

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СОВЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЮГА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»**



**Проводится согласно плану конгрессов и конференций
Министерства спорта Российской Федерации**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXXI ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

24 апреля 2020 г.

**Ростов-на-Дону
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)
2020**

УДК 796
ББК 75.1
Ф 50

Ф 50 Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXXI Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. 24 апреля 2020 года. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс Рост. гос. экон. ун-та, 2020. – 283 с. ISBN 978-5-7972-2730-4

В сборнике материалов конференции представлены результаты исследований студентов, аспирантов, молодых ученых по проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, влияния физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека, развития спортивно-оздоровительного туризма, применения информационных технологий в физической культуре и спорте.

УДК 796
ББК 75.1

Редакционная коллегия:

Денисов Е.А., Мануйленко Э.В., Касьяненко А.Н.

*Издается согласно решению Министерства спорта Российской Федерации,
Президиума научно-методического совета
по физической культуре Юга Российской Федерации,
Ученого совета Ростовского государственного экономического университета
(РИНХ).*

ISBN 978-5--7972-2730-4

© Ростовский государственный
экономический университет
(РИНХ), 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ ПЕРВАЯ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

11

Алибеков О.А., Османов Р.О., Османов О.Р.

Взаимосвязь экологического, биологического и педагогического образования средствами познавательной-практической деятельности в высших и средних образовательных учреждениях Республики Дагестан

11

Ахмедов С.С., Томилин К.Г.

Физическая подготовка юношей 15-16 лет, занимающихся дзюдо

15

Богданова Е.С., Быков Н.Н.

Физическая подготовка студентов офисных специальностей

19

Быкова В.О., Алексеева А.В.

Педагог по физической культуре и спорту – 2020. Какой он?

21

Верещак А.С., Денисов Е.А.

Проблема допинга в спорте

23

Владыкина В.В.

Повышение результативности соревновательной деятельности пловцов-студентов путём устранения негативных психологических предстартовых состояний

24

Воробьёв Д.А., Корчагин П.П., Токарев Г.Н., Сопрунов Н.И., Полин Р.В.

Виды конфликтов в спорте и способы управления ими

27

Дворянова С.А., Петрина З.И.

Перспективные направления повышения мотивации студентов к двигательной деятельности

30

Демиденко В.Ю., Тащиян А.А.

Теоретические и методические аспекты физической подготовки курсантов системы МВД России

34

Дмитриев В.А., Шаповалов И.И.

Значение физической культуры в жизни студентов

38

<i>Дмитриева А.Ю.</i> Рукопашный бой в общей физической подготовке студентов	41
<i>Игнатова Г.А., Тюнина Е.С., Холодов О.М.</i> Становление и развитие школы баскетбола в Таловском районе Воронежской области	45
<i>Красилова Н.Е.</i> Анализ предпочтений в видах спорта среди студентов города Барнаула	48
<i>Лапшин И.Е., Зайцев В.В., Мерцерева Т.А.</i> Физическая подготовка курсантов во время внеурочной деятельности	52
<i>Мальсагова К.Г., Мануйленко Э.В.</i> Государственная инвестиционная поддержка физической культуры и спорта в высших учебных заведениях	55
<i>Мартыненко В.Е., Зайцев А.А.</i> Особенности точности движений в выполнении подач в теннисе	59
<i>Османов Р.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.</i> Компетентностный подход в изучении экологической, гигиенической и биологической культуры в высших, средних образовательных учреждениях в городе Махачкале Республики Дагестан	62
<i>Понаморёва Д.И.</i> Спорт и молодёжь	67
<i>Понимасов О.Е.</i> Реализация состязательно-игрового метода в процессе физического воспитания студентов	72
<i>Пугачев И.Ю.</i> Перспективы развития физической культуры и спорта обучающейся молодёжи по инженерно-техническим специальностям	75
<i>Пугачев И.Ю.</i> Научно-теоретические предпосылки развития физических способностей и двигательных навыков у курсантов инженерных вузов к эффективной реализации профессиональных задач	80
<i>Руденко Д.В., Хало П.В.</i> Электромиографические особенности формирования статокинетической устойчивости у студентов с помощью баланс-платформы	84

<i>Рябов А.И., Зайцев А.А.</i> Роль статокINETической устойчивости при выполнении технических движений в тхэквондо	89
<i>Севастьянова А.Ю., Биналиев А.Т.</i> Особенности пределов применения физической силы сотрудниками полиции	93
<i>Сенченко П.В., Григан С.А.</i> Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов	95
<i>Сибгатулина Ф.Р., Унгарова А.В.</i> Допинг в спорте	99
<i>Соколова В.П., Гасанова В.Н.</i> Значение личности тренера-преподавателя в подготовке (разминке) к тренировочным занятиям	102
<i>Соломатин С.В., Соломатин А.В.</i> Исследование структурных составляющих чувства соперника в спортивном самбо	105
<i>Терентьева Е.А.</i> Преимущества и риски кроссфита	110
<i>Ткачёв М.А., Алексеева А.В.</i> «Земский учитель». Значимость программы поддержки молодых учителей (на примере ГБПОУ РО «РОУОР»)	113
<i>СЕКЦИЯ ВТОРАЯ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА</i>	117
<i>Барбазюк К.Ю., Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е.</i> Особенности развития мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи на занятиях физической культуры	117
<i>Барсуков С.В., Садыгов Э.А.</i> Воздействие физической культуры и спорта на развитие личности и жизни человека	120

Бойченко М.П., Попова М.В. Пилатес: «Тело создаётся разумом»	124
Бондарева Н.В. Особенности набора массы тела с минимальным бюджетом и ограниченным количеством времени на приготовление и употребление пищи	127
Бундина А.Ю., Петрова Т.Н. Объективные и субъективные факторы, влияющие на физкультурную активность студентов	131
Волков Д.И., Королев П.Ю. Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях	135
Габайраева Д.Н., Кононенко О.А. Влияние физической активности на здоровье человека и на продолжительность его жизни	139
Глазунов В.В., Барсуков С.В. Проблема формирования физической культуры личности	143
Готфрид Н.В., Касьяненко А.Н. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты в физическом воспитании в спорте	146
Дранкова Е.В., Греков Ю.А. Влияние физической культуры на здоровье будущих экономистов	149
Дрогин Р.Т., Пономарев И.Е. Роль физической культуры и спорта в жизни здорового человека	152
Зайцева И.И. Динамика показателей функционального состояния организма у людей разных возрастных групп, занимающихся фитнесом	154
Занина Т.Н., Энс И.С. Значение физической культуры в жизни студенческой молодёжи	157
Зыкова Е.Ю. Йога: духовная практика или фитнес	162
Игнатова Д.О., Ключкина Г.О. Формирование здорового образа жизни в вузе	165

<i>Индейкина В.В., Петрова Д.В., Игнатьева М.Г.</i> Пропаганда здорового образа жизни в Чувашии	167
<i>Кагазежева Б.Ю., Горяинова Н.С.</i> Роль педагога в привитии здорового образа жизни студентам	171
<i>Катькал А.В., Новоженова А.В., Федоров В.П.</i> Морфофункциональная оценка выпускников ВГИФК	173
<i>Ковалева С.А., Ковалева К.А.</i> Мотивационно-ценностные ориентации студентов первого курса Азово-Черноморского инженерного института к занятиям физической культурой	177
<i>Константинова С.В., Ермолаев А.Х., Максимова Ф.В.</i> Повышение мотивационного интереса к занятиям йогой у девушек	180
<i>Лемачко К.А., Рубцова И.В.</i> Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию с выраженной оздоровительной направленностью	183
<i>Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Ганкина А.М.</i> Формирование двигательной активности у старших дошкольников с ОНР III уровня	185
<i>Макухина Д.М., Жаброва Т.А.</i> Особенности и виды мотивации к занятиям спортом у студентов экономического вуза	188
<i>Моргунова Е.В., Жаброва Т.А.</i> Проблема влияния занятий физической культурой на студентов вузов с нарушением опорно-двигательного аппарата	193
<i>Пальчикова Д.Е., Рубцова И.В.</i> К вопросу о средствах и методах укрепления здоровья студентов	196
<i>Политова А.О., Раскита Е.П.</i> Основы методики занятий оздоровительным бегом	198
<i>Понимасов О.Е.</i> Структурные компоненты профессионального самообразования преподавателя физического воспитания вуза	201
<i>Пьявкина В.А., Касьяненко А.Н.</i> Признаки усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика	206

Рауткина Ю.В., Ключкина Г.О. Физическое воспитание специальной медицинской группы	209
Сытник А.С., Карелина В.И. Факторы, определяющие физкультурно-спортивную активность студентов	212
Терентьева Е.А., Линникова А.А. Различия в уровне физической активности между студентами в зависимости от их аэробной способности	215
Ульянов Д.А. Физическая культура и спорт как средство социокультурной адаптации иностранных студентов	217
Федько Б.С., Хусточкин В.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов	220
Хитъ Я.А., Тащиян А.А. Мотивация как основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России	223
Шапранов С.К., Ахромова А.Г., Саакова К.Р. Рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова как средство морально-психологической подготовки студентов	226
Яловенко С.В., Дерпаско Т.Н., Фабрика А.И. Эффективность восстановления двигательных способностей детей со спастической диплегией	229
Яворская А.А. Возможности системы упражнений пилатеса в развитии физических качеств женщин 25-29 лет	231
СЕКЦИЯ ТРЕТЬЯ АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	235
Мухамедова В.Н. Современное состояние и перспективы развития спортивного туризма в Республике Дагестан	235
Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г. Мотивация к здоровому образу жизни студенческой молодёжи с использованием разнообразных форм туризма	238

<i>Хатунцев Р.Н., Смотрова И.В.</i> Необходимость междисциплинарного подхода к исследованиям в области спортивного туризма	240
<i>Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В.</i> Экономические аспекты развития туризма в Российской Федерации	243
<i>СЕКЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ</i>	247
<i>Антонова К.В., Шнайдер М.Г.</i> Современные инновационные технологии в физической культуре и спорте	247
<i>Волынская К.С., Жмырко И.Н.</i> Использование компьютерных технологий в практике физической культуры	250
<i>Дрогин Р.Т., Пономарев И.Е.</i> Компьютерные и инновационные технологии в физической культуре и спорте	252
<i>Жиренко Д.И., Габибов А.Б.</i> Физическая культура и спорт в эпоху информационных технологий	254
<i>Иванова А.Н., Колесникова О.Б.</i> Изучение эффективности применения программно-аппаратного комплекса для контроля точности выполнения различных двигательных действий	258
<i>Иванова А.Н., Колесникова О.Б.</i> Практическое применение программно-аппаратного комплекса при обучении техники ударов в боксе	262
<i>Коновской А.О., Жилина Е.В.</i> Функционал аналитических систем в задачах спортивной подготовки	266
<i>Кочнев Н.П.</i> Виртуальная реальность для физической культуры и спорта	269
<i>Кульбакина И.И.</i> Роль и значение фитнес-браслетов и фитнес-приложений в современном обществе	272

<i>Побединская С.А., Смотрова И.В.</i> Проблема использования высокотехнологичных девайсов на уроках физкультуры	275
<i>Сучков О.С., Щербаков С.М.</i> Мобильное приложение «Русская лапта»	277
<i>Щербакова Э.Н., Щербаков С.М.</i> Дистанционное обучение в физической культуре	280

СЕКЦИЯ 1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО, БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ И СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

Алибеков О.А., Османов Р.О., Османов О.Р.
*ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет»,
г. Махачкала, Республика Дагестан*

Аннотация. Статья освещает проблемы реализации компетентностного подхода высшего профессионального образования на современном этапе, дана характеристика ключевым компетенциям. Обозначен ряд проблем, влияющих на возможности применения компетентностного подхода в системе высшего образования.

Ключевые слова: профессиональное образование, компетентность, компетентностная ориентация, ключевые компетенции, компетентностный подход.

Система образования, которая существует в настоящее время в России, основана на передаче знаний. Новая же европейская культура – отраслевая, рациональная, утилитарная. В связи с этим у выпускников вузов нашей страны должны выработаться определенные профессиональные умения и навыки.

В настоящее время руководителям, в частности школьникам, требуются и квалификация и компетентность, соединение умений, свойственных каждому специалисту. Квалификация должна сочетаться с социальным поведением, инициативностью, навыками принимать правильные решения.

В свете современных требований к выпускнику образование, которое направлено только на получение знаний, означает в настоящее время ориентацию на прошлое. Авторитарно-репродуктивная система обучения устарела. Система образования должна сформировать такие новые качества выпускника, как инициативность, инновационность, маневренность, гибкость, динамизм.

Приоритетным направлением в деятельности коллектива вот уже несколько лет является экологическое образование и воспитание экологической культуры дошкольников. Признание педагогическим коллективом экологического образования как важного направления в образовательном процессе было обусловлено необходимостью формирования новой системы ценностей, имеющимися максимальными возможностями включения детей в познавательный процесс, в практические и продуктивные виды деятельности для приобретения опыта гуманно-ценностного отношения к окружающему миру, накопления эмоционально положительного опыта общения с природой. Данный посыл дал толчок к пересмотру сложившейся эколого-педагогической практики и побудил

к определению последовательных шагов перехода на более высокий продуктивный уровень экологической деятельности в учреждении дошкольного образования. Так как качество деятельности определялось, прежде всего, по ее результатам, логичным для педагогов образования стал первоначальный шаг, обращенный к проблемно-ориентированному анализу, который высветил имеющиеся достижения и проблемы по рассматриваемой теме.

В ходе аналитической деятельности были обнаружены следующие проблемы:

- недостаточная экологизация предметно-пространственной среды, потребность в трансформации и модификации игрового пространства в соответствии с запросами детей;

- слабая мотивация и осознание необходимости оперативного включения в проектно-моделирующую деятельность как фактора быстрого реагирования на непрерывно меняющиеся требования к развитию интеллектуально-творческого потенциала субъектов экологического образования;

- недостаточный уровень профессиональной компетентности и наличие экологических компетенций для осуществления выхода на новый уровень понимания перспектив инновационного развития эколого-педагогической практики;

- нестабильная постановка экологических задач в разных видах детской деятельности;

- организационно-психологическая и научно-методическая неготовность педагогов к деятельному обучению в системе повышения квалификации;

- недостаточное владение педагогами образования технологиями интерактивного обучения родителей в процессе повышения у них психолого-педагогической культуры воспитания в условиях семьи гуманного отношения к природе;

- недостаточно возможный уровень эмоционально-побудительного осознанно-правильного отношения у детей старшего дошкольного возраста к восприятию, изучению, исследованию природных объектов с позиции мотивации; понимание самооценности, биологического единства и взаимосвязи всех живых организмов.

- отсутствие системной работы как условия обеспечения технологизации процесса воспитания ценностного отношения к природе;

- переориентации всех видов деятельности на экологизацию.

Зафиксированное проблемное поле вывело педагогов образования на второй шаг определения **ключевых преобразований** в содержании экологической деятельности образовательного процесса:

- введение в систему дошкольного образования, начиная с раннего возраста, модели формирования культуры общения с природой, с актуализацией принципа признания ценностного равноправия всего живого;

- признание приоритетности развития эмоционально-ценностного отношения к окружающей природе как показателя познавательной активности, уровня сформированности основы нравственно-экологической позиции личности;

- актуализация возможности введения в совместную деятельность педагогов и воспитанников познавательных-исследовательских методов как эффективного средства активного расширения у дошкольников системы представлений о природном мире и овладение причинно-следственными, родовидовыми, пространственными и временными отношениями, позволяющими связывать отдельные представления в целостную картину;

- обновление содержания экологического образования путем технологизации процесса воспитания гуманно-ценностного отношения к природе, создание условий для повышения эффективности взаимодействия учреждения дошкольного образования с семьей при формировании и развитии экологической культуры взрослых и детей;

- создание нового образца познавательной-исследовательской экологической среды, ориентированной на запросы, интересы и возможности каждого ребенка, нацеленной на диалог и сотрудничество, раскрытие творческого потенциала, становление у дошкольников эколого-ориентированного гуманистического мировоззрения и формирование его экологического «Я»;

- деятельностный подход к развитию экологически ориентированной личности за счет использования многообразных средств познания и максимального включения детей в практические и продуктивные формы, виды и способы активного общения и взаимодействия;

- уроки с применением исследовательской деятельности; интерактивные технологии; информационные технологии (мультимедиа – уроки, которые проводятся на основе компьютерных обучающих программ, уроки на основе электронных учебников; презентации.

Цель нашего исследования – применение инновационных педагогических технологий в обучении физической подготовке на информационно-коммуникативной, исследовательской и развивающей основе.

Для проверки эффективности применения инновационных технологий на практике, нами был проведен эксперимент. Нами было проведено экспериментальное исследование среди учеников 7-х классов двух профилей: 1) физической культуры; 2) социально-гуманитарный лицей № 1 г. Махачкалы. Разработано тестирование на тему: «Проектная и исследовательская деятельность в спорте» для выявления познавательного интереса и проведения в дальнейшем в ходе обучения физической культуры соответствующих инновационных педагогических технологий.

Из проведенных исследований на выявление определенных исследовательских умений у школьников по заданной теме результат составил 69%, кроме того, были подсчитаны отдельно результаты тестирования у физической культуры – 72% и социально-гуманитарного лицея – 66%. Результаты эксперимента дают возможность правильно выбрать педагогическую технологию и вовлечь школьников в проектную и исследовательскую деятельность с участием региональной компоненты, а именно вовлечь в предполагаемый проект «Спортсмены моего села».

Результаты тестирования

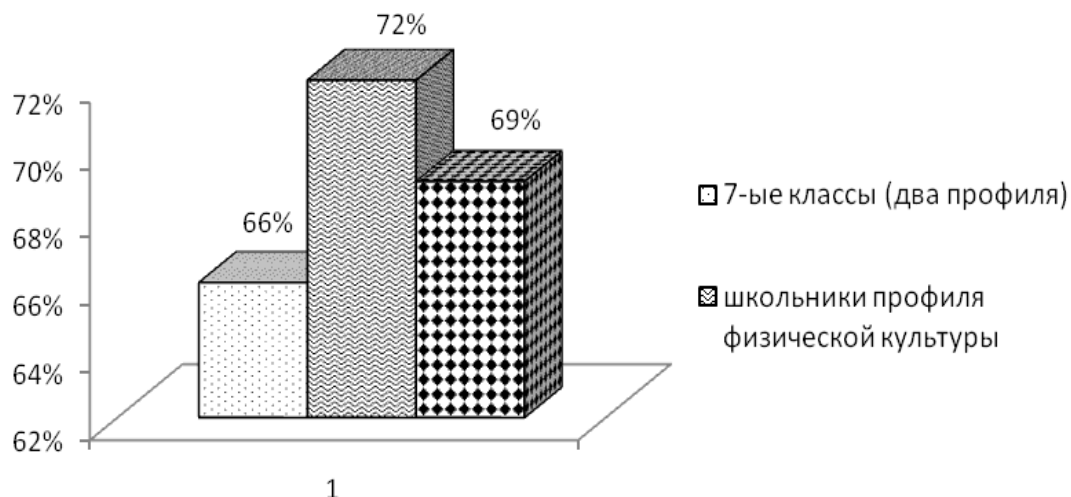


Рисунок 1 – Результаты экспериментального исследования

В условиях современного образования вполне целесообразно, на наш взгляд, введение в школьные программы применения инновационных педагогических технологий с применением проектной и исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта.

Необходимо отметить, что база для этого имеется. Так, Дагестанский институт развития образования начал реализацию проекта «Непрерывного экологического образования через деятельность экспериментальных площадок», где основной деятельностью является повышение исследовательских умений у школьников, кроме того, проект ориентирован на улучшение проектной деятельности самих учителей. Инновационные педагогические технологии являются одним из направлений данного проекта. Несомненно, востребовано продвижение в нашей республике системы «школа – вуз – научные учреждения». Что касается научных учреждений, учителя физической культуры могут тесно контактировать с ДНЦ, а именно ГорБС и ПИБР.

Смена информационно-объяснительного обучения к инновационно-действенному связана с использованием новых компьютерных и других информационных технологий, электронных учебников, видеоматериалов, фотоматериалов, Интернета. Это все обеспечивает учителю поисковую деятельность [3, 7].

Таким образом, на практике можно заметить, что инновационные методы обучения дают возможность качественно и быстрее получить хороший результат. Применение инновационных педагогических технологий, повышает у школьников интерес к самой учебно-познавательной деятельности, повышает мотивацию и в совокупности решает комплекс информационно-коммуникативных, исследовательских и развивающих поставленных задач.

Библиографический список

1. Бычков А.В. Инновационная культура // Профильная школа. – 2005. – № 6. – С. 83.
2. Дичковская И.Н. Инновационные педагогические технологии: уч. пособие. – К.: Академвидав, 2004. – 416 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Ахмедов С.С., Томилин К.Г.
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
г. Сочи

Аннотация. В статье проанализирована физическая подготовка детей 15-16 лет, занимающихся дзюдо. В результате исследования выявлено, что использование в тренировочном процессе специально подобранного комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно-силовых качеств, способствует их улучшению у занимающихся.

Ключевые слова: дзюдо, тренировочный этап подготовки, физическая подготовленность занимающихся.

Введение. Современный уровень развития дзюдо требует поиска таких средств и методов тренировки, которые позволят значительно улучшить скоростно-силовую подготовленность дзюдоистов [2]. Уровень развития скоростно-силовых качеств закладывается на этапе начальной спортивной специализации [1, 3], поскольку именно на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения мастерством в дзюдо.

Цель исследования: развитие скоростно-силовых способностей дзюдоистов старшего школьного возраста (15–16 лет).

Организация исследования. Педагогический эксперимент был проведен на базе СДЮШОР №1 г. Сочи и проходил с февраля 2019 по июнь 2019 года. В качестве испытуемых были избраны 2 группы: экспериментальная, в количестве 12 человек и контрольная в количестве 12 человек, находящихся на тренировочном этапе подготовки.

На протяжении четырех месяцев были проведены тренировочные занятия с двумя группами дзюдоистов. Спортсмены на начальном этапе были примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Группы тренировались по стандартной программе, утвержденной Федерацией дзюдо России, однако на занятиях экспериментальной группы 2 раза в неделю применялся также комплекс специально подобранных физических упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей.

В структуру занятий экспериментальной группы было включено значительное количество подвижных игр, направленных на развитие скоростно-силовых качеств. Число занятий в неделю и направленность физических нагрузок соответствовали рекомендациям Федерального стандарта и Программе подготовки по виду спорта.

Различные варианты нагрузок применялись в недельном цикле в следующем сочетании: ударный МКЦ – вторник, пятница, МКЦ по стандартной программе – понедельник, среда, активный отдых – банные процедуры, игры – четверг, суббота, пассивный отдых – воскресенье.

Упражнения были разработаны или дополнены на основании научно-методической литературы и практики тренировочной работы со спортсменами-дзюдоистами, и внедрены в тренировочный процесс в основной части занятия.

При развитии скоростно-силовой подготовленности придерживались следующей последовательности педагогических воздействий:

- первыми по ходу учебно-тренировочного занятия (начиная с подготовительной части) шли упражнения на развития быстроты, гибкости и ловкости (для оптимального функционирования нервно-мышечного аппарата и «свежего» психоэмоционального состояния);

- далее (по мере нарастания утомления) использовались упражнения на воспитание скоростно-силовых и силовых способностей; при этом «скоростные» нагрузки и упражнения предшествовали силовым;

- заключительная фаза основной части посвящалась воспитанию выносливости, так как эффект от упражнений на выносливость возрастает по мере утомления и на его фоне.

Результаты исследования. Оценивая полученные данные развития физической подготовленности у юношей 15–16 лет, занимающихся дзюдо, экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента, можно констатировать повышение результатов по всем показателям (табл. 1).

Таблица 1 – Сводная таблица результатов тестирования контрольной и экспериментальных групп юношей 15–16 лет, занимающихся дзюдо, в процессе педагогического эксперимента

Тесты	Группы	Начальный этап ($\bar{X} \pm y$)	Заключит. этап ($\bar{X} \pm y$)	Достоверн. различий, р	Прирост, %
Бег на 60 м, сек	КГ	9,4±0,11	8,6±0,11	p<0,05	9
	ЭГ	9,5±0,13	7,7±0,14	p<0,05	17
Достоверность различий, р		p>0,05	p<0,05		
Челночный бег 3x10 м, сек	КГ	7,7±0,14	7,1±0,16	p<0,05	9
	ЭГ	7,6±0,13	6,6±0,09	p<0,05	15
Достоверность различий, р		p>0,05	p<0,05		
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	9,4±0,46	10,5±0,37	p>0,05	11
	ЭГ	10,1±0,37	11,8±0,46	p<0,05	16
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
Прыжок в длину, см	КГ	186,8±1,76	206,3±2,03	p<0,05	11
	ЭГ	187,4±1,85	219,4±1,57	p<0,05	17
Достоверность различий, р		p>0,05	p<0,05		
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	КГ	60,5±0,89	66,4±0,87	p<0,05	10
	ЭГ	60,8±0,83	70,1±0,60	p<0,05	15
Достоверность различий, р		p>0,05	p<0,05		
Метание набивн. мяча вперед из-за головы, м.	КГ	14,2±0,22	15,6±0,20	p<0,05	10
	ЭГ	13,9±0,23	16,14±0,15	p<0,05	16
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		

Тесты	Группы	Начальный этап ($\bar{X} \pm y$)	Заключит. этап ($\bar{X} \pm y$)	Достоверн. различий, р	Прирост, %
Метание набивн. мяча вперед от груди из положения полного приседа, м	КГ	9,2±0,24	10,1±0,24	p<0,05	10
	ЭГ	9,0±0,24	10,7±0,15	p<0,05	19
Достоверность различий, р		p>0,05	p>0,05		
Толчок ядра 4 кг, сильн. рукой, м	КГ	5,9±0,16	6,5±0,16	p<0,05	9
	ЭГ	5,8±0,13	6,9±0,11	p<0,05	20
Достоверность различий, р		p>0,05	p<0,05		
Толчок ядра 4 кг, слаб. рукой, м	КГ	5,6±0,16	6,1±0,16	p<0,05	9
	ЭГ	5,5±0,07	6,6±0,13	p<0,05	19
Достоверность различий, р		p>0,05	p<0,05		

В тесте «Бег на 60 м» средний результат контрольной группы в начале – 9,4±0,11 сек, в конце – 8,6±0,11 сек (прирост на 9 %) при p<0,05, в экспериментальной группе в начале – 9,5±0,13 сек, в конце – 7,73±0,14 сек (прирост на 17%) при p<0,05. Наибольший прирост в данном тесте произошел в экспериментальной группе (p<0,05) с преимуществом на 8 %.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» средний результат контрольной группы в начале – 7,73±0,14 сек, в конце – 7,10±0,16 сек (увеличение на 9 %), (p<0,05), средний результат экспериментальной группы в начале – 7,64±0,13 сек, в конце – 6,63±0,09 сек (увеличение на 15%) при (p<0,05). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 6 % (p<0,05)

Тест «Подтягивание на перекладине»: средний результат контрольной группы в начале – 9,42±0,46 раз, в конце – 10,5±0,37 раз (увеличение на 11 %), при (p<0,05), средний результат экспериментальной группы в начале – 10,08±0,37 раз, в конце – 11,75±0,46 (увеличение на 16 %), при (p<0,05). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 4 %, (p<0,05)

В тесте «Прыжок в длину»: средний результат контрольной группы в начале – 186,83±1,76 см, в конце – 206,25±2,03 см (увеличение на 11 %), при (p<0,05), средний результат экспериментальной группы в начале – 187,42±1,85 см, в конце – 219,42±1,57 см. (увеличение на 17 %), при (p<0,05). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 6 %, при (p<0,05).

В тесте «Прыжок в верх с места со взмахом руками»: средний результат контрольной группы в начале – 60,49±0,89 см, в конце – 66,43±0,87 см. (увеличение на 9 %), p<0,05, средний результат экспериментальной группы в начале – 60,84±0,83 см, в конце – 70,06±0,60 см. (увеличение на 15 %), (p<0,05). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 5 %, (p<0,05).

В тесте «Метание набивного мяча вперед из-за головы»: средний результат контрольной группы в начале – $14,19 \pm 0,22$ м, в конце – $15,59 \pm 0,20$ м (увеличение на 10 %), $p < 0,05$, средний результат экспериментальной группы в начале – $13,91 \pm 0,23$ м, в конце – $16,14 \pm 0,15$ м (увеличение на 16 %), ($p < 0,05$). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 6 %, ($p < 0,05$).

В тесте «Метание набивного мяча от груди из положения полного приседа»: средний результат контрольной группы в начале – $9,18 \pm 0,24$ м, в конце – $10,11 \pm 0,24$ м (увеличение на 10 %), при $p < 0,05$, экспериментальная группа в начале – $9,01 \pm 0,24$ м, в конце – $10,7 \pm 0,15$ м (увеличение на 19 %), при ($p < 0,05$). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 9 %, ($p < 0,05$).

В тесте «Толчок ядра 4 кг, сильнейшей рукой»: средний результат контрольной группы в начале – $5,93 \pm 0,16$ м, в конце – $6,49 \pm 0,16$ м (увеличение на 9 %), $p < 0,05$, Средний результат экспериментальной группы в начале – $5,78 \pm 0,13$ м, в конце – $6,92 \pm 0,11$ м (увеличение на 20 %), ($p < 0,05$). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 11 %, ($p < 0,05$).

В тесте «Толчок ядра 4 кг, слабейшей рукой»: средний результат контрольной группы в начале – $5,63 \pm 0,16$ м, в конце – $6,13 \pm 0,16$ м (увеличение на 9 %), $p < 0,05$, экспериментальная группа в начале – $5,53 \pm 0,07$ м, в конце – $6,58 \pm 0,13$ м (увеличение на 19 %), ($p < 0,05$). Наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе с преимуществом в 10 %, ($p < 0,05$).

Анализ данных, полученных в ходе полугодового эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у юношей-дзюдоистов 15–16 лет, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

В экспериментальной группе увеличение всех показателей достоверно. Наибольший рост показателей до 19–20 % отмечен в тестах «Метание набивного мяча от груди из положения полного приседа» и «Толкание ядра сильнейшей и слабейшей рукой». Полученные результаты показали, что экспериментальная методика развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов 15–16 лет оказалась более эффективной по сравнению с традиционной.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
2. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн [и др.]. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин [и др.]; под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2010. – 463 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ОФИСНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Богданова Е.С., Быков Н.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье раскрываются особенности физической подготовки студентов офисных специальностей, основу которых составляет оздоровительная физическая культура.

Ключевые слова: физическая подготовка студентов, средства оздоровительной физической культуры.

В настоящее время характер будущей профессиональной деятельности более 95% выпускников вузов связан с умственным и, как правило, малоподвижным трудом.

Анализ профессиограмм экономистов, юристов, инженеров показывает, что до 80% рабочего времени специалистов этих профессий приходится на работу за компьютером, связанной с высокой степенью напряжения центральной нервной системы. При этом рабочая поза работника характеризуется статичностью всех крупных мышц, что вызывает застойные явления в тканях и органах малого таза, живота и нижних конечностей.

Недостаточный уровень статической силовой выносливости мышечного корсета позвоночника (особенно в шейном и поясничном отделах), приводит к ухудшению обмена веществ в спинном мозге и окружающих тканях. Вследствие чего создаются благоприятные условия для таких заболеваний, как: остеохондроз, варикозная болезнь, геморрой, межпозвоночная грыжа и др. Со временем эти болезни, если не меняется образ жизни, переходят в хроническую форму.

Таким образом, в целях профилактики этих, можно сказать, профессиональных заболеваний представителей офисных профессий необходимо со студенческих лет формировать у студентов привычку к систематическим занятиям различными видами оздоровительной физической культуры или видами спорта.

Какие же виды оздоровительной физической культуры и спорта являются наиболее эффективными для обеспечения необходимой производительности труда и сохранения здоровья для студентов и представителей офисных профессий?

Результаты многочисленных исследований показали, что наиболее эффективными и доступными средствами оздоровительной физической культуры и спорта являются: аэробные упражнения в сочетании с силовыми упражнениями.

При наличии необходимых условий отличным средством оздоровления являются спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Вместе с тем занятия игровыми видами спорта представляют определенную опасность, так как очень сложно регулировать мощность нагрузки на организм, ведь во время игры в каждый момент игры степень нагрузки определяется не столько возможностями организма, сколько игровой ситуацией, поэтому и травматизм в спортивных играх самый высокий.

Наиболее доступным средством и формой оздоровительной физической культуры является бег, как в аспекте временных затрат, так и финансовых. При этом для бега не требуется специальных условий, достаточно вспомнить пример выдающегося русского стайера двукратного олимпийского чемпиона в беге на 5000 м и 10000 м, Владимира Куца, который, будучи уже спортсменом, тренировался на палубе небольшого катера, на котором он был матросом.

