	75,1	2.1	p>0.01	67,5	7.1	p<0.01

Таким образом, по итогам эксперимента, произошли существенные позитивные изменения у тхэквондистов экспериментальной группы в развитии выносливости, установлена достоверность различий p<0,01 (0,01 = 3,1), что доказывает эффективность разработанного экспериментального комплекса упражнений, реализуемого посредством метода круговой тренировки. Методика, заключающаяся во включении кругового метода тренировки в процесс спортивной подготовки тхэквондистов 15-17 лет, позволяет более эффективно развивать выносливость, в том числе специальную. Для того, чтобы развивать выносливость к динамической силовой работе целесообразным представляется применение метода круговой тренировки. Как известно, динамическая силовая выносливость подходит для деятельности с применением повтора и соответствующим напряжением мышц, где требуется быстра сила. Быстрая сила дает возможность мышцам выполнять движения быстро. Она необходима для проведения серий приемов, преодоления инерции тела при неожиданных движениях. Следовательно, чем сильнее мышцы, тем лучше развивается и совершенствуется данный вид выносливости.

CC BY

Литература

1. Вершинин М.А., Лиходеева В.А., Воронцов А.Ю. Средства специальной физической подготовки в развитии силовой выносливости тхэквондистов // ТиПФК. 2021. №5. С. 173-179.

2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 2014. 486 с.

3. Симаков А.М., Симаков Д.А., Руденко Г.В. Методика развития скоростной выносливости в тхэквондо на этапе совершенствования спортивного мастерства (15-16 лет) // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. №2 (156). С. 67-80.

4. Утяшева И.М., Хомяков Г.К. Основные принципы формирования выносливости // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). С. 479-482.

5. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2014. 219 с.

© Романов М.А., 2022

УДК 794.125

Самоловова А.Н.
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ

В том, что шахматы положительно влияют на развитие умственных способностей, доказано многочисленными исследованиями и экспериментами. Влияние шахмат на интеллект изучено в теории и было подтверждено на практике.

При обучении детей и подростков, влияние шахмат на их интеллект имеет важнейшее значение не только в развитии, но и в формировании нового сознания. Дети, открытые к обучению шахматам, начинают рассуждать логически, развивают в себе способности к аналитике, привыкают стратегически мыслить и тренируют память. Взрослым же шахматы помогают поддерживать свои умственные способности в тонусе, позволяют оттачивать приобретенные ранее навыки.

Доказано, что шахматы - это отличный тренажёр для мозга, значительно увеличивающий его интеллектуальные способности. В процессе игры происходит одновременная и синхронная работа сразу двух полушарий мозга, благодаря чему отмечается активное развитие как логического, так и абстрактного мышления. Благодаря шахматам в работу включается левое полушарие мозга, за логический компонент, построение грамотных и последовательных цепочек. Не менее важна и работа правого полушария, которое отвечает за моделирование и создание ряда возможных ситуаций, что влияет на развитие пространственного воображения. Умение предугадывать и прогнозировать события, стремление просчитать все возможные варианты и исходы игры, умение принимать оперативные решения и делать значительные решающие ходы – вот основные навыки, которые получает каждый шахматист.

Также отмечается благоприятное влияние шахмат на формирование характера: начиная увлекаться шахматными партиями в раннем возрасте, ребёнок получает сильный толчок развития - как в интеллектуальном, так и в личностном плане. Шахматы помогают избавиться от застенчивости, дети становятся более общительными, проявляют настойчивость и целеустремлённость. Благодаря своей спортивной составляющей шахматы закаляют бойцовский характер: у ребёнка формируются такие черты как эмоциональная устойчивость, твёрдая воля, решимость, желание побеждать и стремление к победе. При этом поражения, которые неизбежно постигают любого игрока, учат его стойко и достойно переживать проигрыш, видя в нём новую возможность для развития, относиться к себе самокритично и анализировать свои собственные поступки, извлекая нужный и ценный для себя опыт.

Ребенок, обучающийся этой игре, становится более собранным, самокритичным, привыкает самостоятельно думать, принимать решения, бороться до конца и не унывать при неудачах.

CC BY

В дошкольном возрасте шахматы играют важную роль в развитии ребенка. Они выполняют сразу несколько функций:

— Познавательная: Играя в шахматы, ребенок учится мыслить, логически рассуждать, просчитывать свои действия и предвидеть реакцию соперника. Ребенок узнает много нового и интересного. Кроме того, игра способствует развитию фантазии и творческих способностей.

— Воспитательная: Перейдя в школу, многие дети не могут усидеть на одном месте и сосредоточиться на уроках. Шахматы же вырабатывают выдержку, собранность и внимательность. Дети учатся самостоятельно принимать решения и спокойнее относиться к своим неудачам.

— Физическая: Сидеть долго за доской трудно для детей. Надо обладать большим запасом сил и выносливости. Поэтому у всех гроссмейстеров есть тренеры по физической подготовке.

Программа «Феникс». Шахматы для дошкольников.

Настоящая Программа направлена на решение задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в области формирования общей культуры личности детей и обогащение (амплификацию) детского развития за счёт включённости в интеллектуально-спортивную среду. Цель Программы: создание интеллектуально-спортивной среды для развития социально-коммуникативных и познавательных личностных свойств ребёнка. Задачи Программы:

- социально-коммуникативные (правила поведения на соревнованиях, в том числе в ситуациях успеха и неуспеха):

– усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности (в том числе эффективнее – на примере сказочных персонажей);

– становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; – формирование безопасных основ поведения в социуме;

– развитие навыков общения и взаимодействия ребёнка со сверстниками в соревновательной деятельности;

- познавательные (во время теоретических и практических занятий):

– развитие любознательности и познавательной мотивации;

– формирование навыков сознательных действий посредством «действий в уме».

Основные принципы реализации Программы

В целях организации качественной работы предполагается придерживаться следующих принципов:

– системный подход, реализация образовательного содержания «от общего к частному»; – принцип «единства аффекта и интеллекта» (Л.С. Выготский) – интегрированный подход к организации процесса освоения предлагаемого содержания Программы;

CC BY

– развитие у детей навыков поисковой деятельности, т.е. создание проблемных ситуаций, которые будут мотивировать ребёнка к самостоятельному поиску возможностей их разрешения;

– учёт индивидуальных особенностей (в том числе лидерских качеств, инициативности, различий в темпе выполнения задач и пр.);

– создание условий для мотивации к саморазвитию (стимулирование у детей желания в различной свободной деятельности повторять (дополнять) пройденный материал);

– использование формата диалога (ребенка со взрослым, детей между собой, педагогов друг с другом и с родителями) как основной базы процесса передачи информации и способа речевого развития.

В дошкольный период у детей:

- головной мозг заканчивает своё анатомическое формирование;
- развивается образное мышление;
- активизируется внимание, оно становится произвольным;
- появляется способность управлять своим поведением;
- активизируются процессы сначала произвольного, а затем и преднамеренного запоминания.

Исследования, проводимые ведущими отечественными психолого-педагогическими школами, рекомендуют детям в возрасте 4-5 лет осваивать образно-символический материал, в 5-6 лет к образно-символическому материалу добавлять нормативно-знаковый материал, а в подготовительной группе (6-7 лет) – все типы материалов с более сложным содержанием. В соответствии с этими рекомендациями дидактические материалы Программы разрабатываются согласно возрастным особенностям дошкольников [1].

Таблица 1

Тематическое планирование занятий

№ занятия	Тема занятия	Содержание урока
Занятие 1	Знакомство	Познакомить с комплектом раздаточного материала и спортивным инвентарём.
Занятие 2	Шахматная доска	Сформировать представление о правилах размещения шахматной доски между партнёрами.
Занятие 3	Прямые линии	Сформировать понятие прямой линии на шахматной доске.
Занятие 4	Знакомство с шахматной доской	Познакомить с шахматной доской, формировать понятия «горизонталь», «вертикаль», «диагональ».
Занятие 5	Знакомство с шахматными фигурами	Познакомить с шахматными фигурами, расстановкой фигур перед шахматной партией.
Занятие 6	Знакомство с пешками	Познакомить с пешкой, её местом в начальном положении партии, тем, как она ходит, бьёт другие фигуры.
Занятие 7	Пешка	Закрепить навыки игры пешкой.
Занятие 8	Соревнование пешками	Закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях. Сыграть тренировочные позиции.
Занятие 9	Знакомство с Ладьями	Познакомить с шахматной фигурой Ладья, местом Ладьи в начальном положении, тем, как она ходит.
Занятие 10	Ладья	Закрепить навыки игры фигурой Ладья.
Занятие 11	Тренировочные	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих

CC BY

№ занятия	Тема занятия	Содержание урока
	позиции (Ладья)	занятиях.
Занятие 12	Знакомство со Слонами	Познакомить с шахматной фигурой Слон, местом Слона в начальном положении, его ходами.
Занятие 13	Слон	Закрепить представления о шахматной фигуре Слон.
Занятие 14	Слон	Закрепить навыки игры шахматной фигурой Слон.
Занятие 15	Тренировочные позиции (Слон)	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 16	Тренировочные позиции (пешки, Ладьи и Слоны)	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 17	Спортивное соревнование	Закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях. Воспитывать интерес к игре в шахматы, усидчивость, совершенствовать навыки решения простейших шахматных задач.
Занятие 18	Знакомство с Ферзями	Познакомить с шахматной фигурой Ферзь, местом Ферзя в начальном положении, тем, как он ходит, бьёт другие фигуры.
Занятие 19	Ферзь	Закрепить навыки игры шахматной фигурой Ферзь.
Занятие 20	Ферзь и пешки	Закрепить навыки игры шахматными фигурами Ферзь и пешка.
Занятие 21	Тренировочные позиции	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 22	Знакомство с Конями	Познакомить с шахматной фигурой Конь, местом Коня в начальном положении, его ходами.
Занятие 23	Конь	Закрепить навыки игры шахматной фигурой Конь.
Занятие 24	Конь угрожает	Закрепить навыки игры шахматной фигурой Конь, развивать внимание, умение отстаивать свою позицию.
Занятие 25	Тренировочные позиции	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 26	Знакомство с Королями	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 27	Король	Закрепить навыки игры шахматной фигурой Король. Развивать внимание, способность работать по правилам, умение мыслить, находить правильное решение.
Занятие 28	Тренировочные позиции	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 29	Ценность фигур	Познакомить с ценностью каждой шахматной фигуры.
Занятие 30	Шах	Сформировать представление о позиции шах, развивать способность детей думать, рассуждать и анализировать различные ситуации.
Занятие 31	Мат в один ход	Сформировать представление о позиции мат, развивать способность детей думать, рассуждать и анализировать сложившиеся ситуации.
Занятие 32	Шах и мат	Сформировать представление о комбинациях шах и мат.
Занятие 33	Тренировочные	Закрепить знания о позициях шах и мат.
Занятие 34	Тренировочные позиции	Отработать практические навыки, полученные на предыдущих занятиях.
Занятие 35	До свидания, шахматная страна	Закрепить пройденный материал.
Занятие 36	Спортивное соревнование	Закрепить знания, полученные на предыдущих занятиях. Сыграть шахматные партии.

CC BY

Шахматы в начальной школе открывают многие возможности для обучения в системе дополнительного образования. Занятия шахматами благоприятно влияют на совершенствование у детей таких психических процессов, как восприятие, внимание, воображение, память и мышление.

В настоящее время шахматы стали профессиональным видом спорта и все детские соревнования носят спортивную направленность. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Шахматы, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, которые могут вырабатывать в учащихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается в мотивации, а в шахматах любое поражение и извлеченные из него опыта способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных качеств характера [2].

О социальной важности шахмат, их возрастающем признании на мировом уровне, можно судить по таким весомым доводам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой шахмат, проведение всемирных шахматных олимпиад и многочисленных турниров различного ранга. Шахматы становятся популярным досугом большого количества людей и помогают становлению человека в любой деятельностной среде. Шахматы – это не только игра, но и эффективное средство их интеллектуального развития, формирования способности продумывать ситуацию «в уме» [3].

Игра в шахматы развивает наглядно-образное мышление, способствует формированию логического мышления, вырабатывает усидчивость, вдумчивость, целеустремленность. Школьник, обучающийся этой игре, становится организованнее, привыкает самостоятельно мыслить. Научно доказано, что у школьников, вовлеченных в захватывающий шахматный мир, лучше успеваемость по многим предметам.

Процесс шахматного всеобуча в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре довольно стремительно развивается. Большинство представителей педагогического сообщества неопровержимо признают тот факт, что шахматы развивают познавательные функции учащихся школьников, особенно младшего звена. В настоящее время активно проводятся мероприятия по внедрению преподавания шахмат в систему образования в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре. Шахматы безошибочным образом способствуют адаптации ребенка к начальному обучению в школе. Изучение шахмат преследует установленные цели: формирует умение предугадывать свои действия, вырабатывает самостоятельность, умение сосредоточиться на определенном действии, развивает память и внимание.

Литература

1. Кузин А.В., Коновалов Н.В., Скаржинский Н.С. Программа «Феникс». Шахматы для дошкольников. М.: Линка-Пресс, 2017. 12 с.

CC BY

2. Самоловов Н.А., Самоловова Н.В. Шахматы в формировании интеллектуальной личности современного студента факультета физической культуры // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 29 марта 2013 г.). 2013.

3. Сухин И.Г. Дидактическое обеспечение развития способности действовать «в уме» у дошкольников в контексте обучения игре в шахматы: Дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 155 с.

© Самоловова А.Н., 2022

УДК 796.011.2

Сергеева А.В.
Лингвистический институт,
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В нынешнее время практически во всех странах прослеживается достаточно высокий уровень инвалидности, связанный с непростыми производственными процессами, военными конфликтами, возрастанием транспортных потоков, ухудшением и изменениям положения окружающей среды и иными факторами, содействующими временной или абсолютной утрате каких-либо способностей человеческого организма. Это привело к возникновению такого понятия, как адаптивная физическая культура. Его объект - люди, утратившие жизненно значимые функции надолго или навсегда. В данную категорию входят пациенты или инвалиды, перенесшие ампутацию конечностей, удаление органов, утративших слух или зрение, а также возможность передвигаться самостоятельно. Все эти люди продолжают быть членами общества и для последующего выживания нуждаются в социальной трансформации (так сказать, адаптации) к новому образу жизни [3, с. 8]. Именно на этом специализируется адаптивная физическая культура.

Цель исследования: теоретически изучить актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура – это, в первую очередь, упражнения, ориентированные на адаптацию и максимальное подведение человека с ограниченными физическими возможностями в привычную социальную среду. Основная цель адаптивной физической культуры – создание благоприятных условий и возможностей для развития жизнеспособности человека, имеющего отклонения в уровне здоровья.

С каждым годом возрастает важность адаптивной физической культуры в обществе, что обусловлено потребностями самого общества. Так, согласно Всемирной организации здравоохранения 10% населения земли – это люди с ограниченными возможностями здоровья, что составляет примерно 650 млн. человек. В России официальные статистические данная цифра составляет 14,5 млн. человек. Среди лиц с ограниченными возможностями преобладают люди с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Такие люди имеют острую потребность в совершении движений, занятии спортом. Следовательно, очень важно создать благоприятные возможности и условия для социализации таких людей и вовлечения их в активный здоровый образ жизни. Люди, вовлеченные в спорт и физическую культуру уже не чувствуют себя обделенными, неполноценными, а наоборот, имеют возможность общаться, поддерживать уровень здоровья и самооценки. Поэтому так важно уделять большое внимание физической культуре и спорту. Базой физической активности человека являются физические упражнения – физические действия, осуществляемые с целью приобретения или совершенствования физических качеств, способностей и двигательных

CC BY

навыков. Индивидуальная физическая нагрузка имеет всевозможные проявления, но в любом из них она подчёркивает две составляющие: двигательную и вегетативную (изменения внутренних органов) [4, с. 48].

За счет систематического использования физических упражнений формируется особое состояние человеческого организма - «фитнес», которое обуславливается следующими признаками: происходит позитивная динамика в координации разнообразных физических систем, возрастают возможности различных физических функций и систем. В нашем обществе создалось и укрепилось мнение, что с хроническими больными или инвалидами необходимо заниматься представителям социальных служб и здравоохранения, а не специалистам в области физической культуры и спорта. Теория физической культуры целиком и полностью доказывает обратное, подтверждая свою позицию практикой. Дело в том, что, в отличие от медицинской реабилитации (которая в основном нацелена на восстановление функций организма с применением медицинского оборудования, массажей и фармакологии), адаптивная физическая культура содействует самореализации человека в новых условиях с задействованием природных факторов (здоровый образ жизни, спорт, закаливание, рациональное питание). А это предполагает задействование максимальных усилий и абсолютного отвлечения от своих проблем и болезней. Само по себе адаптивное упражнение состоит из нескольких подвидов занятий, применяемых комплексно и ориентированных на восстановление инвалида как физически, так и психоэмоционально; вовлечение его к полноценному образу жизни: общение, развлечения, участие в соревнованиях, активный отдых и т. д. [1, с. 26].

Адаптивная физическая культура или воспитание ориентирована на приобщение больных или инвалидов к комплексу знаний о двигательных системах и умениях, развитие специальных способностей и качеств, сохранение, применение и формирование остальных физических и двигательных качеств. Главная задача АФК - воспитать у инвалида уверенность в своих силах и возможностях. Также формируются: умение преодолевать физические и моральные нагрузки, достигать поставленных целей, быть уверенным и независимым [1, с. 7].

Адаптивный спорт нацелен на воспитание и обучение людей с ограниченными физическими возможностями. Он подразумевает участие в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов. Базовая цель АС - привлечение инвалида к спорту, формирование интеллектуальных, технологических и мобилизационных ценностей физического воспитания. Адаптивный физический отдых подразумевает восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время соревнований, работы или учебы, при помощи развлечений, приятного досуга или отдыха. Все процедуры, ориентированные на предотвращение переутомления или восстановление жизненных сил, должны приносить только удовольствие, психологический комфорт и интерес - важнейший принцип PRA. Адаптивная физическая культура является крайне значимым компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех ее видов и форм. Она, со всей очевидностью, участвует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому

CC BY

составляет базис, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Адаптивная двигательная реабилитация ориентирована на восстановление функций, утраченных в результате перенесенных заболеваний, травм или перенапряжения, связанных с основной деятельностью или образом жизни. Это не относится к функциям, которые были утрачены из-за главного заболевания, вызвавшего инвалидность. Основополагающая цель ADR - научить пациента или инвалида использовать естественные средства, например, массаж, программы упражнений, закаливание и другие процедуры грамотно и с пользой для здоровья [5, с. 8].

Адаптивная физическая культура - направление, содействующее больным и инвалидам психологически и физически адаптироваться к новым условиям жизни, повышать самооценку и улучшать жизненный тонус. Одной из главных задач АФВ является сокращение противоречий между потребностями человека с психофизическими нарушениями и ее двигательными и психологическими знаниями, умениями, навыками. Формы организации занятий физическими упражнениями крайне многообразны, они могут быть регулярными (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), кратковременными (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФВ, другие — общественными и государственными организациями, третьи — родителями детей, волонтерами, студентами, четвертые — самостоятельно. Целью всех форм организации является расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной двигательной деятельности, увлекательному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни [4, с. 32].

При многих заболеваниях адаптивный спорт рассматривается как единственная возможность удовлетворения такой потребности как само актуализация. Но все предполагает свои минусы. Даже у оздоровительной физкультуры существуют крайне значимые трудноразрешимые проблемы, на которые следует обратить внимание. Эти проблемы касаются не только России, но и мира в целом. В современном мире чрезвычайно мало внимания отводится адаптивному спорту. Рассмотрим наиболее актуальные проблемы оздоровительной физкультуры:

-Острой проблемой до сих пор стоит недостаточность в количестве квалифицированных специалистов. Основная масса тренеров обучаются работе со здоровыми людьми. Не все желают работать с инвалидами, так как для это необходимо обладать большим багажом знаний, связанных с медициной и психологией, уметь коммуницировать с глухонемыми на их языке, содействовать приобщению инвалидов к обществу и т.д.

CC BY

Еще одной сложной проблемой России является недостающее финансирование для проведения восстановительного мероприятия. Для лечения и реабилитации людей с ограничениями необходимы медикаменты и препараты, влияющие на улучшение физического развития.

-Небольшое число реабилитационных комплексов обладают физкультурными адаптационными комплексами, а также необходимым оборудованием для работы с инвалидами. В небольших городах, тем более в деревнях, селах и поселках такие комплексы совсем отсутствуют.

-В России невысокий уровень медицины, отсутствие сертифицированных врачей, имеющих специальное образование. Многие врачи не могут установить к какому классу отнести инвалида в определенном виде спорта.

-В большинстве городов затруднительно передвижение инвалидов, недостаточное оснащение условий для них (пандусы, лифты, транспорт, кнопка вызова персонала и т.д.).

-Отсутствие пропаганды адаптивного спорта. Информация о таких медицинских учреждениях, комплексах, мероприятиях в основном распространяется тренерами, активистами добровольцами.

-Большое равнодушие людей к инвалидам. Некоторые люди просто не хотят замечать таких людей и сторонятся их.

-Неудовлетворительная разработанность теории и методики спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ),

-Отсутствие целостной концепции и государственной стратегии развития адаптивного спорта [2, с. 50].

Рассмотрим основные проблемы более подробно и попытаемся найти пути их решения. Самой важной проблемой, на наш взгляд, является проблема «кадрового голода». Данная проблема может быть решена за счет системы моральных и материальных стимулов. С этой целью рекомендуется заинтересовать работников путем организации возможности повышения своей квалификации на рабочем месте, переквалификации, использования возможности практического применения своего опыта на практике и т.д. Мероприятия такого уровня будут способствовать не только привлечению новых рабочих кадров, но и повышению квалификации имеющихся. Основным стимулом в работе также является получение вознаграждения за свой труд. Считаем, что руководителям организаций необходимо обратить пристальное внимание на проработку данного вопроса. Проблема финансирования может быть решена за счет выделения дополнительных средств на развитие реабилитационных комплексов за счет государственных источников и регионального бюджета. Кроме того, существенную поддержку в этом направлении могут оказать спонсорские организации и фирмы, а также благотворительная деятельность сторонних лиц и фирм. Решение проблемы нехватки реалибитационного оборудования может быть решена за счет его закупки, как у отечественных производителей, так и некоторых зарубежных партнеров. Следует отметить, что Минтруд в 2020 году обновил типовой контракт на покупку средств для реабилитации.

CC BY

Следует также уделить пристальное внимание развитию инфраструктуры для передвижения инвалидов. С этой целью необходимо провести оснащение зданий и сооружений соответствующими приспособлениями и технологиями для их беспрепятственного передвижения. В настоящее время в стране реализуются масштабные программы по новому строительству, реконструкции, капитальному ремонту зданий и сооружений, разрабатывается проектная документация нового поколения с учетом требований действующих нормативных документов, отвечающая современным требованиям по условиям эксплуатации и безопасности. Проблема отсутствия пропаганды адаптивного спорта может быть решена за счет активного информирования и распространения имеющегося опыта в данной области. Здесь могут применяться мероприятия рекламного характера, телевизионная реклама, а также пропаганда специалистами в области реабилитационной медицины.

Проблема неудовлетворительной разработанности теории и методики спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья может быть решена за счет интегрированного подхода специалистов-практиков. Она включает в себя проработку проблемных вопросов (теоретический аспект рассмотрения проблемы) и накопленного опыта в процессе реабилитационной работы с инвалидами (практический аспект решения проблемы).

Еще одной важной, на наш взгляд, проблемой является проблема отсутствия целостной концепции и государственной стратегии развития адаптивного спорта, которая может быть решена за счет активного участия государства в решении социальных проблем. Прежде всего, следует доработать и пересмотреть нормативно-правовую базу и вопросы ее обеспечения. Кроме того, правительству необходимо всячески поощрять развитие адаптивной физической культуры и спорта, создавать для этого необходимые условия и обеспечивать учреждения инструментами для ее организации.

Большинство проблем возможно решить в скором времени, если люди приложат все усилия, бросят свои силы на помощь инвалидам. Можно, хотя бы, оказывать материальную помощь, даже если каждый человек пожертвует по рублю на реабилитацию инвалидов, то в итоге получится достаточная сумма для проведения оздоровительных мероприятий. Необходимо проводить акции в помощь людям с ограниченными возможностями. Государству необходимо адресовать свое внимание на данную проблему, предоставить финансирование, способное окупить все затраты на медикаменты, строительство реабилитационных комплексов, оснащение городов необходимыми условиям передвижения инвалидов. Разработан алгоритм по решению основых проблем в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, наглядно представленный на рисунке.

Считаем, что представленный алгоритм позволит не только решить основные проблемы в данной области, но и помочь людям, имеющим проблемы со здоровьем успешно справиться с реабилитацией, укрепить общий физический уровень, повысить резервные возможности организма, а также иммунитет и сопротивляемость инфекциям.

CC BY

Рис. Алгоритм по решению основных проблем
в области оздоровительной и адаптивной физической культуры

Комплексный подход к решению проблем в области оздоровительной и адаптивной физической культуры позволит сделать верный шаг на пути к становлению здорового общества. Таким образом, регулярные физические нагрузки приводят к нормализации интеллектуальной, психологической и эмоциональной сфер жизни. Организм становится достаточно устойчивым к всевозможным психоэмоциональным и психофизическим нагрузкам.

В результате он гарантирует человеку хорошую работоспособность, которая содействует выполнению биологических и социальных функций. Систематическая мышечная деятельность побуждает активно работать все системы организма, что увеличивает функциональные возможности человека и повышает устойчивость организма к негативным воздействиям внешней среды. Физическая активность способствует поддержанию здоровья и положительно влияет на психическое состояние человека. Кроме того, физическая культура играет большую роль в жизни человека. Она помогает развитию творческих способностей, повышению работоспособности, дает толчок к развитию культурных и духовных ценностей. Сочетание компонентов физического и психического здоровья человека отражает его благополучие в жизни и способствует гармоничному развитию личности в целом. Таким образом, обозначили важность организации и осуществления лечебной физкультуры корректными методами для людей с ограниченными возможностями здоровья, что позволит им укрепить свое здоровье и легче социализироваться в компании других людей.

Учитывая вышеизложенное, адаптивная физическая культура является наиболее эффективным средством социальной адаптации и физической реабилитации, однако этот инструмент используется недостаточно. Создание равных условий для людей с ограниченными возможностями в вопросе их приобщения к физической культуре и спорту является главным достижением развитых стран. Поэтому государство должно поощрять все виды спортивной деятельности людей с ограниченными возможностями, в частности, путем предоставления соответствующих средств и надлежащей организации этой деятельности.

CC BY

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2005. 240 с.

2. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Спорт, 2016. 385 с.

3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. М.: Советский спорт, 2014. 298 с.

4. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 199 с.

5. Межман И.Ф., Ухина Н.В. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. 2015. №18 (98). С. 427-429.

© Сергеева А.В., 2022

УДК 796

Стеценко А.С., Пащенко Л.Г., канд.пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

В настоящее время футбол является одной из наиболее популярных спортивных игр в среде школьников. Прежде всего, это обусловлено его общей доступностью, требующей проявления элементарных навыков, приобретаемых детьми в процессе игры в классический футбол [3]. Актуальность в использовании игровых методов в процессе технической подготовки подростков, занимающихся футболом заключается в повышении уровня технической подготовленности, а, следовательно, и повышению уровня игровой подготовки команды.

Занятия футболом, как видом физкультурно-спортивной деятельности, имеют важное значение для подростков. Во время игры в состоянии стресса игрок должен правильно сориентироваться и принять решения, например, кому отдать пас, как «открыться» и т.д. Эти действия, оказывающие влияние на весь ход игры, формируют способность принимать быстрые решения. В процессе занятий игроки учатся предугадывать ситуации, например, прогнозировать действия соперника для ответных действий [1]. Поскольку футбол является динамичной групповой игрой, развивается не только быстрота реакции, но и самостоятельность мышления. Наряду с этим, происходит развитие командности, поскольку стратегические решения принимаются коллективно, а действия, решения одного игрока зависят от действий других игроков. Систематические занятия футболом развивают само дисциплинированность. Обязательное посещение тренировок содействует повышению чувства ответственности перед командой, тренером, болельщиками. В процессе тренировочных занятий подростки получают удовольствие от решения интересных задач, учатся не теряться в ситуации соревнования, показывать большое упорство при столкновении с препятствиями. Установлено, что уровень устойчивости силы нервной системы у подростков-футболистов выше, чем у обычных сверстников, почти в два раза, что содействует более успешному сопротивлению стрессам у юных спортсменов.

Одним из важных разделов спортивной подготовки футболистов является техническая подготовка, представляющая собой педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры [6]. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники; обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Достаточно распространенным методом спортивной тренировки является игровой метод, исключающий принуждение к учению, содействующий решению задач (образовательных, воспитательных, развивающих) через игру и соревнование. Он вызывает у

CC BY

занимающихся чувство радости, ускоряет обучение движениям, обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, воспитывает личную ответственность, повышает веру в возможность преодолеть трудности [5].

К положительным моментам применения игровых методов в процессе физкультурно-спортивных занятий относится возможность повышения устойчивости к изменению условий окружающей среды, развитию выносливости, причем как физической, так и психологической [4]. Отмечается активное развитие опорно-двигательного аппарата (больше всего у детей и подростков). Улучшается также и кровообращение (циркуляция крови), положительно влияющее на обеспечение кислородом внутренних органов.

Вместе с этим, переживаемые моменты на поле могут оказать и отрицательное влияние на их психическое здоровье. Человек может стать более нервным, раздражительным и эмоционально нестабильным. Физическая и психологическая нагрузка может привести к тому, что артериальное давление будет повышаться, тем самым ухудшается самочувствие.

Учитывая вышеизложенное, можно отметить важность грамотного использования игрового метода в процессе технической подготовки подростков, занимающихся футболом

В имеющихся источниках литературы изучали специфические особенности футбола, как вида физкультурно-спортивной деятельности, его значении в развитии детей и подростков. Также была рассмотрена техническая подготовка футболистов как педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры в футбол. Были изучены вопросы применения игровых методов в процессе физкультурно-спортивных занятий. Анализ программно-нормативных документов позволил получить представление о классификации технических приемов, используемых футболистами в процессе игрой деятельности.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя школа №23» г. Нижневартовска. На первом этапе (сентябрь – декабрь 2020 года) проводилось изучение данных литературных источников о роли занятий футболом в физическом развитии детей и подростков. На втором этапе (январь – февраль 2021 года) анализировались программно-нормативные документы – федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу, рабочие программы тренеров-преподавателей школьных спортивных секций по футболу. Также были подобраны игровые задания, направленные на решение технических задач спортивной подготовки юных футболистов. На заключительном этапе осуществлялась обработка полученных результатов.

Анализ научно-методической литературы, рассматривающей особенности технической подготовки футболистов, показал, что технические приемы являются средствами ведения игры [2]. От степени владения футболистами техническими приемами зависит эффективность решения тактических задач в процессе игровой деятельности во время соревнований, особенно в условиях нарастающего утомления и имеющегося противодействия соперников. Овладение техникой игры в футбол является неотъемлемой частью всесторонней подготовки занимающихся. Технические приемы игры в футбол могут быть классифицированы на: технику передвижения, ударов по мячу, технику остановки

мяча, его ведения, выполнения обманных движений (финтов), технику отбора мяча и вбрасывания.

Были подобраны игровые задания, направленные на решение задач технической подготовки юных футболистов.

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности. Для тренировки техники было подобранно следующее игровое упражнение – «Прием с уходом». В игре учувствуют три спортсмена два из которых из одной команды а один из противоположной. Цель игры сделать пас открывающемуся партнеру так, чтобы защитник противоположной команды не перехватил мяч. Данное упражнение тренирует чувство выбора позиции в разных ситуациях на поле, координацию движений, чувство стартового рывка для открывания.

Техника ударов по мячу. Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной скоростью. Для тренировки техники было подобранно игровое упражнение «Стреляющие тройки». К игре допускаются две команды по 3-4 человека. Продолжительность игры составляет 25 минут. Участники совершают удар по мячу из-за срединной линии в направлении лицевой противника. Команда зарабатывает очко, когда удар совершен не выше головы защитников и мяч пересекает конечную линию. Выигрывает команда набравшая большее количество очков. Данная игра способствует повышению технических навыков, индивидуального мастерства и точности занимающихся. Также улучшается техника удара по мячу и контроль за силой удара.

Техника остановки мяча. Цель остановки – погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий. Термин «остановка мяча» следует понимать, как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, имеем в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспосабливает его для выполнения последующих действий. Игра «Останови, если сможешь» выполняется в парах. Партнеры становятся на расстоянии нескольких шагов. Поочередно они руками бросают друг другу мяч. Принимающий должен остановить мяч у земли внешней стороной подъема и перевести его в сторону так, чтобы мяч откатился на небольшое расстояние. Если упражнение проводить в 20-25 шагах против ворот, то после остановки мяча с одновременным переводом его в сторону ворот тут же выполняется удар по воротам. Тренер может указать также, что удар производится после продвижения с мячом. Ворота защищает голкипер. Игроки, забившие большее количество мячей побеждают в игре.

CC BY

Техника ведения мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом, мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег или ходьбу и выполняют их в различной последовательности и разном ритме. Игра «Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4-5 стоек на расстоянии 2-3 метра одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3-5 метра от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету следующему игроку, и т.д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание. Данная игра способствует повышению техники обращения с мячом координации движений умению находить баланс между скоростью передвижения и контролем мяча.

Техника обманных движений (финтов). Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Игра «Обмани меня». Игроки делятся на две команды и становятся по парам. Игрок с мячом перемещается навстречу защитнику и с помощью обманных движений (переступание через футбольный мяч, обманный замах и т.д.) должен обвести защитника. Побеждает команда с большим количеством успешно выполненных обманных движений. Игра тренирует ловкость, индивидуальный контроль мяча, выбор подходящего момента для совершения обманного движения.

Техника отбора мяча. Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обусловливается ситуационными способностями футболиста, т. е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т.д. Игра «Каменная стена». В игре учувствуют два игрока атаки и два игрока защиты. Цель атакующей стороны преодолеть защиту соперника всеми способами. Цель защищающейся стороны отобрать мяч. Игра длиться 2 минуты побеждает команда с большим количеством удачно выполненных действий. Данная игра развивает у защищающейся стороны чувство момента для принятия решения, когда нужно вступить в отбор и нужно ли стелиться в подкате или хватит обычного отбора. Для атакующей стороны игра развивает технику владения мячом, техник пасса и тактическое мышление.