Оздоровительным бегом можно заниматься в любое время суток и в любом месте. Необходимо лишь соблюдать несложные правила: не бегать ранее, чем через два часа после приема пищи и не менее чем за 1.5-2 часа до сна, не бегать вблизи дорог с интенсивным движением, а также во время заболеваний.

Наиболее эффективной скоростью (или темпом) бега для оздоровления является темп, при котором вы можете разговаривать без сильной одышки, как правило, это соответствует частоте сердечных сокращений 110-150 уд/мин., если студент практически здоров.

Также одним из серьезных препятствий для занятий бегом может быть избыточная масса тела (более 15%), в этом случае резко возрастает риск заболеваний суставов, так как они будут испытывать при беге значительные ударные нагрузки на суставные поверхности. В этом случае рекомендуются, вначале заниматься ходьбой или на велотренажере, с ограничением калорийности питания, пока вес тела придет в норму.

По результатам исследований, наиболее благоприятным периодом для занятий оздоровительной физической культурой в крупных городах являются утренние часы с 5 до 6.30, в это время воздух в городе наиболее чистый.

Занятия одним только бегом не обеспечивают необходимого оздоровительного эффекта, так отсутствует необходимая силовая нагрузка на мышцы плечевого пояса и туловища. Поэтому рекомендуется не менее двух раз в неделю выполнять после пробежки комплекс силовых упражнений на все группы мышц, что обеспечит не только нормализацию белкового обмена и, как следствие, необходимый тонус, но и необходимый иммунитет.

Библиографический список

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. – М.: КноРус, 2012. – 304 с.
2. Суворов Ю.А., Платонова В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие. – СПб: СПб ГУИТМО, 2006. – 90 с.
3. ППФП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://isi.sfu-kras.ru/>
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://beauty-bodies.ru/>.

ПЕДАГОГ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ – 2020. КАКОЙ ОН?

Быкова В.О., Алексеева А.В.

*ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В этой статье рассмотрены тип и личностные качества педагога по физической культуре и спорту, которые являются актуальными, по мнению студентов.

Ключевые слова: педагог по физической культуре и спорту, педагогическое общение, педагог-2020, преподаватель, студенты, обучающиеся.

Педагог – это человек, осуществляющий педагогическую деятельность, которая включает: образовательную, воспитательную и обучающую задачи. Это профессия, которая подразумевает непосредственный контакт с обучающимися. Педагог не только формирует у студента знания, общие и профессиональные компетенции в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, но и воспитывает его как личность в целом.

Целенаправленно воздействуя с помощью различных методов и средств обучения, педагог по физической культуре и спорту осуществляет свою деятельность. Характер и содержание педагогической деятельности определяются ее предметом, задачами, средствами, целью и результатом.

В наши дни от педагога ждут многого. Педагог – человек высоких моральных ценностей. Он должен быть образован, хорошо выглядеть, быть коммуникабельным, шагать в ногу со временем – быть «современным».

В ходе нашего исследования среди студентов был выявлен тип педагога, которого обучающиеся хотели бы видеть в учебных аудиториях на лекциях и практических занятиях.

Мы разработали анкету и провели опрос в марте 2020 года. В анкетировании принимали участие 56 респондентов.

Респондентами являлись студенты в возрасте от 16 до 20 лет среднего профессионального и высшего образования: ГБПОУ РО «РОУОР» – 30,4%, ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» – 30,4%, ФГБОУ ВО «ДГТУ» – 16,1%, ФГАОУ ВО «ЮФУ» – 16,1% и других учебных заведений – 7,1%.

Сейчас к педагогу предъявляют повышенные требования, в том числе и к его внешнему виду. На вопрос: «Имеет ли значение внешний вид педагога для завоевания авторитета у студентов?» 55,4% респондентов ответили «да», лишь 44,6% считают иначе.

Говоря про возраст преподавателя, 51,8%, отметили, что он не имеет значения, для 32,1% предпочтительным является средний возраст, для 14,3 – молодой и для 1,8% – пожилой.

Дальше следовал вопрос: «Каким должен быть пол преподавателя?» Большее количество респондентов, а именно 82,1%, ответили, что пол не имеет значения, 10,7% выбрали женский пол, 7,1% – мужской пол.

На вопрос «Должен ли преподаватель находить общий язык с каждым студентом?» 89,3% ответили положительно, 10,7% дали отрицательный ответ.

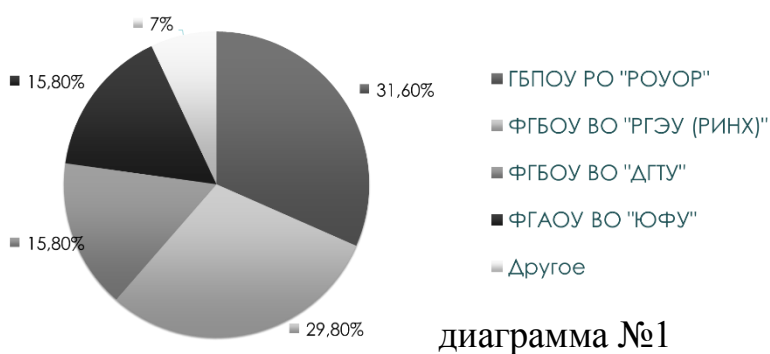


диаграмма №1

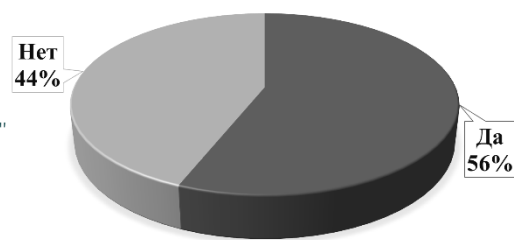


диаграмма №2



диаграмма №3



диаграмма №4

А на вопрос «Должен ли преподаватель находить общий язык с каждым студентом?» все ответили «да».

Далее следовали такие вопросы, как:

1. Должен ли преподаватель совершенствоваться как личность? (диаграмма №1).
2. Какие качества должны преобладать у преподавателя? (диаграмма №2).
3. Каких качеств не хватает современному преподавателю? (диаграмма №3).
4. Какой стиль педагогического общения вам ближе всего? (диаграмма №4).

Таким образом, мы видим образ идеального педагога, по мнению студентов среднего профессионального и высшего образования: 35-летняя женщина, одетая стильно и в соответствии с модными тенденциями, коммуникабельная, находящая общий язык и имеющая свой подход к каждому студенту. Использует демократический стиль общения. Высокообразованный профессионал своего дела, с чувством юмора. Добрая, но строгая. Постоянно повышающая свою профессиональную квалификацию.

Именно такого преподавателя хотят видеть студенты в своих учебных заведениях. Такими педагогами по физической культуре и спорту стремятся сами стать.

Библиографический список

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» [Электронный ресурс]. – режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70633202/?_utl_t=vk.

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СПОРТЕ

Верещака А.С., Денисов Е.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Статья посвящена проблеме допинга в спорте, раскрывается понятие допинга в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, раскрыты антидопинговые правила.

Ключевые слова: допинг, антидопинговые правила, Всемирный антидопинговый кодекс.

В последние годы проблема допинга в спорте является одной из самых болезненных и обсуждаемых в обществе, допинговым скандалам, связанным с профессиональными спортсменами в преддверии подготовки и проведения крупнейших международных турниров и соревнований, по оценкам экспертов, посвящено, как правило, не менее 15% всего эфирного времени отводимого на освещение этих соревнований.

В настоящее время допинг, запрещенное правилами средство, способное повысить спортивный результат спортсмена, все чаще используется как средство манипуляции общественным мнением и политической борьбы, как средство устранения сильных конкурентов.

Поэтому каждому спортсмену, тренеру, спортивному врачу, спортивному функционеру необходимо знать и понимать, что такое допинг, какие наказания предусмотрены за использование допинга спортсменом.

Мы считаем, что это необходимо знать каждому современному человеку. Поэтому мы в течение двух недель провели опрос студентов, сотрудников университета, а также родственников и знакомых, которым задавали только один вопрос: «Что такое допинг?».

Оказалось, что из всех опрошенных (47 человек) только два тренера из трех и три сотрудника университета правильно ответили, что допинг – это нарушение антидопинговых правил, остальные 42 человека ответили, что допинг – это препараты, вещества и т.п., которые запрещено употреблять спортсменам.

В соответствии с первой статьей Всемирного антидопингового кодекса 2015 года под допингом понимается нарушение одного или нескольких антидопинговых правил, а их всего десять, которые раскрываются во второй статье этого кодекса [1, 2].

Нарушение первого антидопингового правила говорит о наличии запрещенного вещества в организме спортсмена; второе правило связано с применением или попыткой применения запрещенного вещества или метода спортсменом; третье правило связано с неявкой или уклонением спортсмена от процедуры сдачи пробы на наличие запрещенного препарата или метода; четвертое правило это нарушение процедуры предоставления спортсменом информации о своем местонахождении; пятое правило определяется как фальсификация или попытка фальсификации одного или нескольких элементов процедуры допинг-контроля; шестое и седьмое правила связаны с обладанием запрещенного препарата или метода или попыткой их распространения или распространением; восьмое правило связано с назначением или попыткой назначения запрещенно-

го препарата или метода; девятое правило связано с соучастием, то есть: помощь, поощрение, подстрекательство, сокрытие, в нарушении антидопинговых правил; десятое правило – это запрещенное сотрудничество, под которым понимается взаимодействие спортсмена с любым дисквалифицированным лицом за допинг [1, 2, 3].

Таким образом, незнание спортсменами, тренерами, спортивными врачами точного определения понятия «допинг» приводит часто к неосознанным нарушениям антидопингового кодекса, что является основанием для дисквалификации. Также нарушения антидопинговых правил часто связаны с незнанием того, что запрещенные препараты могут содержаться в лекарствах, биодобавках, которые иногда приходится применять спортсмену.

Например, большинство болеутоляющих и противовоспалительных фармакологических препаратов содержат запрещенные субстанции, поэтому даже обладание спортсмена этими лекарствами является нарушением, и он может быть дисквалифицирован [1, 3].

Запрещенные субстанции могут содержаться и в казалось бы вполне безобидных продуктах.

Особенно опасными в этом отношении являются энергетические напитки, различные витаминные комплексы и комплексы для похудения, а также продукты спортивного питания.

Учитывая, что с 2021 года допинг-контролю будут подвергаться не только профессиональные спортсмены, участвующие на международных и российских соревнованиях, но и спортсмены-любители массовых разрядов, необходимо и спортсменам, и тренерам, и родителям спортсменов, а также медицинским работникам знать не только антидопинговые правила, но и о потенциальной опасности использования тех или иных продуктов и биодобавок в пищу.

Библиографический список

1. Всемирный антидопинговый кодекс. 2015 год: Всемирное антидопинговое агентство / Пер. с англ. А.А. Анцеловича, А.А. Деревоедова. – М.: РУСАДА, 2015. – 152 с.
2. Бальсевич В.К. Спорт без допинга: фантастика или неотвратимость? // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 29-30.
3. Евсеев С.П. Критический анализ базовых понятий антидопингового кодекса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 9 (139). – С.46-56.

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ-СТУДЕНТОВ ПУТЕМ УСТРАНЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Владыкина В.В.
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,
г. Москва

Аннотация. Одной из основных причин отсутствия улучшения результативности на ответственных соревнованиях является стартовое «выгорание», которое проявляется, как правило, в скрытой подсознательной форме. В настоящее время встает вопрос о целесообразности проведения психолого-воспитательного процесса для формирования волевых качеств, чтобы в условиях современной спортивной конкуренции спортсмен улучшал свой личный

результат. В учебно-тренировочный процесс пловцов-студентов необходимо включать упражнения для развития физических и технических показателей с психолого-педагогическими практиками, направленными на повышение психического потенциала спортсмена.

Использование психолого-педагогических установок с последующим аутотренингом приводит к повышению эффективности формирования характера спортсмена-лидера.

Ключевые слова: формирование характера, спортсмены, психический потенциал.

Введение. В современных условиях спортивной конкуренции очень часто спортсмену в ответственный момент не удается показать свой лучший результат, несмотря на отличную физическую форму [6, с. 133]. Ученые объясняют это с позиции потери спортивной формы, однако не учитывают психологические факторы, которые могут приводить к декомпенсации волевых качеств атлета [5, с. 101, 3, с. 256]. По мнению современных специалистов, существует большое количество вопросов о психической подготовленности атлетов к соревновательной деятельности [1, с. 153].

Особенно это важно для спортсменов-студентов, но, к сожалению, тренеры и специалисты не уделяют необходимого внимания психологической подготовке атлетов. В последние годы на соревнованиях мирового уровня российские пловцы показывают очень невысокий показатель прогресса из года в год - в среднем всего 5-7% спортсменов улучшают свои личные результаты [2, с. 34]. Мы провели анализ и выявили, что одной из основных причин отсутствия роста результативности соревновательной деятельности атлетов на соревнованиях является стартовое «выгорание», которое в основном проявляется в скрытой подсознательной форме. У 90% процентов испытуемых пловцов в дни соревнований наблюдалось повышение конфликтности, появлялись вспышки агрессивности и раздражительности. Е.И. Гринь отмечает недостаточную психологическую подготовку атлетов-студентов, которая является лимитирующим фактором на соревнованиях [4, с. 70]

Гипотеза исследования. Возможно, повысить результативность соревновательной деятельности пловцов-студентов путем устранения негативных психологических предстартовых состояний. Задачей исследования является психологическая подготовка пловцов к соревнованиям, с учетом индивидуальных особенностей и психических проблем атлета.

Организация и методика проведения исследования. Исследование проводилось в процессе тренировочных сборов путем и соревнований формирования лидирующих качеств у спортсменов. Сеансы терапии были соединены с аутотренингом, с индивидуальной установкой, которая давалась в конце каждого сеанса. В течение сеанса обозначались направление мыслей на ближайший тренировочный или соревновательный периоды. В процессе аутотренинга психолого-педагогические установки плавно сводились в идеомоторную тренировку. Помимо образования очага возбуждения в ЦНС предусматривалось формирование доминанты по А.А. Ухтомскому, в результате психолого-педагогических воздействий [7, с. 374].

В педагогическом эксперименте принимали участие пловцы-студенты от 17 до 20 лет, которые изъявили желание стать спортсменом-лидером. Сеансы

психотерапии проходили как в группе, так и индивидуально, по средствам психолого-педагогических установок в следующей последовательности: психотерапевтическое внушение → гетеротренинг → аутоотренинг. Основное внимание уделялось на коррекцию личности спортсмена, которая предварительно была выявлена в процессе психотестирования.

Результаты исследования и их обсуждение. По итогам педагогического эксперимента под воздействием психотерапевтических установок в сочетании с гетеротренингом и аутоотренингом было зафиксировано повышение результативности соревновательной деятельности у пловцов-студентов. Установлено, что использование психолого-педагогических установок в сочетании с аутоотренингом приводит к их взаимному усилению, которые способствуют формированию характера спортсмена-лидера. При этом происходит самостоятельное расширение управляющих команд, и расширяются возможности дополнительной саморегуляции ресурсов организма.

По истечении 4 недель после начала эксперимента на контрольных стартах, все пловцы показали свои лучшие результаты. Достоверно зафиксировано прохождение дистанции на повышенной скорости. Спортсмены отметили, что финишный отрезок преодолевался ими намного легче, по сравнению с предыдущими соревнованиями. Также все пловцы отметили, что восстановление после нагрузок (после соревнований и тренировок) происходило намного быстрее после начала применения психотерапевтических воздействий.

Полученные результаты позволяют обосновать целесообразность использования психотерапевтических воздействий, которые направлены на формирование волевых качеств спортсмена за 3-4 недели до основных соревнований. В отдельных случаях первые позитивные результаты были получены после первых психотерапевтических занятий.

Заключение. Результаты, проведенного эксперимента указывают на необходимость проведения психолого-педагогических мероприятий, повышающих психический потенциал спортсмена-лидера, во время тренировочного процесса.

Библиографический список

1. Гилев Г.А., Владыкина В.В., Гладков В.Н. Мобилизация психической готовности выступления спортсмена в ответственных соревнованиях методом суггестивного формирования доминанты с всплывающей установкой // Педагогика и психология образования. – 2018. – № 1. – С. 151-158.
2. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства: к вопросу о модификации личности. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 31–35.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учеб. пособие. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – С. 256-259.
4. Гринь Е.И. Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномен // Южно-российский журнал социальных наук. – 2009. – № 4 (73). – С. 68–75.
5. Кулиненков О.С., Гречина Н.Е., Кулиненков Д.О. Физиотерапия в практике спорта. – М.: Спорт, 2017. – С. 101-103.
6. Маслов В.И. 100 великих спортсменов. – М.: Вече, 2013. – С. 130-133.
7. Ухтомский А.А. Доминанта. – СПб.: Питер, 2002. – С. 370-375.

ВИДЫ КОНФЛИКТОВ В СПОРТЕ И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯМИ ИМИ

*Воробьев Д.А., Корчагин П.П., Токарев Г.Н., Сопрунов Н.И., Полин Р.В.
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Основываясь на существующей литературе, конфликт может быть разрешен, а отрицательные результаты могут быть сведены к минимуму при правильных действиях. Кроме того, разрешение конфликта в некоторых случаях может привести к положительным результатам, таким как более глубокое понимание и сотрудничество товарища по команде и, как следствие, функционирование группы.

Ключевые слова: конфликт, игра, цели, методы конфликтов.

Конфликты в спорте случаются, к сожалению, совсем не редко. Тому есть вполне разумное объяснение – постоянный стресс из-за ежедневных (а зачастую и по несколько раз в день) тренировок, частых перелетов со сменой часовых поясов, личные амбиции, ценности, разные зарплаты и многое другое. К тому же не стоит отмахивать такие причины, как семья, друзья, здоровье и прочие проблемы неспортивного мира, потому как, эти проблемы для спортсменов никто не отменял. В связи с этим многие спортивные команды, как школьные и университетские, так и профессиональные, пользуются услугами командного психолога. Тут стоит также сказать, что когда речь идет о профессиональном спорте, то многие игроки помимо командного психолога имеют и личного, с которыми они обсуждают вне командной проблемы.

Особняком стоит проблема профессиональной неудачи, проигрышей, иными словами. Низкие результаты особенно сильно провоцируют конфликты, что, как следствие, ведет к еще более низким результатам, и круг замыкается.

Все эти причины и предпосылки конфликтов усугубляются еще и тем, что команды проживают, тренируются и проводят свободное время вместе. Все это не может не сказываться на игре. Но намного интереснее то, что вопреки ожиданиям конфликты имеют и положительные стороны [1, с. 143].

Конфликт – это несогласие. По иерархии конфликты могут быть двух типов: вертикальными и горизонтальными.

Вертикальные конфликты – это конфликты между игроком и судьей, командой и организаторами, командой и правилами и так далее. Такого рода конфликты наименее психологичны и по сути своей являются скорее бюрократическими процедурами. Организаторы, а также всевозможные комиссии год от года работают для того, чтобы таких конфликтов было меньше. Самый эффективный способ решения конфликтных ситуаций такого рода – это ввод новых правил, уточняющих. Так, например, до 1954 года существовала потенциально конфликтная ситуация с размерами мячей в футболе. Отсутствие стандартов и требований приводили даже к тому, что первый тайм играли мячом одной команды, к которым они привыкли, а второй – другим, к которому привыкли другие. Подобные ситуации происходили и в других видах спорта. В рамках данной работы такие конфликты мы рассматривать более не будем [3, с. 138].

Горизонтальные конфликты интрагрупповые – несогласия между игроками. Именно эти несогласия более всего влияют на общую атмосферу, эффективность тренировок и даже на здоровье [2, с. 124].

Карен Джен, групповой психолог из университета Мельбурна, выделяет три вида конфликтов. Личные конфликты (Relationship conflict.) Несогласия, основанные на банальной неприязни одного члена команды другим. Пример – неуважительное поведение спортсмена к членам его команды вне тренировочного времени [3, с. 51].

1. Конфликт цели (Task conflict). Несогласия с целями и задачами команды. Пример – личное пренебрежение соревнованием «А» ради соревнования «Б», с учетом того, что команда решила усиленно работать и на «А».

2. Конфликт метода (process conflict). Несогласие с методами достижения цели. Пример – несогласие одного из игроков с тем, что наибольшая эффективность команды в целом и каждого игрока в частности достигается при расстановке 4-4-2 (футбол).

Проведенные в дальнейшем исследования показали, что на причины возникновения личных конфликтов негативно влияет (то есть уменьшает вероятность появления) общая дружелюбность и сплоченность. В то время как усталость, тревожность и стресс увеличивают вероятность подобных конфликтов. То есть в дружном, сплочённом, сыгранном коллективе возникает меньше личных конфликтов.

Что касается конфликтов цели, то исследователи также разделили их на два типа: конструктивные и деструктивные. Модель поведения участника конфликта при деструктивном варианте – подшучивание, высмеивание, издевательства по отношению к несогласным с ним. Что, совершенно очевидно, очень плохо влияет на общую командную атмосферу, и на ту самую сыгранность и сплочённость, которая впоследствии влияет на личностные конфликты. При конструктивной модели участник конфликта ведет себя принципиально по-другому, он втягивает в дискуссию всех членов команды для нахождения общего, одобряемого всеми, решения.

Признавая потенциально негативные последствия деструктивного внутригруппового конфликта (особенно личных конфликтов), предотвращение (упреждающий подход) и разрешение (реактивный подход) этой негативной внутригрупповой динамики становятся все более важными для оптимального функционирования группы. Тем не менее поскольку конфликт может возникать по многим различным причинам и во многих различных ситуациях, не существует единственного наилучшего устоявшегося способа смягчения такого конфликта. Однако в литературе по групповым взаимоотношениям, есть доказательства существования достаточно эффективных стратегий предотвращения и разрешения конфликтов. Самый эффективный метод – это предотвращение развития серьезных внутригрупповых конфликтов в зачаточной стадии. Поскольку конфликт возникает, когда определенные стороны чувствуют, что достижению их целей мешает другая сторона, один из способов успешного предотвращения внутригруппового конфликта заключается в фокусировке на понимание спорт-

сменами своих собственных предпочтений и предпочтений своих партнеров по команде. С помощью прямых диалогов и полилогов, а также ролевых игр члены команды могут видеть:

- как их личные предпочтения напрямую влияют на их товарищей по команде;
- почему их товарищи по команде могут действовать не так, как они ожидали.

Помогая спортсменам лучше понять себя и своих товарищей по команде, атлеты со временем начинают лучше друг друга понимать [3, с. 562].

Еще один способ предотвращения внутригрупповых конфликтов – это внедрение систем peermentoring (система наставничества внутри коллектива). В течение спортивного сезона спортсмены почти постоянно находятся в непосредственной близости друг от друга, и хотя это может способствовать сплоченности команды, существует также потенциал для усиления конфликта. Назначая партнеров-наставников, спортсменам рекомендуется обсуждать ситуации, которые могут вызвать конфликт, и рассматривать стратегии предотвращения такого межличностного конфликта. Благодаря этому процессу спортсмены лучше подготовлены к тому, чтобы справляться с особенностями своих товарищей по команде и решать назревающие конфликты.

Два вышеперечисленных метода включают в основном взаимодействие между игроками. Однако американский 4-кратный олимпийский призер и тренер Бо Хансон предлагает свою модель решения конфликтов, где большую роль играет фигура тренера. Этот метод он называет метод «решающего разговора» (crucial talk). Для этого тренеру коллектива нужно проделать несколько шагов [4, с. 230].

1. Рассказать факты (как он их видите) и определить вопросы, которые необходимо обсудить. Лучше всего сначала изложить факты, поскольку они являются наименее спорными, наиболее убедительными и наименее оскорбительными. Это позволяет ему начать разговор в собранном виде, что приводит к более конструктивному результату.

2. Рассказать свою сторону истории, делая рациональные выводы из правильных фактов. Попытаться определить, чувствуют ли спортсмены угрозу, и создать менее напряженную обстановку. На этом этапе тренер должен быть готовым взять на себя некоторую ответственность там, где это уместно.

3. Попросить участников команды рассказать свое видение проблемы в целом и свои проблемы в частности.

4. Не переходить на личности и говорить абстрактно, чтобы не «атаковать» спортсменов.

5. Поддержать каждого выступающего со своими проблемами и своим видением.

Многие исследователи коллективной психологии, а также тренеры отмечают и положительные и негативные стороны конфликтов [2, с. 64].

К положительным чаще всего относят:

- приводит к выяснению проблем;
- увеличивает мотивацию и креативность;
- увеличивает производительность и чувство успеха;
- развивает терпимость.

К негативным:

- люди чувствуют себя побежденными или деморализованными;
- плохая работа и развитие командных отношений;
- создается недоверчивая или подозрительная атмосфера;
- снижение производительности.

Подводя итог, можно сказать, что внутригрупповой конфликт неизбежен в спорте. Основываясь на существующей литературе, конфликт может быть разрешен, а отрицательные результаты могут быть сведены к минимуму при правильных действиях. Кроме того, разрешение конфликта в некоторых случаях может привести к положительным результатам, таким как более глубокое понимание и сотрудничество товарища по команде и, как следствие, функционирование группы. Чтобы это произошло, конфликт должен решаться. Есть несколько вариантов решения, которые включают в себя как установку определенных взаимоотношений между спортсменами, так и активное вмешательство тренера.

Библиографический список

1. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288с.
2. Галкин В.В. Конфликты в спорте. Понятие и виды. – М.: Проспект, 2010. – 113 с.
3. Жуков А.Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. – М.: Юнеско, 2011. – 1000 с.
4. Copeland, B.W., & Wida, K. Resolving team conflict: Coaching strategies to prevent negative behavior // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. – 1996. – 548 с.

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Дворянова С.А., Петрина З.И.
ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»,
г. Москва*

***Аннотация.** С целью повышения заинтересованности студентов занятиями по физическому воспитанию разработана комплексная методика формирования мотивации к двигательной деятельности. В методику входили различные формы и методы проведения занятия, в совокупности составляющие платформу, на которой основывается мотивационная сфера. Представлены результаты мониторинга экспериментальной и контрольной групп, подтверждающие эффективность комплексной методики в повышении мотивации студентов к двигательной активности.*

***Ключевые слова:** двигательная деятельность студентов, мотивация к занятиям физической культурой, комплексная методика.*

По последним статистическим данным, в нашей стране процент людей, занимающихся физической культурой в целом и спортом в частности на регулярной основе, стремительно падает. В связи с отсутствием должной мотивации проблема низкой физической активности и слабого физического развития учащихся становится актуальной.

По наблюдениям последних лет можно сделать вывод, что объем двигательной активности, которого придерживается подрастающее поколение, не достаточен для обеспечения их полноценного физического развития и укрепления здоровья. Также имеется тенденция увеличения количества студентов, имеющих подготовительную или специальную медицинскую группу по состоянию здоровья [5].

На данный момент основная социальная задача физической культуры заключается в формировании ценностных ориентиров физического развития личности, здорового образа жизни, мотивов к регулярным занятиям физическими упражнениями [4, 7].

Преподаватель физического воспитания обязан обеспечить условия для проявления высокого уровня активности на занятиях, поскольку физическая культура – единственный предмет учебной программы, позволяющий снять психическое напряжение, повысить стрессоустойчивость студентов. Это определяет необходимость формирования у студенческой молодежи потребности в занятиях физическими упражнениями, развитии физических и психических качеств, получении удовлетворения от занятий [2, 8].

В основе любой деятельности лежит потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья – психологические основы мотивации занятий физической культурой и спортом. Все эти компоненты мотивации рассматриваются в единстве. Именно поэтому необходимо стимулировать студентов к занятиям [1, 6].

В силу возрастных особенностей период обучения в вузе является наиболее приемлемым для выработки устойчивой мотивации не только к учебно-познавательной деятельности (концентрации внимания, исследовательской деятельности, критического мышления), но и двигательной деятельности – концентрации на движении, формировании двигательных навыков, значимости здорового образа жизни [3, 9].

Анализ специальной литературы позволяет констатировать, что наибольший интерес для студентов представляют такие направления, как соревновательная, игровая, исследовательская и проектная деятельность, которые стали основой для создания комплексной методики формирования мотивации к двигательной деятельности. Юношеский возраст как никакой другой подходит для создания ориентиров и интересов к физической активности.

Цель данного исследования – повышение уровня мотивации студентов к двигательной деятельности на занятиях по физическому воспитанию.

Комплексность методики обусловлена тем, что известные педагогическому сообществу методы и формы создания мотивации к двигательной деятель-

ности обработаны и представлены в виде плана обучения с их использованием и конкретные конспекты уроков. Были разработаны методические рекомендации по применению комплексной методики формирования мотивации студентов к двигательной деятельности на занятиях по физическому воспитанию. Для проверки ее эффективности проводилась диагностика в ходе педагогического эксперимента.

Текущий контроль предусматривал оценку желания студентов заниматься на занятиях физической культуры. При мониторинге использовались анкеты с вопросами, заполняемые студентами непосредственно перед занятием. Ответы на 10 вопросов с вариантами ответов были представлены шкалой от 0 до 10. В течение урока преподаватель производил педагогическое наблюдение с оценкой активности каждого студента по 10-балльной шкале, где 10 баллов соответствовало понятию «очень активен». Оценивание активности проводилось в два этапа: в начале и в конце занятия, после чего высчитывалось среднеарифметическое значение.

В данном исследовании приняли участие 65 студентов в возрасте 18-20 лет. Они составили две группы: 33 человека – контрольную, 32 – экспериментальную. Контрольная группа занималась по стандартным методикам, выполняя упражнения и задания по базовой программе. Экспериментальная группа опробовала разработанную комплексную методику, включающую в себя последовательно используемые различные формы проведения занятий в соответствии с разработанным планом. Эксперимент проводился в течение одного семестра обучения.

Экспериментальная группа занималась по комплексной методике формирования мотивации к двигательной деятельности. В методику входили различные формы и методы проведения занятия, в совокупности составляющие платформу, на которой зиждется мотивационная сфера. Главным фактором при организации занятий являлось поддержание заинтересованности студентов. Основным методическим приемом являлась постоянная смена деятельности для поддержания интереса к занятиям. Разработанная методическая программа полностью соответствовала ФГОС, включая синергию и метапредметные связи.

Используемые методы: анализ специальной литературы, анкетирование опрос, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты мониторинга представлены в таблице 1.

При первом этапе анализа полученных результатов была определена степень взаимосвязи показаний студента при прохождении анкетирования перед началом занятия и показаний его активности, определенной наблюдателем. Можно констатировать, что показатели анкетирования и педагогического наблюдения активности студентов на занятии совпадают или имеют разрыв в 1 балл. Студенты 2-го курса, проанализировав свое физическое и психическое состояние, могут адекватно оценить свое желание или нежелание заниматься, что выражается в их активности на занятии.

Исходные показатели студентов контрольной и экспериментальной групп изначально идентичны. В итоговых таблицах у студентов КГ отклонения

от изначальных показателей отсутствуют либо незначительны. Занятия по физическому воспитанию воспринимаются ими как необходимость. Эмоциональный фон повышается к концу занятия, когда используются подвижные игры, однако на среднеарифметическом показателе активности в целом это практически не отражается.

Таблица 1 – Результаты мониторинга экспериментальной и контрольной групп

Показатель	ЭГ			КГ		
	до	после	t	до	после	t
Активность в выполнении упражнений	3,8±0,8	8,6±0,8	0,4	4,6±0,7	6,2±0,8*	0,9
Желание участвовать в занятии	4,5±0,3	8,5±0,1	0,8	3,2±0,3	5,6±0,5	0,5
Возможности поточного выполнения упражнений	5,5±0,3	7,5±0,4	0,6	5,3±0,7	6,3±0,6	0,6
Коммуникативность	3,2±0,4	9,2±0,8	0,7	3,6±0,2	4,8±0,1*	0,8
Способность к эмоциональному восприятию заданий	4,3±0,7	8,1±0,4	0,9	4,5±0,4	5,2±0,3	1,3
Самоорганизованность	5,5±0,6	7,6±0,3*	0,5	3,8±0,4	4,5±0,3	1,5
Стремление к образцовому выполнению упражнений	4,5±0,4	8,7±0,5	1,2	4,4±0,5	6,0±0,2	1,1
Оказание помощи сокурсникам	3,5±0,2	8,6±0,6	1,0	3,2±0,9	6,6±0,7	0,4
Адекватность самооценки действий	5,5±0,3	9,3±0,7*	1,6	5,1±0,6	5,8±0,5	0,8
Уровень включенности в образовательный процесс	4,5±0,5	7,6±0,2	0,9	3,7±0,7	7,4±0,4	0,4

Незначительные отклонения могут быть объяснены личными предпочтениями студента в темах занятия, его настроением, самочувствием, отношением к преподавателю и т.д. Как правило, студенты младших курсов незначительно подвержены эндогенным и экзогенным отвлекающим факторам, если присутствует интерес в выполнении каких-либо действий.