Техника вратаря. Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Игра «Последняя надежда». В игре учувствует пять полевых игроков и один вратарь. Суть игры: полевые игроки расположены в разных сторонах и на разном расстоянии от ворот. На каждом из полевых игроков надета тренировочная жилетка (манишка) разного цвета. По сигналу тренера, который называет

CC BY

определенный цвет, полевой игрок выполняет удар по воротам. Цель вратаря среагировать на удар при возможности зафиксировать мяч в руках. Игра тренирует у полевых игроков силу и технику удара, а у вратаря – скорость реакции на удар, технику отражения удара.

На основе анализа и обобщения научно-методической и специальной литературы было сформулировано заключение о важности применения игровых методов в технической подготовке подростков, занимающихся футболом. Повышение технической подготовки школьников, занимающихся футболом в спортивной секции, возможно путем применения игровых заданий, подобранных для каждого технического приема, встречаемого в процессе игры. Дальнейшее применение этих игровых заданий в процессе тренировочных занятий будет способствовать не только повышению технического мастерства юных футболистов, но и формированию стойкого интереса к данному виду физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Алиев Э.Г. Мини-футболу – повышенное внимание! // Физическая культура в школе. 2006. №6. С. 65-69.

2. Алиев Э.Г. Правила игры по мини-футболу для школьников // Физическая культура в школе. 2010. №3. С. 56-58.

3. Андреев С. История развития мини-футбола // Спорт в школе. 2007. №5. С.39-44.

4. Пащенко Л.Г. Эффективность организации досуга современных подростков с использованием нетрадиционных видов двигательной активности // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. 2015. С. 184-186.

5. Пащенко Л.Г., Жалбэ В.Г. Мотивы занятий спортом и отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности у подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №6 (172). С. 198-202.

6. Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие. Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. 69 с.

© Стеценко А.С., Пащенко Л.Г., 2022

УДК 796.4

Сурняева Ю.С., Баянкина Д.Е.
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия

ВАЖНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Актуальность исследования заключается в том, что в нашей стране физическую культуру и спорт рассматривают, как одно из важнейших направлений. Особое внимание уделяется занятиям физической культурой детьми и подростками. XXI век – это век передовых технологий, интернета, быстро меняющихся моделей современной техники и огромных скоростей поступления информации. Требования, которые применяются к человеку в учёбе и работе, всё время растут, поэтому так важно быть здоровым человеком, а здоровым – значит спортивным.

Предмет «Физическая культура» является важной частью высшего образования. Закон Российской Федерации «Об образовании» рассматривает физическую культуру студентов как качественную меру воздействия на личность и как самостоятельный вид деятельности в социальном пространстве. Немаловажным является также то, что данный закон учитывает образовательные приоритеты предмета «Физическая культура». Данный предмет повышает общую работоспособность и энергичность студентов, помогает при выполнении различных задач делать всё быстрее и в большем объёме, а также прививает любовь и вырабатывает привычку к здоровому образу жизни.

Физическая культура сегодня является важной составляющей в жизни людей. Однако, живя в век технологий, активность современного поколения значительно снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия. Сегодня студентам приходится сидеть 3-4 пары в день, это около 1,5 часов на одну пару, около 8 часов в день, "Такой темп жизни" нужно разнообразить физической активностью, но помимо учебы в университете студентам нужно выполнять домашние задания или делать курсовые работы, научные статьи, преддипломные проекты и т.д. В этом случае физическая культура играет важную роль в их здоровом образе жизни. Ведь, как известно, тело - это целостная структура, поэтому низкая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. В настоящее время число людей с различными заболеваниями растет, так что снижение двигательной активности.

Большинство современных студентов ведут малоподвижный образ жизни, в результате чего появляется излишняя масса тела, кости становятся менее прочными, уменьшается объем мышечной ткани, в эмоциональном плане юноши и девушки становятся раздражительными и равнодушными. Малоподвижные студенты нередко отстают в развитии, страдают нарушениями сна, быстрее других устают [1, с. 80].

Малая двигательная активность может привести к следующим последствиям:

CC BY

– атрофия мышечной и костной ткани;

– уменьшение жизненной емкости легких;

– нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы;

– застой крови в конечностях;

– ненормальная деятельность центральной нервной системы;

– неправильный обмен веществ и др. [3, с. 68]

Поэтому важно укреплять защитные силы организма, заниматься физической культурой, которая оказывает благотворное влияние на организм студентов. Физическая культура положительно влияет на рост и развитие детского организма. Дети становятся более дисциплинированными, правильно планируют свой день, более усидчивы и внимательны на уроках, повышается настроение и эмоциональный тонус.

Занятия физической культурой помогают укрепить:

– опорно-двигательный аппарат (кости становятся устойчивыми к нагрузкам, объем мышечной ткани увеличивается в объеме). Укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, атеросклероза, артроза, грыжи межпозвоночных дисков;

– нервную систему (происходит улучшение координации, организм начинает приспосабливаться к возрастающим нагрузкам, выполнять упражнения становится гораздо проще и эффективнее). Возрастание скорости нервных процессов приводит к тому, что мозг быстрее реагирует на внешние раздражители и принимает верные решения;

– функцию сосудов и сердца (кровеносные сосуды и сердечная мышца становятся выносливее). Во время тренировок органы функционируют в более интенсивном режиме, а мускулатура под воздействием нагрузок требует повышенного кровоснабжения;

– работу органов дыхательной системы (достигается в результате возрастающей потребности органов и тканей в кислороде). Благодаря этому, увеличивается глубина и интенсивность дыхания. Повышение иммунитета;

– метаболизм (в результате регулярного занятия физической культурой в организме гораздо лучше происходит процесс регулирования содержания в крови сахара и прочих веществ) [2, с. 120].

Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой в меньшей степени подвержены перепадам настроения, неврозам, депрессии, менее раздражительны и более выносливы и жизнерадостны. Также занятия физической культурой и спортом помогают студентам не поддаться соблазну принимать алкогольные напитки и курение табака.

Занятия физическими упражнениями повышают уровень физического и функционального состояния, всестороннего развития физических способностей, сопутствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни, а также обеспечивают организацию активного досуга молодежи и создают предпосылки для ведения здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в учебных заведениях

CC BY

являются самыми массовыми, действенными средствами формирования социально активной личности будущих специалистов [5, с. 77].

Прежде всего, занятия спортом формируют у студента волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность.

Также систематические тренировки студента влияют на:

Внешность – стабилизируется вес, тело приобретает красивый рельеф, замедляется старение.

Работа организма в целом – улучшается обмен веществ, увеличивается работоспособность суставов и мышц, снижается риск заболеваний, приходит в тонус сердечно-сосудистая система, повышается иммунитет.

Самооценка – заметно возрастает уверенность в себе, улучшаются навыки коммуникации, организм легче справляется со стрессом [6].

Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье [4, с. 120].

Целеустремлённого студента отличает умение направлять свою деятельность в соответствии с главным мотивом. В этом и заключается сложность в проявлении волевых качеств и усилий, направленных на долгожданный результат, а не на работу «по верхушкам». То есть воля спортсмена демонстрирует и позволяет назвать спорт большим, профессиональным, высоким. Такие определения применяются и к другим видам человеческой деятельности: высокая мода, большое искусство, профессиональная кинематография и др. Уроки физической культуры формирует у студента самокритичность и здравость критики. Физическая культура имеет предназначением развитие и укрепление организма, его защитных функций. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься спортом, и только так человек способен противостоять многим негативным факторам.

Так как физическая подготовленность и здоровье студентов - это важнейший компонент здоровья физического потенциала страны, то одной из основных задач физической культуры является укрепление и сохранение здоровья. Данная задача решается с помощью инновационных технологий в физической культуре и постоянной двигательной активности. Ещё одной задачей физической культуры является применение полученных знаний не только в сфере, связанной со спортом, но и в другой деятельности, которой могут заниматься студенты. Например, составление режима труда и отдыха. Не стоит также забывать, что занятия физической культурой тесно взаимосвязаны с повышением уровня умственных способностей. На студентов оказывают огромное психологическое влияние

CC BY

нынешние учебные программы, поэтому и важно студентам вузов иметь высокую физическую подготовленность, которая помогает им справляться с напряжением и обеспечивает мозговую активность в течении всего учебного процесса. Физическая культура помогает также формировать не только внешний привлекательный вид тела, но и внутренний мир или внутренний стержень человека, определяющийся морально-волевыми качествами личности. На занятиях физической культуры у студентов развивается и укрепляется дисциплина, настойчивость, целеустремленность, повышается чувство ответственности за свои поступки и поведение [8, с. 103].

Студенты, занимающиеся спортом постоянно и систематично, отмечают, что они становятся намного увереннее в себе, пропадает страх перед какими-либо препятствиями на пути к своей цели, они постоянно в тонусе, их иммунитет повышается. Они более стрессоустойчивы, всегда оптимистичны и легко иду на контакт. Как правило, студенты, постоянно посещающие пары физической культуры или просто занимающиеся спортом, являются лидерами в группе, потому что данный предмет привил им такие черты характера как настойчивость, собранность, решительность и ответственность. Также они отличаются самоконтролем и изобретательностью.

Для того чтобы осознанно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен сам определить её роль в собственной жизни. Физическая культура и спорт – это не только лишь здоровый образ жизни, это вообще здоровая и нормальная, которая раскрывает новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни настоятельно просит все большей физической активности и подготовленности. Все растущие нагрузки, которые ложатся на наши плечи на протяжении всей жизни, требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой [8, с. 135].

Таким образом, физическая культура и спорт дают студентам возможность совершенствоваться физически, а также развивать духовные навыки: мужество, терпение и преодоление себя. Разнообразие физических упражнений из различных видов спорта, оптимальная физическая нагрузка, положительные эмоции способствуют достижению позитивного эффекта, увеличивающего резерв здоровья.

Физическая культура и спорт как органические составные части общей культуры выполняют в обществе многообразные социальные функции. Коллективные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное воздействие на формирование молодежных групп, развитие внутригруппового общения и дружбы в студенческом коллективе, сплоченности, активности коллектива и каждого студента [7, с. 112].

Таким образом, физическая культура и спорт формируют качества, повышающие социальную мобильность студентов, рациональность использования свободного времени, а также самоорганизацию. Регулярные занятия физическими упражнениями положительно

CC BY

влияют на успеваемость студентов, способствуют более быстрому восстановлению их умственной работоспособности, повышению уровня и качества переработки информации.

Литература

1. Алексеев Ю.Н., Чернышов В.А., Чуриков Н.К. Физическая культура студента. Изд-во ВГУ, 2019. С. 101.

2. Бикьянова Ф.Р. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в жизни студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 12. С. 3-8.

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. 2-е изд. М.: КНОРУС, 2016. 214 с.

4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. 10-е изд. М.: Академия, 2017. 461 с.

5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: ФиС, 2016. 190 с.

6. Мага Н.С. Влияние физической культуры на здоровье детей и подростков // Молодой ученый. 2021. №41 (383). С. 123-125.

7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура студента. М.: Инфра-М, 2018. 170 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2016. 496 с.

© Сурняева Ю.С., Баянкина Д.Е., 2022

УДК 796

Тинькова З.С., Селицкий Н.А.
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ПРИМЕРЕ БП ОУ ОО УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Легкая атлетика имеет одну из самых массовых федераций в нашей стране. Беговые виды популярны во всех возрастных группах и это заслуженно, так как бег является не просто доступным видом физической активности, но и положительно влияющим на здоровье занимающихся.

За счет массовости вида спорта создается эффективная система отбора спортсменов, результатом которой являются высокие достижения спортсменов. Систематичная многоуровневая подготовка легкоатлета гарантирует высокие результаты на всех этапах подготовки спортсмена. При этом не стоит забывать, что несмотря на эффективность традиционных методик подготовки легкоатлетов тренеры, педагоги и исследователи непрерывно находятся в поисках новых форм, средств и методов, позволяющих оптимизировать тренировочный процесс. Актуальность исследования выносливости у бегунов на средние дистанции неоспорима и это подтверждают в своих работах ряд исследователей [1-4].

Корректность подбора методики работы со спортсменами закладывает фундамент будущего спортсмена, формирует мотивы реализации себя в виде спорта, делает возможным прогнозирование результатов и бедующих достижений. Часто спортсмен делает акцент на развитии скоростно-силовых способностей и забывает о выносливости, что напрямую влияет на результат. При недостаточном развитии выносливости высокий уровень общей и специальной подготовок спортсменов невозможен. Уровень развития анаэробных и аэробных возможностей организма спортсмена в 15–17 лет с помощью легкой атлетики можно значительно повысить. Именно поэтому в исследовании учувствовали спортсмены данного возраста. Объект исследования – учебно-тренировочный процесс бегунов на средние дистанции.

Исследование проводилось на базе «БП ОУ ОО училище олимпийского резерва», в эксперименте участвовало 6 человек. После знакомства с участниками, была проведена беседа, целью которой явилась необходимость заинтересовать юных легкоатлетов в проведении эксперимента. Для начала было организовано анкетирование целью которого было объемное изучения начальной подготовки спортсменов.

Полученные результаты помогли выявить следующее:

59% говорят о замечательном самочувствии, связывая это с высоким уровнем увлечения к легкой атлетике и желанием стать сильнее и выигрывать соревнования. 25% затрудняются ответить, так как разные виды нагрузок дают им смешанное ощущение от

CC BY

занятий и не каждая дает положительное ощущение. И лишь 16% говорят о плохом состоянии, объясняя тем, что не достаточно привыкли к беговой нагрузке.

83% занимающихся, идут на тренировку с поднятым настроение, причиной такого ответа является встреча с друзьями и снятия умственной нагрузки после учебного дня. 17% дали не обычный ответ о том, что испытывают не большое равнодушие и идут на тренировку по привычке (рис.).

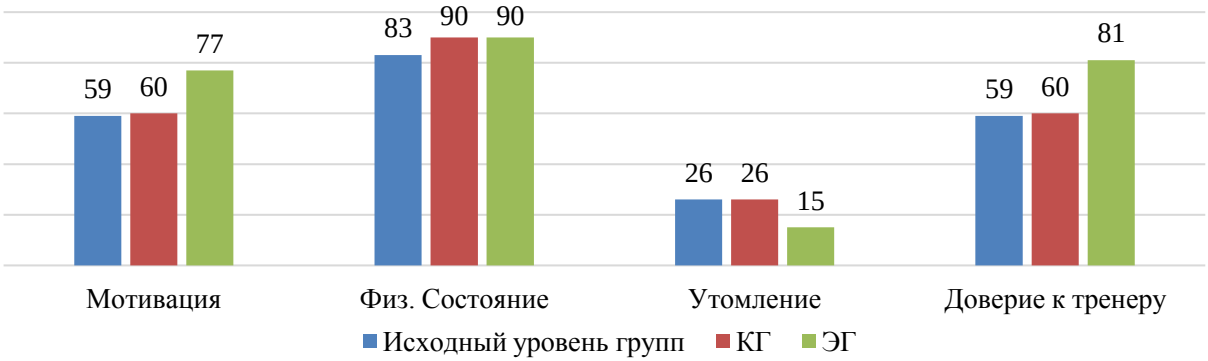


Рис. Результаты анкетирования

Не обязанность посещения тренировки поддерживают, только 26% спортсменов, выразив свое довольство и возможность проведения времени с друзьями и выполнения домашней работы, остальные же не испытывают желания пропускать тренировку. Никто из учеников не высказался положительно об отмене занятиях, даже те, кто хотел бы свободное посещение. Такой ответ можно объяснить лишь неожиданным желанием пойти на тренировку или не определённостью проведения свободного времени. 43% спортсменов совмещают занятия легкой атлетики с другими видами спорта, это дети которые ещё не определились или просто испытывают интерес к другим видам спорта. Остальные либо занимались другими видами спорта или вообще ничем. 34% высказали, свое желание увеличить количество тренировок, 54% все устраивает, а 32% считают, что они не будут успевать делать домашнюю работу. Большинство детей с охотой рассказывают о своих занятиях по легкой атлетике, лишь 16% поверхностно объясняет своем увлечении, потому что главным показателем для родителей является отметки в школе. 59% детей полностью доверяют своему тренеру и верят, что он сделает их сильней. Другие отмечают положительное отношение к своему тренеру.

У каждого из опрошенного в группе есть друзья, однако друзьями являются не все. Это зависит от общих интересов занимающихся, которые заключаются не только в легкой атлетике, но и в других направлениях. По поводу отношения к ребятам в группе у всех складываются положительное отношение, как уже упоминалось, у многих есть общие интересы и отсутствует недопонимание.

Полученные данные были учтены в ходе организации учебно-тренировочного процесса. Анализ методики помог выявит то, что оптимальный путь развития выносливости – это последовательность. Не нужно изначально развивать специальную выносливость на начальном этапе, изначально этот этап требует заложения прочного «фундамента» в

CC BY

развитии спортсмена. Однако это не исключает развитие ряда параллельных задач, способствующих развитию выносливости таких как: воспитание силы и быстроты, технического совершенствования, психологической подготовленности, улучшения гибкости и другие. Связь между этими компонентами не прямая, они не могут отрицательно повлиять на физиологические механизмы выносливости.

Основой развития выносливости бегунов на средние дистанции являются следующие средства и методы:

Основные средства:

- разновидности ходьбы средней и сильной интенсивности по сильнопересеченной местности, кросс-поход;
- равномерный бег со слабой и средней интенсивностью по мягкому грунту слабопересеченной местности.

Вспомогательные средства, создающие запас двигательных навыков:

- различные спортивные игры на местности: ручной мяч, волейбол, баскетбол;
- катание со слабой и средней интенсивностью на роликовых коньках.

Средствами развития специальной выносливости являются:

- соревновательные упражнения, чьи целостные действия, выполняются с соблюдением всех требований, как и на соревнованиях;
- специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

- методы интервального прерывного упражнения;
- методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- игровой методы;
- соревновательный.

Для более наглядного примера нами были организованы тесты на начальном этапе работы методики и через 6 месяцев. Были выбраны традиционные тесты Савина и Купера.

Анализ данных, полученных при проведении 12-минутного бегового теста Купера у юных бегунов на средние дистанции, показал, что результат испытуемых находится ниже среднего результата и составляет 2050± 46,82 (табл.). Через 6 месяцев показатель испытуемых повысился до 2650±34,32, что на 23% выше предыдущего результата.

Результат теста Савина (2×400 м) у испытуемых в начале исследования составлял 1 мин. 12 сек ± 0,11 сек. (табл.). В последующие периоды исследования этот показатель у

CC BY

спортсменов был лучше исходного уровня. На последнем этапе исследования тест показал следующий результат – 1 мин. 2 сек. ± 0,09 сек, что на 14% выше изначального результата.

В период, проведения теста на 1000 м, дал положительный результат среднего бала, которые повысили свои показатель до 2 мин. 48 сек. Изначальный результат теста составлял 3мин. 12 сек ± 7 сек. Прирост результата составил 13%.

Проанализировав результаты теста на 800 м, эксперимент показал самый низкий прирост результата. В начале исследования результат испытуемых был 2 мин. 09 сек ± 4 сек, в конце исследования 1 мин. 58 сек ± 2сек. Однако прирост не на много ниже предыдущих результатов и составляет 9%.

Таблица

Результаты тестирования спортсменов

Показатель	Период исследования		
	Исходный уровень	Результаты контрольной группы через 6 мес.	Результаты экспериментальной группы через 6 мес.
Беговой тест Купера	2050± 46,82	2070 ± 40	2650±34,32
Тест Савина	1 мин. 12 сек ± 0,11 сек.	1 мин. 10 сек ± 0,11 сек	1 мин. 2 сек. ± 0,09 сек.
Бег на 1000м	3 мин. 35 сек ± 7 сек.	3 мин. 25 сек ± 6 сек.	3 мин. 21 сек ± 3 сек.
Бег на 800м	2 мин. 40 сек ± 4 сек	2 мин. 32 сек ± 4 сек	2 мин. 27 сек ± 2 сек

Данные теста показали, что у двух групп средний результат на исходном уровне хороший, а через 6 месяцев средний результат отличный в обеих группах. Однако результаты экспериментальной группы выше, что позволяет утверждать то что направление работы методики развития выносливости верно.

Таким образом, систематические тренировки, на базе «БУ ОО СШОР-1» способствуют повышению выносливости у юных бегунов на средние дистанции. Повышения выносливости проявляется спустя 6 месяцев от начала тренировочного процесса и доказывается с помощью проведенных тестов «Беговой тест Купера» на 23%, «тест Савина» на 14%.

Проведенное нами анкетирование показало, что дети в юном возрасте поддерживают занятие легкой атлетики с целью достижения собственного успеха, а это победа на соревнованиях, заведения новых друзей и знакомых и интересного проведения досуга. Однако были выявлены проблемы, имеющие личностные характеристики, что мешают спортсменам сконцентрироваться на тренировках.

Подготовка бегунов на средние дистанции – это многогранный процесс. Он включает в себя волевую, техническую и физическую подготовку. Последняя, к тому же делятся на общую и специальную физическую подготовку, цель которых развитие важных двигательных качеств. Выносливость является одним из определяющих факторов успешности спортсмена. Направленность методики, используемой в БУ ОО СШОР-1 позволяет результативно повышать уровень выносливости бегунов. Она может быть использована в спортивных школах в работе со спортсменами определенного уровня.

CC BY

Литература

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М.: Академия, 2003.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3-е изд. М.: Просвещение, 2006.

3. Лебедев И.А., Осетров И.А. Абитуриенту о вступительном экзамене по общефизической подготовке в ЯГПУ. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2006.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., Академия, 2000.

© Тинькова З.С., Селицкий Н.А., 2022

УДК 796

Фролова М.В.
Пермский государственный национальный
исследовательский университет
г. Пермь, Россия

ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РОССИИ

Поддержка профессионального спорта в России всегда была актуальной темой, поскольку спорт является одним из основополагающих элементов, характеризующих национальные приоритеты и интересы. Чтобы лучше понять нынешнюю систему поддержки профессионального спорта, созданную в России, необходимо больше узнать о том, как была организована спортивная система во времена Советского Союза, а также после его распада – в современной России.

До конца Второй мировой войны профессиональный и олимпийский спорт не был так важен для коммунистического руководства, как после 10 декабря 1945 года. В то же время роль Советского Союза в международном трудовом спортивном движении была весьма заметной. Его не пригласили присоединиться к Люцернскому спортивному интернационалу (LSI), позже известному как Социалистический спортивный интернационал рабочих, основанный в 1920 году: организация была явно против милитаризации спорта и его использования в качестве инструмента пропаганды Красный спортивный интернационал (физкультурное движение) был основан в 1921 году на конференции в Москве в качестве альтернативы LSI. Устав Красного спортивного интернационала провозгласил, что главной целью организации является воспитание трудящихся городских и сельских масс и их физическое укрепление, чтобы они могли участвовать в классовой борьбе пролетариата как способные к сопротивлению, физически здоровые, энергичные и решительные бойцы [1, с. 105].

В 1930-е годы спорт был явно связан с подготовкой к войне. Все спортивные советские достижения того времени были связаны с физической подготовкой человека, способного к военному сражению. Важно отметить, что большинство профессиональных спортсменов не принимали участие в Великой Отечественной войне. У них была другая задача – работать в военных училищах по подготовке курсантов к бою – стрельбе, метанию гранат, катанию на лыжах, физической подготовке, борьбе и так далее. Значение спорта для Советского Союза изменилось после Второй мировой войны. Контекст, в котором спорт начал превращаться в очень важный элемент государственной и общественной жизни СССР с 1945 года, был иным. Иосиф Сталин распорядился сформировать систему государственной поддержки спорта местного, регионального, национального и международного уровней. Практика театральных проявлений спорта, начатая в 1930-х годах, включая массовые спортивные парады и гимнастические показы, оставалась распространенной в течение всего советского периода.

С детства и до совершеннолетия советских граждан постоянно поощряли к занятиям физическими упражнениями. Коммунистическая партия Советского Союза официально

CC BY

объявила, что одной из ее важнейших целей является «формирование гармоничной личности, сочетающей духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство». Успешные олимпийцы и футболисты стали образцами для подражания для простых граждан. Главной проблемой после войны было выяснить, как сделать спорт профессиональным, не выдавая себя за профессионала.

Как только Советский Союз присоединился к мировому спортивному сообществу, посредством участия в Олимпийских играх 1952 года, он добился огромных успехов. Во время этих Олимпийских игр советские спортсмены заняли множество призовых наград; для советских организаций и предприятий, спортсмены которых были в числе победителей, такие результаты были не только огромной радостью, но и огромным облегчением. Для самих спортсменов золотые медали были возможностью серьезно улучшить качество своей жизни (которое стало высоким по советским, довольно скромным меркам). Кроме того, это был редкий шанс выехать за границу. Профессиональных спортсменов всегда сопровождали агенты КГБ. Иногда спортсмены соглашались принять участие в соревнованиях только для того, чтобы купить иностранные товары, недоступные на внутреннем рынке. Так что быть связанным со спортом было и выгодно, и почетно: это могло принести славу, а также принадлежность к элите. Многие российские спортсмены покинули страну после распада СССР. Тысячи тренеров и других спортивных специалистов также решили попытаться найти лучшую жизнь за границей. Из-за финансового кризиса большая часть спортивной инфраструктуры поддержки профессионального спорта не соответствовала своему назначению: довольно часто спортивные комплексы использовались в качестве вещевых рынков. Россия продолжала завоевывать олимпийские медали, хотя и не так часто, как их советские предшественники. Советская система спортивного резерва ежегодно выпускала миллионы физически хорошо подготовленных людей [1, с. 107].

В 1990-х годах в г. Москва был создан Фонд социальной защиты спортсменов. Создание было утверждено на государственном уровне президентом Ельциным, подписавшим распоряжение о создании Фонда, после чего он получил серьезные налоговые и таможенные льготы. Главной целью организации было помочь профессиональным спортсменам найти работу, построить новые стадионы и тренировочные центры. В 1994 году была основана политическая партия «Спортсмены России».

Чтобы поддержать развитие профессионального спорта в России, государство создало финансовую систему, в основе которой лежал ряд государственных фондов. Главным из них был Национальный спортивный фонд (НСФ), созданный в 1992 году. Это была самоуправляющаяся, некоммерческая, неправительственная организация, ее основной целью была поддержка других спортивных организаций национального, регионального и местного уровней, а также спонсорство конкретных спортсменов, которые хотели принять участие в российские и международные соревнования [3, с. 180]. Национальному спортивному фонду потребовалось всего несколько лет, чтобы стать одной из самых богатых организаций в стране. К сожалению, в работе фонда присутствовал коррупционный элемент - полученное от правительства разрешение на беспошлинный ввоз и продажу алкоголя, сигарет и

некоторых других товаров. Для других организаций, компаний, предприятий и частных лиц, выступавших в качестве спортивных инвесторов, были предусмотрены различные налоговые льготы. Профессиональный спорт был поводом заработать деньги, но в некоторых (вероятно, в большинстве) случаев реальные получатели большей части денег вообще не были связаны со спортом. Постоянная борьба за деньги, власть и зоны влияния не оставляла времени и возможностей для развития профессионального спорта.

В 2002 году появился Президентский совет по развитию физической культуры и спорта. Он был создан для координации усилий федеральных, региональных и местных органов власти, общественных организаций, организаций физической культуры и спорта и других групп по вопросам, связанным с государственной политикой в области физической культуры и спорта, передового опыта в спорте, а также подготовки и организации международных спортивных мероприятий и участия российских спортсменов в этих мероприятиях. С этого момента спорт стал вопросом государственной важности. Большую поддержку профессиональные российские спортсмены получили во время Олимпийских игр в 2014 в Сочи, а также чемпионате мира по футболу в 2018 году.

Поддержка профессиональных спортсменов в России провозглашается Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Стратегия определяет видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовой спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу. Согласно Стратегии, планируется повышать конкурентоспособность профессионального российского спорта. Документ предусматривает принцип прозрачности финансовых потоков, направляемых на профессиональный и массовый спорт. Также в нем содержится положение о том, что в настоящее время сохраняется высокая зависимость клубов профессиональных лиг в командных видах спорта от бюджетных средств и финансирования государственными компаниями. Такая структура является неустойчивой, так как потеря титульного спонсора лишает клуб возможности к существованию [5].

На современном этапе физическое воспитание является неотъемлемой частью учебной программы в России. Футбол, хоккей на траве, волейбол, регби, теннис, шахматы, плавание – это лишь некоторые из видов спорта, предлагаемых в большинстве учебных заведений страны. Внеклассные мероприятия, такие как гимнастика, танцы и балет, поощряются во многих школах наряду с другими физическими упражнениями. Многие школы и университеты проводят различные спортивные турниры по футболу, теннису и легкой атлетике. В России есть и частные спортивные клубы (особенно для тенниса, сквоша и гольфа) и оздоровительные клубы, предлагающих разнообразные рекреационные объекты.

Также стоит упомянуть, что государство России уделяет большое внимание воспитанию и тренировке будущих профессиональных спортсменов. Так, большинство учебных заведений поддерживаются крупными спортивными учреждениями (например, университетскими спортивно-оздоровительными центрами), спортивными школами и

CC BY

некоммерческими организациями, которые занимаются пропагандой и развитием спорта. В стране многие студенты вузов, в частности, входят в состав национальных сборных команд по различным видам спорта, а также завоевали медали на Олимпиаде. В России также существует много специализированных спортивных научных отделов и учреждений для различных видов спорта, которые обучают и готовят людей к работе тренерами в образовательных учреждениях, спортивных клубах, фитнес-центрах и подобных учреждениях. Кроме того, в стране открыто много спортивных школ, особенно для профессиональной подготовки молодых, посещающих школу детей в различных спортивных мероприятиях [3, с. 179].

Россия является одной из самых конкурентоспособных на международной спортивной арене, а холодная погода и географические условия страны особенно идеально подходят для зимних видов спорта, таких как хоккей с шайбой, лыжи, катание на коньках и походы. Хоккей и футбол являются самыми популярными видами спорта среди зрителей в России. Мужская сборная России по хоккею с шайбой добилась побед на крупных чемпионатах (включая Олимпиаду, Кубок мира и чемпионат мира).

Спорт приобрел профессиональный статус и стал очень популярным после выхода сборной России по футболу на чемпионат мира в 1994 году и чемпионат Европы в 1996 году. Международные результаты команды демонстрируют неуклонное улучшение, и она участвовала во многих международных соревнованиях (включая Чемпионат мира, ФИФА и Кубок УЕФА), хотя никогда не выигрывала ни одного из них. В настоящее время РФ может похвастаться более чем 100 профессиональными футбольными клубами и множеством современных стадионов [4, с. 160]. Российский футбол сейчас привлекает крупные инвестиции в отечественную экономику. Баскетбол, еще одна популярная командная игра в России, привлекает высокую степень участия как на уровне высшего образования, так и на уровне средней школы. Сборная России по баскетболу добилась замечательных побед на международном уровне.

Говоря о формах поддержки спортсменов можно выделить такие виды как финансовая, социальная, психологическая. Поддержка профессиональных спортсменов в России осуществляется как на уровне государства, так и на уровне крупных российских коммерческих организаций. Так, например, компания «Газпром» осуществляет поддержку нескольким спортивным клубам, к примеру, хоккейный клуб «Авангард Омск». Компания является генеральным партнером Федерации дзюдо России и главным спонсором ралли. У «Газпрома» также есть детские спортивные программы, и он поддерживает турнир по художественной гимнастике. «Газпром» также спонсирует Федерацию художественной гимнастики России. Чем крупнее российская компания, тем больше она тратит на спорт. Хоккейный клуб ЦСКА Москва принадлежит крупнейшей российской нефтяной компании «Роснефть». Социальная поддержка является наиболее обширной формой поддержки профессиональных спортсменов в России.

Глава 54.1 ТК РФ рассматривает особенности регулирования труда спортсменов и их тренеров. В частности, решены следующие вопросы:

CC BY

- особенности регулирования труда спортсменов в возрасте до 18 лет и женщин-спортсменов;

- особенности режима рабочего времени спортсменов и тренеров;

обязанность работодателя обеспечивать страхование жизни и здоровья спортсмена; дополнительные гарантии и компенсации спортсменам и тренерам.

Федеральным законом от 4 марта 2002 г. № 21-ФЗ «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией» предусмотрено дополнительное материальное обеспечение чемпионам Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр. Меры социальной поддержки спортсменов, тренеров и других участников профессионального спортивного движения отражены в законодательных актах. Так, например, ст. 22 Федерального закона о спорте в ч. 9 предусматривает, что для лиц, имеющих выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией в области физической культуры и спорта, устанавливаются почетные спортивные звания. Указами Президента РФ от 6 июля 2002 г. № 692 и от 3 декабря 2003 г. № 1423 учреждена ежемесячная стипендия Президента Российской Федерации спортсменам и спортсменам-инвалидам, а также их тренерскому составу, описываются особенности ее выплаты [2, с. 169].

Поддержку профессиональным спортсменам и тренерскому составу оказывает Олимпийский комитет России. Данный комитет спонсирует ряд программ, а также издаёт официальные документы, например, положение о почётных грамотах и благодарности, положение о финансировании участия российских спортсменов на международных мероприятиях, положение о финансировании программы мероприятий и обеспечения подготовки и участия российских спортсменов в Олимпийских играх. олимпийской комитет также осуществляет поддержку в программе содействия развитию массового спорта «Олимпийская страна». Данная программа предусматривает проведение дней летних и зимних видов спорта, а также включает в себя активную пропаганду среди населения России занятий физической культурой и спортом.

Ещё одним органом, осуществляющим поддержку профессионального спорта в России, является Фонд поддержки физической культуры и спорта. Данный фонд осуществляет организационные и финансовые мероприятия, направленные на оказание целевой поддержки профессиональным спортсменам, он также содействует развитию и внедрению различных видов спорта в субъектах Российской Федерации, развитию спортивной инфраструктуры в целом. Фонд осуществляет поддержку спортивных мероприятий и соревнований, различных чемпионатов в области спорта, кроме того, им проводится спонсирование различных спортивных конкурсов и выделяются гранты, например, грант на предоставление материальной помощи профессиональным спортсменам членам спортивных сборных команд РФ.