В экспериментальной группе наблюдается заметное повышение мотивации к занятиям физической культурой, наблюдаемая активность превосходит лучшие показатели контрольной группы.

На младших курсах студентами управляет интерес к двигательной активности, это целесообразно использовать в поддержании интереса к занятиям. Активность во многом зависит от деятельности преподавателя и наличия многих факторов – адекватной постановки задач, создания положительного эмоционального фона, оптимально организованной занятости студентов на занятиях, подбора интересных упражнений.

Интерактивность занятия совпадает с внутренними запросами студента на равноправную деятельность совместно с преподавателем. Стремление к двигательной активности позволяет формировать устойчивую мотивацию к двигательной деятельности за счет разнообразия содержания игровых и образовательных заданий.

Мотивация студентов на занятиях по физическому воспитанию носит дифференцированный характер, она зависит от многих факторов: материально-технической базы вуза, личности преподавателя, его педагогического мастерства, условий проведения занятия, особенностей образовательной среды вуза, социального окружения, физической и технической подготовленности студентов.

Для создания устойчивой мотивации целесообразно применять интерактивные технологии, комплексные занятия, разнообразные методики.

Использование комплексной методики позволяет значительно повысить мотивацию студентов к двигательной активности.

Библиографический список

1. Барченко С.А., Ольховская О.Г., Понимасов О.Е. Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 25–28.
2. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 190-194.
3. Крылатых В.Ю., Шувалов А.М., Миронов А.О., Понимасов О.Е. Реализация целей межэтнического воспитания студентов средствами оздоровительной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 163-168.
4. Лобанов Ю.Я. Методология концепции личностно-направленной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 194-198.
5. Лобанов Ю.Я., Миронова О.В., Токарева А.В., Пыжова И.В. Методика подготовки студентов с низким уровнем физической подготовленности к выполнению нормативов ВФСК ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 170-174.
6. Миронов А.О., Самоуков А.Ф., Шувалов А.М., Понимасов О.Е. Коммуникативные основы этического воспитания студентов в практике физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 217-220.
7. Понимасов, О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.
8. Ольховская О.Г., Понимасов О.Е., Антонов А.В. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 325-328.
9. Штамбург И.Н., Понимасов О.Е., Грачев К.А., Новиков А.И. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 16-17.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Демиденко В.Ю., Тащиян А.А.
*ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации»,
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физической подготовки курсантов системы МВД России с учетом теоретических и методических аспектов. Данный вопрос был разработан рядом ученых, мнение которых и составляет огромное количество позиций. Очень часто в данном контексте выдвигаются предложения по совершенствованию методов, средств и направлений физической подготовки. Мы же хотим предложить внедрить в программу физической подготовки дифференцированный подход к организации всего про-

цесса физической подготовки, с принятием во внимание физического состояния отдельно взятого курсанта с учетом их последующей профессиональной деятельностью.

Ключевые слова: *физические возможности и способности, физическая подготовка, дифференцированный подход.*

Современная система образования в сфере профессионально-прикладной подготовки курсантов МВД России, находится в тесной взаимосвязи с наблюдаемыми в российском обществе процессами, сложного и противоречивого характера, а также уровня преступности. Все это так или иначе приводит к необходимости разработки и внедрения новой модели физической подготовки курсантов МВД России. Такая модель, с точки зрения ряда ученых, должна наравне с процессом формирования знаний, умений и навыков обеспечивать их психофизиологическую и специальную физическую подготовленность к прохождению дальнейшей службы в рядах сотрудников полиции. Поэтому, данному вопросу до сих пор уделяется немало внимания, несмотря на это многие ученые пришли к единому мнению, в соответствии с которой необходимо повысить эффективность проведения учебных занятий по физической подготовке в высших учебных заведениях МВД России [1, с. 15].

Так, положительный результат в решении выдвинутой проблемы может быть достигнут посредством усовершенствование не части, а всей системы профессиональной подготовки не только курсантов, но и действующих сотрудников МВД России. Решающим фактором в процессе усовершенствования физической подготовки сотрудников, будут требования, которым должна соответствовать профессиональная физическая подготовка выпускников образовательных организаций МВД, и которые с каждым годом все ужесточаются и ужесточаются. Несмотря на это именно деятельность кафедр физической подготовки, в рассматриваемом контексте, находится в прямой зависимости от внешних факторов, отпечаток которых отражается на всем педагогическом процессе. К ним можно отнести, по нашему мнению, два наиболее важных: недостаточный уровень физической подготовки лиц, которые приняли решение о поступлении в указанные образовательные организации, и несостоятельность, в том числе неэффективность, современных учебных программ.

Для первокурсников именно первоначальный этап обучения является определяющим в процессе их адаптации к самому процессу профессиональной физической подготовке, в формировании и в проведении в жизнь своих физических способностей, а также в зарождении основ профессионально-прикладной двигательной деятельности [2, с. 10]. Именно ранее указанная двигательная деятельность, по мнению многих ученых, должна способствовать:

- 1) развитию таких базовых физических способностей, как скорость, сила, выносливость и координация;
- 2) становлению главных двигательных навыков;
- 3) выработке истоков техники ведения рукопашного боя и преодоления различного рода препятствий;
- 4) прохождению процесса как социальной, так и профессиональной адаптации курсантов к обучению в специализированных образовательных организациях.

Ранее рассматриваемая тема нашла свое отражение в государственном стандарте высшего образования, но там она рассматривалась в ориентированном на определенный результат построения учебно-тренировочного процесса физической подготовки, без учета присущих только ему индивидуальных особенностей и качеств. С нашей точки зрения, выбор средств и методов физической подготовки курсантов должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей развития физических способностей каждого из них. Каждый обучающийся вправе выбирать заниматься ему физической подготовкой или нет, ведь не в каждой профессии она играет важную роль. Однако что касается курсантов и в будущем сотрудников органов внутренних дел, для них физическая и боевая подготовка являются неотъемлемой частью их профессии. Именно с момента обучения в образовательных организациях МВД России берет начало хорошая физическая подготовка, потому что в каждом из нас заложены определенные способности к занятию спортом, которые проходят этап своего становления и развития на парах по физической подготовке. Такие занятия в первую очередь направлены на развитие скорости, силы и выносливости, врожденных физических способностей и основных двигательных навыков. На задний либо второй план мы бы поставили формирование у курсантов основ техники рукопашного боя и преодоления препятствий, а также процедура их профессиональной и социальной адаптации ко всему процессу обучения [3, с. 49].

На данном этапе развития нашего государства в современных исследованиях рассматриваемой нами темы делается акцент на вопросы физической подготовки курсантов к предстоящей служебной деятельности. Данную закономерность многие ученые ставят в причинную связь с реформами законодательства, которые регулируют деятельность правоохранительных органов, качественными изменениями показателей преступности, распространенным применением современных видов оружия, лицами, которые имеют умысел на совершение преступного посягательства и с жестокостью преступных действий.

У каждого автора либо ученого свой взгляд на решение выделенной проблемы. Например, с точки зрения В.М. Богданова, только высокий уровень развития физических способностей способствует успешному выполнению оперативно-служебных задач. Э.М. Казин же убежден, что уровень хорошей физической и психологической подготовленности курсантов, может быть сформирован только в рамках моделирования ситуаций.

Рассмотрев немного подробнее выбранную нами проблематику, мы выделили тот факт, что между профессиональной безопасностью и физической подготовкой прослеживается тесная взаимосвязь. По окончании образовательных организаций МВД России у многих выпускников, конечно же, присутствует физическая и психологическая подготовленность, но она развита на недостаточном уровне, что в последующем проявляется в неумении реализовывать на практике свои навыки борьбы в рамках неожиданного нападения и в условиях ограниченного пространства [4, с. 37]. Так, полученную базовую физическую подготовку уже действующему сотруднику органов внутренних дел необходи-

мо усовершенствовать, не стоять на месте, изучать и пробовать что-то новое, держать себя в хорошей физической подготовке. Хорошей физической подготовкой необходимо обладать сотрудникам, которые тесно общаются с гражданами – участковым, а также сотрудникам, на которых возложены полномочия по реализации оперативно-розыскной деятельности. Сотрудники также могут проявлять свою физическую подготовку не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни.

Организация процесса проведения занятий по физической подготовке курсантов основывается на применении, если так можно сказать, факторной структуры двигательных возможностей, установленных стандартов физической и технической подготовленности курсантов, а также на процессе установки показателей развития основных физических качеств.

С нашей точки зрения, такая профессионально-прикладная физическая подготовка должна основываться на приведении в действие модели условий оперативно-служебной деятельности, кроме этого должны учитываться степень оказания влияния сбивающих факторов на осуществление курсантом своих двигательных возможностей и психофизиологического состояния. Сюда также можно отнести и фактор установления особенностей составных элементов физической подготовки курсантов в условиях боевой деятельности.

Нельзя не учитывать и тот факт, что физическая подготовка курсантов системы МВД России реализуется в условиях жестко регламентированного процесса, который по своей сути не имеет своей целью формирование уровня физической культуры, не обладает каким-то профильным характером в результате специфики профессиональной деятельности. Также, если в дальнейшем выпускник образовательной организации МВД России захочет связать свою жизнь с преподаванием в таких организациях на должности преподавателя кафедры физической подготовки, у него будет ярко выражен развитый на недостаточном уровне профессионально-педагогический опыт в области физической культуры [5, с. 20].

Таким образом, с принятием во внимание современных требований нам видится перспектива развития и совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России именно во внедрении в образовательный процесс так называемого дифференцированного подхода. Он должен быть реализован в полном объеме в процессе физического воспитания с учетом физического состояния каждого курсанта индивидуально и их последующей профессиональной деятельности. В данном случае большая работа в решении выделенной нами проблемы возлагается на педагогический состав кафедры физической подготовки. Их работа должна строиться с учетом нахождения наиболее подходящих и оптимальных путей реализации требований утвержденной программы физической подготовки. Также, с нашей точки зрения, такие программы должны соответствовать свойству индивидуальности, и заключаться в отделении личностей отдельно взятого курсанта в процессе физического воспитания и их специфических особенностей.

Библиографический список

1. Богданов В.М. Физическая подготовка и спорт в образовательных организациях: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2016. – 47 с.
2. Волненко И.А. Методы, средства и направления физической подготовки в образовательных организациях: учебное пособие. – М.: Проспект, 2017. – 84 с.
3. Ефимов Р.В. Физическая подготовка как инструмент воспитания личности: учебник. – М.: Санкт-Петербург, 2018. – 63 с.
4. Медведев В.А. Организация профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2018. – 94 с.
5. Ташиян А.А., Биналиев А.Т. Моделирование спортивной подготовки на основе единства двигательной и интеллектуальной деятельности. – Ростов н/Д, 2019.
6. Ташиян А.А., Иващенко Ю.В. Формирование психологической устойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в процессе занятий огневой и физической подготовкой // Олимпийская идея сегодня: сб. – 2019. – С. 130-134.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дмитриев В.А., Шаповалов И.И.

*ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет»,
г. Томск*

Аннотация. Данная статья акцентирует внимание на процесс физического воспитания студентов по средствам регулярных занятий спортом. Здесь рассматривается вопрос о влиянии физических упражнений на состояние здоровья студентов, а также о приоритетном месте физической культуры на данном жизненном этапе учащих.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, спорт.

Введение. Глобальные современные тенденции и новизна процессов технологического характера становятся весьма популярными у нынешней молодежи, что заметно отвлекает её от занятий физической культурой и спортом. В будущем это может негативно отразиться на целом поколении. И чем раньше молодежь начнет приобщаться к спорту, тем успешнее она будет в своей дальнейшей жизни.

В течение долгого времени физическая культура оказывала и оказывает огромное влияние на развитие человеческого общества. Пропаганда здорового образа жизни способствует продвижению физической подготовки и физического воспитания студентов. В этом плане весьма полезным будет ещё раз провести грань отличия между понятиями «физическая подготовка» и «физическое воспитание»

Под физической подготовкой подразумевается систематический процесс воспитания физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и освоение важных базовых движений. Таким образом, исходя из смысла теории спорта, физическая подготовка рассматривает только как процесс воспитания физических качеств [1].

Физическое же воспитание является педагогическим процессом, который ориентирован прежде всего на развитие физической культуры личности.

Цель исследования – показать значимость и роль физической культуры в студенческой жизни и их влияние на гармоничное развитие личности.

Для этого требуется рассмотреть ряд важных вопросов:

1. Место физической культуры в системе обучения вуза.
2. Определение спортивной подготовленности студентов.
3. Влияние физической культуры на всестороннее развитие.

Основная часть. Физическая культура в программе обучения высших учебных заведений является средством становления будущих специалистов. Студенты, занимающиеся спортом, как правило, отличаются от своих сверстников. Это проявляется в умении общаться, коммуникабельности и лидерских качествах. У таких студентов появляется четкий режим дня, который напрямую укрепляет здоровье, что положительно влияет на учебный процесс, придает уверенность в своих силах и повышает стрессоустойчивость. Таким образом, становится ясным и понятным, насколько значимой является физическая культура в высших учебных заведениях [2].

Для того чтобы определить физическую подготовленность студентов различных специализаций (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.), перед занятиями обязательно проводятся функциональные пробы организма. Их довольно много [3]. Одним из таких тестов является оценка состояния сердечно-сосудистой системы – тест Руфье (индекс Руфье, а в некоторых источниках его называют индексом Рюфье).

Методика проведения теста Руфье следующая: студент находится в спокойном состоянии, сидя, в течение 5 минут. В этом же положении измеряется пульс (P1) за 15 сек, далее выполняется 30 приседаний за 30 секунд, после чего производится повторное подсчитывание пульса, в положении стоя сразу после приседаний за 15 сек (P2), а затем через 1 минуту после нагрузки вновь подсчитывается пульс за 15 сек (P3). Оценка результатов по индексу, который определяется по следующей формуле: $Индекс\ Руфье = 4 (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$.

Оценка работоспособности сердца по индексу Руфье:

- < 0 – отлично (атлетическое сердце);
- 1-5 – хорошо (очень хорошее сердце);
- 6-10 – удовлетворительно (хорошее сердце);
- 11-15 – слабо, неудовлетворительно (сердечная недостаточность);
- 15 и больше – плохо (сердечная недостаточность сильной степени).

Данный тест не рекомендуется выполнять студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Не следует забывать о том, что существует множество спортивных специализаций. Так, для студентов, имеющих слабое здоровье, заболевания или травмы, на базе вузов имеются специализированные группы (*специальная медицинская группа*). Для таких студентов цели занятиями физической культурой сводятся к одному – оздоровлению. Но, как показывает практика, обучающиеся студенты в этих группах зачастую немотивированы к занятиям. Занятия проводятся только 60 минут, сдачи нормативов в конце учебного года для них не су-

ществует, соревновательные игры также отсутствуют. Для того, чтобы минимизировать потерю мотивации для таких студентов стоит составлять индивидуальные программы по физическому воспитанию. В таких медицинских группах существует весьма доступный и показательный тест для оценки физической работоспособности. Называется он пешеходный (2 км). Методика проведения следующая: дистанция преодолевается шагом, в быстром равномерном темпе, ускорения отсутствуют.

Индекс физической работоспособности (функциональной подготовленности) рассчитывается по формуле:

для мужчин: $420 - (11,6 t_1 + 0,212 + 0,56 W + 2,6 H / p_2 - 0,2L)$;

для женщин: $304 - (8,5 t_1 + 0,1412 + 0,32 W + 1,1 H / p_2 - 0,4 L)$,

где t_1 – время, затраченное на прохождение 2 км (полные минуты); t_2 – время прохождения 2 км (секунды); W – частота сердечных сокращений (ЧСС) сразу после завершения прохождения дистанции (количество ударов в минуту); H – вес тела (кг); P – рост (м); L – возраст (число полных лет).

Таблица 1 – Определение уровня физической работоспособности

Индекс физической работоспособности	Уровень физической работоспособности	Очки
<71	Очень плохо	1
71-89	Плохо	2
90-110	Удовлетворительно	3
111-130	Хорошо	4
>130	Отлично	5

Выводы. В современных реалиях систематические занятия физической культурой, являются мощным средством для укрепления здоровья и силы воли. Студенты должны сами осознавать важность и необходимость занятий спортом, что будет способствовать гармоничному развитию студентов и успешной сдаче требований норм комплекса ГТО. Проблема совершенствования системы физического воспитания в вузе уже давно является предметом изучения многих специалистов, уделяющих все больше внимания личности студента к занятиям тем или иным видом его спортивной деятельности. Однако, следует обратить внимание на то, что вариативность показателей физической подготовленности зависит от этапа подготовки и особенностей организации учебно-тренировочного процесса, а также других факторов. [3, с. 32-34]. Для этого в арсенале необходимо иметь высококвалифицированный и молодой кадровый состав, внедрять новейшие методики обучения, проводить соревнования различного типа и значимости. Помимо тестов физической подготовленности студентов, строжайшим образом должен осуществляться медицинский осмотр во избежание несчастных случаев на учебных занятиях. А присутствие медицинского работника на соревнованиях является обязательным.

Заключение. Физическая культура в высшем учебном заведении представляет собой неотъемлемую часть культуры общества, являясь средством

всестороннего формирования личности в процессе профессиональной подготовки.

Библиографический список

1. Физическая культура и спорт: борник студенческих работ / под ред. Э.В. Овчаренко. – М.: Студенческая наука, 2012. – 2299 с.
2. Шилько В.Г. Социологический анализ образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности студентов // Психология и педагогика. – 2011. – 14 сент.
3. Дмитриев В.А. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации // Сборник материалов V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. – 2017. – С. 32-34.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни // Среднее профессиональное образование. – 1995. – № 4. – С. 27-29.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ В ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Дмитриева А.Ю.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары*

***Аннотация.** В статье рассматривается применение упражнений рукопашного боя в методике общей физической подготовки студентов Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. Педагогический эксперимент, проведенный в данной работе, доказывает, что армейский рукопашный бой может улучшить всестороннее физическое развитие студентов в системе физического воспитания вуза. Результаты проведенного эксперимента подтвердили эффективность методики применения средств рукопашного боя, что отразилось в достижении испытуемыми экспериментальной группы более высоких значений исследуемых показателей. Итоговые достоверные межгрупповые различия – в пользу экспериментальной группы.*

***Ключевые слова:** армейский рукопашный бой, студенты, общая физическая подготовка, физические упражнения.*

Актуальность исследуемой проблемы. В наши дни одной из основных задач физического воспитания студентов вузов является повышение уровня их физического здоровья, а конкретнее уровня их физической подготовленности [1]. Целью общей физической подготовки считается повышение функциональных возможностей всех органов и систем, улучшение координации, развитие двигательной мускулатуры, уровня силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, исправление дефектов телосложения и осанки [2, 3]. В современных учебных заведениях общая физическая подготовка реализуется с помощью различных физических упражнений. Специалисты отмечают, что одним из эффективных направлений занятий физическими упражнениями как у обучающихся общеобразовательных школ, так и у студентов вузов являются занятия боевыми единоборствами. Одним из таких единоборств является армейский рукопашный бой [5].

Армейский рукопашный бой (АРБ) – универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные

элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками, ногами, головой, борцовская техника, болевые приёмы), опробованная в реальной боевой деятельности.

Занятия с использованием системы «армейского рукопашного боя» можно включить в вариативную часть рабочей программы «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина». Выполнение упражнений, построенных на системе армейского рукопашного боя, задействует все виды мышечных групп и совершенствует как отдельные части организма, так и весь организм в целом.

Цель исследования – исследовать влияние применения средств армейского рукопашного боя в учебной программе на показатели общей физической подготовленности молодых людей.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 30 юношей. Они были разделены на две группы: контрольную (КГ), состоявшую из 15 студентов второго курса технолого-экономического факультета ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, и экспериментальную (ЭГ), включавшую 15 членов С/К «Аполлон» из группы начальной подготовки.

В контрольной группе практические занятия проводились в соответствии с рабочей программой «Физическая культура и спорт элективная дисциплина», а в экспериментальной – она включала систему двигательных упражнений с элементами армейского рукопашного боя. Обе группы занимались два раза в неделю. В педагогическом исследовании была поставлена задача: изучить динамику изменения физической подготовленности юношей с использованием контрольных нормативов рабочей программы по ФКиС ЭД ЧГПУ им. И.Я. Яковлева.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента в обеих испытуемых группах было проведено тестирование, выявившее исходный уровень физической подготовленности участвовавших в эксперименте юношей. Результаты данного тестирования оказались примерно одинаковыми в обеих группах. Аналогичное тестирование было проведено по окончании эксперимента. Анализ полученных во второй раз результатов показал, что уровень общей физической подготовленности в КГ и ЭГ изменился и теперь существенно различается. Методика, использованная в процессе тренировочных занятий средств и методов из арсенала армейского рукопашного боя, повлияла на развитие физической подготовленности членов ЭГ, т. к. прослеживается динамика прироста общей физической подготовленности в этой группе (рис. 1-7).

Все ниже приведённые графики изображают изменения значений показателей физических способностей студентов КГ и ЭГ в течение эксперимента. Рис. 1 иллюстрирует изменение скоростных способностей, рис. 2 – изменение общей выносливости, рис. 3 – скоростно-силовых способностей мышц ног, рис. 4 и 5 – силовых способностей, рис. 6 – скоростно-силовой выносливости, рис. 7 – изменение качества гибкости.

Примечание: цифры 1 и 2 под шкалами графиков обозначают: 1 – показатели уровня физических способностей в начале эксперимента, 2 – показатели по окончании эксперимента.

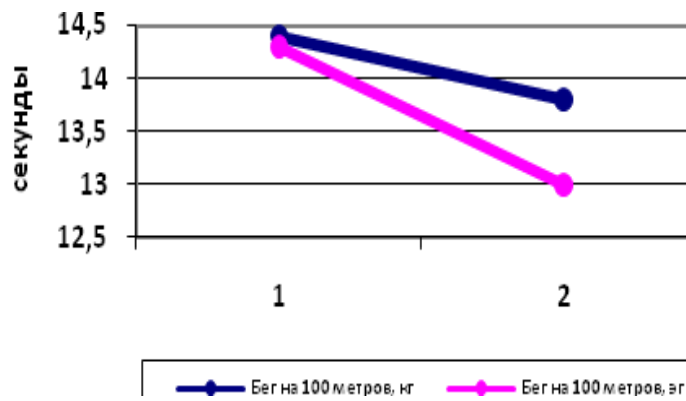


Рисунок 1

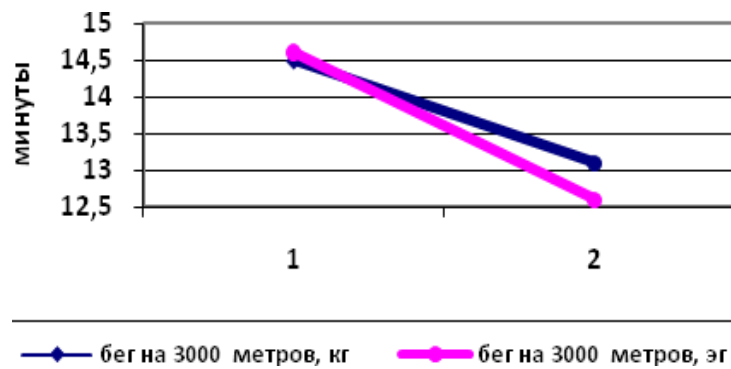


Рисунок 2

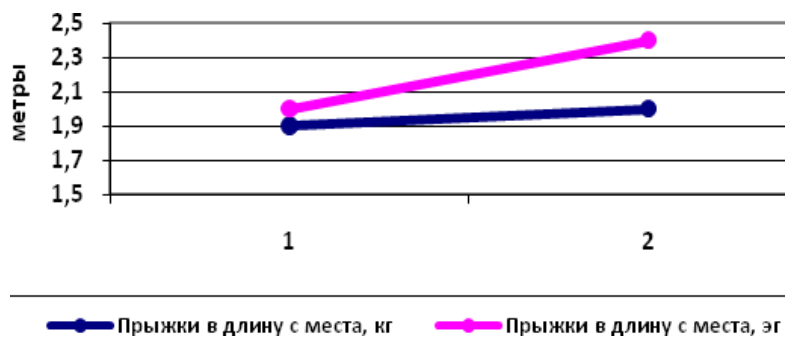


Рисунок 3

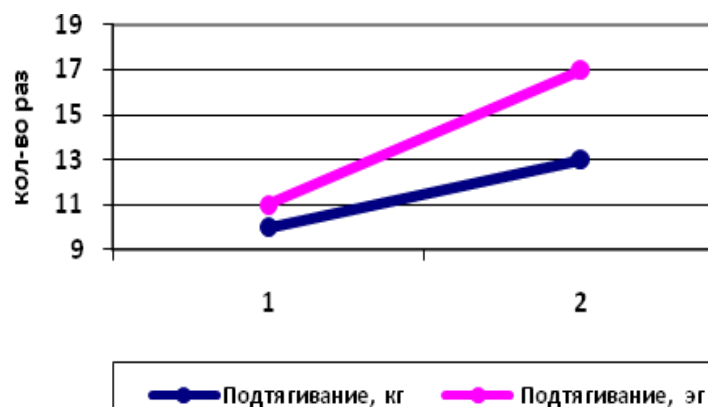


Рисунок 4

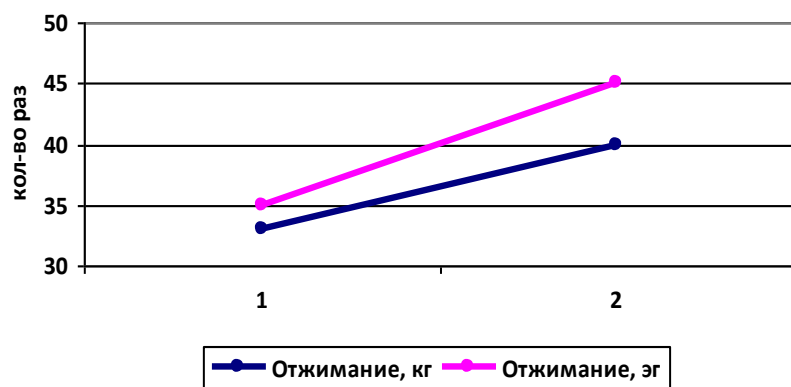


Рисунок 5

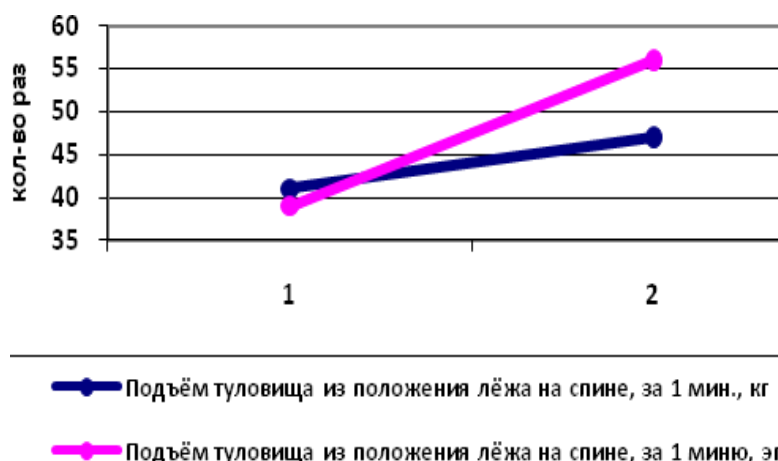


Рисунок 6

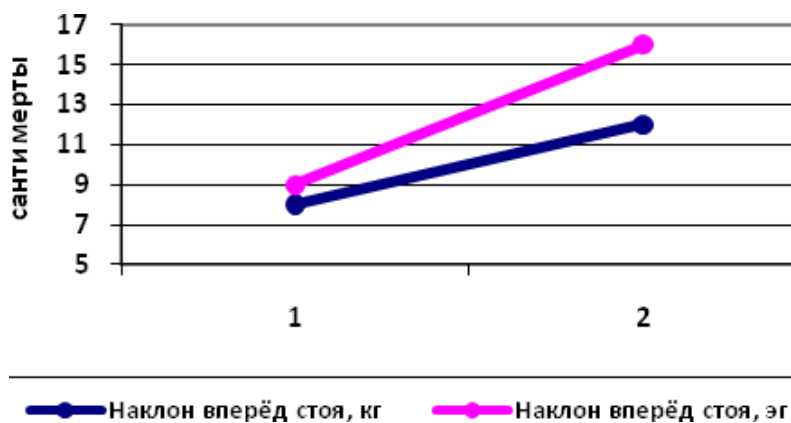


Рисунок 7

К концу эксперимента результаты выполнения упражнений у студентов ЭГ в целом значительно улучшились. Особенно значительно улучшились результаты упражнений: подъем туловища из положения лёжа на спине, наклон вперед стоя, прыжки в длину с места, подтягивание и бег на 3000 метров. Также незначительно улучшились результаты выполнения упражнений: бег на 100 метров, отжимание. Исходя из этого можно сказать, что студенты ЭГ особенно превзошли студентов КГ в скоростно-силовой выносливости, взрывной силе, общей выносливости и гибкости.

Вывод. В результате проведенного педагогического исследования были получены достоверные данные, исходя из которых, можно сделать вывод, что занятия физической культурой с включением в них элементов рукопашного боя оказали более эффективное влияние на физическое развитие студентов, нежели занятия по общей программе физической подготовки. Главным образом это проявилось в развитии гибкости, выносливости и скоростно-силовых качествах, являющихся прикладными в армейском рукопашном бое. Включение элементов рукопашного боя в систему физического воспитания студентов обеспечит решение задач по усовершенствованию процесса физического воспитания студентов университета.

Библиографический список

1. Методика проведения занятий по общей физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учебно-методическое пособие / авт.-сост. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД РФ, 2015. – 104 с.
2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 141-146.
4. Тимофеев М.В., Васильева Н.В. Матвеева Н.А. Физическая культура и спорт: курс лекций (электронное учебное издание). – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2019. – 20 Мб. Рег. № 0321902802.
5. Прикладные аспекты использования методов математической статистики в физической культуре и спорте: сб. науч. ст. / под редакцией М. В. Тимофеева // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 119–122.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ШКОЛЫ БАСКЕТБОЛА В ТАЛОВСКОМ РАЙОНЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

*Игнатова Г.А., Тюнина Е.С., Холодов О.М.
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. В статье рассматривается история баскетбола как самостоятельного вида спорта, а так же становление и развитие школы баскетбола в Таловском районе Воронежской области как молодежного вида спорта, стимулирующего стремление юношей и девушек к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: баскетбол, школа баскетбола, Таловская ДЮСШ, ФОК «Молодежный», баскетбольная секция.

Баскетбол – это поистине великая игра! Именно так считают миллионы людей на нашей планете. Зарождаться этот вид спорта начал очень давно. А в Россию баскетбол пришел в начале 20 века [3]. Медленно, но верно данный вид спорта в плане своего развития начал набирать обороты во всех уголках нашей необъятной страны. В начале 30-х годов баскетбол стали включать в программу спортивной подготовки школьников. Зарождались спортивные секции. Постепенно формировались спортивные баскетбольные клубы. Наша страна буквально начала «болеть» баскетболом. Великолепно блистала на баскетбольном по-

прище сборная СССР на международных турнирах. В каждом советском баскетбольном клубе играли мастера спорта международного класса. Уровень игры советских спортсменов был просто немыслимым. Стоит вспомнить Олимпийские игры 1972 года в Мюнхене [2]. Вся страна была потрясена величайшим успехом советских баскетболистов. В те мгновения советская сборная сотворила чудо, обыграв в финале «непобедимую» американскую сборную и прервав 63-матчевую беспроигрышную серию американцев [1].

В советские времена также было отстроено огромное количество детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. Данные строительные проекты коснулись всех самых отдаленных уголков нашей страны.

Наш Таловский муниципальный район также попал в эту программу. И вскоре была возведена детско-юношеская спортивная школа. На базе Таловской ДЮСШ силами преподавателей по физической культуре и спорту района было организовано много спортивных секций, в том числе и баскетбольная секция.

Баскетбольную секцию Таловского района начали вести сразу несколько молодых и талантливых преподавателей. Тренировки по баскетбольному искусству стало посещать большое количество ребят, заряженных на игру и невероятно мотивированных. Большое количество мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин стали посещать баскетбольную секцию. По истечении некоторого времени на базе Таловской ДЮСШ стали проводиться соревнования по баскетболу. Причем здесь начали организовывать не только районные соревнования, но и зональные, а также соревнования областного уровня.