В рамках реализации государственной программы «Развитие физической культуры и спорта» также проводится множество мероприятий, направленных на поддержку

CC BY

профессионального спорта. Правительство направляет денежные средства на строительство спортивных объектов, выделяет ресурсы на развитие студенческого спорта и так далее. Что касается психологической поддержки, то в России спортсмены могут обратиться к психологу, если он работает в их спортивном клубе или привлекается к подготовке национальной сборной по виду спорта. Но, спортивные психологи есть далеко не во всех клубах, и не всегда приглашаются для подготовки даже членов сборных России по видам спорта. Необходимо подчеркнуть, что психологическая поддержка профессиональных спортсменов в России на уровне государства отсутствует, по сравнению с зарубежными странами такими как, например, Австралия, Израиль. Данная область подлежит развитию и совершенствованию.

Итак, система подготовки и поддержки профессиональных спортсменов в России находится на высоком уровне и является чрезвычайно эффективной. Пройдя большой путь, система от коррумпированной и номинальной стала повсеместной и реальной. В качестве примера можно привести текущие Олимпийские игры 2022 года, проходящие в Пекине. Российские спортсмены находятся в хорошей форме и завоевывают большое количество медалей, демонстрируя хорошую физическую форму и высокую результативность, что является прекрасным примером успешного функционирования поддержки профессионального спорта в России.

Литература

1. Валиев Р.Н. Эффективность государственно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в современной России // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. №4. С. 105-112.

2. Никитин А.В. Социальные аспекты развития нетрадиционных и национальных видов спорта среди молодежи // Молодежь – Наука – Олимпизм: Материалы Международного форума. М., 2014. С. 169-170.

3. Починкин А.В., Димитров И.Л., Вишейко С.В. Трансформация экономических основ физической культуры и спорта в России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №4 (158). С. 279-283.

4. Сафронова А.А., Капанжи О.Ф.О стратегии государственного управления индустрией спорта // Инновационная экономика и современный менеджмент. 2017. №3(4). С. 6-11.

5. Юсупов Р.А., Юсупов Ш.Р. Эволюция национальной модели государственной политики РФ в области физической культуры и спорта. Проблемы и перспективы // Стратегии эффективного управления государственными сооружениями и объектами в индустрии спорта: Материалы I Всероссийского научно-практического конгресса. М., МГИМО. 12.04.2018. С. 1-7.

© Фролова М.В., 2022

УДК 796

Хайруллина Э.Д., Пащенко Л.Г., канд. пед. наук
г. Нижневартовск, Нижневартовский государственный университет

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ ОБ ОСАНКЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРОВ, НА НЕЕ ВЛИЯЮЩИХ

Проблема укрепления здоровья и физического совершенствования детей имеет особое значение в связи с меняющимися социальными факторами, информационной перегрузкой и недостаточной двигательной активностью ребенка, приводящим к стрессовым ситуациям, не всегда благотворно сказывающимся на его развитии.

Правильная осанка оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и центральной нервной системы. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможны только при правильной осанке. В научной литературе представлены доказательства роли нарушения осанки в формировании структурных деформаций позвоночника и болевых синдромов, которые приводят к формированию патологических двигательного и статического стереотипов [6]. На их фоне развиваются функциональные суставные блокады и миофисцальный болевой синдром, изменяющие биомеханику позвоночника, к изменениям в межпозвоночных дисках и связочно-суставном аппарате [1]. Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни [3].

В подростковом возрасте следует уделить особенное влияние правильному формированию осанки человека. Так как в подростковом возрасте происходит резкий скачок скелета, мышцы и связки не успевают за столь стремительным ростом, некоторые мышцы увеличивают своё растяжение, а другие наоборот укорачиваются. В будущем последствия неправильно сформированной осанки могут оказать существенный урон по здоровью организма и опорно-двигательного аппарата [2]. С возрастом в связи с этим могут развиться такие заболевания как грыжи, остеохондроз, появляются боли в спине. Так же это влияет на нормальное функционирование систем организма человека. Поэтому правильная осанка является показателем физического и гармоничного развития подростков, а так же их психологического состояния. В связи с этим важно иметь представления об осанке, имеющееся у обучающихся подросткового возраста.

Целью исследования является изучение представления современных подростков об осанке человека и факторов на нее влияющих.

Задачи исследования:

1) на основе данных литературных источников изучить теоретические аспекты формирования осанки у подростков, обобщить и систематизировать рекомендации специалистов по формированию правильной осанки подростков;

2) изучить представления современных подростков об осанке человека.

Методами исследования явились анализ и обзор научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. Анализ и обзор имеющихся данных

CC BY

научно-методической литературы использовался для теоретического обоснования рационализации режима дня современных подростков. В процессе исследования были рассмотрены основные понятия осанки, этапы развития осанки человека, изучены возрастные особенности изменения позвоночного столба у детей и подростков, а также проанализирована роль силовой тренировки в формировании осанки подростков. В процессе исследования были изучены 23 источника литературы. Анкетирование применялось для изучения факторов среды современных подростков, способных оказать как положительное, так и отрицательное влияние на формирование осанки. Анкета включала в себя 21 вопрос (приложение 1). Анкеты были представлены в электронной форме «google», вход осуществлялся по ссылке. Методы математической статистики использовались для математической обработки результатов анкетирования.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СШ» №25 г. Нижневартовска период с сентября 2020 года по май 2021 года. В исследовании приняли участие 48 обучающихся 8 классов, в возрасте 14-15 лет, как девушки, так и юноши. Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе (сентябрь 2020 - декабрь 2020 гг.) осуществлялось изучение литературы, рассматривающей вопросы обоснования рационализации режима дня современных подростков, возрастные особенности изменения позвоночного столба у детей и подростков, а также изучение факторов, влияющих на осанку человека. На втором этапе (январь 2021 г. - февраль 2021 г.) была разработана анкета в электронной форме «google» по выявлению факторов, оказывающих влияние на формирование осанки школьников подросткового возраста. На третьем этапе (март 2021 - апрель 2021 г.) проводилось анкетирование подростков и осуществлялось изучение факторов режима дня школьников, оказывающих влияние на осанку. На заключительном этапе (май 2021 - июнь 2021 г.) осуществлялась обработка полученных результатов

Анализ научно-методической литературы, рассматривающей особенности формирования осанки у детей и подростков показал, что правильная осанка – это залог здоровья и гармоничного развития. Но, в наше время, проблема укрепления здоровья и физического совершенствования детей стоит достаточно остро. Быстро набирающий обороты информационный прогресс и меняющиеся социальные факторы (информационная перегрузка и недостаточная двигательная активность ребёнка), приводят к стрессовым ситуациям, что отрицательно сказывается на его развитии [4]. В научной литературе представлены доказательства роли нарушения осанки в формировании структурных деформаций позвоночника и болевых синдромов, которые приводят к формированию патологических двигательного и статического стереотипов. По данным анализа специальной литературы установлено, что основными факторами риска нарушений осанки являются: неправильно подобранная одежда и обувь; отсутствие регулярных занятий физической культурой; нецелесообразный режим дня; сидячий образ жизни; использование для работы и отдыха не эргономичной мебели; неправильное питание и его режим [5].

CC BY

В процессе исследования нами было проведено анкетирование среди подростков на предмет их осведомленности о важности формирования осанки и сохранения ее правильного положения на протяжении всей жизни. Результаты ответов представлены на рисунках.

На рисунке 1 представлены ответы подростков, характеризующих их внимание к собственной осанке. Как видно из рисунка за осанкой следят и ее контролируют 45,8% опрошенных. Такое же число респондентов отметили о нерегулярности контроля за собственной осанкой. Отрицательно на этот вопрос ответили 8,3%.

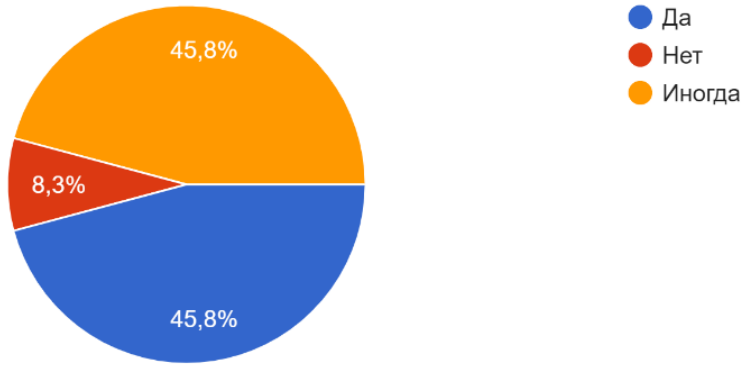


Рис. 1. Ответы на вопрос «Следите ли вы за своей осанкой?»

На рисунке 2 представлены результаты ответов подростков на знание такого понятия как осанка. Как видно на диаграмме 77,1% опошенных знают определение осанки. Считают, что осанка это положение тела человека 6,3% респондентов. Ответ, что осанка это задняя сторона туловища, простираущаяся от нижней части шеи до поясницы 14,6% подростков. А за ответ деформация позвоночника человека проголосовало 2,1% школьников.

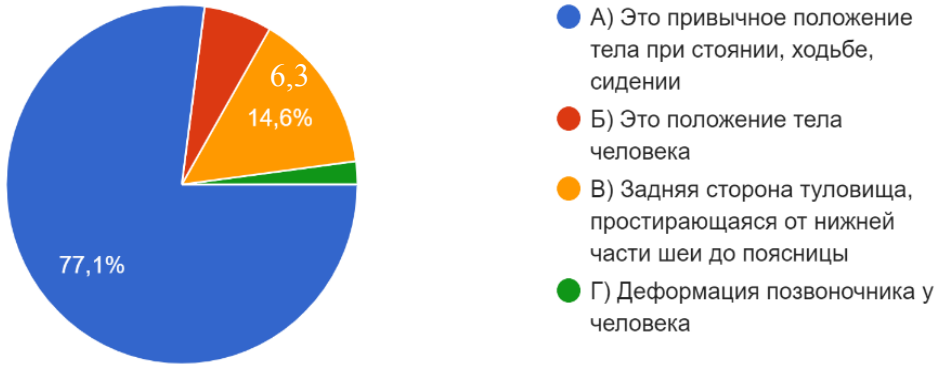


Рис. 2. Ответы на вопрос «Знаете ли вы. Что такое осанка человека?»

На рисунке 3 представлены результаты вопроса про факторы влияющие на осанку. Больше всего опрошенных выбрали такой фактор как сумки и рюкзаки 83,3%, также лидирует такой фактор положение при ходьбе и сидении за него проголосовали 81,3% респондентов. Считают, что на осанку оказывает влияние 72,9% школьников, следом выбрали мебель 60,4% опрошенных, потом развитие мышц 58,3% подростков. Отмечают важность рижима труда и отдыха 56,3% опрошенных, обывь выбрали 45,8% респондентов. Заболевания выбрали 37,5% подростков. Важность питания отметили 22,9% обучающихся. За психологическое состояние проголасовали 14,6% опрошенных. И меньше всего проголасовали за экологические факторы 10,4% респондентов.

CC BY

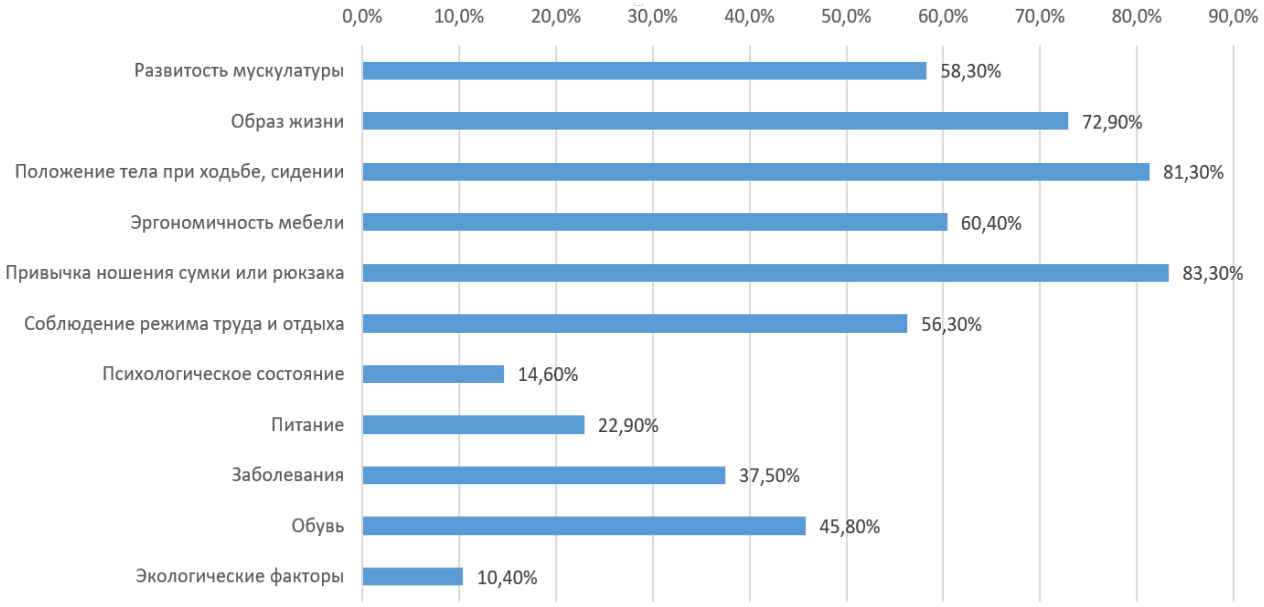


Рис. 3. Ответы на вопрос «Знаете ли вы,
какие факторы влияют на осанку человека?»

На рисунке 4 представлены ответы на вопрос какие последствия для человека имеет неправильная осанка. Плохую переносимость физических нагрузок выбрало 79,2% респондентов. Потерю эластичности связок позвоночника выбрало 72,9% опрошенных. Остеохондроз выделило 66,7% подростков. Снижение амортизации позвоночника выбрало 62,5% опрошенных. Отмечают положение внутренних органов 60,4% обучающихся. Пониженное артериальное давление выбрало 25% респондентов. Проблемы со зрением отметили 18,8% опрошенных. Меньше всего проголосовали за повышенное артериальное давление 12,5% респондентов.

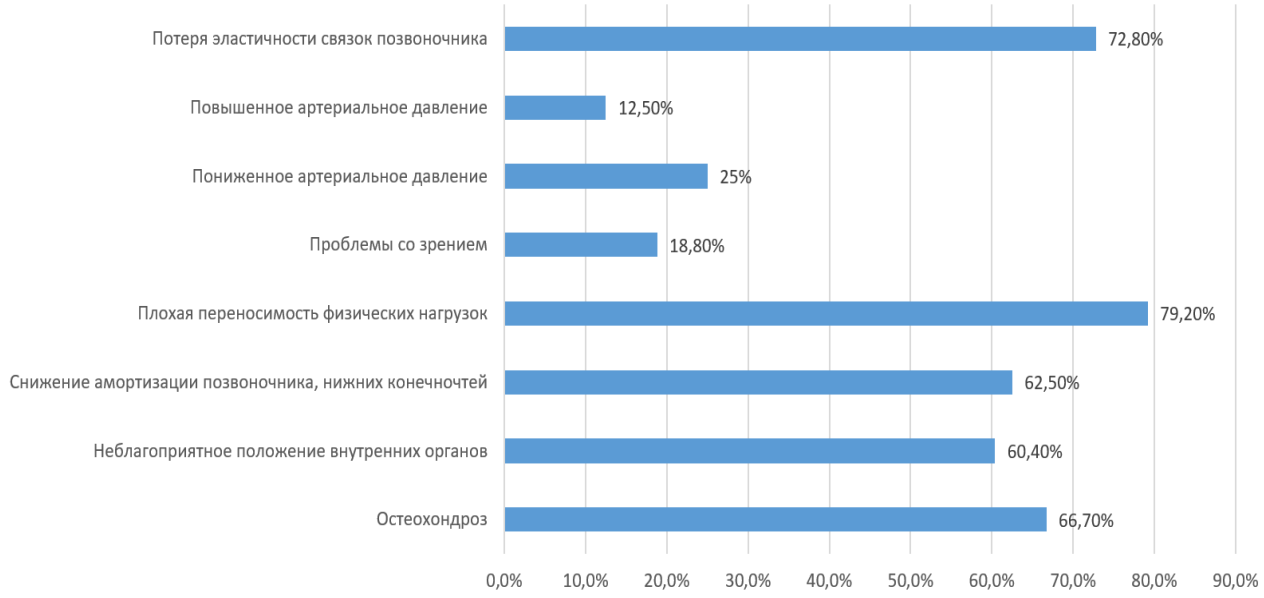


Рис. 4. Ответы на вопрос «Как вы считаете какие последствия
для человека имеет неправильная осанка?»

На рисунке 5 представлены ответы на вопрос для чего важно иметь правильную осанку. Считают, что важно иметь правильную осанку для человека потому, что от этого зависит здоровье человека 95,8% респондентов. Отмечают важность для красоты тела и фигуры 35,4% опрошенных. Выделяют, что уверенный человек имеет правильную осанку 18,8% подростков. Считают, что она не важна 2,1% респондентов.

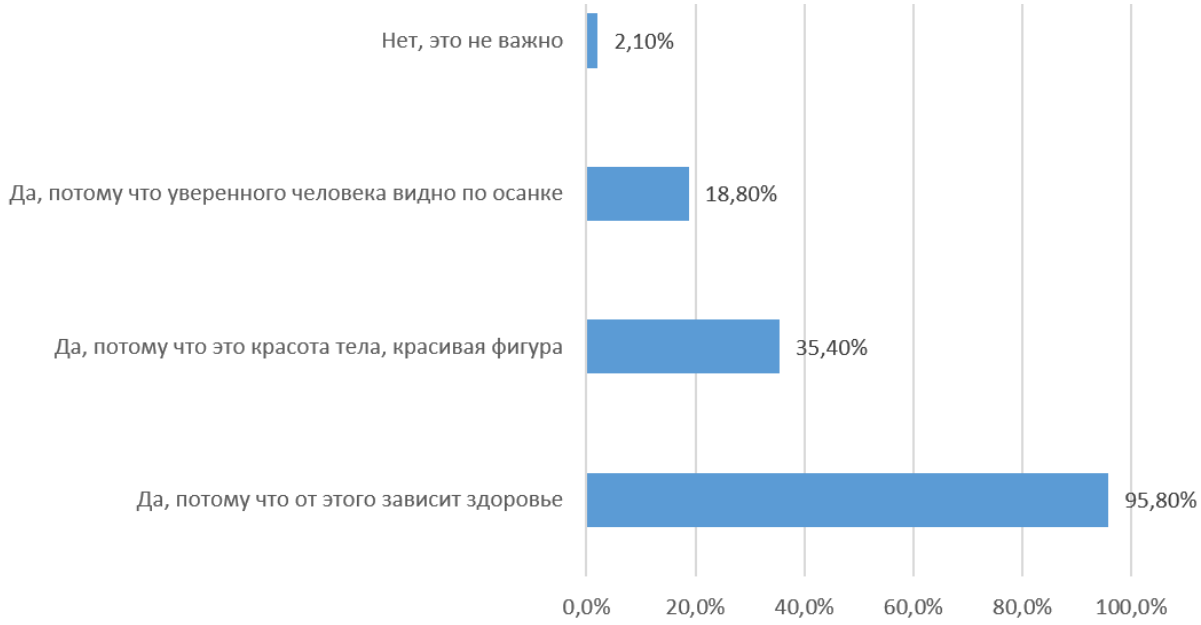


Рис. 5. Ответы на вопрос «Считаете ли вы важным для человека иметь правильную осанку?»

На рисунке 6 представленны результаты на вопрос получают ли подрости от взрослых замечания в свой адрес по поводу осанки. Иногда делают замечания 50% опрошенных. Вообще не получают замечания 29,2% респондентов. Получают в свой адрес замечания 20,8% подростков.

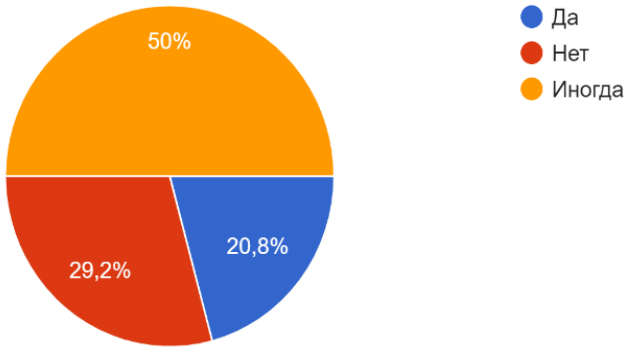


Рис. 6. Ответы на вопрос «Делают ли взрослые замечания по поводу вашей осанки, когда вы сидите?»

В ходе проведенного анкетирования было выявлено, что большинство подростков знают определение правильной осанки. Большинство подростков стараются следить за своей осанкой, отмечая её важность для здоровья человека и для эстетично красивого тела и фигуры, также выделяют правильную осанку как качество уверенного и успешного человека. Но есть и те, кто вообще за ней не следит, но их меньше 10% опрошенных. В основном

большинство получают замечания от взрослых по поводу своей осанки. Подростки выделяют такие последствия неправильной осанки как остеохондроз, плохую переносимость физических нагрузок и потерю эластичности связок позвоночника. Большинство считают, что на формирование правильной осанки человека влияют такие факторы как сумки и рюкзаки, положение при ходьбе или сидении, а также образ жизни. Учитывая какие факторы, выделяют подростки, большинство них всё равно носят сумки, рюкзаки на одном плече, из-за чего происходит неправильное распределение нагрузки, происходит неправильное положение при ходьбе, что негативно сказывается на формировании осанки. Подростки выделяю, физические упражнения как средство формирования осанки.

На основании результатов исследования и анализа научно - методической литературу можно рекомендовать с целью профилактики нарушений осанки и ее корректировки, а также пропаганды правильной и здоровой осанки и ведения здорового образа жизни: проводить просветительскую работу о важности сохранения и контроля правильной осанки среди занимающихся с применением средств обеспечения наглядности (плакаты, схемы, таблицы) в коридорах, классах, спортивных залах, проведение тематических классных часов. Сформировать внутреннюю мотивацию для формирования правильной осанки.

Литература

1. Григорьева Е.В., Мальцев В.П., Белоусова Н.А. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования. М.: Изд-во Юрайт, 2021. 182 с.

2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Автоматизированная система текущего контроля и управления физической подготовленностью обучающихся на основе требований комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. №8. С. 96-98.

3. Калб Т.Л. Проблемы нарушения осанки и сколиозов у детей. Причины возникновения, возможности диагностики и коррекции // Вестник новых медицинских технологий. Тула, 2001. №4. С. 62-64.

4. Пащенко Л.Г., Жалбэ В.Г. Мотивы занятий спортом и отношение к состязательной физкультурно-спортивной деятельности у подростков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №6 (172). С. 198-202.

5. Пащенко Л.Г., Красникова О.С., Коричко Ю.В. Отношение родителей школьников к семейному физическому воспитанию // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №3. С. 71-76.

6. Степкина М.А., Жуков С.Ю., Сарнадский В.Н. Распространенность нарушений осанки и деформации позвоночника школьников // Человек и его здоровье. СПб., 2001. С. 175-176.

© Хайруллина Э.Д., Пащенко Л.Г., 2022

УДК 796

Четверикова Ю.С.
Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Физическая культура и спорт в свободное от работы время должны занимать существенное место, так как в условиях производства в рабочее время невозможно в достаточной мере решить задачи по укреплению здоровья, подготовке к профессиональной деятельности, а в условиях вредного для здоровья труда это вообще не представляется возможным. В настоящее время приняты следующие формы физической культуры в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика; утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; краткие занятия в обеденный перерыв; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, оздоровительный бег. В современном мире наблюдается рост конкуренции между работниками, ненормированный график работы, выполнение профессиональных обязанностей при отсутствии двигательной активности, стресс, долговременное пребывание в положении сидя перед компьютером, значительное напряжение зрительного аппарата, что способствует риску развития профессиональных заболеваний, отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата. Способом решения данных проблем и средством повышения работоспособности является производственная гимнастика и производственная физическая культура, организованная на рабочих местах, в условиях спортивного клуба предприятия, в после рабочее время [2, с. 238].

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Наиболее эффективным методом и средством, обеспечивающим здоровье, является именно здоровый образ жизни. Он выступает в качестве первичной профилактики болезней, а также удовлетворяет необходимую для каждого потребность в здоровье. Важнейшим условием здорового образа жизни является оптимальная двигательная активность [1, с. 74]. Двигательная активность – это не просто занятия физической культурой, это целостная система ценностей человека, его кредо. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь. Целью исследования является определениероли физической культуры в жизни работающего населения.

CC BY

Для реализации цели было проведено анкетирование (в Google форме) среди работающего населения (n=34 чел.), среди которых лиц мужского пола - 12 человек (35,3%), женского - 22 человека (64,7%). Возраст респондентов: 18 - 30 лет - 10 человек (29,4%); 31-40 лет - 13 человек (38,2%); 41-50 лет - 7 человек (20,6%); 51-60 лет - 3 человека (8,8%); старше 60 лет - 1 человек (2,9%).

Респонденты, участвующие в анкетировании имеют различные профессии, такие как: учитель, преподаватель, бухгалтер, продавец-консультант, экономист, хореограф, инженер, слесарь, воспитатель, фармацевт, менеджер, продавец автомобилей, медицинская сестра, служащий, полицейский, мастер швейной фабрики, строитель, автослесарь, тренер, специалист.Большая часть данных профессий связана с высокой физической активностью.

Рассмотрим результаты анкетирования. На вопрос: «Что на Ваш взгляд включает в себя понятие "физическая активность?"» были получены следующие ответы: гимнастика (утренняя, во время рабочего перерыва) - 47,1% (16 чел); занятия фитнесом (в тренажерном зале, дома, на улице) - 76,5% (26 чел.); ходьба в медленном темпе - 55,9% (19 чел.); оздоровительный бег - 44,1% (15 чел.); участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, подвижных играх - 38,2% (13 чел); выполнение физической работы по дому (уборка, стирка, готовка) - 23,5% (8 чел; физические нагрузки на работе - 32,4% (11 чел.); все вместе взятое - 2,9% (1 чел.). Таким образом, большинство респондентов считает, что физическая активность включает в себя занятия фитнесом и ходьба в медленном темпе (рис. 1).

Рис. 1. Ответ на вопрос: «Что на Ваш взгляд включает в себя понятие «физическая активность?» (%)

Из числа опрошенных 22 (64,7%) опрошенных респондента считают, что они ведут физически активный образ жизни.

При ответе на вопрос: «Какой физической активностью Вы занимаетесь в свободное от работы время?» были получены такие ответы как: ходьба, бег, утренняя зарядка, пешие

прогулки, утренняя гимнастика, длительные прогулки по городу и занятия на спортивных площадках, выполнение физической работы по дому, занятия в спортивном зале, силовые тренировки, боевые единоборства, спортивные игры, кросс, дела по дому, дрессировка собаки, плавание, скандинавская ходьба, велотренировки, прогулки по лесу (10 км), никакой.

Результаты анкетировали позволили установить, что только 73,5% (25 чел.) уделяют больше 30 минут на пешие прогулки (рис. 2).

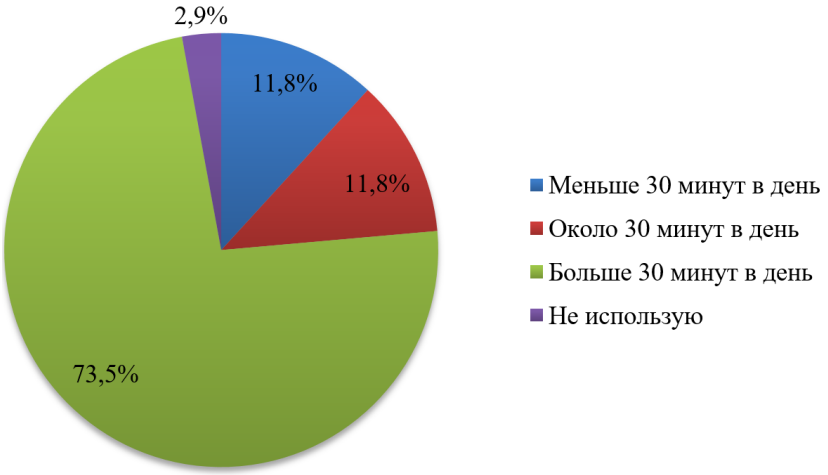


Рис. 2. Ответ на вопрос: «Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?» (%)

На вопрос: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь спортом?» были получены следующие ответы: 1 раз — 8,8% (3 чел.); от 2 и более количество раз — 7 человек (20,6%); не занимаюсь — 29,4% (10 чел.). К сожалению, большая часть опрошенных не регулярно занимается физической культурой и спортом. Большая часть респондентов (82,4% — 28 чел.) не выбирает тренировки в тренажерном зале как вариант физической активности. Только 32,4% (11 чел.) имеют различные достижения в спорте.

Были выявлены причины, препятствующие регулярно заниматься спортом: отсутствие желания — 12,5 % (4 чел.); отсутствие времени — 56,3% (18 чел.); отсутствие условий для занятия — 6,3% (2 чел.); собственная лень, неорганизованность — 25% (8 чел.); усталость после работы — 31,3% (10 чел.); медицинские противопоказания — 12,4% (3 чел.); отсутствие поддержки ближайшего окружения — 6,3% (2 чел.); маленький ребенок — 3,1% (1 чел.); нет причин — 9,3% (3 чел.). Как можно увидеть, главной причиной отказа от физических нагрузок является нехватка времени (рис. 3).

CC BY

Рис. 3. Ответ на вопрос: «Назовите причины,
препятствующие Вам регулярно выполнять физические упражнения?» (%)

Для рабочего населения главными днями в его жизни являются выходные, где появляется много свободного времени заняться своими запланированными делами, но входит ли в этот список дел занятия физической активностью? Полученные результаты говорят о том, что большая часть респондентов (55,9% — 19 чел.) отдает предпочтение занятиям домашними делами и шопингом (рис. 4).

Рис. 4. Ответ на вопрос:
«Как Вы предпочитаете проводить свои выходные?» (%)

Структура занятий в свободное время у работающих в России и США однотипна, однако, в продолжительности некоторых из занятий существуют различия. В обоих случаях свободное время сейчас в основном проводят дома. Самую большую его часть занимает просмотр телепрограмм. Затраты времени на посещение зрелищных учреждений (кинотеатров и др.), повышение образования, активные физические занятия минимальны.

Обращает на себя внимание факт: если у нас наметилась явная тенденция уменьшения времени на физическую активность, то в США - тенденция противоположного рода [4, с. 30-40].

Но также были выявлены причины, побуждающие регулярно выполнять физические упражнения: общение с друзьями — 17,6% (6 чел.); улучшение состояния здоровья — 79,4% (27 чел.); совершенствование своего тела — 52,9% (18 чел.); достижение высокого спортивного результата — 5,9% (2 чел.); рекомендации врачей — 11,8% (4 чел.); обязывает профессия — 2,9%(1 чел). Следовательно, респонденты задумываются о своем здоровье и о своем теле и, благодаря физической активности, решают поставленные перед собой задачи (рис. 5).

Рис. 5. Ответ на вопрос: «Назовите причины,
побуждающие Вас регулярно выполнять физические упражнения?» (%)

В одном их своих исследований Мелентьева Н.Н. (2010), отмечает, что ведущими мотивами к занятиям физической культурой и спортом являются у женщин: снять усталость — 37%, рационально провести свободное время — 44%, у мужчин эти же мотивы соответственно составляют 18% и 11% [3, с. 426-430].

Таким образом, уровень физической активности работающего населения в свободное время не высокий. Больше в эту сферу вовлечены те, кому это нужно по специфике профессии. Даже в свободное время взрослые люди не хотят уделить немного времени на занятия физической активностью. Однако, установлено, что есть люди, которые все же выбирают различные вариации физической культуры для улучшения состояния своего здоровья и тела.

Проведенное исследование позволило сделать вывод, что у населения не выработана привычка в жизни, которая включала бы в себя любую двигательную активность. Нужно начинать понемногу — утренняя гимнастика и вечерняя прогулка, а дальше уже дело привычки.

CC BY

Литература

1. Гурижиева М.И., Ханникова Х.М., Ермолаева Е.В. Роль нетрадиционных методов лечения в современном обществе // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6. №1. С. 74.

2. Залетаев И.П. Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса. М., 2017. 238 с.

3. Мелентьева Н.Н. Вовлеченность работающего населения в физкультурно-оздоровительную деятельность (на примере Вологодского вагоноремонтного завода) // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №17. С. 426-430.

4. Патрушев В.Д. Свободное время работающих горожан России и США // Социологические исследования. 2004. №12 (248). С. 30-40.

© Четверикова Ю.С., 2022

УДК 796

Четверикова Ю.С.
Вологодский государственный университет
г. Вологда, Россия

РОЛЛЕР-СПОРТ КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА

В настоящее время в мире происходит большой рост детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Около 20% тяжелых форм поражений центральной нервной системы связано с генетическими нарушениями. «Синдром Дауна» - самая распространенная из всех известных на сегодняшний день форма хромосомной патологии.

Синдром Дауна – это сочетание ряда характерных признаков и особенностей развития, обусловленных врожденными нарушениями в хромосомном наборе. В 93% случаев причиной нарушений является дополнительная хромосома в 21-й паре. К ведущим симптомам принято относить отставание в умственном развитии, от умеренно выраженного до глубокого. При этом долгое время считалось, что люди с синдромом Дауна также отстают и в двигательном развитии, но со временем осваивают все навыки в обычной последовательности и правильно, а отставание развития движений по срокам неразрывно связывалось с задержкой умственного развития. Поэтому изучение этой проблемы в основном ограничивалось описанием того, когда люди с синдромом Дауна осваивают те или иные навыки и достигают определенных этапов двигательного развития.

Синдром Дауна диагностируют очень рано, практически с момента рождения ребенка. Между людьми с синдромом Дауна больше различий, чем сходства, у них много черт, унаследованных от родителей, и они похожи на своих братьев и сестер. Однако, наряду с этими личными особенностями, у них наблюдаются определенные физиологические черты, общие для всех лиц с синдромом Дауна. К внешним признакам относятся: плоское лицо, узкий разрез глаз, эпикант (кожная складка у внутреннего угла глаза), глаза приподняты вверх, маленький плоский нос («монголизм»), открытой рот (в связи с низким мышечным тонусом и особым строением неба), увеличен размер языка и губ, мышечная гипотония, гиперподвижность суставов, короткие пальцы, короткая и широкая ладонь. Часто люди с синдромом Дауна бывают полными вследствие гипотонуса и общей низкой физической активности. Кроме внешних признаков, присутствуют и другие особенности в развитии: интеллектуальный дефицит, врожденный порок сердца, атлантоосевая нестабильность, лейкозы, проблемы со зрением, ослабленный иммунитет, аутизм (до 30%) [3].