Блистательная и самоотверженная работа преподавателей по баскетболу и их воспитанников стала давать потрясающие результаты. На них мы остановимся более подробно.

Мужская и женская сборная Таловского района по баскетболу регулярно принимает участие в зональных и областных турнирах.

К примеру, 3-5 января 2011 г. в городе Лиски проходило первенство Воронежской области по баскетболу среди девушек 1998 года рождения. Сборная команда Таловского района под руководством талантливого тренера Павла Бартенева покорила высшую ступень пьедестала почета. А 8-9 января в городе Острогожске прошло первенство Воронежской области по баскетболу среди юношей 2000 года рождения – воспитанников ДЮСШ. Таловская «спортивная дружина» завоевала в этом турнире 2 место, уступив только спортсменам города Воронежа.

9 и 10 февраля сезона 2011/2012 команды юношей и девушек Таловского района приняли участие во Всероссийском Чемпионате Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» Воронежской области. Команда девушек и юношей с уверенностью одержали победу в своих подгруппах и с легкостью вышли в финал. Однако и мужская и женская команды в невероятно сложной и очень зрелищной борьбе уступили 1 место, и стали обладателями Кубка «КЭС – БАСКЕТ» за ВТОРОЕ место.

Однако в 2014 году серия побед наших баскетбольных команд, к сожалению, приостановилась. В период с 28 июня по 3 августа 2014 в городе Россошь состоялся финальный этап XIII Спартакиады городов и районов Воронежской

области. По итогам соревнований наша команда по баскетболу выступила неудачно, заняв 18 место. Но данное поражение ни сколько не повлияло на «боевой» настрой как спортсменов-баскетболистов, так и тренеров-преподавателей. Наши ребята не только не сдались, но и начали тренироваться еще с большим настроем и желанием. Ведь не зря говорят: «Без поражений не бывает побед!»

Кроме того, 2014 год ознаменовался сдачей в эксплуатацию физкультурно-оздоровительного комплекса «Молодежный». На торжественном открытии присутствовал губернатор Воронежской области Алексей Гордеев. Данное событие дополнительно мотивировало наших ребят самоотверженно тренироваться в баскетбольной секции. В залах нового ФОКа также стали регулярно проводиться соревнования зонального и областного масштаба. В общем, сборная Таловского района снова заблестала на баскетбольном «поприще».

С 22 по 24 января 2016 года в городе Воронеже проходил областной турнир по баскетболу. В соревнованиях принимали участие десять команд юношей 2001-2002 г.р., прошедших отборочные турниры по зонам Воронежской области. Нашу Таловскую «дружину» возглавил талантливый тренер Костин Сергей Владимирович. Под его руководством наши юные спортсмены уверенно добрались до финала. Однако в сложной и захватывающей схватке против хозяев турнира наши таловские ребята все-таки уступили минимальное количество очков. Итог – у Таловской команды по баскетболу серебро. Но это серебро оказалось дороже золота, так как в течение нескольких лет юноши нашего района не могли завоевать ни одного призового места, играя на соревнованиях такого уровня. Также нельзя не отметить огромный вклад выдающегося человека Беличенко Евгения Ивановича – первого тренера этой команды, завершившего свою работу в 2015 году по состоянию здоровья.

14-15 февраля 2017 в новом спортивном зале ВГИФК состоялся областной финал Всероссийского турнира школьной баскетбольной лиги (КЭС-баскет). На этих соревнованиях нашим баскетболистам и баскетболисткам удалось завоевать бронзовые медали. А 27-28 мая в Эртиле прошло первенство Воронежской области по баскетболу среди юношей 2001–2002 года рождения. Таловская команда одержала блестящую победу и завоевала медали высшего достоинства. А игроки команды Роман Данилов и Даниил Потапов признаны лучшими игроками турнира. Неплохо выступают и наши ветераны баскетбола в межрайонных турнирах. 4-5 ноября 2017 года в г. Борисоглебске состоялся ежегодный открытый турнир по баскетболу «Кубок А.В. Черняева среди ветеранов». В соревнованиях приняло участие 4 команды из Борисоглебска, Богучара, Таловой и г. Балашов Саратовской области. Сборная Таловского района показала достойный уровень баскетбола, уступив лишь хозяевам турнира и представителям Саратовской области. В матче за бронзовые медали с представителями Богучарского района наша команда ветеранов с легкостью одержала победу.

Ну а закончившийся областной чемпионат школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» сезона 2018–2019 гг. порадовал всех болельщиков Таловского района блестящей победой нашей баскетбольной команды. Наши чемпионы и их руководитель Костин Сергей Владимирович были награждены медалями высшей пробы.

Кроме того, наши спортсмены Токарева Елена, Чуракова Анна, Трубакова Мария, Данилова Татьяна, Гуляева Кристина и Тихонов Александр являются членами сборной Воронежской области. В составе областной команды наши ребята неоднократно становились призерами чемпионатов России по баскетболу.

И в заключение хотелось бы кратко перечислить достижения сборной Таловского района по баскетболу: девушки 1988 г.р. – первое и второе место в первенстве Воронежской области, девушки 1986 г.р. – 2 раза первые в первенстве области, девушки 1982 г.р. – 2 место в первенстве области, девушки 1998 г.р. – 1 место в первенстве области, девушки 2000 г.р. – 3 место в первенстве области, девушки 9 раз побеждали в областной спартакиаде городов и районов Воронежской области и один раз завоевали 2 место. Юноши 7 раз становились победителями спартакиады учащихся Воронежской области по третьей группе, юноши 2001 г.р. – неоднократные призеры первенства области, юноши 1992 г.р. – неоднократные призеры первенства области по баскетболу, юноши 1996 г.р. – 3 место в областной спартакиаде учащихся по третьей группе, юноши 2005 г.р. – призеры областных турниров по баскетболу.

Исходя из вышеизложенного, хочется отметить, что работа тренеров-преподавателей по баскетболу в Таловской ДЮСШ ведется на должном уровне. Доказательством тому являются многочисленные победы команды Таловского района по баскетболу на многочисленных турнирах Воронежской области.

Библиографический список

1. Ежова, А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.

2. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием подвижных игр / А.В. Ежова, С.К. Толстых, В.В. Федоров и др. // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 492-496.

АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ В ВИДАХ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГОРОДА БАРНАУЛА

Красилова Н.Е.

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул*

Аннотация. Данная статья посвящена основным спортивным предпочтениям среди студентов нашего города. Спорт в настоящее время является одним из наиболее доступных способов удовлетворения своих внутренних потребностей. Предпочтения строятся на индивидуальных особенностях, целях человека и доступности самого вида физической активности. Статья раскрывает предпочтения студентов, а также показывает доступность и популярность тех или иных видов спорта.

Ключевые слова: спорт, вид спорта, спортивная деятельность, студент.

Популярность в занятии спортом, на сегодняшний день является одним из основополагающих элементов формирования физической культуры в современном обществе. Спорт является одним из наиболее доступных средств для поддержания и сохранения здоровья, работоспособности, воспитания волевых качеств личности. Разберёмся, что же он из себя представляет.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упражнение и расширение интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания [4]. Спортивная деятельность характеризуется как многогранное общественное явление, охватывающие различные сферы деятельности человека. Человек выбирает вид спорта исходя из своих индивидуальных особенностей, возможностей, доступности данного того или иного вида и каких-либо других факторов. Правильно организованная спортивная деятельность является отличным средством для формирования социальной активности и здорового образа жизни людей [3].

В качестве продукта общественного развития спорт составляет органическую часть культуры общества, в зависимости от конкретных социальных условий приобретает различные черты и формы. Специфическим для спорта является то, что конечный его результат – это физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности. Развитие спорта во всём мире привело к возникновению различных видов, которых на данный момент насчитывается более 200. Каждый вид спорта по-своему уникален, имеет свои правила, основы и особенности и требования от участников спортивных отношений (спортсменов, тренеров, судей и т.п.). Чаще всего начало занятия спортом приходится на школьный и дошкольный период, в зависимости от избранного вида. Так, в художественную гимнастику берут с 3 лет, а пауэрлифтингом занимаются уже достаточно взрослые люди.

Студенчество – это не только период профессионального становления человека, но и время для проявления, поиска себя в чем-то новом или самосовершенствовании в том, что уже имеется. Одним из способов самосовершенствования, проявления является спорт.

В связи с вышеизложенным, мы решили провести анализ спортивных предпочтений для студентов нашего города Барнаула. Имеет ли место в их жизни спорт, если да, то какой вид спорта они предпочли. Также нам предстоит узнать причину того или иного выбора.

Материалы и методы исследования: выборку составили 303 студента города Барнаула, среди которых студенты следующих высших учебных заведений: АГУ, АлтГПУ, АГАУ, АлтГТУ и РАНХиГС.

Студентам были предложены 2 интернет-опроса с закрытым вариантом ответа, где вариант «другой вид спорта» и «иная причина» позволяет написать свой вариант. Опрос – это метод сбора первичной информации в форме стандартизированные системы вопросов, применяемые в социальных психологических и других исследованиях.

В первом опросе студентам необходимо было ответить на вопрос: «Какой вид спорта вы предпочитаете?».

Варианты ответа:

1. Легкая атлетика.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Футбол.
5. Спортивная, художественная гимнастика и акробатика.
6. Единоборства (дзюдо, тхэквондо, самбо, бокс и т.п.).
7. Тяжелая атлетика и пауэрлифтинг.
8. Лыжные гонки и биатлон.
9. Фитнес.
10. Прочие виды спорта.
11. Не занимаюсь.

Второй вопрос «Почему вы выбрали именно этот вид спорта?» ищет причину того или иного выбора и предполагает следующие варианты ответов:

1. Доступность вида спорта.
2. Популярность вида спорта в обществе.
3. Эстетика тела.
4. Советы близких.
5. Необоснованная личная заинтересованность в виде спорта.
6. Не занимаюсь.
7. Иная причина.

В результате обработки интернет-опроса «Какой вид спорта вы предпочитаете?» мы получили следующие данные (рис. 1).

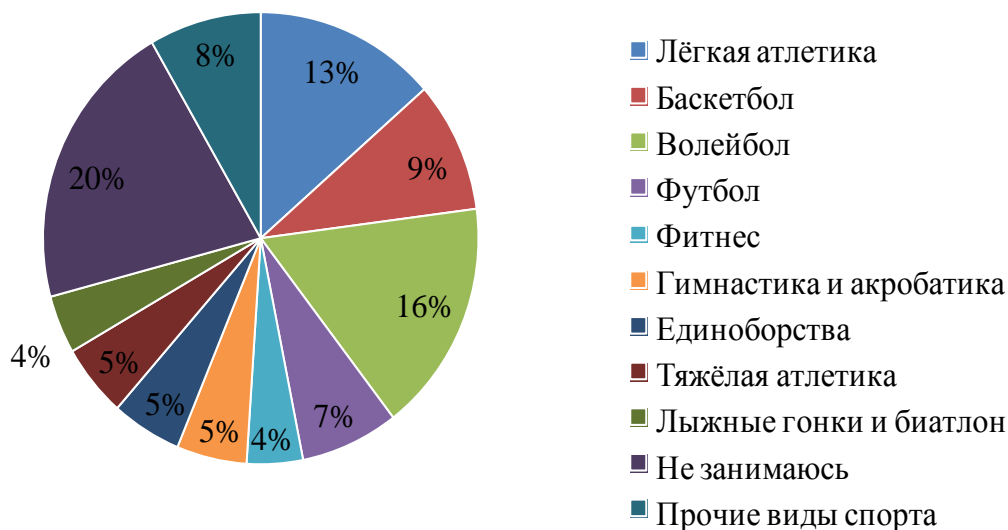


Рисунок 1 – Какой вид спорта предпочитают студенты

Исходя из полученных данных, мы видим, что 20% предпочтут оставить спорт в стороне, а самым выбираемым видом является волейбол (16%), за ним пал выбор на лёгкую атлетику (13%) и на третьем месте баскетбол (9%). В разделе «прочие виды спорта» были следующие ответы: конный спорт, страйкбол, шахматы, йога, танцы, плавание и другие виды физической активности.

В результате исследования причины выбора вида спорта, мы получили следующее (рис. 2).

Исходя из полученных данных, нам стало известно, что именно доступность вида спорта играет самую большую роль в его выборе (36%). Второе место занимают такие причины, как «Эстетика тела» (красота, подтянутость, коррекция недостатков и т.п.) и «Необоснованная личная заинтересованность», которая заключается в личной тяге именно к этому виду спорта. В разделе «Иная причина» присутствовали следующие ответы: стать профессиональным футболистом, все вместе причины, учёба в университете.

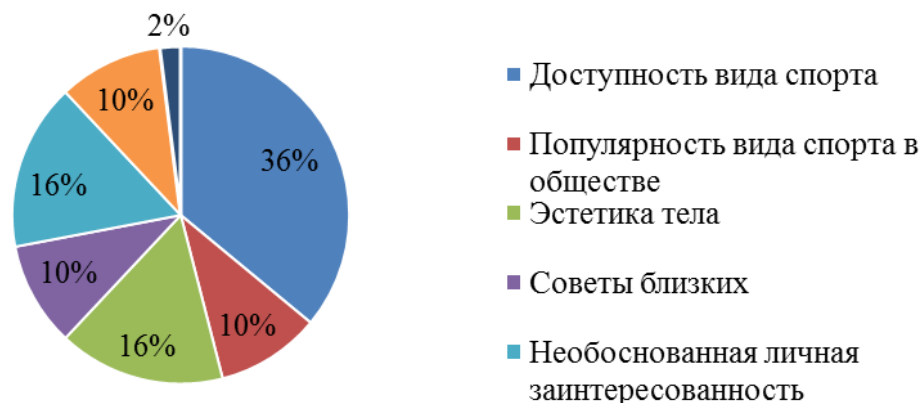


Рисунок 2 – Причины выбора вида спорта студентами

Заключение. Спорт – одно из наиболее доступных средств поддержания своего организма и появления себя. Он является важной частью этического и эстетического воспитания человека. Каждый вид спорта имеет свою специфику, которая должна совпадать с индивидуальными особенностями, и предпочтениями человека, желающего прийти туда. При выборе видом спорта лидирующую позицию занимает его доступность для человека (рядом с домом, в учебном заведении, доступный инвентарь и т.п.). Самыми предпочитаемыми видами спорта оказались волейбол, лёгкая атлетика и баскетбол, что свидетельствует о их доступности для занимающихся и желающих начать это делать. С этим сложно поспорить, ведь секции по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу имеются почти во всех высших учебных заведениях, школах городов и сел. Именно это и доказывает их доступность еще со школьной скамьи и даёт возможность продолжить заниматься в студенчестве.

Библиографический список

1. Кузьмина М.В., Скурихина Н.В. Образ жизни студента и спорт // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – URL: <http://scienceforum.ru/2014/article/2014005025> (дата обращения 23.02.2020).
2. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие по общей дисциплине «Физическая культура» / Н.В. Лукьянец; Кемеровский государственный университет, Новокузнецкий филиал. – 2-е изд., стер. – Новокузнецк, 2013. – 164 с.

3. Подымов А.А. Статистическое исследование на тему: «Спорт и жизнь современной молодежи в РФ» // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 4 (48) [Электронный ресурс]. – URL: <https://sibac.info/journal/student/48/131139> (дата обращения 23.02.2020).

4. Спорт, поредение понятия [Электронный ресурс]. – URL: <http://zna4enie.ru/opredelenie/sport-opredelenie-ponjatija.html> (дата обращения 23.02.2020).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВО ВРЕМЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лапшин И.Е., Зайцев В.В., Мерцерева Т.А.

*Академия физической культуры и спорта Южного федерального университета,
ФГОУ ВО «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации», г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Данная статья направлена на рассмотрение организации физической подготовки курсантов во время внеурочной деятельности. Авторами актуализируется проблема самостоятельной физической подготовки сотрудников, исследования проведены не только путем изучения теоретических аспектов, но и проведения социологических опрос, что дает возможность оценки существующей ситуации не только с позиции автором, но и представителей правоохранительных структур. Также статья содержит положения о тесной связи физического совершенствования, в том числе самосовершенствования, и состояния организма сотрудника в целом.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовка, здоровье, внеурочная деятельность, самостоятельная физическая подготовка курсантов.

В современном обществе занятия физическими упражнениями входит в норму в каждой возрастной группе. При этом физическая культура и спорт на протяжении многих лет показывают себя как неотъемлемая часть образовательной деятельности. Физическая культура и спорт носит свою лепту не только в физическое воспитание человека, но так же она помогает ему в нравственно развитии и в социализации. Непосредственные занятия спортом всегда играют немаловажную роль в формировании и развитии современного общества [2].

Как показывает практика, в последнее время государство все больше и больше уделяет внимание развитию института физического воспитания как в дошкольных и школьных учреждениях, так и в учреждениях высшего образования.

С раннего возраста человеку прививают любовь к занятиям физической культурой, уникальную полезность активных действий. Детей с 3х лет стараются записывать в различные спортивные секции для улучшения их двигательных навыков и любви к спорту.

В своё время один из выдающихся французских педагогов, основатель современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен полагал, что польза отдельных видов спорта для различных профессий неодинакова [3]. Именно поэтому, важность определения профессионально-прикладного значения определённого вида спорта и их отдельных элементов достаточно велика [4].

К каждой профессии выдвигаются определённые профессиональные требования, которыми должен обладать тот или иной сотрудник. Как всем извест-

но, при обучении на экономиста или бухгалтера занятий по физической культуре значительно меньше, чем при обучении в специализированных вузах системы внутренних дел. Безусловно, данный факт имеет место быть, так как сотрудники внутренних дел должны быть не только юридически подкованы, они так же должны иметь высокий уровень физической подготовленности.

Всем известно, что 40-45% массы тела человека составляют мышцы. При этом за время эволюционного развития функций мышечного движения подчинила себе строение, функции и всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжелые, непосильные физические нагрузки [1].

Однако, система определенных физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до определенного необходимого уровня принято называть оздоровительной или физической тренировкой.

При этом основополагающей задачей данных тренировок выступает повышение определенного уровня физического состояния до относительно безопасных величин, непосредственно гарантирующих стабильное здоровье гражданина. Для сотрудников полиции непосредственной целью тренировок является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, которые в современном обществе выступают основной причиной нетрудоспособности [1].

При этом важно отметить, что как бы не были хороши занятия по физической подготовке и специальной физической подготовке, курсантам и слушателям так же необходимо проведение физических занятий в свободное от учебы время.

Проведенным опросом было установлено, что в основном у курсантов и слушателей имеется до 15 еженедельных свободных часов, которые можно использовать (а некоторые непосредственно и используют) непосредственно для занятий физической культурой и спортом во внеурочное время, с целью повышения уровня физической подготовленности. Причем, курсанты и слушатели занимаются как самостоятельно (бег, плавание, занятие в тренажёрном зале, игра в подвижные игры группой коллег), так и занимаются непосредственно профессиональном спортом ходят заниматься самбо, боксом, занимаются танцами. При этом, следует отметить, что малоактивный образ жизни курсантов и слушателей понемногу замедляет потребность организма двигаться и испытывать на себе определенное физическое воздействие, и, наоборот, постоянные занятия физической культурой и спортом способствуют возрастающей потребностью в определенных движениях.

Повышение непосредственного уровня физической подготовки и эффективности физического воспитания у курсантов и слушателей в основном зависит от формы организации занятий физическими упражнениями [1]. При этом, чем лучше организация занятий по физической подготовки, тем выше плотность и непосредственная эффективность учебного процесса. Важно отметить, что чуть ли не основной целью проведения занятий по физической подготовки, выступает цель научить курсантов и слушателей самостоятельно, выявляя нагрузку по силам и подготовленности, выполнять определенные физические упражнения, которые по разному воздействуют на организм занимающихся, при этом укрепляя не только мышцы, но и внутренние органы организма человека [4].

Исследование в области физических нагрузок выявили основные потребности человека:

- 1) в двигательной активности;
- 2) в рациональном питании;
- 3) в эмоциональной гармонии [3].

При этом, известно что при уменьшении непосредственного объема двигательной активности приводит к детренированности важнейших систем организма, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной системы, а также к непосредственному снижению окислительно-восстановительной реакции и обменных процессов.

Говоря за внеурочную физическую деятельность курсантов и слушателей, необходимо заметить, что выбирая вид спорта для дополнительного занятия, курсант или слушатель руководствуется не только развитием определенных качеств необходимых для сдачи минимальных нормативов на основных занятиях общей физической подготовкой, а так же для постоянного поддержания своего организма в тонусе. При этом, проведенный опрос показывает, что 63% курсантов и слушателей выбирают занятия спортом в виде регулярных тренировок в тренажерных залах (как с тренером, так и без); 17% курсантов и слушателей выбирают регулярные занятия в теплый период года занятия на школьных стадионах; 9% - выбирают профессиональные занятия самбо, боксом или другими силовыми видами спорта; 6% - выбирают постоянные походы в бассейн с целью проведения занятий по плаванию, и 5% совмещают некоторые из приведенных выше занятий.

При этом важно отметить, что все перечисленные виды физических занятий положительно влияют не только на физическое укрепление организма человека, но так же на его морально-нравственное укрепление. Например, при занятии бегом в организм человека поступает некоторое число биологически активных веществ - эндорфинов, которые в народе называют «гормоном счастья», то есть при занятиях беговыми упражнениями в ответ на полученный стресс и болевые стимулы при беге, организм человека выделяет эндорфины. Кроме этого, при занятии бегом развивается так же дыхательная система организма, развивается и укрепляется костный скелет.

Занятия самбо и боксом как преобладающие виды спорта среди курсантов и слушателей не случайны. В силу специфики получаемой профессии знание боевых приемов борьбы является необходимыми, в некоторых моментах спасающие жизнь. Тут важно отметить, что при дополнительных занятиях самбо или боксом, курсант или слушатель так же получает значительное положительное влияние на свое организм, такие как увеличение скорости и ловкости, повышение быстроты реакции. То есть курсанты и слушатели, занимающиеся в свободное от учебы время самбо/боксом, могут быстрее оценивать сложившуюся ситуацию и также быстрее принимать решение в данной ситуации.

Плавание не случайно входит в список основных видов спорта. Плавание помогает развивать организм человека на различных этапах взросления. При этом плавание не только способствует снижению веса, улучшению осанки,

улучшения дыхательной и сердечно-сосудистой системы, но и улучшению психического состояния человека.

Таким образом, самостоятельные занятия для курсантов и слушателей необходимы. Они могут проявляться как в групповых, так и в самостоятельных занятиях. При этом стоит отметить, что чаще всего курсанты и слушатели склоняются к посещению тренажерного зала, как на территории института, так и за его пределами, походами на спортивные стадионы и манежи, а так же занятия в профессиональных группах для улучшения своих профессионально-прикладных навыков.

Библиографический список

1. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России /Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 2 / 201.
2. Мартынов А.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 36.
3. Тащиян А.А., Иващенко Ю.В. Формирование психологической устойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в процессе занятий огневой и физической подготовкой. В сборнике: Олимпийская идея сегодня. 2019.
4. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Учебник / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.И. Воронов, под общ. ред. С.В. Кузнецова. М.; ДГСК МВД России, 2016.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИНВЕСТИЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Мальсагова К.Г., Мануйленко Э.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся здорового образа жизни студента, и инвестиционная поддержка со стороны государства. Спорт и здоровый образ жизни являются неотъемлемой частью жизни молодого поколения, так как это сохраняет у них не только физическое и психическое здоровье, но и формирует определённые ценностно-нравственные ориентиры.

Ключевые слова: инвестиции, государственная поддержка, спорт, студенты, финансирование.

Введение. Физическая культура, спорт и активность являются неотъемлемыми факторами правильного развития личности. Физическая культура является составной частью культуры общества, а физическое воспитание – важным направлением социальной политики государства.

На сегодняшний день актуальной является проблема распространения физического спорта и культуры среди молодого поколения. Ведь, как известно, молодые люди очень активны и энергичны, и эти неотъемлемые характеристики

ки необходимо как-то проявлять. Но зачастую молодые люди используют поток своих сил не в созидательное, а в разрушительное русло. Часто молодежь начинает отравлять себя вредными привычками, чрезмерно увлекаться компьютерными играми, начинает неблагоприятно экспериментировать со своей внешностью, проявляет чрезмерную агрессию и т.д. Поэтому в этом непростом возрасте становления личности необходимо разрабатывать различного рода программы молодежной политики, где, естественно, ключевую роль играет государство. И самым благоприятным направлением является воспитание у молодежи спортивного интереса как залога их физического и ментального здоровья. Физическая культура играет немаловажную роль в жизни человека, ведь недаром говорят, что спорт воспитывает характер и силу воли. И ярким примером являются спортсмены, которые считаются образцом стойкости, выносливости и сильного духа.

И, как ранее было сказано, неотъемлемую роль в развитии спорта должно играть прежде всего государство. Ведь именно благодаря разработке различного рода программ Министерством спорта Российской Федерации, а также правительственными и региональными органами можно достичь желаемых результатов.

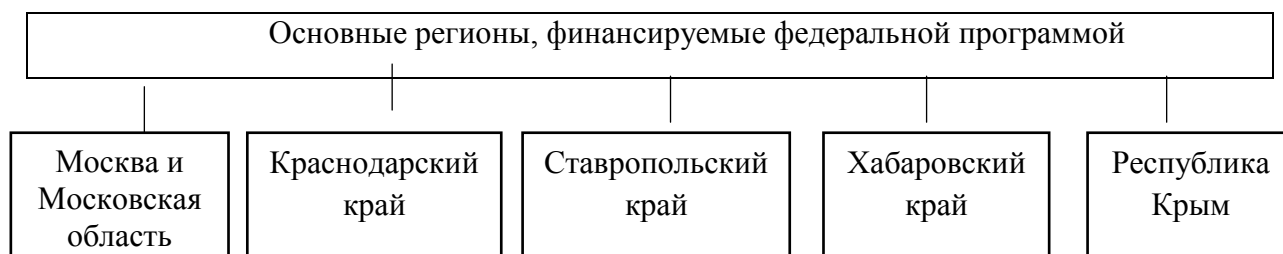
Одним из таких примеров является Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Программа направлена на усиление государственной поддержки в отношении задач, отнесенных к полномочиям Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также направленных на решение стратегической задачи формирования спортивного резерва [2].

Общий объем финансирования государственной программы составляет 48 440 135,8 тыс. рублей [3].

Инвестируемые направления	Кол-во объектов	Суммы
Среднее профессиональное образование	12	2, 7 млрд руб.
Высшее образование	23	15,6 млрд руб.
Спортивные базы и центры подготовки спортсменов	32	26, 3 млрд руб.
Антидопинговый центр	1	>1 млрд руб.

Основным законом, регулирующим деятельность в сфере физической культуры и спорта, является Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В рамках закона осуществляется подготовка спортсменов по определенным стандартам физической подготовки, и согласно мнению некоторых исследователей, студенческий спорт может выступать резервом спорта высших достижений. Для подготовки профессиональных спортсменов выделяются специальные территории, спортивные школы для подготовки олимпийского резерва в рамках реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».

В рамках данной Федеральной программы на территории Ростовской области также выполняются основные цели и задачи данной Федеральной программы. Сроки реализации государственной программы на территории Ростовской области – 2019–2030 годы. Объем средств областного бюджета составляет 47 175 017,9 тыс. рублей [4].



Также в рамках развития студенческого спорта Министерством по физической культуре и спорту Ростовской области, а также Ростовским региональным отделением Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» было утверждено положение о проведении Спартакиады высших учебных заведений Ростовской области в 2019–2020 гг. [5].

Спартакиада высших учебных заведений Ростовской области проводится с целью пропаганды и развития физической культуры и спорта среди студентов, привлечения к оздоровительным занятиям спортом и активному отдыху студентов высших учебных заведений Ростовской области, повышения уровня спортивного мастерства студентов и обмена опытом работы в области физической культуры и массового спорта между представителями вузов.

Спартакиада проводится в 2 этапа:

I этап (сентябрь 2019 – апрель 2020 гг.): отборочные, межфакультетские соревнования в вузах Ростовской области.

II этап (май 2020 г.): финальный этап Спартакиады, проводится в г. Ростове-на-Дону.

При организации II этапа Спартакиады сроки и места проведения соревнований предварительно согласовываются с Министерством по физической культуре и спорту Ростовской области. Вузы – участники Спартакиады распределяются на две группы по численности обучающихся на очной форме обучения: первая группа – свыше 3 тыс. человек, вторая группа – менее 3 тыс. человек [5].

Условия финансирования:

I этап – вузы.

Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению спортивных соревнований, осуществляется за счет средств бюджетов высших учебных заведений и внебюджетных источников вузов. Расходы по командированию спортсменов, тренеров, судей и представителей команд на спортивные соревнования (проезд, питание, проживание, страхование и доставка материальной части) обеспечивают командирующие организации, в том числе и на финал [5].

II этап – ГБУ РО «ЦСП СК РО».

ГБУ РО «ЦСП СК РО» осуществляет финансирование расходов, связанных с оказанием услуг по организации церемонии открытия и закрытия соревнований, оплатой работы судейской коллегии, медицинского обслуживания, приобретения наградной атрибутики за счет средств областного бюджета, предусмотренных на эти цели в соответствии с нормами расходов на обеспечение участников физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области на 2020 г. [5].

Также ведущее положение в развитии спорта среди молодежи занимает Общероссийская молодёжная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России» (АССК России).

Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК России) – это сообщество активных студентов и аспирантов, которые стремятся сделать спорт доступным для каждого [6].

Руководство организации представляют такие видные и выдающиеся спортсмены, как: председатель АССК России Елена Исинбаева и сопредседатели АССК России Сергей Корякин и Евгений Раскин [6].

Также важную роль в физическом воспитании студентов, а также в повышении их мотивации в спортивных соревнованиях являются проводимые международные соревнования. Ярким примером являются проводимые каждые два года зимние и летние Универсиады.

Универсиада представляет собой международные и национальные спортивные соревнования среди студентов, проводимые Международной федерацией университетского спорта (FISU). Россия впервые в истории приняла зимнюю Универсиаду в Красноярске в 2019 году. Ранее летние Универсиады принимала Москва в 1973 году и Казань в 2013 году [8].

Заключение. Значимость физической подготовки человека имеет огромное значение в его жизни. Ведь, как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух». Физическая культура дает человеку не только чувство физического совершенства, но также придает ему силу и воспитывает силу духа. А поддержка со стороны государства в виде инвестиции и государственных программ сыграет в этом ключевую роль. Ведь сильная нация – залог сильного государства.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» от 25 января 2015 г. № 30 (с изменениями на 18 июня 2019 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/420248844>.
3. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gks.ru>.
4. Официальный портал Правительства Ростовской области [Электронный ресурс]: Стратегия развития физической культуры и спорта в Ростовской области на период до 2020 года. – URL: <https://www.donland.ru>.
5. Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.minsport.donland.ru>.

6. Ассоциация студенческих клубов России [Электронный ресурс]. – URL: <http://studsportclubs.ru>.
7. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебное пособие / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев. – М.: СФУ, 2017. – 612 с.
8. Свободная энциклопедия «Википедия» [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org>.

ОСОБЕННОСТИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧ В ТЕННИСЕ

Мартыненко В.Е.

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,

Зайцев А.А.

ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»,

г. Калининград

Аннотация. На основе сопоставления требований к точности в каждой из фаз движений теннисиста при выполнении различных видов подач выявлено, что ведущей составляющей точности при выполнении любой подачи в теннисе является точность отмеривания.

Ключевые слова: теннис, техника подачи, суставная точность, точность отмеривания, точность воспроизведения, точность дифференцирования.

Согласно исследованиям отечественных и зарубежных авторов движения теннисиста должны быть согласованы по пространственным, временным и силовым характеристикам, что в комплексе обеспечивает эффективность выполнения любого технического приема и характеризует координацию движений спортсмена.

В своих работах В.И. Лях составил таблицу координационных способностей спортсменов различных специализаций [2, с. 143]. Для теннисистов автор определил следующие способности:

- к ориентированию,
- реакции,
- дифференцированию,
- перестроению,
- ритму,
- соединению,
- равновесию.

Все эти способности направлены на проявление точности технических действий. Одним из сложных и важных технических приемов в теннисе является подача. Она должна быть точной и сильной. Это единственный удар, где всё зависит только от подающего. Стабильная и сильная подача позволяет теннисисту выиграть все геймы, где право введения мяча в игру принадлежит ему. Точность подачи зависит от многих составляющих.

Целью настоящего исследования является выявление точностных составляющих подачи в теннисе.

В качестве методов исследования был выбран теоретический анализ исследований биомеханики техники подачи.