Структура психического недоразвития детей с синдромом Дауна своеобразна: речь появляется поздно и на протяжении всей жизни остается недоразвитой, понимание речи недостаточное, словарный запас бедный, часто встречается дефект звукопроизношения в виде дизартрии или дислалии. Но, несмотря на тяжесть интеллектуального дефекта, эмоциональная сфера остается практически сохранной. Дети с синдромом Дауна могут быть ласковыми, послушными, доброжелательными. Они могут любить, смущаться, обижаться,

CC BY

но иногда бывают раздражительными, злобными и упрямыми. Большинство из них любопытны и обладают хорошей подражательной способностью, что способствует привитию навыков самообслуживания и трудовых процессов. Уровень навыков и умений, которого могут достичь дети с синдромом Дауна, весьма различен. Это обусловлено генетическими и средовыми факторами [2, с. 24-29].

Точной статистики, сколько людей с таким синдромом в мире нет. Многие страны не публикуют цифры, однако по некоторым данным в США живет примерно 250 тысяч людей с синдром Дауна, в Великобритании около 40 тысяч, в Канаде 45 тысяч. В России, по оценкам международных экспертов, проживает примерно 50 тысяч «солнечных» людей. Следует отметить, что данный синдром, а точнее генетическая аномалия достаточно распространен, однако несмотря на все особенности, доказано, что люди с таким синдром обучаемы и могут добиваться успехов в разных сферах.

В настоящее время нет никаких сомнений в том, что люди с синдромом Дауна обучаемы: они могут научиться самостоятельно ходить, есть, одеваться, общаться с окружающими и говорить, играть, учиться и дружить со своими сверстниками, заниматься спортом и творчеством. Как у любого из нас, у человека с синдромом Дауна есть свои сильные и слабые стороны, привычки и предпочтения, увлечения и интересы.

Развитие основных двигательных навыков у ребенка с синдромом Дауна, по мнению П. Лаутеслагера, происходит под влиянием сниженного мышечного тонуса, хотя со временем он повышается. Повышение мышечного тонуса может означать, что в результате вмешательства физическими упражнениями способность ребенка адаптировать позу и движение возрастает, и, такими образом, улучшается основа, на которой происходят движения [1, с. 344].

Регулярные занятия спортом могут стать хорошим увлечением, приносящим удовольствие, способствовать социализации, дать ощущение благополучия и самодостаточности, позволяют помочь в будущем при выборе профессии, может даже дать возможность принять участие в специальных Олимпийских играх.

К тому же, привычка много и активно двигаться, выработанная в детстве, поможет быть в хорошей физической форме и контролировать массу тела в любом возрасте, а также станет основой крепкого здоровья каждого человека. В связи с вышеперечисленными факторами исследование роли роллер-спорта в жизни детей с синдромом Дауна является актуальным.

В наше время роликобежный спорт становится все более популярным. Теперь это не только форма активного досуга для любителей, но и серьезное занятие. В городах открываются профессиональные школы роллеров, организуются соревнования. Роллер-спорт признан на государственном и международном уровнях. Крупные чемпионаты проводятся в Европе, Азии, Северной и Южной Америках. Международная федерация роллер-спорта неоднократно обращалась в МОК с предложением включить его в олимпийскую программу. На сегодняшний день крупнейшие соревнования по нему проводятся в рамках Мировых и Азиатских игр. Структура роллер-спорта включает в себя несколько дисциплин.

CC BY

Цель исследования: выявить влияние занятиями роллер-спорта на двигательную активность детей с синдромом Дауна.

Задачи исследования: 1. Изучить роллер-спорт как направление адаптивной физической культуры. 2. Выявить особенности применения средств, методов, методических приемов, используемых на тренировочных занятиях по роллер-спорту в работе с детьми с синдромом Дауна.

Для решения поставленных задач исследования был использован метод педагогического наблюдения. Исследование было проведено на базе бего-вело-роллер школы Bikeme г.Вологда.

Всего в школе занимались 7 детей (6 мальчиков и 1 девочка) с синдромом Дауна от 5 до 14 лет. Все они впервые встали на ролики в этом году и за 20 занятий, которые были выделены на каждого ребенка, все занимающиеся добились хорошего результата.

При занятиях с людьми, имеющими ментальные нарушения, следует использовать только инлайновые ролики, также необходимо полностью соблюдать методический ряд обычной методики роллер спорта.

Перед занятиями с детьми, имеющими синдром Дауна, инструктор должен сразу понимать план занятия, и для ребенка он должен состоять из односложных простых действий.

На первых занятиях детей знакомят с защитными приспособлениями и самими роликами, обучают правильно стоять на роликах, падать и подниматься, чтобы не навредить самому себе. Исходное положение на роликах – ноги расположены «елочкой», колени слегка согнуты, небольшой наклон корпуса вперед, руки находятся перед собой. Для того, чтобы ребенок научился стоять и ходить «елочкой» сначала необходимо показать задание на своем примере. Далее предлагается упражнение с конусами. Оно заключается в том, чтобы ребенок ставил конус на поверхность и приседал, располагая ноги в правильном положении. Если ребенок выполняет упражнение неправильно и нет повторения движения за инструктором, то в таком случае нужно сделать движение за него его руками и ногами, т.е. прибегнуть к методу тактильной наглядности (направляющей помощи из вне). Необходимо правильно показывать движение самому инструктору, и постепенно переводить ученика на подражание, чтобы он мог повторить движение, глядя на педагога. Это правило относиться не только к данному упражнению, а ко всем элементам, которые предлагаются при разучивании двигательных действий.

Главное достичь этого важного результата на первоначальном этапе обучения. Если такую основу получилось заложить, то дальше остается научить отталкиваться ногами. Для этого используются упражнения «змейка», «самокат», «фонарик», «лошадка», «машинка».

«Змейка» - объезд конусов поочередно с каждой стороны.

«Самокат» - один ролик едет прямо, второй уходит в бок, отталкиваясь от поверхности.

«Фонарик» - перед учеником расставляется 5 конусов посередине и в четырех углах площадки выставляется по одному конусу. Между двумя передними конусами

CC BY

занимающийся должен встать «елочкой», по импульсу он покатится вперед, ноги объезжают преграду из впереди стоящих пяти конусов, и сближаются носками у дальних двух конусов.

«Лошадка» и «машинка» - упражнения на реберность, которая способствует развитию координации стопы и позволяет в дальнейшем научиться удерживать вес на одной ноге. «Лошадка» - ролики стоят вместе, а коленки расставлены широко, «машинка» - то же самое, но в низком приседе.

Все эти упражнения позволяют дать хорошую физическую нагрузку для детей. Но не все дети с синдромом Дауна выполняют задания. Детям данной нозологической группы быстро надоедают одни и те же упражнения, поэтому если видны признаки утомления и усталости, упражнения необходимо менять, но конкретный навык тренировать. В занятиях используются различные игры между упражнениями или во время их проведения. Так, например, единственная девочка, которая занималась в группе, не хотела выполнять конкретные задания, но в процессе игры в боулинг и догонялки она научилась сама стоять на роликах, делать уверенные шаги на них, правильно падать и вставать. Мальчики в большинстве случаев выполняли задания, но иногда резкая смена погоды, усталость от предыдущих занятий сказывались на тренировках. Некоторых из них мотивировало то, что после хорошо выполненных упражнений предлагалась спортивная игра баскетбол.

В процессе исследования установлено, что дети с синдромом Дауна быстро устают, им быстро надоедает одно и тоже. Для некоторых детей нахождение родителей на занятии давало им слабину, а некоторым же наоборот, толчок к действию. Естественно родители играют большую роль в жизни ребенка и хотят присутствовать на всех его занятиях, радоваться его результатам. Поэтому, иногда родители оставляли ребенка с инструктором и за это время ребенок выполнял намного больше, чем обычно. Было замечено, что на ребенка влияет конкретный родитель. Так, например, самый младший мальчик очень послушно и достойно занимался, когда с ним приходил папа и не важно, сидел он на площадке, где идет занятие или за дверью. Когда же приходила мама, он не хотел выполнять задания, отвлекался, но в конечном итоге результат, он начал устойчиво стоять на роликах и самостоятельно передвигаться.

Несколько ребят приводили с собой старших сестер, которые рядом катались на роликах. Это давало им большой стимул, т.к. они видели, как их сестра катается, выполняет различные маневры. Благодаря и родителям, и братьям, и сестрам можно научить ребенка с синдромом Дауна многим двигательным действиям, главное проявить терпение и выдержку.

Таким образом, по завершению программы нами сформулированы рекомендации по занятиям на роликах с детьми с синдром Дауна:

- должен быть готов план занятия;
- говорить только то, что может увидеть ребенок;
- говорить короткими фразами;
- поощрять ребенка за выполнения задания;
-постоянно заинтересовывать и мотивировать детей к выполнению заданий;

CC BY

- не повторять одну и ту же просьбу несколько раз, нужно сначала дать время занимающемуся подумать;

- необходимо маркировать пространство и траекторию движения;

- оказывать целенаправленную поддержку.

После проведенных занятий дети и их родители остались довольны результатом. Дети не хотели заканчивать кататься на роликах и многие желали продолжать заниматься. О роликах родители отзывались следующим образом: «Мы не верили, что он/она сможет стоять и даже кататься на роликах, но это произошло. Благодаря роликам наши дети стали устойчиво стоять и без роликов, улучшилась координация движения, тонус мышц стал меньше». У многих детей стала улучшаться речь. Роллер спорт дал хороший результат в физическом развитии детей с синдромом Дауна.

Таким образом, любая физическая активность дает положительный результат при правильной организации занятий. Ролики, казалось бы, невозможный спорт для людей с ОВЗ также дал огромный прогресс в жизни этих детей. Поэтому нужно развивать адаптивную физическую культуру, доступные занятия двигательной активностью, которые помогают лицам с ОВЗ почувствовать себя полноценным человеком.

Литература

1. Автономная некоммерческая организация «Центр социальной помощи и адаптации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограничительными возможностями здоровья «Лыжи Мечты» Сергея Белоголовцева». Описание видов нарушений у людей с ограниченными возможностями здоровья (ДЦП, Аутизм, синдром Дауна, слабовидящие), 2018. 20 с.

2. Лаутеслагер Петер Е.М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения. М.: Монолит, 2003. 344 с.

3. Неклюдова Г.С. Социальная адаптация детей с синдромом Дауна в условиях дома ребенка // Социально-психологическая поддержка адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья в образовательной среде города. Орехово-Зуево, 2011. С. 24-29.

© Четверикова Ю.С., 2022

УДК 796.011.3

Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р., канд. пед. наук
Нижневартовский государственный университет
г. Нижневартовск, Россия

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Для возрастного развития старших школьников (15-17 лет) характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости и совершенствование координации. В период юношества завершается развитие центральной нервной системы. Непосредственным результатом этого процесса является достижение высокого уровня совершенства анализаторно-интегративной деятельности коры головного мозга. Возрастает подвижность нервных процессов, завершается формирование функциональной сенсомоторной системы, что несомненно оказывает влияние на развитие координационных способностей.

Координационные способности - это возможности индивида, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [9]. Навыки координации играют одну из важных ролей для человека, чтобы контролировать свои движения, то есть координировать, организовывать несколько двигательных действий в согласованной координационной связке.

На сегодняшний день насчитывают от 2-3 общих до 5-7 (по другим данным, до 11-20 и более) специальных и специфически проявляемых координационных способностей, таких как: координация деятельности больших мышечных групп всего тела; общее равновесие; равновесие со зрительным контролем и без него; равновесие на предмете; уравновешивание предметов; быстрота перестройки двигательной деятельности.

Координация включает пространственную ориентацию, мелкую моторику, способность дифференцировать, воспроизводить, измерять и оценивать пространственные, силовые и временные параметры движений, ритм, вестибулярную устойчивость, способность произвольно расслаблять мышцы и т.д. [4].

Необходимость развивать навыки координации можно объяснить следующими основными причинами:

1. Оптимально развитые координационные навыки являются необходимыми условиями для всех физических упражнений или двигательных действий.

2. Правильно подготовленные способности являются обязательными условиями для подготовки ребенка к жизни, работе и службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению задач, связанных с производством человеческих ресурсов.

3. Хорошо развитые координационные способности обеспечивают экономное расходование энергии детьми, так как точно дозированное во времени, пространстве и по объему работы мышечное усилие и оптимальное использование определенных фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

CC BY

4. Многочисленные комплексы упражнений, которые необходимы для развития координационных навыков: гарантируют отсутствие однообразия и однообразия на занятиях, а также вызывают интерес к занятиям спортом [6].

Поэтому важно понимать, что помимо физических качеств в подростковом возрасте, важно развивать и совершенствовать координационные навыки детей и подростков. Кроме того, возраст 15-16 лет более благоприятен для развития координационных навыков. Профессор В.И. Лях отмечает большое значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Координационные способности включают в себя также такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. [7].

Основным средством развития навыков координации является более сложное упражнение по физической координации, которое содержит элементы новизны. Сложность выполнения физических упражнений может быть увеличена путем изменения пространственно-временных и динамических параметров, а также путем изменения внешних условий. Специальные упражнения для улучшения координации движений разрабатываются с учетом специфики выбранного вида спорта и профессии. Подобную работу они согласовывают с техническими и тактическими действиями в спорте или действиями в сфере занятости. В спортивной тренировке используются две группы таких инструментов:

а) подводящие, которые способствуют развитию новых форм в выбранном виде спорта;

б) развивающие, которые направлены непосредственно на воспитание координационных способностей. Упражнения для развития координационных навыков эффективны, если они выполняются автоматически. После этого они теряют свою ценность, поскольку любое двигательное действие, изученное до навыка и выполняемое в тех же постоянных условиях, не стимулирует дальнейшее развитие навыков координации. Большое влияние на развитие координационных навыков оказывает развитие правильной техники естественных движений: бег, прыжки (в длину, в высоту, опорные прыжки) [2].

Чтобы развить способность быстро и удобно перестраивать двигательную активность из-за быстро меняющихся условий, высокоэффективными средствами будут спортивные и подвижные игры.

Лыжная подготовка — обязательный минимум занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях различного профиля, в Вооруженных Силах страны; рекомендуется включать в занятия по физическому воспитанию передвижение на лыжах в качестве спортивного развлечения и в дошкольных учреждениях. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно -сосудистую, дыхательную и нервную систему. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется по объему и по интенсивности, по длительности и умеренной работе с вовлечением в движение всех основных групп мышц. По

CC BY

сравнению с занятиями, проводимыми в спортивных залах, выполнение упражнений на улице в условиях пониженных температур имеют еще и гигиеническое преимущество. На чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным респираторным и вирусным заболеваниям, происходит закаливание. Это, в свою очередь, положительно сказывается на общей работоспособности подростков.

Лыжный спорт относят к видам спорта со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня развития координационных способностей. Это требование реализуется сразу же, как только человек становится на лыжи в любом возрасте и пытается начинать передвигаться. Важно отметить, что все качества, названные профессором В.И. Ляхом и перечисленные выше, так или иначе применимы к занятиям лыжным спортом, их несомненно нужно развивать и совершенствовать.

Структура программы спортивной подготовки лыжников включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, техническую подготовку, тактическую, теоретическую, психологическую, инструкторскую и судейскую практику, медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль [1].

Также, следует обратить внимание на главные двигательные способности и формы их проявления в структуре физической подготовленности лыжников. Л.П. Матвеев выделяет следующие:

1) силовые способности — максимальная сила мышц туловища;
2) взрывная сила мышц рук и ног;
3) скоростные способности — способность к быстрому реагированию на сигнал (сложная реакция), способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью, способность к быстрому началу движения;
4) координационные способности — способности к равновесию, способности к приспособлению и перестроению двигательных действий, способности к реагированию;
5) выносливость специальная силовая, скоростная и выносливость к работе в зоне максимальной и субмаксимальной мощности;
6) гибкость — способность к достижению максимальной амплитуды в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах [8].

Техническая подготовка лыжника — это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжными гонками. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой, даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане

многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны детям в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц).

Для развития координационных навыков используются методы строго регламентированного упражнения, в основе которых лежит двигательная активность. Эти методы используются несколькими способами. Его разнообразие зависит от того, какой основной принцип является основой группировки [8].

Методы развития координационных способностей (ловкости):

• Усложнение упражнений, которые были усвоены раньше. Его возможно добиться за счет конфигурации начальных положений, а еще подключением дополнительных движений.

• Способ двустороннего освоения упражнений. Ожидается выполнять двигательное воздействие в правую и левую сторону, правой и левой рукой, ногой и так далее. Это также относится к технике игры и улучшению приемов.

• Перемена (усиление) противодействия тех спортсменов, у кого присутствуют групповые и парные упражнения.

• Способ изменения пространственных пределов. В привычных упражнениях и играх меняются границы площадки, количество игроков и расстояние.

• Выполнение знакомых двигательных действий в комбинациях, которые не известны заранее (в ответ на сигналы, по заданию и так далее.).

• Упражнения для переключения технических способов и тактических действий.

В частности, с точки зрения степени избирательности воздействия на координационные способности можно говорить о методах выборочно направленной тренировки с эффектом, главным образом, на аналогичные координационные способности, например, на способностях, проявляющихся в циклической локомоции или имеющих отношение к метательным движениям. На основе стандартизации или изменения эффектов на уроке используются методы стандартного повторения и переменного (переменного) упражнения [5].