При оценке суставной точности выделяют три ее составляющие [3]:

- точность отмеривания (ТО) – точность определения размера суставного угла;
- точность воспроизведения (ТВ) – точность репродукции известного размера суставного угла;
- точность дифференцирования (ТД) – тонкость различия долей заданного размера суставного угла.

Существует несколько видов подач: плоская, крученая, резанная, выбивающая. Каждая из них имеет свои особенности и отличается [1]:

- подбросом мяча;
- углом наклона продольной оси ракетки при ударе;
- точкой нанесения удара по мячу;
- направлением движения головки ракетки до и после удара.

Сопоставление выполнения движений в разных фазах подачи с составляющими суставной точности позволило составить таблицу 1.

Из таблицы 1 видно, что при любом виде подачи в каждую из ее фаз важны определенные составляющие точности. Так, при подбросе мяча важна точность отмеривания в плечевом и лучезапястном суставах, при замахе теннисист не обойдется без точности дифференцирования, а при ударном движении, ударе и завершающих фазах спортсмену необходимо обладать точностью движений в целом.

Таблица 1 – Виды подачи в теннисе и особенности их выполнения

Вид подачи	Фаза	Описание	Составляющее точности
Плоская	Замах (в том числе подброс)	Пальцами левой руки (для правшей) выпускается мяч, когда ладонь достигает угол около 20-30° к горизонту, одновременно происходит отведение бьющей руки через сторону вверх за спину.	Точность отмеривания суставного угла в плечевом и лучезапястном суставах
	Ударное движение	Вынос ракетки на мяч в точку удара: 30-40 см внутри корта и на 0-10 см правее головы	Точность дифференцирования
	Удар	Ракетка наносит удар по мячу центром ракетки «в лоб», без всякой обработки. В конце удара по мячу струнной поверхностью ракетки, кисть, резко сгибаясь, ударяет дополнительно по мячу.	Точность движения в целом
	Торможение движения ракетки	Происходит снижение скорости ракетки в направлении удара до полной ее остановки	Точность движения в целом
	Завершение ударного действия	Последняя фаза удара, происходит активный «выход» из данного удара.	Точность движения в целом
Резанная	Замах (в том числе подброс)	Пальцами левой руки (для правшей) выпускается мяч, когда ладонь достигает угол около	Точность отмеривания суставного

Вид подачи	Фаза	Описание	Составляющее точности
		ло 25-40° к горизонту, одновременно происходит отведение бьющей руки через сторону вверх за спину.	угла в плечевом и лучезапястном суставах
	Ударное движение	Вынос ракетки на мяч в точку удара: 10-20 см и на 10-20 см правее головы	Точность дифференцирования
	Удар	Струны «проглаживают» обращенную к игроку полусферу мяча слева направо и немного снизу-вверх.	Точность движения в целом
	Торможение движения ракетки	Происходит снижение скорости ракетки в направлении удара до полной ее остановки	Точность движения в целом
	Завершение ударного действия	Последняя фаза удара, происходит активный «выход» из данного удара.	Точность движения в целом
Выбивающая	Замах (в том числе подброс)	Пальцами левой руки (для правшей) выпускается мяч, когда ладонь достигает угла около 25-40° к горизонту, одновременно происходит отведение бьющей руки через сторону вверх за спину.	Точность отмеривания суставного угла в плечевом и лучезапястном суставах
	Ударное движение	Вынос ракетки на мяч в точку удара: 10-20 см и на 10-20 см правее головы	Точность дифференцирования
	Удар	Струны «проглаживают» правую наружную полусферу мяча против часовой стрелки, ось вращения мяча примерно вертикальна.	Точность движения в целом
	Торможение движения ракетки	Происходит снижение скорости ракетки в направлении удара до полной ее остановки	Точность движения в целом
	Завершение ударного действия	Последняя фаза удара, происходит активный «выход» из данного удара.	Точность движения в целом
Крученая	Замах (в том числе подброс)	Пальцы левой руки (для правшей) отпускают мяч, когда она достигнет угла около 40-45° к горизонту.	Точность отмеривания суставного угла в плечевом и лучезапястном суставах
	Ударное движение	Вынос ракетки на мяч в точку удара: 5-15 см внутри корта; 20-30 см левее головы (за головой, вдоль задней линии).	Точность дифференцирования
	Удар	Высота точки удара чуть ниже, чем при выполнении плоской и резаной подач. Ракетка контактирует с мячом, когда рука еще не выпрямилась полностью и продолжает поворот в локте. Пока рука выпрямляется, струны «проглаживают» снизу-вверх и слева направо обращенную к игроку полусферу мяча.	Точность движения в целом
	Торможение движения ракетки	Происходит снижение скорости ракетки в направлении удара до полной ее остановки	Точность движения в целом
	Завершение ударного действия	Последняя фаза удара, происходит активный «выход» из данного удара.	Точность движения в целом

Проведенный сопоставительный анализ позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлено, что подача в теннисе зависит от точности движений в каждую из ее фаз. Все движения теннисиста при разных видах подач объединяет чувство пространственной точности.

2. Установлено, что точность движений включает в себя три компонента: точность отмеривания, точность воспроизведения и точность дифференцирования. Точность отмеривания суставного угла является ведущей составляющей точности движений теннисиста при выполнении подачи.

Библиографический список

1. Иванова, Г.П. Биомеханика ударных взаимодействий в спорте: дисс. ... доктора биологических наук: 01.02.08 / Г.П. Иванова. – СПб., 1991. – 289 с.

2. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Полещук, Н.К. Основы гониометрической практики: учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры вузов / Н.К. Полещук ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Карел. гос. пед. ун-т». – Петрозаводск: ГОУВПО «КГПУ», 2004 (ГП Тип. им. П.Ф. Анохина). – 191 с.

4. Скородумова, А.П. Теннис: как добиться успеха / А.П. Скородумова ; Рос. акад. тенниса. – М.: ПРО-пресс, 1994. – 176 с.

5. Тарпищев, Ш.А. Корт зовет / Ш.А. Тарпищев, О. Спасский. – М.: Мол. гвардия, 1988. – 222 с.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ, ГИГИЕНИЧЕСКОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ, СРЕДНИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В ГОРОДЕ МАХАЧКАЛЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

*Османов Р.О., Османов О.Р., Рамазанова Б.М.
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет»,
г. Махачкала, Республика Дагестан*

Аннотация. В статье представлен творческий проект по экологическому воспитанию из опыта работы учреждения дошкольного образования. Представлена последовательность шагов перехода на более высокий продуктивный уровень экологической деятельности в учреждении дошкольного образования, а также цели, задачи и гипотеза.

Ключевые слова: дошкольное образование, учреждение дошкольного образования, педагогический коллектив, экологическое образование, экологическая культура дошкольников, экологизация, познавательно-практическая деятельность.

Острота современных экологических проблем выдвинула перед педагогической теорией и практикой задачу образования и воспитания молодого поколения. В связи с этим ученые-педагоги, занимающиеся экологическими проблемами на разных возрастных этапах (Г.М. Абдурахманов, А.Р. Шахриев, О.Р. Османов и др.), обращают внимание на тот факт, что экологическое образование должно стать обязательным на всех ступенях системы образования. Большое значение при этом отводится дошкольному образованию, закладывающему фундамент экологического развития личности (Османов Р.О., 2012).

Одним из перспективных методов, способствующих решению этой проблемы, является метод проектной деятельности. Основываясь на личностно-ориентированном подходе к обучению и воспитанию, он развивает познавательный интерес к различным областям знаний, формирует навыки сотрудничества. Интерактивный характер проекта позволяет включать в него разнообразные формы и методы работы с детьми, актуализировать знания и умения, полученные ребенком в разных образовательных областях учебной программы дошкольного образования (Османов Р.О., 2016).

Под проектом понимается самостоятельная и коллективная творческая завершенная работа, имеющая социально значимый результат (Османов Р.О., 2017).

В основе проекта лежит проблема, для ее решения необходим исследовательский поиск в различных направлениях, результаты которого обобщаются и объединяются в одно целое. Ценностью данного метода является объединение содержания представлений детей из различных образовательных областей учебной программы дошкольного образования, а также возможность в организации совместной познавательно-практической деятельности дошкольников, педагогов образования и родителей.

Активным участником разработки метода проектной деятельности является педагогический коллектив государственного учреждения дошкольного образования «Ясли-сад № 62» г. Махачкалы в Республике Дагестан. Учреждение дошкольного образования было определено как областная площадка для реализации творческого проекта «Экологическое воспитание дошкольников средствами познавательно-практической деятельности».

Чтобы сформировать всесторонне развитого выпускника во всех сферах профессионального образования, необходимо применение активных методов обучения, улучшающих познавательную, коммуникативную и личностную активность данных студентов.

Для эффективной подготовки такого выпускника преподаватели современной высшей школы обязаны применять иные методы, приемы и формы работы.

Способность и готовность личности к деятельности, основанной на знаниях и умениях, которые приобретены в процессе обучения и направлены на самостоятельное участие личности в учебно-познавательном процессе – это компетентность. А способность использовать знания, умения, навыки и личностные качества для успешной работы, например в области образования, – это компетенция (Зимняя И.А.).

В результате многочисленных дискуссий было определено, что главные ключевые компетентности сложно устроены и нуждаются в целом наборе навыков и умений в решении тех или иных задач. Также они дают возможность решать сложные задачи, позволяют решать сложные задачи одного вида, охватывают разные области деятельности.

Компетенции можно разделить на две группы: обще культурные (ОК) (универсальные, надпредметные), которые гибко привязаны к объекту и пред-

мету труда, и профессиональные (ПК) (предметно-специфические и предметно-специализированные), отражающие профессиональную квалификацию и различающиеся для разных направлений подготовки (специальностей) (Лебедев О.Е.).

Определенные требования при подготовке выпускников предъявляются учебно-методическому обеспечению. В частности, компетентностная направленность рабочей программы учебной дисциплины предполагает разработку результатов образования, которые должны быть достигнуты к завершению предмета. Проектирование содержания и технологий образования, обеспечивающие достижение ожидаемых результатов образования, проектирование средств и процедур оценки также обуславливают компетентностную направленность рабочей программы.

Должны быть разработаны для каждого учебного модуля:

- цели и задачи;
- методы преподавания;
- требования к результатам освоения модуля;
- знание и понимание;
- интеллектуальные навыки;
- практические навыки;
- методы и средства оценивания уровня подготовки по модулю.

1. Общекультурные компетенции.

Это нравственные основы жизни человека, особенности национальной и международной культуры, роль науки и религии в жизни человека, их влияние на мир, опыт освоения обучающимся научной картины мира, владение эффективными способами организации свободного времени.

2. Учебно-познавательные компетенции.

Это компетенции связаны с познавательной самостоятельной деятельности. В их числе, знания и умения организации анализа, планирования, самооценки учебно-познавательной деятельности. Ученик овладевает навыками продуктивной деятельности: самообразованием, владением приемами действий в нестандартных ситуациях и т.д.

3. Информационные компетенции.

Эти компетенции обуславливают навыки деятельности учащегося по отношению к информации, которая содержится в учебных предметах и в окружающем мире. Умения самостоятельно искать, отбирать, анализировать информацию, сохранять, преобразовывать и передавать ее определяются с помощью реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, копир) и информационных технологий (СМИ, Интернет, электронная почта, аудио- и видеозапись).

4. Коммуникативные компетенции.

Это умения необходимых языков, способов взаимодействия с внешним миром, владение различными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию и т.д.

5. Социально-трудовые компетенции.

Эти компетенции определяют владение знаниями и опытом в сфере общественной деятельности (выполнение роли гражданина, наблюдателя, избирателя), в сфере семейных отношений и обязанностей, в социально-трудовой сфере (права потребителя, покупателя, клиента, производителя), в вопросах экономики и права, в области профессиональной ориентации.

6. Компетенции личного самосовершенствования.

Сфера этих компетенций ориентирована на освоение способов физического, духовного и индивидуального развития. Объектом выступает сам ученик, который овладевает способами деятельности в собственных интересах. Для этого учащемуся необходимо непрерывное саморазвитие, познание необходимых современному человеку личностных качеств, формулирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения. К ним можно отнести также правила летной гигиены, заботу о собственном здоровье, половую грамотность, совокупность качеств, связанных с основами безопасности жизнедеятельности личности.

Среди проблем в системе общего и профессионального образования можно выделить ряд проблем, влияющих на возможности применения компетентностного подхода. К ним относятся: проблема учебников, проблема квалификации преподавательского состава и их профессиональной ориентированности данному компетентностному подходу, проблема противоречивости разных идей и представлений, присутствующих в современном образовании, проблема противоречий популярных направлений модернизации (в частности, идеи профилизации старшей школы и перехода к ЕГЭ по всем предметам).

Существуют так же проблемы в системе высшего образования, связанные с внедрением стандарта нового поколения, который разработан на основе компетентностного подхода (Разаханова В.П.).

В частности, реализация компетентностного подхода предусматривает обязательное использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (игры, кейсы, тренинги). В результате возникают проблемы: материально-техническое обеспечение, повышение квалификации профессорско-преподавательского состава, система стимулирования преподавателей.

В период учебных курсов должны быть предусмотрены встречи с лучшими учителями России и Дагестана, их мастер-классы. Для этого необходимо финансирование.

Преподаватели профессионального цикла обязаны иметь базовое образование или ученую степень, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины.

Для решения этих задач должно быть финансирование, изучение ситуаций в высшей школе и т.д.

Итак, компетентностный подход в профессиональном образовании даст перспективы интеграции российского образования в международную (в частно-

сти, европейскую) систему разделения труда. Проблема заключается в том, что понимание компетентного подхода и стратегия его внедрения должны быть соотнесены не только с уже имеющимися научными разработками, но и с происходящими изменениями нормативно-правового, экономического, социально-психологического статуса образования, перспективами европейской интеграции, а также внутренними проблемами развития российского образования.

Переход на комплексный подход к планированию познавательно-исследовательской, художественно-эстетической деятельности и интеграции задач когнитивного, эмоционального, духовно-нравственного развития в содержании экологического образования и воспитания дошкольника.

Следующий продуктивный шаг обозначил приоритетные цели организации эколого-образовательного процесса: создание условий в учреждении дошкольного образования для развития познавательно-практической деятельности детей как основы когнитивного, интеллектуально-личностного, поисково-исследовательского, творческого развития; расширение перспектив поисково-познавательной деятельности путем включения воспитанников в мыслительные, моделирующие, преобразующие действия как основы культуры познания; становление у ребенка-дошкольника научно-познавательного, эмоционально-нравственного, деятельного отношения к миру природы; формирование норм и правил взаимодействия с природой, навыков экологически грамотного и безопасного поведения ребенка в окружающей природной среде.

Данные цели помогают педагогическому коллективу определить спектр задач:

- реструктурирование в направлении оптимизации системы экологического воспитания в образовательной среде учреждения дошкольного образования и семьи;
- изучение педагогами образования теоретических основ экологического воспитания и образования дошкольников, анализ концептуальных основ, методологических подходов к их реализации;
- разработка и создание научно-методического комплекса, систематизация программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- конструирование перспективной модели предметно-развивающей экологической среды, ориентированной на индивидуальность ребенка;
- проектирование системы организационно-методических мер по сотрудничеству с родителями для активного включения их в образовательный процесс и перевода их на более высокий уровень эколого-педагогической культуры;
- создание базы аналитических материалов для отслеживания процесса и результатов экологической деятельности в учреждении дошкольного образования;
- осуществление психологического сопровождения для эффективного развития духовно-нравственной личности;
- подготовка методических рекомендаций по оптимальному освоению экологической образовательной модели.

Решение гипотезы перспективной деятельности педагогического коллектива было намечено на основе: создания экологической предметно-развивающей среды, рациональной организации образовательного процесса, продуктивной индивидуально-ориентированной познавательной деятельности детей; накопления, систематизации, использования и преобразования опыта детей в деятельности, опосредовано, естественными и специально созданными условиями развивающей среды; формирования субъект-субъектных отношений, системы позитивного сотрудничества педагога, воспитанников и родителей.

Резюмируя вышеизложенное, можно констатировать, что только при слаженном совместном взаимодействии педагогов образования, воспитанников и родителей реализация проекта достигнет высоких результатов в повышении гигиенической, биологической и экологической культуры в Республике Дагестан.

Библиографический список

1. Киселёва, Л.С. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения / Л.С. Киселёва [и др.]. – М.: АРКТИ, 2011.
2. Куксова, Н.А. Познавательно-практическая деятельность в дошкольном учреждении: экологический аспект: практические материалы: в 2 ч. / Н.А. Куксова. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2004.
3. Петрикевич, А.А. Метод проектов в образовании дошкольников: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / А.А. Петрикевич. – Мн.: ООО ИД «Белый Ветер», 2008.
4. Петрикевич, А.А. Экологические проекты для дошкольников / А.А. Петрикевич. – Мн.: ООО ИД «Белый Ветер», 2007.

СПОРТ И МОЛОДЕЖЬ

Понаморёва Д.И.

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»,

г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В данной статье рассматривается отношение молодежи к спорту. Занятия спортом должны стать образом жизни для современной молодежи, ведь именно в молодые годы, в период формирования закладываются основы здорового образа жизни, ведь молодежь и спорт – это две неотъемлемые друг от друга вещи.

Ключевые слова: молодежь, спорт, спортивная деятельность, мотивация.

Спорт – это средство, которое позволяет развиваться человеку физически и духовно, достигать новые цели. Спорт – это не предмет поклонения, это средство гармоничного развития личности. Понятия «молодежь» и «спорт» не просто взаимосвязаны, они ещё и существуют в единой параллели.

В советские времена чуть ли не в каждом дворе играли в футбол, теннис, баскетбол. Позже, в период перестройки, в стране царил хаос, спортивные площадки, стадионы и даже Дворцы спорта были либо полностью уничтожены, либо находились в плачевном состоянии. Отвлечь детей от вредных привычек и дурных компаний необходимо. Массово привлечь детей заниматься спортом может доступность спортивных секций. В последнее время в разных городах

России стали открываться дворовые футбольные коробки, много уличных тренажеров. Необходимо абстрагировать детей от гаджетов, алкоголя и других вредных привычек, ведь люди именно в юношеском и детском возрасте больше подвержены влиянию, чем сформировавшиеся личности.

Сейчас молодежь можно разделить на две группы:

- те, кто спортом живет, – здоровые, целеустремленные, крепкие духом, разносторонние развитые личности;
- равнодушные к спорту.

Спорт нужно делать доступным для всех: и городской молодежи, и молодежи небольших деревень и сел.

Необходимо мотивировать молодых людей посвящать свою жизнь физической культуре и спорту. Требуется привлекать в это направление инвестиции, разрабатывать новые формы спортивной деятельности – это дело не одного года, но этим заниматься необходимо. Органы власти должны обратить внимание и сделать финансово доступными спортивные секции и спортивные клубы. Были проведены многочисленные исследования с целью выяснить, как должен быть организован спортивный клуб, чтобы молодежь активнее посещала его. К тому же стоит подчеркнуть, что они должны иметь хорошую финансовую поддержку со стороны государства, а также создать социальные рекламы о пользе спорта.

Нельзя недооценивать влияние спорта на развитие нынешней молодёжи. Те, кто занимаются физической культурой, получают массу преимуществ. Люди становятся более здоровыми, излечиваются от многих болезней, занимаются спортом для профилактики, приобретают красивое тело, хорошую фигуру.

Занимаясь спортом, человек также начинает чувствовать себя более комфортно и уверенно с психологической точки зрения.

Спорт развивает чувство ответственности, волю к победе, умение концентрироваться, целеустремленность – все эти качества успешного человека. Физическая культура и спорт, как никакая иная сфера культуры, содержит в себе наибольший потенциал воспроизводства личности.

Спорт – отличное антистрессовое средство. Именно сегодня это очень актуально. Ускоренный ритм жизни и переполненность информацией во многом поспособствовали тому, что современную молодежь нельзя назвать владельцем железных нервов. А ведь пренебрегать стрессом ни в коем случае нельзя, рано или поздно он может перерасти в депрессию, а иногда нервный срыв. Молодой организм, испытывая стресс, начинает искать способ разрядиться и высвободить накопившуюся энергию. Если вовремя не предложить молодому человеку занятие спортом, он может пойти по опасному пути курения, употребления алкоголя и наркотиков.

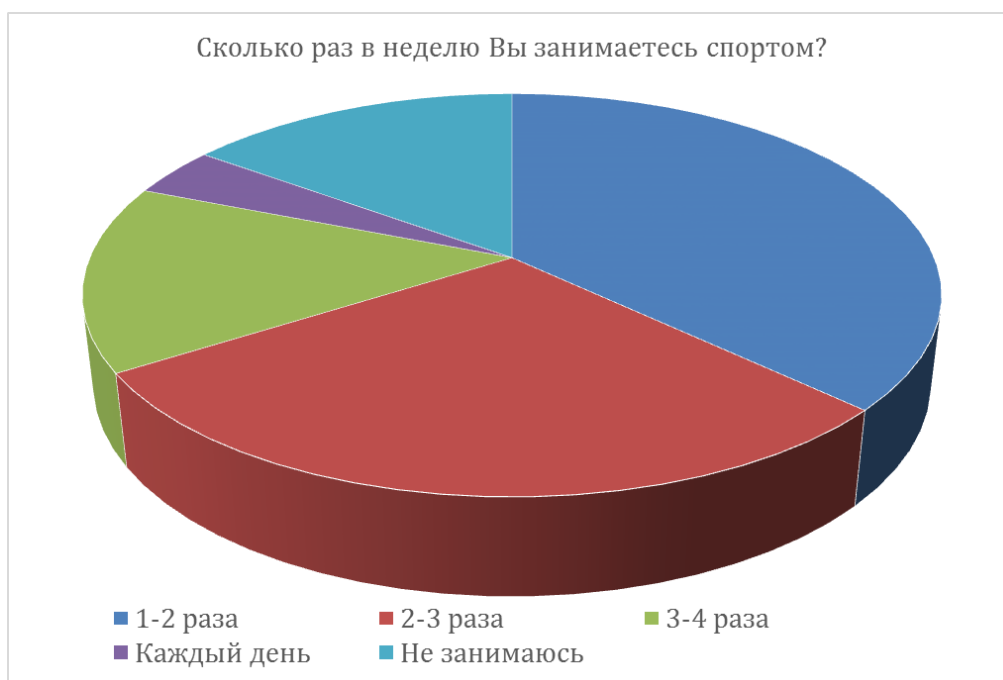
Развитие молодежной политики – это, безусловно, важное направление общества и государства в наши дни. Молодежь – будущее нашей страны, и конкретно от нее зависит, в каком именно государстве мы будем жить спустя годы. Подводя итоги, хочется сказать, что молодёжный спорт является важнейшим условием благоприятного развития современного российского общест-

ва. Многие воспринимают здоровье на одном уровне с физическим благополучием и считают главным условием его сохранения отказ от вредных привычек, подвижный образ жизни и правильное питание. Но в их сознании еще не сформировалось отношение к здоровью как к одной из главных ценностей.

В общем число тех, кто занимается спортом, довольно невысокое. В данном случае оказывают влияние разнообразные факторы. Для многих этот фактор является тем, что нет нужных условий, недостаточный уровень развитости инфраструктуры. Прочие причины – это нехватка мотивации.

Молодежь, которая является фундаментом будущего нашей страны, должна получить основное физическое воспитание и приобрести необходимые спортивные навыки. Таким образом, молодые люди должны быть вовлечены в занятия спортом и они должны с удовольствием выполнять ежедневные физические упражнения.

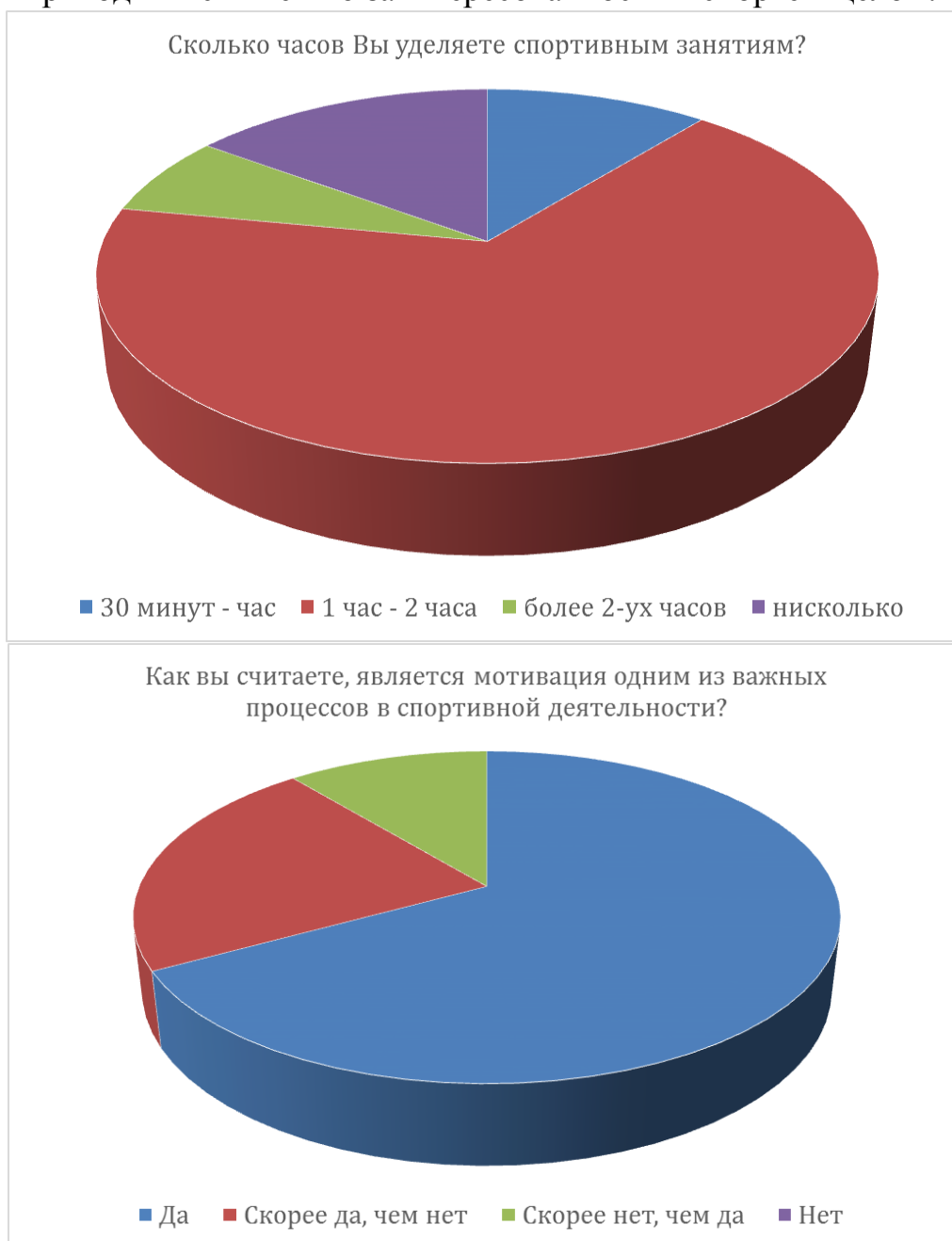
Мы провели опрос, в котором приняло участие 27 человек. Среди студентов почти половина (48%) занимается спортом, 41% учащихся не занимаются и 11% планируют заниматься.



Что касается проблемы привлечения молодёжи к спорту, хочется отметить, что 70% опрошенных считают, что привлечь к спорту можно с помощью проведения различных акций и мероприятий, 22% выбрали свой вариант ответа, в основном предлагали рекламу в Интернете, марафоны в социальных сетях, 8% считают, что это возможно при выпуске спортивной газеты, а также с помощью телевидения.

Очень важно агитировать молодых людей посвящать свою жизнь спорту. Как говорилось выше, люди именно в юношеском и детском возрасте больше подвержены влиянию, чем уже сформировавшиеся личности. Организация же активности молодых людей не упорядочена должным образом. Этот факт при-

водит к тому, что молодое поколение перестает следить за своим образом жизни, что и приводит к снижению заинтересованности в спорте в целом.



По результатам опроса, факторы влияния на повышение мотивации к спортивной деятельности выстроились следующим образом.

Наиболее важные:

- мотивация от родителей/друзей, их поддержка;
- поощрение, похвала;
- конкуренция, соперничество.

Наименее важные:

- награда, деньги;
- тренер;
- критика;
- сравнение с лучшим.



На основании всего вышеперечисленного можно сделать следующее заключение: мотивация к спорту – один из основных факторов, во многом не уступающий по важности непосредственно самому процессу тренировки. Начальный психологический толчок, под воздействием которого вы в первый раз когда-то перебороли себя и встали с дивана, через некоторое время пропадет, а желание тренироваться постепенно уменьшится. Вот тут необходима мотивация – идея или процесс психологического характера, с помощью которых человек движется к своей цели. Мотивация – необходимая ступень в жизни каждого. Главное – не дать слабину, потому что если вы один раз поддались своей лени, то с каждым последующим разом принять решение в пользу этой самой лени будет все проще и проще. Таким образом, необходимо проводить эффективную и целесообразную политику для привлечения молодежи в спортивные организации.

Библиографический список

1. Григорьев, В.И. Физическая культура и спорт: социокультурные основы: учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2008. – 91 с.
2. Еремин, Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р.В. Еремин // Наука и практика. – 2014. – № 2 (59). – С. 167-170.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М., 2003.
4. Козина, Г.Ю. Здоровье в ценностном мире студентов / Г.Ю. Козина // Социс. – 2007. – № 9. – С. 147-149.
5. Кузнецов, М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом / М.Б. Кузнецов // Наука и практика. – 2016. – № 3 (68). – С. 144-146.

РЕАЛИЗАЦИЯ СОСТЯЗАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Понимасов О.Е.
Северо-Западный институт управления,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы поддержания функционального состояния студентов управленческих специальностей посредством применения состязательно-игрового метода в процессе физкультурно-образовательной деятельности. Выявлены приоритетные средства реализации состязательно-игрового метода на занятиях по физическому воспитанию: подвижные игры, подводящие игры, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые эстафеты, маршруты препятствий, игровые упражнения. Предложены особые методические приемы состязательно-игрового метода.

Ключевые слова: физическое воспитание, состязательно-игровой метод.

Вопросы повышения функционального состояния, сохранения интеллектуально-творческой активности учащейся молодежи на протяжении образовательной деятельности находятся в центре внимания многочисленных исследований, связанных с интенсификацией процесса обучения, формирования основ здорового образа жизни, оптимизацией учебного и повседневного цикла жизнедеятельности студентов. В этой связи возрастает роль компенсаторного влияния занятий физическими упражнениями на психологическое и функциональное состояние обучаемых [4, 9]. Функциональное состояние студентов управленческого профиля в большей мере подвержено негативному влиянию интенсивной образовательной деятельности, характеризующейся недостатком двигательной активности, высокими интеллектуальными и психическими нагрузками, стагнацией в работе мышечной и кровеносной систем [1].

Решение общих задач физического воспитания по развитию физических качеств, формированию основных двигательных навыков, укреплению здоровья и нейтрализации негативных последствий учебной деятельности не может быть достигнуто применением лишь строго регламентированных методов выполнения физических упражнений [2, 5].

В настоящее время игровой метод стал самостоятельным методом, для которого характерно не строго регламентированное, а частично регламентированное выполнение физических упражнений и двигательных действий на основе образного и условного замысла [6]. Игровой метод предусматривает достижение цели в условиях постоянного и случайного изменения игровой ситуации. В связи с этим в процессе применения игрового метода стимулируется творческая активность обучаемых в постоянном поиске и реализации оптимальных способов решения двигательной задачи на основе взаимодействия ориентировочной, интеллектуальной и двигательной деятельности [3].

Особой отличительной чертой игрового метода является его доступность и высокая эмоциональность, что позволяет отнести данный метод к активным методам обучения [8].

Основными разновидностями метода частично регламентированного упражнения являются: игровой, соревновательный и состязательно-игровой методы. Состязательно-игровой метод сохраняет в себе преимущества свободной игры и официального спортивного состязания, что делает его универсальным средством решения широкого круга образовательных и развивающих задач физического воспитания [7].

В качестве особых методических приемов состязательно-игрового метода используется сюжетная организация игры, смысловая образность игровой практики, ролевая дифференциация функций участников, коллективность действий игроков, вариативность принятия и реализации решений, состязательность действий, степень регламентация деятельности.

Средствами реализации состязательно-игрового метода являются подвижные игры, подводные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые эстафеты, маршруты препятствий, игровые упражнения.

С целью выявления возможностей дидактического потенциала состязательно-игрового метода в процессе физкультурно-образовательной деятельности студентов было проведено исследование, связанное с изучением динамики функционального состояния студентов в процессе физкультурно-образовательной деятельности.

В исследовании приняли участие 58 студентов-юношей управленческих специальностей дневного отделения в возрасте 18-20 лет. Из числа участников эксперимента были сформированы две группы: контрольная в количестве 27 человек и экспериментальная в количестве 31 человека. Занятия по физической культуре проводились в течение учебного семестра два раза в неделю. Контрольная группа занималась по утвержденному тематическому плану и программе. Со студентами экспериментальной группы проводились учебные занятия по физическому воспитанию, в содержании которых преобладала физическая тренировка на основе состязательно-игрового метода. Состав игровых средств применялся в большем объеме во всех частях учебно-тренировочного занятия и достигал до 60 % от общего количества применяемых упражнений. В качестве основной была выбрана состязательно-игровая форма разучивания и тренировки упражнений, приемов и действий.

Оценка эффективности применения состязательно-игрового метода на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре проводилась на основе динамики показателей функционального состояния и антропометрии.

Результаты эксперимента отражены в таблице 1.

Анализ данных таблицы показывает, что при проведении учебно-тренировочных занятий по физической культуре на основе применения состязательно-игрового метода показатели функционального состояния студентов имеют более выраженную тенденцию к улучшению. Наиболее позитивные изменения наблюдаются в динамике показателей проб с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе, становой динамометрии, толщины кожно-жировой складки. Данные изменения обусловлены достаточно высокой энергетической стоимостью упражнений, выполняемых состязательно-игровым методом в аэробном

режиме. Тренировка в форме спортивных и подвижных игр оказывает преимущественное влияние на дыхательную, кровеносную системы, активизацию метаболических процессов организма. В наименьшей степени воздействию тренировки состязательно-игрового методом подвержены показатели развития силовых возможностей и ЖЕЛ, что обусловлено общеразвивающей направленностью применяемого метода.

Таблица 1 – Динамика показателей функционального состояния и антропометрии испытуемых в ходе исследования, $\bar{x} \pm t$

Показатель	ЭГ		КГ		
	до	после	до	после	
Вес тела, кг	77,4±3,5	76,2±2,3	76,4±3,9	76,9±4,8	
Сила кисти, кг	левой руки	49,4±1,3	53,6±1,2	47,6±1,7	48,6±1,7
	правой руки	55,3±1,4	57,5±1,4	52,7±2,4	52,7±2,4
ЧСС в покое, уд/мин	73,5±5,0*	70,6±5,2	75,7±3,3	74,8±4,6	
Становая динамометрия, кг	109,5±14,7	115,7±15,6	107,6±5,7	109,3±5,1	
Проба Штанге, с	46,5±2,2	52,8±2,3	43,7±4,7	51,3±2,3	
ЖЕЛ, см ³	3900±110	3970±112	3990±110	3960±115	
АД сист, мм рт.ст.	124,4±4,2	121,8±2,6	120,8±2,7	121,4±4,0	
Проба Генчи, с	34,6±3,8	38,6±2,2	35,5±2,7	36,6±2,3	
КЖС**, мм	на животе	7,5±0,6	7,2±0,6	7,8±1,3*	7,8±1,3*
	под лопаткой	6,6±0,7	6,2±1,1	7,1±0,9	7,0±0,9

Примечание: * – уровень достоверности различий при $p > 0,05$;

** – кожно-жировая складка.

Универсальность воздействия состязательно-игрового метода позволило расширить возможности широкого круга функциональных систем организма, что выразилось в позитивных сдвигах во всех исследуемых физиологических показателях. Создание организационно-педагогических условий в виде применения состязательно-игрового метода активизировало состязательно-двигательную активность студентов, стимулировало протекание адаптационных процессов организма к физической нагрузке на доступном оптимальном уровне трудности, индивидуальном для каждого студента. Это проявилось в преимущественных значениях исследуемых показателей студентов ЭГ в соотношении с показателями испытуемых КГ.

Эффективность преимущественного применения состязательно-игрового метода на занятиях по физическому воспитанию подтверждается уровнем функционального состояния и отдельных антропометрических показателей студентов. При этом активизирующая направленность состязательно-игрового метода тренировки в процессе физкультурно-образовательной деятельности позволяет поддерживать на необходимом уровне развития системы и функции организма, обеспечивающие необходимую образовательную активность студентов.

Библиографический список

1. Барченко С.А., Ольховская О.Г., Понимасов О.Е. Управление временными параметрами структурного цикла плавания на базовом этапе подготовки // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 25-28.

2. Головкин А.А., Лобанов Ю.Я., Лепшик М.Э. Физическое воспитание в педагогическом вузе // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сборник статей межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2018. – С. 4-11.

3. Карпов Д.А., Понимасов О.Е. Факторы, определяющие необходимость использования гидродинамической тренировки в длительном плавании корабельных специалистов ВМФ России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 136-139.

4. Колганова Е.Ю., Хутин С.А., Голушко Т.В., Понимасов О.Е. Формирование конкурентоспособных качеств студентов-управленцев в процессе физкультурно-спортивных форм деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 120–124.

5. Крылатых В.Ю., Шувалов А.М., Миронов А.О., Понимасов О.Е. Реализация целей межэтнического воспитания студентов средствами оздоровительной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 163-168.

6. Лобанов Ю.Я. Методология концепции личностно-направленной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 194–198.

7. Миронов А.О., Самоуков А.Ф., Шувалов А.М., Понимасов О.Е. Коммуникативные основы этического воспитания студентов в практике физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 217-220.

8. Ольховская О.Г., Понимасов О.Е., Антонов А.В. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 325-328.

9. Понимасов О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ ПО ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

Пугачев И.Ю.

*ФГКВООУ ВО «Военный институт физической культуры
Министерства обороны Российской Федерации»,*

г. Санкт-Петербург

Аннотация. Целью работы являлось обоснование перспектив интегративной направленности физической культуры и спорта обучающейся молодежи по инженерно-техническим специальностям. Методами исследования являлись: теоретический анализ и обобщение, поисковый и формирующий педагогические эксперименты, проверка и оценка физического состояния студентов, пролонгированное исследование, математические анализы, биометрия, квалиметрия. Привлекалось 825 курсантов, слушателей и студентов, обучающихся по инженерно-техническому направлению подготовки. Установлена значимость перспективного совершенствования ловкости, силовой и кардиоваскулярной выносливости.

Ключевые слова: обучающаяся молодежь; инженерно-технические специальности; физическая культура; спорт; направленность; биометрические анализы.

Введение. Поле инженерно-технических специальностей значительно превосходит объем штатно-должностной структуры других отраслей военной

сферы, промышленности, народного хозяйства и других областей труда. Объясняется это громадным списком военно-учетных (учетных) инженерно-технических специальностей. В нем – десятки направлений с дифференциацией на тысячи гетерогенных специализаций в масштабе России.

Прогресс индустрии, возникновение и повышение мощностей, модернизированных военных комплексов и народного хозяйства, непрерывная целесообразность улучшения технологий, настоятельно определяет актуальность инженерно-технических специализаций на ведущие позиции. В состав лиц данной категории труда входят и технический состав, задействованный в добывании горных ресурсов, угля, нефти и их первоначальной кондиционной подготовке (например, инженеры-технологи, нефтедобытчики, металлурги и т.д.), специалисты по компьютерной инженерии, технологии и дизайну, инженеры-строители, инженеры-кинологи и орнитологи, механики Военно-Морского Флота, инженерно-технический состав Военно-космических сил (специалисты по самолетам и двигателям, по авиавооружению, по авиационному и космическому оборудованию, по радиоэлектронному оборудованию, по эксплуатации наземной техники, связи и мн. др.), инженеры-конструкторы, инженерно-технические специалисты по обслуживанию медицинской техники и др.). В настоящее время конкретная направленность и содержание физической подготовки и спорта у лиц данной профессии труда носит дискуссионный характер, поскольку в их деятельности явно не прослеживается доминирующий двигательный компонент, как, например, у десантников, спецназовцев, мотострелков др. Деятельность инженерно-технических специалистов связана с творчеством, эмоциями, мыслями, умозаключениями, которые составляют внутреннюю, явно невидимую работе мышц сущность.

Несмотря на огромное количество диссертаций и научных трудов в направлении инженерно-технических специальностей работников (А.В. Иваненко, 2004; В.П. Сущенко, 2005; Г.Г. Дмитриев, 2005; И.А. Блинков, 2006; И.Ю. Пугачев, 2007, 2012, 2013; Л.Г. Рубис, 2008; А.А. Катков, 2008; А.А. Дадченко, 2008; А.Н. Груздев, И.Ю. Груздева, 2018; И.В. Григорьева и др., 2019; Н.И. Зиземская и др., 2019; О.В. Nemtsev et al., 2019; О.Е. Понимасов, 2019; А.А. Пивачев, Г.Г. Щуров, 2019; Л.В. Бянкина, 2019; А.В. Доронцев, 2019; А.В. Дубовик и др., 2019; Э.Г. Скибицкий, 2020; Е.А. Никитская, 2020 и мн. др.) [2, с. 124; 3, с. 12–17; 4, с. 36–38; 5, с. 61–68; 6, с. 252–258; 9, с. 35–41; 10, с. 83–87; 11, с. 100–108], интегративная направленность физической культуры и спорта в профильных вузах не рассматривалась как отдельная научная проблема. Во многих случаях авторы в основном доказывают необходимость обязательного воздействия средств физического воспитания на успешность и благоприятность творческой деятельности этих людей, необходимость поддержания и совершенствования их работоспособности (как умственной, так и физической), затрагивая частные отдельные элементы.

Практика построения физической культуры и спорта в образовательной среде характеризуется противоречием между методикой выбора содержания и процедурой выявления приоритетной направленности формирования моторных

навыков и развития двигательных качеств [8, с. 95–98]. Потребность систематизации и модификации множества средств физической культуры в практико-технологические вариации обучающихся требует корректив в теорию спортивно-ориентированного воспитания [1, с. 127–229].

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование направленности и перспективного содержания физической культуры и спорта обучающейся молодежи по инженерно-техническим специальностям на основе модернизации методик использования биометрических технологий.

Результаты исследования. К пролонгированному исследованию привлекались обучающиеся по рассматриваемому профилю Военного учебно-научного центра (ВУНЦ) ВМФ «Военно-морская академия им. Н.Г. Кузнецова», ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина, Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна в возрасте 19–26 лет, которые в 2000–2019 гг. проверялись по объемным тестам, отражающим их двигательные-функциональные кондиции.

Функционально-анатомические параметры представляли силу мышц кисти, становую динамометрию, обхватные размеры, относительные и абсолютные величины, величины диаметров дистанционных частей плеча, предплечья, бедра, голени и др. (63 значения).

Двигательный компонент определялся по уровню развития основных физических качеств и их взаимопроявлений, величины умений плавательной подготовки, единоборств, передвижений на лыжах (классическим и коньковым ходами). Суммарно анализировалось 36 двигательных тестов. При этом мы исходили из того, что навык представляет собой приобретенную форму действий, выработанных путем упражнения и доведенных до определенной степени автоматизма; навык, как правило, направлен на достижение той или иной сознательной цели человека. Современная теория формирования двигательных навыков базируется на условно-рефлекторной природе формирования двигательных навыков, активной роли психических процессов и обосновании регуляции двигательных актов с позиций нейрокибернетики.

Полноценность внутренних органов и систем фиксировалась до и после реализации упражнений (120 значений). Выявляли данные обмена веществ, работы сердца, нейромоторного аппарата, психофизиологических функций. Значения данных соизмерялись со степенью развития внешнего критерия (специального компонента).

Предварительным сравнением полярных групп («наиболее профессионально подготовленных обучающихся» и «наименее профессионально подготовленных обучающихся») по значениям психофизических кондиций выявлено, что у более подготовленных людей зафиксированы улучшенные показатели по пробеганию 3000 м, подниманию гири, выполнению действий из раздела гимнастики.

Использование корреляционного анализа уточнило наиболее весомые и ключевые составляющие: кардио-респираторный компонент (к выносливости Квааса, PWC_{170} (кг м/мин), индекс напряжения регуляторных систем, относительное значение максимального потребления кислорода, периферическое сосудистое сопротивление), система управления движениями (v распространения возбуждения по лучевому нерву), надежность восприятия психофизических познавательных процессов, кардиоваскулярная и динамическая силовая (ударный объем крови, проба Мартинета, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине) выносливость, ловкостных свойств (комбинированный комплекс), величины дееспособности умений единоборств, анатомо-физиологические элементы «мышечно-весовой структуры» (плотность тела, содержание обезжиренной массы тела, идеальная масса тела по Лоренцу). Это отражает важность «скрытых» невидимых компонентов здоровьесбережения обучающейся молодежи, являющихся задатком созидательного труда курсантов-инженеров, студентов.

Совершенствование действенности этих критериев обуславливало генеральную идею опытного исследования. Было актуально раскрыть комплексный валидный компонент, имевший насыщенную связь с гомогенной структурой, что полагало применение анализов частной (не более 2-го порядка) и множественной корреляции объединенного блока функциональной дееспособности человека с группой массива содержания их двигательных кондиций. В целях информативной статистики биометрии применялось 99 значений инвариантов оценки наиболее успешных в сформированности компетенций по предназначению курсантов и студентов.

Данные эксперимента показывают важность в блоке двигательных качеств и навыков профильных лиц аэробного критерия, силовых и ловкостных возможностей на фоне утомления. Это дополнило вывод о роли индивидуальных параметров в содержании физического состояния инженеров, техников и механиков. Новизной подхода программы тренировок являлось: чередование маятникообразного метода нормирования величины запроса, предъявляемому организму упражнением, преимущественно в пределах большой мощности; максимальная частота сердечных сокращений – 177 уд./мин, пульсовый режим в рекреационных границах – 117 уд./мин; объем нагрузки увеличивался строго регламентированным способом ступенчатого вида, при недостаточном психофизическом состоянии реализовывался интервальный метод для максимального потребления кислорода; главным содержательным способом связи являлся персонально-коллективный вариант при конструировании нагрузочных заданий для большого, среднего и малого уровней двигательных кондиций [7, с. 185–195]. Анализ результативности программы реализовывался в ходе длительного педагогического исследования, которое осуществлялось в 2006–2019 гг. В исследованиях изучалось 90 испытуемых. Итоговые данные эксперимента сравнивались с проходящими подготовку по традиционной образовательной программе. Лица контрольной (КГ) и опытной (ЭГ) групп тестировались 2 раза. Биометрическим разбросом показателей ретеста выявлено, что численность

курсантов-инженеров и студентов, реализующих норматив на уровень «4» и «5», в ЭГ доминирует по сравнению с КГ. Программа обеспечила также превосходство по t -критерию Стьюдента ($p < 0,05$) ЭГ по ключевым исследуемым блокам инженерно-технических компетенций и здоровья.

Выводы. На основе вариаций использования биометрических методик, предполагающих разрозненное выявление информативных показателей физического состояния человека по 5-этапному алгоритму «просеивания» «одномерный анализ → двухмерный анализ → первая интеграция признаков → многомерные анализы → вторая интеграция признаков», установлено: во-первых, перспективой развития физической культуры и спорта обучающейся молодежи по инженерно-техническим специальностям является преимущественная ориентация на упражнения координационного, силового и аэробного характера, но не высокой сложности нормативов; во-вторых, доминирующей структурой проведения занятий следует выделить персонально-коллективный метод при проектировании функционально-нагрузочных тренировок, предполагающих неравномерность развития двигательных кондиций курсантов, слушателей и студентов.

Процесс совершенствования выявленных интегративных двигательных способностей студенческой молодежи инженерно-технического профиля в форме физической культуры и спорта должен оказывать благоприятное воздействие на укрепление, оздоровление человека и тем самым, возможно, создаст хорошую генетическую базу для дальнейшего расширения его двигательного потенциала во взаимосвязи с эффективностью профессиональной деятельности по специальности.

Библиографический список

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография. – М.: Науч.-издат. центр «Теор. и практ. физ. культ. и спорта», 2013. – 780 с.
2. Григорьева И.В. и др. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку инженеров // Вестник Воронежского ин-та высоких технологий. – 2019. – № 1 (28). – С. 124.
3. Никитская Е.А., Гладышева Е.О., Соколова В.С. Проблемы образовательного процесса поколения Z // Инновации в образовании. – 2020. – № 1. – С. 12-17.
4. Пугачев И.Ю. Гребно-парусное многоборье как эффективное средство обеспечения профессиональной работоспособности специалистов морских инженерно-технических вузов РФ // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 6 (50). – С. 36-38.
5. Пугачев И.Ю. Методика определения требований к физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 5 (49). – С. 61-68.
6. Пугачев И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 252-258.
7. Пугачев И.Ю. Модернизация биометрических технологий в системе физической подготовки военно-образовательного учреждения // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 152. – С. 185-195.
8. Пугачев И. Ю. Научно-методические аспекты определения содержания физической культуры и спорта в высшей школе // Высшее образование XXI века: сб. ст. Междунар. на-

уч.-практ. конф. / под общ. ред. В.Н. Скворцова. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 95-98.

9. Пугачев И.Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» // Интеграция образования. – 2013. – № 2 (71). – С. 35-41.

10. Пугачев И.Ю., Мальцев И.Н., Желиховский С.О. Обеспечение работоспособности специалистов инженерно-технических вузов МО РФ средствами физической подготовки и спорта как актуальное направление научных исследований // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 83-87.

11. Скибицкий Э.Г. Профессиональная подготовка инженерных кадров на основе средств информатизации // Инновации в образовании. – 2020. – № 1. – С. 100-108.

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У КУРСАНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ ВУЗОВ К ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Пугачев И.Ю.

*ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры Министерства обороны
Российской Федерации», г. Санкт-Петербург*

Аннотация. Целью работы являлось гипотетическое обоснование перспективных положений комплексного развития физических способностей и военно-прикладных навыков у курсантов инженерных вузов к эффективному выполнению боевых задач на основе концентрированного синтеза научных разработок ведущих специалистов. Методами исследования являлись: теоретический анализ и обобщение, контент-анализ. Рекомендуется результативно применять приемы силового и функционального тренинга, имевшие интегративную характеристику – *HOT IRON*, в сочетании с кроссовой подготовкой, круговой и суперкруговой силовой тренировкой.

Ключевые слова: научно-теоретические предпосылки; физические качества; прикладные навыки; курсанты инженерных вузов; боевые задачи.

Введение. Научными исследованиями установлена высокая зависимость эффективности полиструктурной боевой деятельности военных инженеров от комплексного уровня развития физических качеств и прикладных двигательных навыков [7, с. 43-49; 11, с. 252-258; 13, с. 35-41]. Деятельность специалистов протекает на стыке нескольких плоскостей инженерно-технического труда. Однако направлению модернизации и совершенствования системы физической подготовки воинов-инженеров, в отличие, например, от военнослужащих Воздушно-десантных войск, войск национальной гвардии России, Ракетных войск стратегического назначения, Военно-Морского Флота, специальных подразделений, Сухопутных войск и др., в научных изысканиях уделено недостаточно внимания.

В этой связи цель работы заключалась в теоретическом определении ключевых базовых аспектов разработки экспериментальной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», способствующей сопряженному совершенствованию двигательных качеств и навыков у обучающихся в инженерных образовательных учреждениях, к качественной реализации боевых задач с учетом современных инновационных данных.

Статья выполнялась в рамках текущей научно-исследовательской работы Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации «Разработка, обоснование разрядных норм и требований по присвоению спортивных разрядов (званий), а также уточнение условий и правил проведения соревнований по военно-прикладным видам спорта (упражнениям) Единой всероссийской спортивной классификации», шифр «Спорт-3».

Результаты исследования. Научные данные свидетельствуют, что проявление и развитие каждого физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости и их проявлений взаимосвязи) под воздействием упражнений различной направленности, характеризуются определенными изменениями, происходящими в организме.

По характеру воздействия все физические упражнения можно условно разделить на 3 блока: средства на развитие силовых показателей; средства на быстроту; средства на выносливость [5, с. 33-88].

Проявление и развитие силы определяется не только деятельностью периферического аппарата, непосредственно осуществляющего работу мышц, но и деятельностью нервных центров, управляющих этой работой. Напряжение, достигаемое мышцами, в значительной степени определяется морфологическим строением мышцы и ее физиологическим поперечником. Наиболее короткие мышечные волокна, имеющие более косое расположение по отношению к продольной оси, характеризуются более выраженным силовым напряжением.

Градиентом силы считается произведенная (реализованная) мощность в единицу времени. В данном контексте корректнее упоминать, что речь идет о «взрывной силе». Типичным примером может являться сила, зафиксированная одним ударом руки по предмету или максимальная величина поднятого атлетического снаряда (штанги, мини-штанги и т.п.) за одно усилие.

Силовые качества различных мышечных групп с биохимических позиций связаны с белковым составом мышц и возможностью быстрого превращения химической энергии в механическую. На рабочий эффект движения значительное влияние оказывает внешнее усилие. Возникающие импульсы сигнализируют в центральную нервную систему о степени внешнего воздействия и вызывают, по механизму замкнутого контура, регулирование, соответствующее необходимому напряжению мышц.

В научно-методической литературе и практике физического воспитания различают силовые способности человека, такие как: собственно-силовые – статистическая сила и скоростно-силовые – динамическая и амортизационная сила [4, с. 12-75]. Ю.В. Верхошанский [2, с. 132-201] в качестве основных факторов, влияющих на сокращение скелетных мышц, выделяет следующие: центрально-нервные, способствующие возбуждающему воздействию на мотонейроны и урегулирующие взаимоотношение мышечных волокон; периферические, характеризующие параметры сокращения и протекающие физиологические показатели мышц; энергетические, снабжающие механику эффекта сократительных свойств скелетных мышц.

Практический опыт и данные исследований позволили определить широкий спектр средств силовой подготовки курсантов. Так, например, В.А. Плах-

тиенко [10, с. 14-29] отмечает, что средствами развития силы мышц выступают упражнения силового характера, среди которых можно выделить два основных вида: двигательные действия с противодействием из вне (с грузами; в «двойках»); с противодействием объектов; с противодействием факторов внешней среды; с противодействием личной массы тела (атлетическо-прыжковые; гимнастическо-силовые; в преодолении препятствий). Кроме того, Л.П. Матвеев [5, с. 113-186] предлагает классифицировать силовые средства по направлениям: особенности отягощения (средства с внешним весом – со строго дозирующим; с нестрого дозирующим), с весом личной массы тела; режиму работы мышц (статические; динамические; статодинамические); степени избирательного воздействия на мышечные группы (локальные; региональные; тотальные и общего воздействия). Для значительного увеличения степени ценностного стремления обучающихся артиллеристов к систематическим тренировкам физическими упражнениями ученые советуют применять модернизированные методики. Они способствуют педагогам использовать новейшие, перспективные способы связи в данном контексте. К числу таковых, на наш взгляд, целесообразно рассмотреть программу тренировок с курсантами-инженерами на базе кардио-силового тренинга [8, с. 138-141; 9, с. 34-39]. При этом использование круговой и суперкруговой силовой тренировки является эффективным средством развития выносливости военнослужащих [3, с. 89-92; 12, с. 127-142]. Нами рекомендуется широко внедрять приемы функционально-силового тренажа, принявшего универсальное наименование – HOT IRON. Методические приемы содержат комплексы средств совершенствования преимущественно с министангами, для повышения силовых способностей человека. Узловые элементы составляют: гетерогенные выпады со штангой на плечах под разными углами; приседы со снарядом; тяга снаряда; подъемы и жимы, реализуемые под определенное музыкальное сопровождение. Предварительное апробирование методики дало положительный результат на занятиях по физической подготовке в Михайловской военной артиллерийской академии, Военно-космической академии имени А.Ф. Можайского, Военной академии радиационной, химической и биологической защиты имени Маршала Советского Союза С.К. Тимошенко (г. Кострома), Тюменского высшего военно-инженерного командного училища имени Маршала инженерных войск А.И. Прошлякова.

Эффективность использования фитнес-комплексов в аспекте поддержания, резистентности и толерантности организма людей доказывается российскими и зарубежными исследователями [7, с. 43-49; 12, с. 127-142; 14, с. 95-107; 15, с. 84-87]. Следует отметить, что каждое профессиональное (рабочее) действие военного инженера характеризуется не только силой, но и его скоростью. Для того, чтобы движения совершались быстро, курсант должен обладать определенным физическим качеством – быстротой. По данным А.Ю. Осипова [9, с. 34-39], активное использование методики силового и функционального тренинга способствует также прогрессивным сдвигам скоростных способностей. Необходимость разработки технологии педагогического воздействия на формирование двигательных навыков у курсантов-инженеров определяется исследованием обстоятельств, улучшающих результативность занятий. Благопри-

ятность формирования навыков связано с психофизической и координационной готовностью обучающихся. Для комплексного подхода к понятиям о процедуре процесса тренировки следует представлять моторное движение как систему, включающую взаимообусловленные структуры (кинематическую, динамическую и функциональную), работа которых опосредуются их техническим алгоритмом, физической сложностью и психическим напряжением. Совершенствование в комплексных движениях можно анализировать как упорядочивание коммуникаций между параметрами содержания «программа → преподаватель → средства и методы → курсант инженерного образовательного учреждения».

Ключевым критерием управляющих воздействий выступает педагог физического воспитания, который с помощью дидактических принципов, методов должен обеспечивать количество требуемых реакций обучающегося как условие продуктивного овладения моторными актами [1, с. 19-22]. Длительность тренировки практическому действию зависит от параметров: величина трудно-реализуемости искомого моторного акта, степень подготовки курсантов и персональные данные. При этом отметим важность кроссовой подготовки как фактора выработки двигательных навыков и совершенствования общей работоспособности [6, с. 49-53; 11, с. 252-258]. Аэробная выносливость является профессионально значимым качеством военнослужащих инженерного состава, однако следует учитывать, что для данной категории специалистов важен не максимальный результат как для десантника, а средний и выше среднего уровень развития кардиоваскулярных механизмов. Аналогом вышесказанного можно отразить «важность» и «вред» разной интенсивности реализации упражнения «бег на 1 км» для летного состава истребительной авиации. Так, при тренировках в зоне большой мощности имеет место сильная степень взаимосвязи с успешностью летной подготовленности. При тренировках в зоне субмаксимальной мощности происходит гипертрофия сосудов, что при перегрузках в полете влечет варикозное расширение вен и раннюю профессиональную дисквалификацию.

Выводы. Таким образом, при планировании физической подготовки курсантов инженерных вузов для эффективной реализации их профессиональных задач, на наш взгляд, необходимо учитывать следующие перспективные научно-теоретические предпосылки комплексного развития физических способностей и двигательных навыков, необходимых для данной военно-специальной деятельности: активно использовать методики силового и функционального тренинга – HOT IRON; круговую и суперкруговую силовые тренировки; кроссовую подготовку.

Библиографический список

1. Алиходжин Р.Р. Обучение двигательным действиям студентов РУТ (МИИТ) с использованием критериев трудности // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159). – С. 19-22.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 331с.
3. Дмитриев Г.Г., Пугачев И.Ю., Щепинин В.Э., Лошкобанов Г.А., Столяров А.А. Значимость гиревого спорта в повышении эффективности боевой подготовки военнослужащих // Сб. мат-лов итог. науч. конф. ин-та за 2003 г. – СПб.: ВИФК, 2004. – С. 89-92.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – 199 с.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
6. Миронов В.В. и др. Кроссовая подготовка для обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ как средство формирования военно-прикладных навыков и развития аэробной выносливости // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 2. – С. 49-53.
7. Николаев А.А., Яковлев Д.С., Володин В.Н. Содержание и направленность методики проведения учебно-тренировочных занятий с курсантами военно-инженерного вуза с использованием средств комплексных единоборств (самбо, дзюдо, рукопашный бой) и системы функционального тренинга «Кроссфит» // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2018. – № 1. – С. 43-49.
8. Николаев Н.Ю., Пичугина К.Э. Современные методики развития физической силы // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. мат-лов Всеросс. науч.-практ. конф. – Екатеринбург: УЮИ МВД РФ, 2019. – С. 138-141.
9. Осипов А.Ю. и др. Современные методики кардио-силового тренинга в физическом воспитании студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 34-39.
10. Плахтиенко В.А. Физическая подготовка важное средство формирования и совершенствования двигательных навыков и физических качеств военнослужащих. – Л.: ВДКИФК, 1979. – 35 с.
11. Пугачев И.Ю. Перспективные направления обеспечения физической работоспособности специалистов инженерно-технических вузов Министерства обороны РФ // Вестник Тамбовского ун-та. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. – № 3 (47). – С. 252-258.
12. Пугачев И.Ю. Особенности экспериментальной программы физической подготовки экипажей атомных подводных лодок при нахождении в дальнем походе // Известия Российского гос. пед. ун-та им. А.И. Герцена. – 2012. – № 153-1. – С. 127-142.
13. Пугачев И.Ю. Определение интегративной направленности физической подготовки в военно-инженерных вузах на основе принципа «сжатия информации» // Интеграция образования. – 2013. – № 2 (71). – С. 35-41.
14. Пугачев И.Ю. Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов // Вестник Московского ун-та. Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95-107.
15. Старовойтова О.П., Сотников Е.С., Окунь Е.Е. Совершенствование силовых способностей у кадет с использованием упражнений «Бурпи» // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 84-87.

ЭЛЕКТРОМИОГРАФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ БАЛАНС-ПЛАТФОРМЫ

*Руденко Д.В., Хало П.В.
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)»,
г. Таганрог*

Аннотация. В статье проведена оценка электромиографических особенностей работы мышц нижних конечностей студентов, занимающихся в секции фехтования, при выполнении упражнений на баланс-платформе. Выявлено, что применение подобной разновидности упражнений может быть полезно при воспитании статокинетической устойчивости

сти и формирования постурального баланса, а также для осуществления педагогической коррекции в случае развития асимметричной гипертрофии мышц нижних конечностей у обучающихся.

Ключевые слова: статокинетическая устойчивость, электромиография, функции равновесия, здоровье, фехтование, спорт.

Актуальность. Воспитание статокинетической (вестибулярной) устойчивости является важным аспектом развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Координационные способности в студенческом спорте особенно актуальны в различных видах единоборств, игровых видах спорта, гимнастике и пр. [1, с. 81; 2, с. 610; 5, с. 139; 6, с. 197]. В частности, в фехтовании высокие требования к сохранению статокинетической устойчивости проявляются в способности к дифференциации двигательных усилий, чувству дистанции, при атакующих и защитных двигательных действиях (финт, ремиз, батман и пр.), способности к быстрому реагированию на изменяющуюся ситуацию, в зрительно-моторной координации, точном восприятии динамики положения тела в пространстве и времени [4, с. 99; 9, с. 271; 10, с. 205]. Кроме того, современный образ жизни студенческой молодежи, в частности, длительные аудиторные занятия и самостоятельная интеллектуальная работа, неблагоприятно сказываются на функционировании опорно-двигательного аппарата, приводя к нарушениям в симметричности нагрузки скелетных мышц, что в свою очередь, может стать причиной снижения координационных способностей и негативно отразиться на здоровье обучающихся. [1, с. 81; 2, с. 610; 6, с. 197; 8, с. 53]. На основании данных ряда авторов (Т.П. Замчий и др., 2014; С.В. Седоченко и др., 2016) легко предположить, что ситуация может усугубляться при проведении со студентами занятий по физической культуре, включающих элементы связанные с асимметричными видами спорта (бадминтон, теннис, фехтование и пр.) [2, с. 611; 5, с. 144; 6, с. 206]. Во всех этих случаях возникает необходимость в коррекции регуляции баланса звеньев опорно-двигательного аппарата, иначе, это может привести к нарушению функций равновесия и моторной координации обучающихся [6, с. 206].

Гипотеза исследования. Предполагалось, что упражнение на удержание равновесия на баланс-платформе будет способствовать более симметричной и активной работе мышц нижних конечностей.

Целью исследования являлась оценка электромиографических особенностей работы мышц нижних конечностей обучающихся при выполнении упражнений на удержание равновесия на баланс-платформе.

Одним из ключевых компонент статокинетической устойчивости человека является постуральный баланс (*от. лат. posture* - поза), который определяется как способность к регуляции общего центра массы тела с целью предотвращения потери равновесия [7, с. 16]. Удержание статичного положения тела представляет собой комплекс непрерывных микродвижений, обеспечивающихся тонической мышечной активностью. В настоящее время для оценки посту-

рального баланса применяются различные методы: электромиография (во время удержания равновесия), компьютерная постурография (стабилометрия), электроэнцефалография (для определения участия компонентов ЦНС), балансометрия (измерения угла наклона на баланс-платформе). В частности, компьютерной балансометрическая платформа представляет собой неустойчивую платформу с расположенным в ней беспроводным датчиком движения, передающим в компьютер данные об изменениях углов наклона ее поверхности. Для изучения механизмов формирования статокINETической устойчивости часто используется методика регистрации электрической активности скелетных мышц, обеспечивающих выполнение модельных позно-тонических задач [5, с. 140; 6, с. 198]. Такой методический подход позволяет не только установить координационную структуру изучаемого явления, но и косвенно оценить величину усилий, развиваемых рабочими мышцами [6, с. 205].