Первые используются для развития у школьников координационных навыков при изучении новых двигательных действий, достаточно сложных по координации, освоить которые можно только после серии повторений в относительно стандартных условиях. Последние, по мнению большинства исследователей и специалистов, являются основными методами развития координационных навыков. Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования координационных навыков могут быть представлены в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и частично регламентированного варьирования.

К первым можно отнести 3 группы методических приемов:

Первая группа — методы строго предписанного изменения индивидуальных характеристик или всей формы обычного двигательного действия: изменение направления движения; изменение силовых компонентов; изменение темпа или скорости движений;

CC BY

изменение ритма; изменение исходных положений; изменение конечных положений; изменение пространственных границ, в которых нужно выполнить определенное; варьирование способов выполнения двигательной задачи.

Вторая группа — приемы выполнения ранее освоенных двигательных действий в непривычных сочетаниях: усложнение ранее освоенного двигательного действия дополнительными движениями; комбинирование координационных связок; зеркальное выполнение упражнений.

Третья группа — приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы изменения двигательного действия: использование различных сигнальных раздражителей, которые будут требовать срочного изменение в составе двигательной комбинации; усложнение двигательного действия с помощью упражнений типа жонглирования; выполнение ранее освоенных координационных связок после раздражения вестибулярного аппарата; улучшение техники двигательного действия после соответствующего (дозированного) физического напряжения или на фоне усталости; упражнения в условиях, которые ограничивают или исключают визуальный контроль [3].

Эти специализированные средства и методы для развития навыков координации можно использовать как в зале, так и адаптировать на лыжне. Их использование в физическом воспитании школьников осложняется рядом обстоятельств, особенно ограниченным временем урока, отсутствием единых тренажеров, приборов и оборудования для этих целей и т. д. Однако в последнее время арсенал этих специализированных инструментов и методов растет, их внедрение становится все более распространенным и более искусным.

В данной работе рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения лыжных занятий с учащимися во внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся старших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике лыжные занятия. Развитие физических качеств школьников, занимающихся лыжным спортом на уроках физической культуры и школьников 15-17 лет, не занимающихся лыжами, существенно отличаются друг от друга. Физические качества старших школьников развиваются гетерохромно. К 15-17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжает развиваться скорость и в большей степени – сила, скоростно-силовые качества и выносливость. Лыжная подготовка в школе обеспечивает сохранение и укрепление здоровья подростков. Закаливает организм. Способствует развитию нравственных и моральных качеств личности школьников и приобщает их к пониманию ценности физической культуры и спорта.

Литература

1. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов // Спорт в школе. 2007.

2. Головачев А.И. Актуальные проблемы российского лыжного спорта // Вестник спортивной науки. 2010. №3. С. 57-60.

CC BY

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт. 2009. 199 с.

4. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений. 2-ое изд. Ростов: Феникс. 2009. 187 с.

5. Кылосов А.В., Мельникова А.А. Динамика физиологических показателей в подготовке лыжников-гонщиков. М.: LAP. 2011. 164 с.

6. Листопад И.В. Лыжные гонки. Методика преподавания. Минск: БГУФК, 2012. 504 с.

7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Юрайт. 2007. 202 с.

9. Слушкина Е.А. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011. №5. С. 106-110.

© Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р., 2022

УДК 796

Шевалдина Д.К., Андреенко Т.А., канд. пед. наук
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Важным составляющим сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом [2, с. 99].

Физическая культура — это сфера деятельности человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья, а также развитие психофизических способностей в процессе осознанной двигательной активности [5, с. 114].

Физическая культура является важным составляющим в жизни каждого человека, а особенно студента. Именно через физическую культуру происходит физическое воспитание и если обратиться к научным статьям, то можно увидеть, что у студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив [1, с. 104].

Учебное и свободное время является неразрывным целым. Изучение свободного времени студентов показало, что оно составляет около 2-3 часов в день. Конечно, качество жизни (условия, в которых они живут, учатся, проводят досуг) оказывает существенное влияние на структуру свободного времени студентов [4, с. 132]. Активный досуг, возможности для разнообразной двигательной активности оказывают существенное влияние на психофизическое состояние, умственную работоспособность и функциональную подготовку.

Данная тема — определение интереса студентов к самостоятельным занятиям физической культуры, выбрана мною не случайно, потому что является очень актуальной в настоящее время. К сожалению, большее количество учащихся не уделяют времени на занятия физической активностью в учебное время. Причинами чего являются: нехватка времени из-за учебы, есть студенты, которые работают после учебных занятий. Также были выделены студенты, которые не имеют желания на занятия физической активностью в свободное время. Но есть и те студенты, которые ведут активную физическую деятельность вне учебных занятиях и занимаются спортом [3, с. 34].

Для определения интереса студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, мною было проведено социологическое исследование по данной теме. Я

CC BY

составила и провела анкетирование студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета. В анкетирование приняли участие студенты возрастной категории от 18 до 20 лет. В состав анкеты входит 6 вопросов, позволяющие выявить интерес студентов к занятиям физической культурой в свободное время. Количество опрошенных составило 58 студентов, обучающихся на факультете психолого-педагогического и социального образования. Всех опрошенных студентов объединяет то, что они обучаются на кафедрах, которые прямым путём не связаны с физической культурой и спортом.

Результаты анкетирования были следующими.

Первый вопрос был «Присутствует ли у вас физическая активность в свободное время?». 52% опрошенных студентов ответили «Да», а 48% дали ответ «Нет». Диаграмма представлена ниже (рис. 1).

Второй вопрос был для тех, кто на прошлый вопрос дал ответ «Нет». На вопрос «Укажите причины, по которым у вас отсутствует физическая активность в свободное время?» ответы были следующими: 20% опрошенных ответили «Нет желания», 62% - «Не хватает времени из-за учебы» и 18% ответили «Работаю». Результаты представлены на диаграмме (рис. 2).

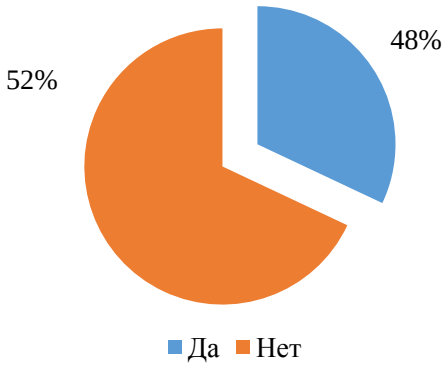


Рис. 1. Присутствует ли у вас физическая активность в свободное время?

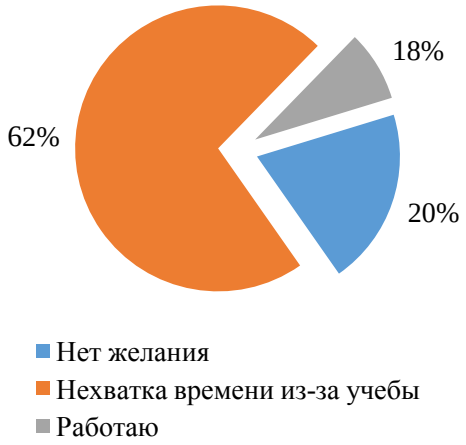


Рис. 2. Укажите причины, по которым у вас отсутствует физическая активность в свободное время?

По третьему вопросу получились следующие результаты (рис. 3).

По результатам 4 вопроса (рис. 4) «Каким видам физической активности, вы отдаете предпочтение?» можно сделать следующие выводы, что 11% предпочитают «Пробежку», 12% — «Занимаюсь спортом», 13% — «Хожу в зал», 65% — «Никакому». Вариант ответа «Утренняя гимнастика» не был выбран вообще.

Рис. 3. Что для вас физическая культура и спорт?

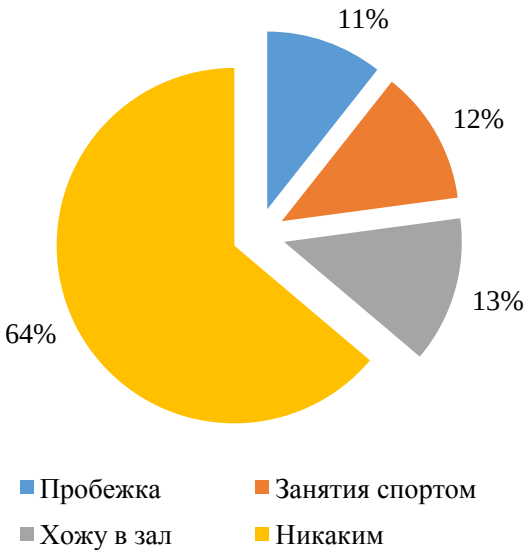


Рис. 4. Каким видам физической активности вы отдаете предпочтения?

Результаты 5 вопроса на рисунке 5. На поставленный вопрос «Принимаете ли вы участие в каких-либо спортивных мероприятиях?», опрошенные ответили (рис. 6).

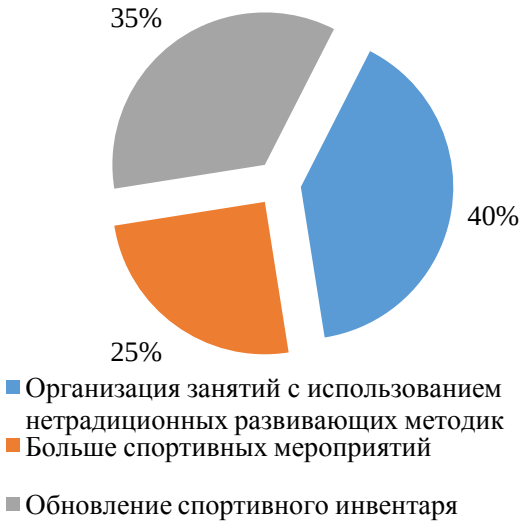


Рис. 5. Что должен организовывать университет, чтобы повысить качество работы на занятиях физической культурой?

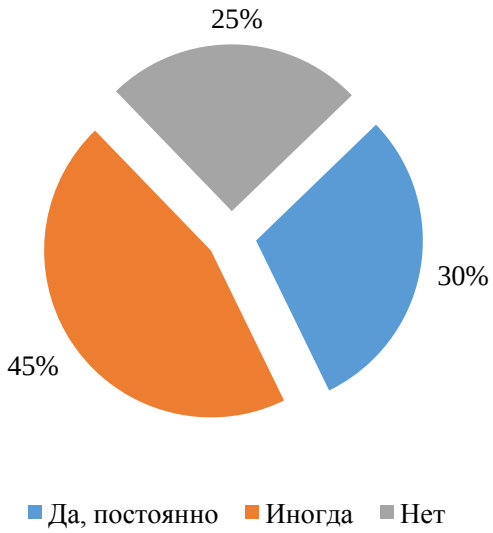


Рис. 6. Принимаете ли вы участие в каких-либо спортивных мероприятиях?

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы, что большинство студентов не занимаются физической культурой в свободное время, на то были выделены различные причины, такие как нехватка времени из-за учебы, работа или вовсе нежелание. Но также есть процент студентов, которые отдают предпочтение активному отдыху и спорту. Также я узнала, что стоило бы организовать университету, по мнению опрошенных студентов, чтобы привлечь максимальной активности и вовлеченности в занятия физической культурой – это использование преподавателями нетрадиционных

развивающих методик, например, йога. И вторая половина студентов считают, что необходимо обновить спортивный инвентарь для занятий.

Литература

1. Зубарева Т.В., Максимова Е.Н. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2021. №14. С. 104-107.

2. Маркосян М.М. Сохранение и укрепление здоровья человека // Матрица научного познания. 2020. №10-2. С. 99-104.

3. Пономарев В.В., Григорьев А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе. Красноярск: СибГТУ, 2011. 172 с.

4. Тураев М.М, Баймурадов Р.С., Файзиев Я.З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах // Педагогическое образование и наука. 2020. №3. С. 132-135.

5. Феоктистова Е.В., Бухвалова С.Ю., Ольхова С.В. Физическая культура и спорт в студенческой среде, пути повышения мотивации к занятиям спортом // Вестник научных конференций. 2016. №11-3(15). С. 114-117.

© Шевалдина Д.К., Андреенко Т.А., 2022

ОРГКОМИТЕТ

Председатель оргкомитета – Горлов Сергей Иванович, д-р физ.-мат. наук, профессор, ректор;

Заместитель председателя – Погонышев Денис Александрович, канд. биол. наук, доцент, первый проректор, проректор по научной работе.

Члены оргкомитета

Шульгин Олег Валерьевич – канд. экон. наук, доцент, начальник управления научных исследований;
Долгина Екатерина Станиславовна – канд. культурологии, доцент, декан гуманитарного факультета;
Иванов Вячеслав Борисович – канд. пед. наук, доцент, декан факультета экологии и инжиниринга;
Павловская Анастасия Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета искусств и дизайна;
Худжина Марина Владимировна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета информационных технологий и математики;
Истомина Ирина Павловна – канд. психол. наук, доцент, декан факультета педагогики и психологии;
Давыдова Светлана Александровна – канд. пед. наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта.

CC BY

СОДЕРЖАНИЕ

Алекминская П.Ю., Баянкина Д.Е.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ И СПОРТА НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 4

Алексеев Ф.В., Хабибуллин И.М.
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К КОМПЛЕКСУ НОРМ ГТО 10

Алиева Р.Р., Пащенко Л.Г.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ 14

Асеева О.А., Тимофеева Е.А.
ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНО..... 20

Багомедова Л.М., Двойникова Е.С.
О РАЗВИТИИ ВЕТЕРАНСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 25

Безрукова Ю.В., Красникова О.С.
ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ..... 30

Борщева А.Е., Баянкина Д.Е.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ..... 35

Васильева Т.М., Панин С.В.
РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОСПИТАНИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ .. 40

Васькова Е.В., Адмайкина Е.Н., Широкова Е.А.
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ПРОФИЛЕМ ОБУЧЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ ВУЗА 45

Внукова П.А., Митусова Е.Д.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 52

Воложанина А.С.
ОСОБЕННОСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ МАРКЕРОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫСОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ 56

Воложанина А.С.
ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ 60

Голуб П.В., Грачиков А.А.
НОВЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИИ ХОККЕЯ НА ЭЛЕКТРОКОЛЯСКАХ 64

Елагина Д.В., Митусова Е.Д.
ТРАНСФОРМАЦИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ЦЕННОСТЕЙ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 69

CC BY

Елисеева В.Д., Атанова К.Р., Карасёв И.Е.
ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА.... 76

Зайцева Е.Л., Ухтерова Н. Д., Луткова Т. С.
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ДИАГНОЗ У СПОРТСМЕНА ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА 83

Калачева А.В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И НИЗКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ 89

Кондратов Д.Э., Шарыгина И.Т.
РОССИЙСКИЙ ХОККЕЙ В ПЕРИОД САНКЦИЙ 2022 ГОДА 94

Кочеткова А.Е., Пащенко Л.Г.
ЗАНЯТИЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН К ВЫПОЛНЕНИЮ ВОЗРАСТНО-ПОЛОВЫХ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 99

Луговая А.В., Широкова Е.А.
ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКЕ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ..... 104

Макеева А.Р.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ПРИМЕРЕ ЗАНЯТИЙ В ЦЕНТРЕ АФК ПЕТРГУ 110

Муртазин Р.Р., Матвеева В.Ю.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ 115

Осауленко А. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА..... 120

Паньчак А.С., Красникова О.С.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МИНИ-ФУТБОЛОМ СО ШКОЛЬНИКАМИ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ 125

Гавриленкова А.Ф., Грачиков А.А., Печковская М.В., Терентьев Ф.В.
АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ 130

Рахматуллина Р.А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ 136

Романов М.А.
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ..... 141

Самоловова А.Н.
ВЛИЯНИЕ ШАХМАТ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 147

CC BY

Сергеева А.В
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 153

Стеценко А.С., Пащенко Л.Г.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ МЕТОДОВ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ 160

Сурняева Ю.С., Баянкина Д.Е.
ВАЖНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА 165

Тинькова З.С., Селицкий Н.А.
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ПРИМЕРЕ БП ОУ ОО УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА..... 170

Фролова М.В.
ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РОССИИ 175

Хайруллина Э.Д., Пащенко Л.Г.
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ ОБ ОСАНКЕ ЧЕЛОВЕКА И ФАКТОРОВ, НА НЕЕ ВЛИЯЮЩИХ..... 181

Четверикова Ю.С.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ..... 187

Четверикова Ю.С.
РОЛЛЕР-СПОРТ КАК ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДАУНА..... 193

Шакирзянов И.Р., Галеев А.Р.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ 198

Шевалдина Д.К., Андреенко Т.А.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА..... 204

CC BY

Научное издание

XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета

Часть 9
Физическая культура. Спорт

Нижневартовск, 5-6 апреля 2022 г

ISBN 978-5-00047-652-9

Под общей редакцией: *Д.А. Погонышева*
Редакторы: *Е.С. Овечкина, И С. Анцева, Е.В. Вилявина*
Технический редактор: *Д.В. Вилявин*
Обложка: *Д.В. Вилявин*

Подписано в печать 15.04.2022
Формат 60×84/8
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 11,87
Электронное издание. Объем 18,64 МБ. Заказ 2247

Издательство НВГУ
628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4
Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: red@nvsu.ru, izdatelstvo@nggu.ru