В эксперименте приняли участие 7 студентов 18-25 лет, занимающихся в секции фехтования Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». Исследования проводились на базе лаборатории «Здоровье-сбережения и активации резервных возможностей человека» (ТИ имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)). Для оценки особенностей работы мышц нижних конечностей студентов при выполнении упражнений на удержание равновесия производилась регистрация электрической активности билатеральных мышц голени - камбаловидных мышц правой и левой конечностей (*musculus soleus dexter; musculus soleus sinistram*) и их антагонистов, соответственно передних большеберцовых мышц правой и левой конечностей (*musculus tibialis anterior dexter; musculus tibialis anterior sinistram*). Съем электробиопотенциалов осуществлялся после предварительной разминки. Электроды (отведения) располагались в соответствии с общепринятой методикой [3, с. 16]. Регистрация биопотенциалов скелетных мышц происходила с помощью телеметрического устройства «Реакор-Т» (разработка «Медиком МТД», г. Таганрог), в исполнении «Мини» (вариант «Профессиональный»), закрепленного на поясе фехтовальщика. Коммуникация между регистрирующим устройством, компьютером и баланс-платформой, осуществлялась по телеметрическому интерфейсу связи (рис. 1).

Анализировалась средняя амплитуда биопотенциалов при выполнении четырех модельных позно-тонических задач: состояние покоя в положении сидя, в положении стоя, в положении боевой стойки фехтовальщика и удержание равновесия на баланс-платформе в боевой стойке фехтовальщика (табл. 1). В связи с тем, что статокINETическая устойчивость имеет тесную взаимосвязь с зрительно-моторной координацией, последнее задание выполнялась в фехтовальном шлеме.

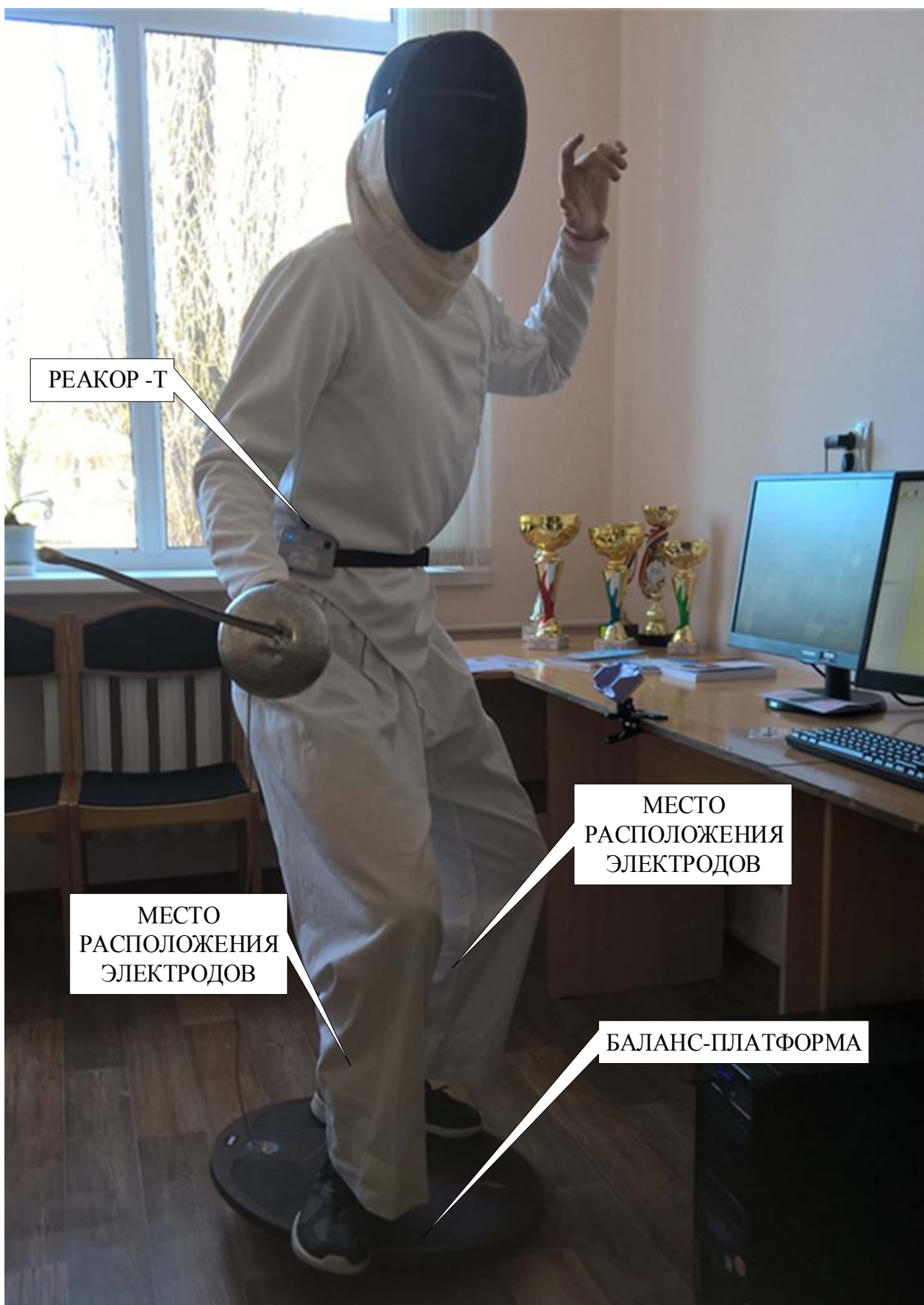


Рисунок 1 – Съем электромиограммы с помощью телеметрического устройства «Реакор-Т» при удержании равновесия на баланс-платформе в боевой стойке

Таблица 1 - Показатели электромиографии ведущих мышц нижних конечностей у студентов-фехтовальщиков при выполнении опорно-двигательных задач

Задача	Мышцы	Амплитуда [мкВ]
		$\bar{X} \pm \sigma$ (n=7, $\alpha \leq 0,05$)
Покой в положении сидя	<i>musculus soleus dexter</i>	92,67 ±4,54
	<i>musculus soleus sinistram</i>	82,26 ±3,56
	<i>musculus tibialis anterior dexter</i>	69,21 ±3,28
	<i>musculus tibialis anterior sinistram</i>	70,77 ±2,22
Покой в положении стоя	<i>musculus soleus dexter</i>	122,76 ±10,18
	<i>musculus soleus sinistram</i>	114,86 ±7,26
	<i>musculus tibialis anterior dexter</i>	50,49 ±1,67
	<i>musculus tibialis anterior sinistram</i>	73,86 ±3,67
Положение в боевой стойке	<i>musculus soleus dexter</i>	200,89 ±18,64
	<i>musculus soleus sinistram</i>	148,92 ±11,37
	<i>musculus tibialis anterior dexter</i>	126,14 ±10,33
	<i>musculus tibialis anterior sinistram</i>	206,57 ±18,69
Удержание равновесия на баланс-платформе в боевой стойке	<i>musculus soleus dexter</i>	397,06±70,10
	<i>musculus soleus sinistram</i>	382,07±69,81
	<i>musculus tibialis anterior dexter</i>	371,91±55,44
	<i>musculus tibialis anterior sinistram</i>	381,30±65,27

Выводы. Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о наличии сравнительно более высокой амплитуды электрической активности скелетных мышц по всем отведениям при выполнении упражнения на удержание равновесия на баланс-платформе. При этом разница по амплитуде между отведениями значительно меньше, чем при выполнении других позно-тонических задач (кроме тестовой задачи «Покой в положении сидя»), что свидетельствует о большей симметричности нагрузки. Это можно объяснить особенностями координационной структуры активности мышц во время периода фактически непрерывного поиска ЦНС опоры равновесия, что говорит о более симметричной и активной работы мышц нижних конечностей в данном упражнении. Таким образом, проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу. Данные результатов исследования могут быть полезны для специалистов в области физической культуры и спорта, в плане расширения спектра методов воспитания статокINETической устойчивости и формирования пострурального баланса, а также для осуществления педагогической коррекции в случае развития асимметричной гипертрофии мышц нижних конечностей у обучающихся, влекущих за собой проблемы со здоровьем, координацией, работой опорно-двигательного аппарата и точностью выполнения двигательных действий.

Библиографический список

1. Балкарова, Е.О. Динамика мышечных асимметрий в условиях физических нагрузок / Е.О. Балкарова, Ю.Е. Блюм // Вестник восстановительной медицины. – 2008. – № 6. – С. 81-82.
2. Замчий, Т.П. Асимметрия в поддержании вертикальной позы у спортсменов разных специализаций / Т.П. Замчий, Н.И. Ложкина-Гамецкая, М.Х. Спатаева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3. – С. 610-617.

3. Команцев, В.Н. Методические основы клинической электронейромиографии / В.Н. Команцев, В.А. Заболотных. – СПб.: Лань, 2001. – 350 с.
4. Руденко, Д.В. Развитие статокINETической устойчивости в различных видах спорта / Д.В. Руденко, П.В. Хало // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых.- Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С. 99-102.
5. Седоченко, С.В. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов / С.В. Седоченко, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 2. – С. 139-144.
6. Седоченко, С.В. Педагогическая коррекция асимметричной нагрузки у юных фехтовальщиков и теннисистов / С.В. Седоченко, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова и др. // Сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». 20-21 октября 2016 г. – Воронеж: Научная книга, 2016. – С. 197-206.
7. Хало, П.В. О возможности построения мобильной системы с психологической обратной связью на основе стабилотметрии / П.В. Хало, В.Г. Галалу // Цифровые методы и технологии: материалы международной научной конференции. – Таганрог: Изд-во ТРТУ, 2005. – Ч. 1. – С. 16-26.
8. Хало, П.В. Анализ проблем формирования здорового образа жизни студенческой молодежи с помощью медиаобразования / П.В. Хало, А.В. Галян, Т.Н. Занина // Фундаментальная наука и технологии - перспективные разработки: материалы XIX Международной научно-практической конференции. – Morrisville, NC, USA, 2019. – С. 50-58.
9. Хало, П.В. Перспективы использования практических занятий фехтованием в обучающем процессе / П.В. Хало, Л.И. Каранда, С.Б. Наумов // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 271-277.
10. Хало, П.В. Практики фехтования и туристического похода как внеаудиторные методы повышения профессиональной компетентности будущих бакалавров / П.В. Хало, Ю.Ю. Щеткин, Г.В. Хвалебо // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2014. – № 2. – С. 205-210.

РОЛЬ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ТХЭКВОНДО

Рябов А.И.
ФГБОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»
Зайцев А.А.
ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет»,
г. Калининград

Аннотация. В статье рассмотрена роль статокINETической устойчивости при выполнении технических действий в тхэквондо.

Ключевые слова: статокINETическая устойчивость, тхэквондо.

Поединок в тхэквондо характеризуется тем, что спортсмены должны выполнять большой объем двигательных действий атакующего, защитного и контратакующего характера в условиях больших физических и вестибулярных нагрузок, сопряженных с перемещениями в пространстве. Согласно исследованиям М.А. Рогожникова, важнейшей составляющей мастерства спортсмена в

тхэквондо является статокINETическая устойчивость [2]. Тхэквондист во время поединка должен уметь сохранять статическое и динамическое равновесие в условиях различных вестибулярных нагрузок (угловых, линейных и комбинированных ускорений). Вместе с тем значимость статокINETической устойчивости в выполнении отдельных технических приемов недостаточно изучена.

Целью настоящего исследования стало выявление роли статокINETической устойчивости в технических действиях тхэквондистов.

В качестве методов исследования были выбраны теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, правил соревнований, педагогического наблюдения.

На текущий момент поединки в тхэквондо предполагают значительное увеличение двигательной деятельности, непосредственно связанной с быстрой реакцией, проявлением находчивости, концентрацией и переключением внимания, динамической и временной точностью рациональных с биомеханической точки зрения движений, а так же статокINETической устойчивостью (СКУ) [2].

Учитывая то, что СКУ включает в себя различные виды равновесия, устойчивость к вестибулярным нагрузкам был проведен сопоставительный анализ технических действий с компонентами СКУ. Для этого была взята классификация технических действий, предложенная основателем тхэквондо Чон Хон Хи.

Авторы Ю.А. Шулика, Е.Ю. Ключникова разделяют технические действия на два блока. К первому блоку они относят «начальные технические действия», которые включают в себя понятия и виды боевых стоек, способов передвижения по корту (степы), описание существующих дистанций между соперниками. Вторым блоком они называют «основными техническими действиями и приемами», которые включают в себя понятия атакующих и защитных технических действий.

Любой поединок в единоборствах начинается с начальных технических действий, которые, в свою очередь, обеспечивают осуществление выполнения дальнейших технических приемов. Поединок начинается с принятия спортсменом боевой стойки, в проекции горизонтальной плоскости, которые в свою очередь могут быть правосторонними и левосторонними (рис. 1). В зависимости от стороны боевой стойки двух спортсменов их также можно разделить на одноименную и разноименную (рис. 1).

			
левосторонняя одноименная	правосторонняя одноименная	левосторонняя разноименная	правосторонняя разноименная

Рисунок 1 – Виды боевых позиций в тхэквондо в горизонтальной плоскости [1]

В горизонтальных плоскостях боевые стойки могут быть узкими и широкими, определяются они шириной постановки стоп. Следовательно, существует

необходимость тренировки статической устойчивости при различных положениях стоп, которые могут располагаться либо на большом расстоянии друг от друга в линию, либо в узкой стойке с переносом веса тела на носки.

В вертикальных плоскостях стойки могут быть прямые и реже – согнутые расположение рук в положении боевой стоки не регламентируется правилами, они могут находиться в различном состоянии (согнутые, выпрямленные) [1].

Все стойки характеризуются одним принципиально важным признаком сохранение вертикального положения головы, что обеспечивает правильное распределение мышечного тонуса и рациональное управление движениями спортсмена.

Для оптимального и наиболее эффективного применения технического действия необходимо учитывать расстояние между соперниками (дистанцию), при выборе оптимального пространственного расположения тела относительно соперника исход поединка может измениться в лучшую сторону и наоборот при неправильном подборе дистанции между соперниками исход поединка может измениться в худшую сторону. Выделяют три вида дистанций:

- дальнюю, удары с которой выполняются с дополнительным подшагом в сторону соперника;
- среднюю, удары выполняются с места и не требуют дополнительных технических действий, кроме того, в данной дистанции чаще всего применяются контратакующие приемы;
- ближнюю (клинч), в данной дистанции выполняются удары рукой в туловище, а также рубящие удары ногой в голову [1].

Выбор дистанции для удара требует от спортсмена навыка сохранения равновесия на одной ноге при различных положениях и движениях рук и ударной ноги.

Переход из одного вида дистанции в другой осуществляется с помощью передвижений по корту (степ) относительно соперника. В зависимости от вида технических действий выполняются разные виды степен:

- шаг назад (шагом от противника);
- шаг вперед (шагом к противнику);
- шаг в сторону (шагом влево или вправо);
- входами в клинч.

Степы так же применяются в комбинации с атакующими и защитными техническими действиями. Эти действия могут совершаться с различной скоростью и разными условиями сохранения равновесия (на одной ноге, на носках двух ног).

Следует иметь в виду, что передвижения отходами от противника не должно превышать более двух отходов подряд без осуществления технического приема (удара ногой или рукой), иначе в осуществление третьего отхода последует замечание спортсмену, за которым следует начисление штрафного балла сопернику. Поэтому сохранение равновесия является принципиально важным условием выполнения данного действия.

В олимпийском тхэквондо спортсмены преимущественно применяют технические приемы, выполняемые ногами, каждый удар ногой имеет свою траекторию полета (прямую, боковую, реверсивную) (рис. 2) [1].


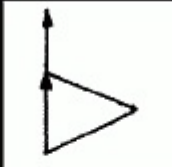
					
ближней	дальней	ближней	дальней	обратный	реверсивные удары
прямые удары		удары сбоку			

Рисунок 2 – Траектории ударов ногами [1]

Удары, выполняемые по прямой траектории, можно разделить на толкающие, колющие и рубящие, выполняемые сверху в низ. Данные удары могут выполняться как с ближней к сопернику ноги (передней), так и с дальней ноги (дальней). При выполнении их необходимо сохранение динамического равновесия на одной ноге.

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости и требующие проявления динамического равновесия и устойчивости к вестибулярным нагрузкам при резких движениях головой.

К реверсивным ударам можно отнести удары, выполняемые по зигзагообразной траектории в горизонтальных плоскостях, чаще всего данный тип ударов используют в контратакующих технических действиях, в некоторых случаях к данному типу ударов можно отнести отдельные комбинации технических приемов в воздухе. При выполнении данных технических приемов необходимо проявление статокINETической устойчивости к вращательным нагрузкам в горизонтальной плоскости (рис. 2).

Все вышеперечисленные типы ударов могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище. И требует дополнительных усилий с добавлением к самому удару прыжков вверх, при выполнении которых на спортсмена воздействуют большие линейные и комбинированные ускорения.

К защитным техническим действиям относятся: маневрирование туловищем в момент исполнения технических приемов, передвижения степенями в сторону, что, в свою очередь, также требует проявления статокINETической устойчивости, маневр по доянгу (по фронту и в глубину) и контактную защиту.

Таким образом, остается систематизированное представление контактной защиты.

Контактная защита представляет собой контратакующие действия, направленные на защиту и одновременную атаку соперника, всю контактную защиту можно представить следующими действиями:

- блоками;
- отбивами.

Все защиты сопровождаются сложными видами равновесия в условиях движений головой при выполнении отклонов и уклонов.

Таким образом, проведенный сопоставительный анализ технических действий в тхэквондо с компонентами СКУ показал, что качественное и технически правильное выполнение двигательного действия невозможно без высокого уровня сохранения контроля положения тела и его баланса.

Библиографический список

1. Дзюдо. Система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика и др.; под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Кобелева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 798 с.
2. Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопорным сложнокоординационным техническим действиям: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / М.А. Рогожников. – СПб., 2016. – 18 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДЕЛОВ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

*Севастьянова А.Ю., Биналиев А.Т.
ФГОУ ВО «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Данная статья направлена на рассмотрение особенностей пределов применения физической силы сотрудниками полиции. Авторами акцентировано внимания на правовых аспектах применения физической силы сотрудниками, выявлены существующие проблемы в данной области, пути их разрешения.

Ключевые слова: применение физической силы, сотрудник полиции, пределы применения физической силы, правовое регулирование, проблемы применения физической силы.

В условиях повышенной криминогенной обстановки, сложившейся в России в течение последнего десятилетия, немаловажную роль играет физическая подготовка сотрудников ОВД при обеспечении общественного порядка, а также предупреждения и пресечения преступлений. Ключевую роль играет освоение навыками боевых приемов борьбы, а также общей физической подготовки специалистами в системе высшего профессионального образования. Особенности профессионального обучения курсантов и слушателей обусловлены немаловажными задачами и целями их будущей работы, которые в большей степени определяют безопасность населения страны, и организацию нормального функционирования инфраструктуры общества [1, с. 44]. Условия службы полицейских, а также постоянное нахождение в стрессовых и опасных для жизни ситуациях делает физическую и психологическую уязвимость неотъемлемой частью службы в ОВД. Для того чтобы минимизировать эту уязвимость, проводятся в вузах МВД занятия по физической подготовке, которые помогают будущим сотрудникам овладевать не только боевыми приемами борьбы, но и психологической устойчивостью в стрессовых ситуациях, когда необходимо применять физическую силу или огнестрельное оружие.

Профессиональная подготовка сотрудников считается приоритетным качеством полицейского для работы в оперативно-служебных подразделениях. Тем не менее достаточное овладение сотрудниками боевых приемов борьбы, а так же высокой физической подготовкой не обеспечивает должной безопасности жизни и здоровья полицейскому. Проанализировав данные некоторых оперативных отчетов, можно сделать вывод, что нападения на сотрудника полиции происходят в 3 раза чаще, чем на обычных граждан, и причиной нападения является лишь то, что сотрудник находится в форменном обмундировании.

Для эффективной реализации своих обязанностей по охране общественного порядка и обеспечение общественной безопасности сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы. Но применение физической силы зачастую сопряжено с получением травм и угрозе жизни как сотруднику полиции, так и лицу, в отношении которого применялась физическая сила. Именно поэтому необходимо курсантам и слушателям вузов МВД России давать знания о пределах ответственности при применении физической силы: так по действующему уголовному законодательству существуют обстоятельства, которые исключают преступность и наказуемость деяния [2, с. 94]. Важным признаком является отсутствие общественной опасности содеянного. Уголовный кодекс России в ст. 37 регулирует пределы необходимой обороны, которая должна соответствовать характеру и опасности посягательства, например, не будет считаться необходимой самообороной, если сотрудник применил физическую силу, огнестрельное оружие в отношении безоружного лица, который физически значительно слабее. Также не будет считаться и превышением пределов необходимой обороны действия, при котором вред причинен равный, а также значительно меньший, чем мог бы наступить при не отражении нападения.

Важнейшим составляющим профессиональной подготовки сотрудников ОВД перед несением службы является не только физическая подготовка, но и правовая, которые в своей совокупности позволят применять физическую силу в предписанных законом случаях, при этом не опасаясь привлечения к ответственности за превышение пределов необходимой обороны.

Как можно заметить, строгих критериев оценки применения физической силы сотрудниками полиции, исходя из норм ФЗ «О полиции», нет, тем не менее факт «превышения полномочий» и является оценочной категорией и отдается на усмотрение судьи. Российские юристы (А.В. Арапова, К.А. Волков) сделали вывод о том, что сотрудники полиции находятся заранее не в выгодном положении по сравнению к преступнику, в отношении которого применяется физическая сила. Исходя из материалов судебной практики по делам о применении физической силы сотрудниками полиции, становится очевидным, что в большинстве уголовных дел суд становится не на сторону полицейского, тем самым создавая определенный страх и нерешительность применения физической силы из-за угрозы привлечения к уголовной ответственности [3, с. 37].

Несомненно, назревает вопрос об изменении законодательной базы органов внутренних дел.

Моделью нормативно-правовой базы может служить регулирование полномочий применения физической силы сотрудниками полиции в США, характерной чертой которой является четкая регламентация ситуаций, в которых возможно применение физической силы. В случаях отклонения от указанных ситуаций сотрудник полиции привлекается к уголовной ответственности.

Также, помимо теоретических и нормативно-правовых аспектов применения физической силы, возможно провести сравнение обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы и техники их применения. Если в США обучение является узконаправленным, и главной его задачей является отработка практических навыков, то в России весь процесс обучения длится короткий срок, в которых входит и теоретическое обучение, и практическое, за счет чего и теряется качество обучения, которое затем отражается на профессиональной деятельности.

В заключение можно сделать выводы, что нормы, регламентирующие применения физической силы сотрудниками ОВД в России недостаточно конкретизированы, исследование судебной практики также показывает, что чаще всего при применении физической силы в спорных ситуациях сотрудники полиции привлекаются к уголовной ответственности, что ведет к страху применения физической силы. Российскому законодательству необходима четкая конкретизация ситуаций, в которой возможно применение физической силы, а также создание правовой защиты сотрудников ОВД при осуществлении профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Герасимов, И.В. Специфика правомерного применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел / И.В. Герасимов // Наука и практика. – 2015. – № 4 (65). – С. 43-46.
2. Зайцев, В.В. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / В.В. Зайцев, А.А. Тациян // Сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – 2019. – С. 93-98.
3. Подрезов, И.Н. Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД / И.Н. Подрезов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции: в 2 т. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – Т. 1. – С. 35-41.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Сенченко П.В., Григан С.А.
**ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»,
г. Ростов-на-Дону**

Аннотация. Физическая культура – это структурный компонент образовательной программы подготовки будущих специалистов на современном этапе. Физическая культура комплексно воздействует посредством различных средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональных компетенций.

Ключевые слова: физическая культура, специалист, подготовка специалистов, система обучения, комплексный подход.

В настоящее время особое внимание уделяется комплексной подготовке специалистов в различных отраслях научных знаний, что детерминировано в полном объеме стремлением к формированию профессиональных компетенций, которые будут отвечать потребностям современной рыночной экономики. Именно посредством комплексного, системного подхода можно достичь оптимального результата и сформировать у будущего специалиста необходимый уровень компетенций. А это и предполагает наличие и развития физического потенциала, который в конечном итоге способствует и развитию непосредственно профессиональных компетенций специалиста. То есть можно говорить о том, что сегодня физическая культура в системе обучения специалистов занимает одно из важнейших мест, поскольку помимо воспитания культуры здорового образа жизни, она дополнительно позволяет обеспечить личностное развитие студентов.

Физическая культура сегодня выступает в качестве структурного компонента образовательной программы будущих специалистов на современном этапе. По своей сути она выступает в качестве результирующей меры комплексного воздействия посредством различных средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции [1, с. 96]. При этом посредством физической культуры осуществляется не только привитие ценностей правильного образа жизни, но и формирования действенной базы относительно духовного и личностного развития студентов вузов.

При этом следует отметить, что, говоря о физической культуре как структурном образовательном компоненте, нельзя сегодня недооценивать ее роль, поскольку она позволяет сформировать не только физические навыки студента, но и по факту простимулировать основные направления совершенствования иных профессиональных компетенций за счет в первую очередь возможности повысить концентрацию внимания студентов и усиления мозговой активности [2, с. 67].

Опять же, физическое воспитание – это всегда комплексные действия, а не отдельное мероприятие, позволяющее сформировать только одно направление. Это необходимо для того, чтобы максимально развить навыки, которые позволят будущему специалисту оставаться максимально конкурентоспособным на рынке труда.

Физическое воспитание будущих специалистов – это многоуровневая образовательная система, которая целостна по своей структуре и едина как в содержательном аспекте, так и организационном [3, с. 34]. По этим причинам данный процесс должен реализовываться в совокупности всех частей, а также условий, которые находятся в отношениях и взаимодействии между собой.

Следует отметить, что итоговым результатом процесса физического воспитания специалистов выступает уровень не только его физической подготовки, но и развития профессиональных компетенций.

Сложившиеся в конце 80-х – начале 90-х гг. прошлого века стандарты физического воспитания должны на современном этапе приумножаться, что позволит на имеющейся базе актуализировать основные направления развития данного блока подготовки будущих специалистов с учетом требований современности. В настоящее время система подготовки будущих специалистов в рамках физической культуры в обязательном порядке должна содержать три самостоятельных блока – информационный, целевой и инновационный.

На современном этапе данную систему можно выстроить следующим образом (рис. 1).

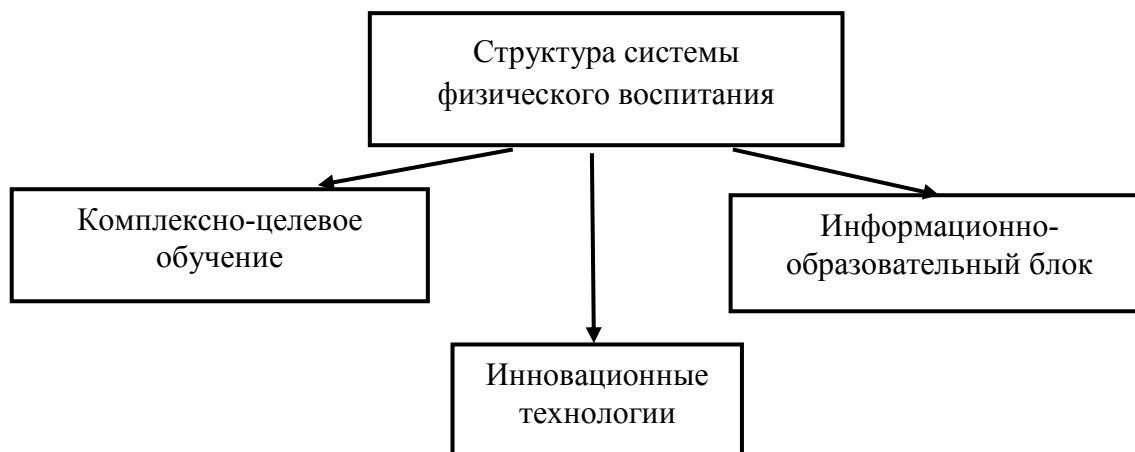


Рисунок 1 – Система физической подготовки будущих специалистов

Федеральным законом «Об образовании» определены фактические возможности, которые необходимы для переосмысления базовых ценностей физической культуры студентов. На рис. 1 представлены основные направления, которые позволят сформировать систему физической подготовки специалистов с учетом требований законодательства. В рамках данного нормативного акта определены основные приоритетные аспекты относительно развития физической культуры в институтах [4, с. 23].

Основной задачей физического образования современных будущих специалистов выступает удовлетворение объективной потребности в рамках освоения системы специальных знаний.

В соответствии с нормами ст. 12 «Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» в круг обязанностей специалистов, которые осуществляют практическую деятельность в сфере физической культуры в вузах, входят такие аспекты, как комплекс мероприятий по формированию восприятия у студентов необходимости следовать правилам здорового образа жизни, привитие ценностей отказа от вредных привычек и следования общепринятым правилам организации охраны своего здоровья. То есть по факту формируются объективные предпосылки, направленные на комплексную подготовку будущих специалистов, отличающиеся целостностью и системностью.

В качестве объективного критерия оценки качества физической культуры можно назвать сокращение сроков социальной, психологической адаптации студентов, повышение качества учебно-познавательного компонента обучения.

Следует отметить, что приоритетным вопросом в настоящее время в рамках физической подготовки будущих специалистов выступает дискретность педагогического процесса. В рамках данного направления предполагается поэтапное достижение цели посредством решения следующих задач.

1. Реализация основных целей.
2. Разработка педагогических программ и программ обеспечения.
3. Практическое решение конкретных педагогических заданий и заданий обеспечения.

В рамках обеспечения на практике решения данных задач необходима адаптация студентов первого курса к интенсивной интеллектуальной деятельности посредством практического использования различных средств физической культуры. Впоследствии на втором, третьем, четвертом курсах идет совершенствование приобретенных навыков, что по окончании студентами бакалавриата приводит к целостному формированию личности будущего специалиста. То есть уже с первого курса осуществляется формирование базы для дальнейшего развития, которая одновременно играет и высокую адаптационную роль в процессе обучения студентов высших учебных заведений.

В рамках данного направления можно выделить два самостоятельных блока – теоретический и практический. При этом они должны осуществляться комплексно и поэтапно. Сначала должен быть сформирован базис по теоретической подготовке и только затем привитие практических навыков, которые смогут студенты применять для своего физического и духовного развития.

Теоретический раздел привития навыков физической культуры у студентов реализуется в форме лекций, консультаций и индивидуальных занятий. Студентам дается информация о правилах охраны здоровья, общего развития личности студента посредством формирования знаний относительно различных видов спорта, их особенностей с учетом физического развития конкретного человека.

В качестве основных методов применяются такие формы как выделение признаков понятий, суждения, а также умозаключения. В дальнейшем приобретенные теоретические знания становятся базой для развития личности студентов и определения уровня их потребностей в двигательной активности. Это проявляется в виде спортивных занятий в вузе, различных мероприятий в рамках отдельных видов спорта и пр. Крайне важно отметить, что необходимо применять системный подход к организации физической культуры, который стимулирует студентов к осуществлению анализа фактов, обобщению и выводам, что приводит к актуализации способности к поиску информации. При этом в конкретном вузе можно наблюдать акцент на конкретный вид спорта, который пропагандируется и поддерживается ректоратом в качестве детерминантного. По факту проводятся различные спортивные мероприятия состязательного характера, позволяющие в полном объеме сформировать у студентов спортивный интерес и стремление добиваться поставленных изначально целей. То есть можно говорить о наличии индивидуального подхода к данному вопросу в вузах.

Следует отметить важность использования дифференцированного подхода в вопросе подготовки специалистов физической культуры. Значимым результатом, который отражает все усилия в отношении развития анализируемого

направления формирования физической культуры современных студентов, в последние годы социально-экономических перемен в области физической подготовки студентов, стало создание студенческих спортивно-оздоровительных центров различной направленности при вузах. Являясь юридическим лицом, спортивно-оздоровительный центр имеет свой расчетный счет и осуществляет свою деятельность в соответствии с нормами действующего законодательства. Это позволяет ему самостоятельно формировать базовые направления проведения спортивных соревнований, в том числе решать вопросы приобретения необходимого для этого спортивного инвентаря. Функции центра интегрируют приоритетные направления деятельности кафедры физического воспитания вуза, спортивного клуба и медицинской части, которые должны взаимодействовать между собой в полном объеме для достижения поставленных целей по физическому воспитанию молодежи. То есть посредством данных направлений одновременно обеспечивается комплексность и целостность мероприятий, которые детерминированы нормами федерального законодательства.

Таким образом, подводя итоги, можно говорить о том, что в настоящее время подготовка будущих специалистов в аспекте физической активности является неотъемлемым структурным компонентом образовательной программы. На практике физическая культура позволяет студентам привить не только ценности правильного и здорового образа жизни, но и сформировать оптимальную базу для того, чтобы они полноценно развивались в личностном аспекте. На данный момент, указанные аспекты регламентируются нормами российского законодательства, что создает базис для последующей разработки уже комплекса конкретных мероприятий в каждом конкретном вузе с соответствующим уклоном в зависимости от возможностей образовательного учреждения, а также студентов и их физических возможностей.

Библиографический список

1. Дифференциация физкультурного образования учащихся основной общей школы: учебное пособие. – Тюмень, 2014. – 500 с.
2. Макаренко Т.М., Прохорова И.В. Теория физической культуры. – Волгоград, 2018. – 400 с.
3. Матвеев Л.П. Программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы). – М., 2012. – 188 с.
4. Прохорова И.В., Шептикин С.А., Шаповалов С.И. Физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни. – Волгоград, 2015. – 500 с.

ДОПИНГ В СПОРТЕ

*Сибгатулина Ф.Р., Унгарова А.В.
ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»,
г. Москва*

***Аннотация.** Актуальность данной темы обусловлена тем, что проблемы допинга, на сегодняшний день, является одной из важнейших проблем современного спорта. Для искусственного повышения работоспособности и увеличения выносливости ради достижения высоких спортивных результатов спортсмены прибегают к запрещенным методам. И не только спортсмены, но и врачи и тренеры.*

***Ключевые слова:** допинг, спорт, здоровье, рекорды, выносливость, честная игра.*

В Российском университете транспорта уделяется большое внимание физической культуре и спорту, пропаганде здорового образа жизни, популяризации спортивных традиций. В вузе обучаются спортсмены, выступающие на мировых соревнованиях. Например, Саид Халили Каримулла Саид Вахидулла входит в состав юниорской сборной команды России по биатлону, в январе 2020 года стал чемпионом мира и отобрался во взрослую сборную команду страны; Зураби Гедехаури – серебряный призер чемпионата России по греко-римской борьбе в весовой категории до 100 кг, команда по эстетической гимнастике «Экспрессия» является чемпионом мира 2013–2019 годов в командном зачете, чемпионом мира 2016 года в личном зачете, чемпионом Европы 2017 года, двукратным обладателем Кубка мира; Дубинин Владимир – участник Всемирной летней Универсиады 2019 года в Италии по плаванию и другие представители спорта высших достижений.

На сегодняшний день проблема повышения работоспособности спортсмена путем применения допинга чрезвычайно обострилась. Всемирный антидопинговый кодекс дает следующее определение допинга – это нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. По данным сайта наука и жизнь, в США провели опрос, спортсменам задали вопрос: «Согласитесь ли вы принимать препарат, который через три года сделает вас олимпийским чемпионом, а через десять лет – инвалидом?». 80% опрошенных ответили положительно. По результатам опроса можно предположить, насколько серьезна проблема искусственного увеличения выносливости и работоспособности на время спортивных соревнований. Борьба с употреблением допинга ведётся для обеспечения честности спортивных состязаний и для сохранения здоровья спортсменов.

Олимпийское движение принимает Антидопинговый кодекс ВАДА (*Всемирное антидопинговое агентство*, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета – МОК) как базу для борьбы с допингом. Он применяется и распространяется на всех спортсменов, тренеров, медицинских работников. ВАДА осуществляет координацию борьбы с применением допинга в спорте, аккредитует национальные антидопинговые организации. В случае обнаружения применения допинга спортсменом, информация об этом пересылаются в спортивные федерации, которые применяют дисциплинарные меры. Так, например, в декабре 2017 года МОК отстранил команду России от участия в Олимпийских играх 2018 года в Пхенчхане. Российские спортсмены выступали под нейтральным флагом, а получали медали без исполнения государственного гимна.

Во время соревнований проводится допинг-контроль призеров и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу, а также во внесоревновательный период. Спортсмены, выступающие на международных и национальных соревнованиях, могут подвергнуться тестированию в любое время, без предварительного уведомления.

В последние годы в борьбе с допингом используются не прямые методы его обнаружения. Разрабатывается биологический паспорт спортсмена – программа долговременного мониторинга биологических параметров спортсмена, изменения которых могут свидетельствовать об употреблении запрещённых препаратов или методов, что может стать причиной тестирования спортсмена. Он включает в себя три модуля. Первый модуль «Кровь» содержит маркеры кроветворения – эритропоэза, мониторинг осуществляется на долгосрочной основе. Вторым модулем «Моча» включает около 27 биологических маркеров изменения метаболизма эндогенных стероидов в пробах мочи. Третьим модулем «Эндокринологический» содержит информацию о маркерах наличия в крови, увеличенного гормонов роста. Данные о спортсмене попадают в документ один раз в полгода, анализ полученных данных позволяет делать выводы об употреблении веществ или способов повышения работоспособности спортсмена без допинг-пробы. На основе изменения биологических параметров сотрудники антидопинговых организаций могут дисквалифицировать спортсмена, без прямого доказательства факта употребления допинга. Перечень показателей, которые характеризуют употребление допинга для каждого вида спорта, индивидуален.

Таким образом, основными направлениями борьбы с допингом являются разработка антидопинговых правил и тестирование спортсменов, эти меры направлены, чтобы сохранить ценность честной борьбы в спорте. Спорт должен быть источником радости тем, кто принимает в нем участие и тем, кто является болельщиком. Однако современная политическая и экономическая значимость соревнований приводит к изменениям идеи честной борьбы. Участники соревнований в большей степени нацелены на извлечение материальных благ, что зачастую приводит спортсменов употреблять допинг.

Одним из путей предотвращения распространения допинга в спорте может стать антидопинговое образование, которое будет давать знания об ущербе, наносимый допингом, моральные и нравственные ценности спорта с честной борьбой.

Библиографический список

1. Андриянова, Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е.Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 134 с.
2. Федотова, В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова. – Малаховка, 2010.
3. РУСАДА [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rusada.ru>.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. № 1107 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70749328/#ixzz4OeaISt79>.
5. Спорт и допинг // Наука и жизнь [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.nkj.ru/archive/articles/12676>.
6. Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Допинг>.

ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПОДГОТОВКЕ (РАЗМИНКЕ) К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Соколова В.П., Гасанова В.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный университет путей сообщения»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Разминка – это значимый этап в начале физической деятельности человека. Не все люди, приступающие к тренировкам, понимают значимость этого процесса. Раскрывается тема значения личности тренера, преподавателя, руководителя занятий, связанных с физкультурой и спортом, при подготовке к физическим нагрузкам.

Ключевые слова: разминка, тренер, преподаватель, тренировка.

Каждое занятие физической культурой делится на несколько этапов. Как правило, это подготовительный этап, или разминка, основная часть и заключительная, или заминочная, часть. Очень часто роль разминки недооценена. Разминка – это выполнение комплекса подготовительных упражнений для того, чтобы привести организм в состояние наивысшей работоспособности при наименьших затратах энергии. Переход организма от состояния двигательного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение деятельности центральной нервной системы и органов кровообращения и дыхания. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений.

Правильно выбрать содержание, время и интенсивность разминки – задача тренера, преподавателя или инструктора, которые проводят занятие или тренировку в целом.

Разминочная часть тренировки необходима спортсмену любого уровня подготовки и любого вида спорта. С повышением спортивной квалификации ее значение ни в коем случае не снижается. Высокопрофессиональные спортсмены способны самостоятельно провести разминку перед тренировкой или соревнованиями, соответствующую поставленным задачам. В других случаях разминка должна проводиться под руководством тренера-преподавателя.

Как уже говорилось выше, цель вводной части занятий, т.е. разминки, заключается в том, чтобы активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы [1]. Для того чтобы эти процессы прошли эффективно, необходимы специальные знания и навыки, которыми обладают далеко не все люди, занимающиеся физической культурой. В данном аспекте профессиональная подготовка тренера, учителя, инструктора должна соответствовать уровню контингента, с которым специалист проводит занятия по физической культуре. Учителю и тренеру важно хорошо представлять себе, какие изменения проис-

ходят в различных органах и системах организма, что нужно, чтобы повысить их работоспособность и эффективность предстоящего занятия. Проводя разминку по шаблонной схеме без решения конкретных задач, образовательной и тренирующей нагрузки, преподаватель занимает формальную позицию, непродуктивно затрачивает время. Нужно так планировать разминочную часть, чтобы она по дозировке выполнения отдельных упражнений и нагрузке создавала хорошую базу для последующего занятия. Разминка перед основной частью тренировки призвана усилить положительный эффект дальнейших упражнений. Задача преподавателя или тренера – найти такое соотношение нагрузки и отдыха во время разминки, чтобы каждое новое упражнение проводилось при восстановленной или повышенной работоспособности занимающихся. Распределением нагрузки во время разминки преподаватель регулирует ее объем и интенсивность. Он должен уметь использовать целесообразное повышение нагрузки в течение всей разминочной части занятия. Поэтому одной из задач преподавателя во время подготовительной части занятия является плавное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Каждый из занимающихся отличается от других своими психологическими, физиологическими и другими индивидуальными особенностями. Тренеру необходимо знать о состоянии здоровья, степени физического развития, уровне общей спортивной подготовленности занимающихся. Занятия, в том числе и разминка, должны планироваться, учитывая все эти факторы. Без комплексного учета этих данных невозможно правильно решить вопрос об организации тренировочного процесса (постановка задач, подбор упражнений, весовой режим и т. д.). При недостаточной физической подготовленности учеников приходится особенно внимательно использовать принцип доступности в обучении. Он осуществляется за счет преодоления психологических барьеров, возникающих у занимающихся при выполнении определенных упражнений. К примеру, у кого-то может не получаться определенное задание, которое дается на разминке. Повторение и последующие опять неудачи при его выполнении вызывают нежелание выполнять дальше комплекс разминочных упражнений. Поэтому преподавателю необходимо строго планировать подготовительную часть занятия, учитывая все особенности подопечных. Внешним проявлением удачного использования принципа доступности является хорошее настроение (чувство уверенности), желание поскорее начать основные упражнения и повышать физические нагрузки за счет хорошего разогревания (до легкого потоотделения).

Также во время разминки преподаватель должен придерживаться принципа систематичности. Он характеризуется единством всех сторон общей и специальной подготовки, непрерывностью разминочного процесса, постепенным и максимально возможным увеличением нагрузок. Обще подготовительная часть разминки является базой для дальнейшей специально подготовительной части. Задача преподавателя – найти оптимальный комплекс разминочных упражнений, который обеспечит должную подготовку организма для выполнения поставленных на тренировку (занятие) задач.

От умения преподавателя осмысленно проводить разминочную часть занятия зависит способность учеников усваивать новое, применять эти знания на

практике. Как правило, не имеющие специальной подготовки тренеры или преподаватели, располагают лишь элементарными, подчас отрывочными и бессистемными сведениями о подготовке организма человека к физическим нагрузкам. При подготовке к проведению разминки педагог должен прорабатывать следующие вопросы:

- а) чем заниматься во время разминки, учитывая характер предстоящего занятия (выбор упражнений, их последовательность и количество),
- б) как заниматься (когда, сколько, с какой периодичностью).

Преподаватель должен донести до подопечных необходимый минимум «базовых» знаний о построении разминочного процесса, о методах и средствах его проведения. Сотрудничество тренера и подопечного немыслимо без понимания закономерностей объединения общей, специальной, психологической подготовки спортсмена или занимающегося физкультурой.

Разминка играет огромную роль в решении задач психологической подготовки. У отдельных спортсменов она снимает чрезмерное возбуждение, снятие избыточного психического напряжения, связанного со стратегией десенсибилизации, а также с устранением причин стрессового состояния, к которым, в том числе, относится «предстартовая лихорадка» [2]. У других, слишком спокойных или пассивных, вызывает необходимое возбуждение.

Из личной практики мы заметили, что некоторая часть студентов, отличается повышенной склонностью к самостоятельности, любит проявлять инициативу, отрицательно относится к излишней опеке преподавателя. Тут очень важна роль тренера-преподавателя как психолога. Работая с такими людьми, можно предоставлять им больше возможностей для самостоятельного творчества, насколько это позволяют условия и место проведения занятий. Надо поощрять инициативу таких активистов с пользой для остальных. Например, поручить разработать комплекс разминочных упражнений или самостоятельно провести подготовительную часть занятия под наблюдением преподавателя. Возможный отход от общепринятой схемы проведения разминки открывает широкую дорогу творческому ее проведению, позволяет целесообразно использовать время, повышать эмоциональный настрой и интерес занимающихся к разминочной части занятия. Разумеется, в необходимых случаях преподаватель должен быть твердым и непреклонным для поддержания дисциплины на занятиях и достижения поставленных задач. Таким образом, уже на стадии разминки преподаватель или тренер могут проявить себя как психолог, подводящий спортсмена к старту с оптимальным уровнем возбуждения, чувствующий его состояние в процессе соревнований, или же как оратор, успешно пользующийся словом, настраивающий спортсмена на активную работу без давления [3].

Специалист, проводящий занятия по физкультуре, также должен уметь доступно объяснить, а при необходимости и обучить, как грамотно проводить самоконтроль во время занятия. Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой за состоянием своего здоровья, физического развития, физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов. Элементарный подсчет частоты сердечных сокращений до и после выполнения

упражнений зачастую может помочь избежать негативных изменений в организме в результате повышения физической нагрузки. Пульсовые показатели более точно соответствуют истинному состоянию организма в момент подготовительной части тренировочного или занятия по физкультуре. Необходимо учитывать уровень тренированности занимающихся, которая в общих чертах представляет собой готовность организма к проявлению физических, физиологических, биохимических и психологических предпосылок. Чем лучше физическая подготовка, тем более увеличенной по объему, интенсивности и продолжительности должна быть разминка. Основным условием обеспечения оздоровительного эффекта при занятиях физической культурой является соответствие величины нагрузок функциональным возможностям организма.

Не менее значима для преподавателя задача донести до своих подопечных важность разминочных или общеразвивающих упражнений как на занятиях, так и в повседневной жизни. Каждый должен найти свои собственные причины, побуждающие заняться физическими упражнениями. Польза от них огромна: это контроль над собственным весом, противостояние накоплению хронического утомления, способствование глубокому сну ночью и, как следствие, более полноценному восстановлению организма. Также занятия общеразвивающими упражнениями дают возможность предотвратить депрессивные состояния не только потому, что снимают нервное напряжение, но и потому, что сокращают в организме избытки адреналина и гормонов, способствующих возникновению стресса. Занятия физкультурой укрепляют веру в собственные силы, помогают отказаться от вредных привычек, дают эмоциональный заряд и повышают настроение. Донести вышесказанное до учеников является важнейшей задачей тренера и преподавателя.

Библиографический список

1. Дударев, В.А. Роль и значимость тренера в психологической подготовке спортсменов / В.А. Дударев // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования. – 2012. – № 3 [Электронный ресурс]. – URL: sibac.info.
2. Киселев, Ю.А. Участие тренера в психологической подготовке спортсмена к соревнованиям / Ю.А. Киселев [Электронный ресурс]. – URL: <http://def.kondopoga.ru>.
3. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 58 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРУКТУРНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЧУВСТВА СОПЕРНИКА В СПОРТИВНОМ САМБО

*Соломатин С.В., Соломатин А.В.
Центр спорта и образования «Самбо-70», г. Москва*

Аннотация. В статье исследуется понятие и структура чувства соперника как специфической формы проявления координационных способностей борцов самбо. На основе анкетирования высококвалифицированных самбистов выявлены и ранжированы факторы, обуславливающие эффективность формирования данного качества. Рассмотрены формы проявления и показатели высокого уровня развития чувства соперника в спортивном самбо. Для тренировки спортсменов предложен соревновательный метод в условиях непосред-

венного контакта с реальным противником как наиболее эффективный метод развития чувства соперника в самбо. Представлены результаты анкетирования, свидетельствующие о высокой связи между чувством соперника и достигнутым спортивным результатом в самбо.

Ключевые слова: борцы самбо, координационные способности, чувство соперника.

В спортивном самбо высокий уровень координационных способностей является необходимым условием для достижения наилучшего результата. В случае равного уровня развития физических качеств, технической и тактической подготовленности, координационные способности приобретают решающее значение. Определенное соотношение в развитии физических качеств и координационных способностей позволяет достичь наивысшего уровня спортивного мастерства.

Самбо относится к спортивным дисциплинам, которые характеризуются сложной координацией, поскольку данный вид спорта требует выполнения точных и быстрых движений в меняющихся условиях.

Особенно важными элементами координационных способностей являются специфические кинестетические восприятия: чувство соперника, чувство ковра, чувство дистанции, чувство равновесия [2]. В процессе подготовки выделенные восприятия синтезируются в индивидуальный стиль спортсмена [1].

Понятие «чувство мяча» в спортивных играх или «чувство воды» в плавании теоретически обосновано достаточно давно [6-9]. В спортивной психологии им уделено большое внимание. Например, для Т.Т. Джамгарова и А.С. Пуни (1979) чувство мяча «...является мультiformным комплексным регулятором двигательной активности и проявлением сенсорной культуры» [5, 8].

Чувство мяча, чувство соперника и другие специфические формы проявления координационных способностей особенно важны как элементы техники, их высокий уровень развития обуславливает успех достижений в спорте.

Понятие «чувство соперника» трактуется противоречиво практически в каждом виде единоборств. Эта ситуация обусловлена разнообразием форм проявления данного качества и многоаспектным характером изучаемой проблемы [3, 4].

Следовательно, определение понятия «чувства соперника», структуры и факторов, обуславливающих эффективность его развития в спортивном самбо, имеет большое теоретическое и практическое значение. Оно позволит внести необходимые коррективы в действующую систему тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса самбистов.

С целью исследования структуры и факторов, влияющих на развитие чувства соперника, был проведен опрос 35 мастеров спорта по самбо с использованием анкеты, включающей 20 вопросов.

Задачами исследования явились:

1. Сформулировать понятие и выявить структуру чувства соперника.
2. Определить зависимость уровня развития чувства соперника от продолжительности тренировочного процесса.
3. Выявить факторы, обуславливающие эффективность формирования данного качества.

Анкета, используемая в исследовании, состояла из двух частей. Первая часть включала информацию о личных данных, периоде обучения, возрасте, спортивных достижениях спортсменов. Вторая часть вопросов была связана с понятием «чувства соперника», его структурой, формами и особенностями проявления.

В результате анкетирования было установлено, что большинство испытуемых (74,5 %) ощущали наиболее высокий уровень развития чувства соперника в соревновательный период и наиболее низкий – в подготовительный период. По мнению большинства опрошенных (52,3 %), самый высокий уровень этого качества ощущался ими в основной стадии тренировочного сбора, а его самый низкий уровень – в начальной и заключительной стадии.

Спортсмены отметили, что компоненты высокого уровня развития чувства соперника включают в себя: адекватное восприятие намерений соперника (38,9 %), соответствующий психологический настрой (33,4 %), уверенность в собственных силах во время схватки (25,6 %), умение занять выгодную позицию тела (13,9 %), своевременную реакцию на действия соперника (23,7 %). Почти половина опрошенных спортсменов (45,4 %) указала на взаимосвязь между чувством соперника и уровнем координации движений.

Участовавшие в анкетировании считают, что высокий уровень развития данного качества в значительной степени зависит от уровня подготовки (62,6 %), а также качества тренировочного процесса (22,8 %).

Подавляющее большинство опрошенных спортсменов (58,9 %) в общем определили чувство соперника как способность предвидеть действия, чувствовать движения соперника и эффективно им противодействовать. Индивидуальные мнения относительно особенностей проявления данного качества различались. Среди частных особенностей проявления чувства соперника были названы: способность противодействовать действиям соперника, используя все звенья тела; умение использовать силы соперника для создания собственного преимущества; способность предвидеть и контролировать намерения соперника; способность к быстрому распознаванию и реагированию на действия и обманные движения соперника.

Часть спортсменов (22,9 %) определили чувство соперника как способность предвидеть действия противника во время схватки. В частных дополнениях к общему определению присутствовали уточнения: чувство отдельных факторов спортивного поединка, используемых оппонентом; чувство дистанции; способность предвидеть движения соперника и провести защиту и контратаку.

Остальные спортсмены, участвовавшие в опросе, перечислили следующие составляющие чувства соперника: врожденную предрасположенность к проявлению данного качества, высокий уровень координации движений, мышечное чувство, высокий уровень технической подготовки, психологическую устойчивость, способность управлять напряжением и расслаблением мышц, высокую реактивность, психологический настрой на борьбу, интеллектуальную подготовленность, спортивный опыт.

Обобщенная формулировка понятия «чувства соперника», синтезированная на основе мнений, высказанных борцами-самбистами высокого класса, может быть следующей. Чувство соперника заключается в способности предугадывать и контролировать намерения соперника, своевременно реагировать на его действия и распознавать обманные движения, затрачивать адекватные мышечные усилия, выбирать выгодные моменты для атаки, быстро и точно оценивать развитие событий во время схватки, использовать действия соперника для достижения собственного преимущества. Эти элементы определяют эффективность применяемых технических и тактических действий во время поединка.

Интерес представляют отдельные высказывания самбистов, раскрывающие формы проявления данного качества: «Спортсмену удастся выполнить все запланированные технические элементы»; «Борец готов к своевременному ответу действиям соперника, в том числе доминирующего»; «Спортсмен чувствует, что противник превосхищает его действия, не позволяет сопернику застать себя врасплох, способен избежать той части схватки, которая кажется ему опасной. Он может предсказать развитие атаки в так называемом втором и третьем намерении»; «Борец способен управлять ходом поединка, во время схватки чувствует себя уверенно и достаточно расслаблен».

В анализе признаков высокого и низкого уровня развития чувства соперника у самбистов опрашиваемые были единодушны. Наблюдалось некоторое расхождение во мнениях отдельных спортсменов.

Ниже приведены некоторые из высказываний борцов.

«Признаком низкого уровня развития чувства соперника является недостаточное предугадывание действий соперника».

«Высокий уровень развития данного качества связан с более быстрой реакцией и энергичностью действий, низкий уровень – с отсутствием концепции схватки, недостаточной выносливостью».

«Высокий уровень развития проявляется в адекватном ответе и контроле действий оппонента, слабый связан со стрессом, постоянным мышечным напряжением и запоздалой реакцией».

«Прямой контакт с максимально возможной поверхностью тела позволяет хорошо чувствовать соперника. Чем меньше эта поверхность, тем хуже это чувство».

«На высоком уровне развития чувства соперника я могу ощущать мышечное напряжение оппонента и точно предугадать, когда он собирается атаковать, а когда лишь имитирует атаку. Тогда я могу экономить силы или мобилизовать усилия для контратаки. На низком уровне этого чувства я должен постоянно находиться в напряжении и не в состоянии предвидеть последующие действия соперника, и если я ошибусь в своих прогнозах, я проиграю схватку».

Борцы указали факторы, влияющие на уровень развития чувства соперника и ранжировали их по значимости. Первыми тремя факторами были указаны: врожденная предрасположенность к проявлению данного качества (42,5 %), уровень подготовки (38,7 %) и двигательные способности (22,6 %). Четвертую позицию занял уровень координации движений (22,1 %). Далее следуют: соревновательная практика (18,9 %), психологические особенности спортсмена

(16,2 %), этап тренировки (13,5 %), прогрессивность методики тренировки (12,9 %), уровень развития скоростных качеств (8,6 %), умение изучить соперника (8,3 %).

Достижение наивысшего уровня развития чувства соперника подтверждается анкетированными в соревновательный период. Небольшая группа опрошенных (10,7 %) указала на достижение его наивысшего уровня в подготовительный период. Это может объясняться применением адекватной тренировочной нагрузки для конкретного спортсмена, соответствием общей физической и координационной подготовленности, высоким уровнем сенсорной чувствительности борца.

Самый низкий уровень развития чувства соперника, как указали высококвалифицированные самбисты, наблюдается в переходный период.

Анализ результатов опроса позволил определить высокую связь между чувством соперника и достигнутым спортивным результатом (92,3 %).

Подавляющее большинство спортсменов (76,9 %) заявили, что это качество можно сформировать лишь в контакте с соперником, то есть в естественных условиях, которые моделируются во время соревнований. Самбисты высокой квалификации выразили сомнение по поводу того, что это качество может быть сформировано в процессе совершенствования техники или во время тренировочных встреч с партнером, особенно во время так называемой технической подготовки. Немногие признали возможность развития этого качества через образную подготовку или моделирование искусственных условий. Возможно, это было связано с улучшением качества чувства соперника в период соревнований после формирования его во время тренировок.

Вот некоторые из мнений: «Чувство соперника может быть сформировано только в поединках свободного стиля, в которых технические элементы ничем не ограничены, кроме правил соревнований»; «Эффективны поединки с различными противниками разных типов телосложения, уровня подготовки и способностей».

Факторами, определяющими проявление сложных координационных способностей, каким является чувство соперника, являются: врожденная предрасположенность к проявлению данного качества, уровень спортивного мастерства, двигательных способностей и координации движений, соревновательная практика, психологическая устойчивость, особенности методики тренировки, уровень развития скоростных качеств, умение прогнозировать движения соперника, способность управлять напряжением и расслаблением мышц.

Показателями высокого уровня развития чувства соперника являются: правильное прогнозирование намерений соперника, позитивный психический настрой, уверенность в своих силах, быстрая реакция, энергичность действий, умение выстраивать тактику ведения схватки.

Наиболее эффективным методом развития чувства соперника в самбо является непосредственно соревновательный метод в условиях непосредственного контакта с реальным противником.

Библиографический список

1. Еганов В.А., Миронов А.О., Олин С.В. Методика обучения оборонительным тактико-техническим действиям в ситуационных видах единоборств сложнокоординационной направленности // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 2. – С. 29-31.

2. Крылатых В.Ю., Шувалов А.М., Миронов А.О., Понимасов О.Е. Реализация целей межэтнического воспитания студентов средствами оздоровительной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 163-168.
3. Лобанов Ю.Я. Показатели аэробных возможностей как характеристика физического здоровья студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 178-181.
4. Лобанов Ю.Я., Понимасов О.Е., Грачев К.А., Миронов А.О. Сравнительная характеристика физиологических показателей способов плавания под водой // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 119-121.
5. Миронов А.О., Самоуков А.Ф., Шувалов А.М., Понимасов О.Е. Коммуникативные основы этического воспитания студентов в практике физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 217-220.
6. Понимасов О.Е., Новосельцев О.В. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 149-152.
7. Понимасов О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 51-54.
8. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джемгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1979.
9. Штамбург И.Н., Понимасов О.Е., Грачев К.А., Новиков А.И. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 2. – С. 16-17.

ПРЕИМУЩЕСТВА И РИСКИ КРОССФИТА

Терентьева Е.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В этой статье были рассмотрены важные вопросы, связанные с таким видом спорта, как кроссфит. В статье говорится, что кроссфит теперь является самостоятельным видом спорта и включает в себя огромное количество упражнений разных типов. Найдены и описаны крупные исследования, которые дают нам четкую картину понимания преимуществ и рисков такого относительно нового вида спорта, как кроссфит.

Ключевые слова: спорт, кроссфит, упражнения, преимущества, риски.

Вот уже более десяти лет программы высокоинтенсивных упражнений привлекают все большее внимание. Многие исследования продемонстрировали преимущества высокоинтенсивных упражнений для здоровья и спортивных результатов. Среди этих видов деятельности кросс-тренинг (то есть смешение различных физических нагрузок и различных видов упражнений) стал очень популярным благодаря появлению кроссфита в 2000-х годах.

CrossFit теперь является самостоятельным видом спорта. Она включает в себя тяжелую атлетику, гимнастику, кардионагрузки, гиревой спорт и многое другое. Все эти виды деятельности смешиваются в одном сеансе и выполняются с высокой интенсивностью с небольшим или полным отсутствием периода отдыха. Появление этого в мире фитнеса и спорта в целом породило сильные

антагонизмы, и кроссфит часто обвиняли в том, что он является опасным и неуместным видом спорта. Но действительно ли кроссфит так опасен по сравнению с другими видами спорта?

Чтобы ответить на этот вопрос, команда исследователей провела систематический обзор преимуществ и рисков кроссфита как высокоинтенсивного вида деятельности. Для этого исследователи обратились к медицинским базам данных путем поиска ключевых слов CrossFit и high-Intensity Interval Training (HIIT). Рассматривались только исследования по кроссфиту и высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ). Из 251 исследования было отобрано только 13 исследований с выборками от 10 до 1393 человек. Эти исследования делились на две основные категории: те, которые описывают преимущества кроссфита, и те, которые сообщают о показателях травматизма.

Важно знать, для этих исследований травма – это «любая травма, полученная во время тренировки, которая помешала участнику тренироваться, работать или соревноваться любым способом и в течение любого периода времени».

Четыре исследования изучали уровень травматизма в кроссфите. Из 386 человек в одном исследовании уровень травматизма составил 19,4%, причем у мужчин он был выше, чем у женщин. Травмы были в основном локализованы в плечах, пояснице и коленях. При участии тренера уровень травматизма снижался. Те же авторы провели онлайн-опрос и получили 132 ответа, причем наиболее распространенные травмы были расположены в одних и тех же местах. Травма плеча составила 25% от общего количества травм. Кроме того, еще одно исследование показало, что предыдущая травма умножила шансы рецидива на 3,75. Наконец, в одном исследовании наблюдался уровень травматизма среди военнослужащих США в течение периода от 6 месяцев до 6 месяцев после введения новой тренировочной программы (CrossFit and Ranger Athlete Warrior). Уровень травматизма был аналогичен тому, что наблюдался в неактивной группе. Чтобы снизить уровень травматизма, авторы этого исследования предложили сократить беговые дистанции и увеличить тренировку сопротивления.

Наконец, недавно опубликованное исследование (2018), проведенное голландскими исследователями, собрало данные о травмах во время практики кроссфита в Голландии. На вопросник ответили более 550 человек, и 449 анкет были сохранены для анализа. Все собранные анкеты соответствовали взрослому практикующему врачу (возраст ≥ 18 лет), зарегистрированному в ассоциированном ящике. Эти анкеты показали, что 56,1% спортсменов (252) получили травмы в течение 12 предыдущих месяцев, а 15,2% (68 спортсменов) получили более 2 травм. Опять же, травмы были в основном расположены в плечах (28,7%), нижней части спины (15,8%) и коленях (8,3%). Из всех этих травм 77,4% были диагностированы медицинским работником, а 58% всех травм были вызваны чрезмерным использованием. Статистическая модель, полученная на основе собранных данных, показала, что продолжительность практики может влиять на риск получения травмы. Таким образом, практикующие с 0 до 6 месяцев практики будут иметь больше шансов получить травму, чем более

опытные практикующие. Возможно, это можно объяснить слишком быстрым ростом объема и/или интенсивности для новичка.

В трех исследованиях сравнивались различные протоколы тренировок с тренировками по кроссфиту. В одном исследовании наблюдалось удовольствие от занятий, сравнивая группу, практикующую сочетание выносливости и силовых тренировок с группой, практикующей кроссфит. Удовольствие от занятий было значительно выше для практикующих кроссфит. Вероятно, это связано с разнообразием сессий, понятием «вызов» и групповым эффектом. В другом исследовании наблюдался аналогичный окислительный стресс (прокси для измерения интенсивности усилий) во время тренировки на беговой дорожке высокой интенсивности по сравнению с тренировкой кроссфита.

Наконец, в течение университетского семестра исследователи хотели сравнить три программы физической подготовки (сила, выносливость, мышечная сила и состав тела) у 60 студентов: одна группа практиковала тренировку сопротивления под наблюдением тренера, другая группа также практиковала тренировку сопротивления, предоставленную тренером, но без какого-либо наблюдения или наблюдения, а третья группа практиковала кроссфит. В конце семестра исследователи наблюдали значительное улучшение силы и мышечной силы в группе с тренером по сравнению с двумя другими группами. Группа кроссфита показала улучшение различных измеренных переменных по сравнению с группой без контроля, но не более высокие результаты по сравнению с группой тренинга сопротивления под наблюдением. Присутствие и последующее наблюдение тренера играют большую роль в эволюции представления. На самом деле, этот мониторинг является систематическим в бокс-кроссфите, что не относится к большинству тренажерных залов, за исключением отдельных лиц, оплачивающих личный мониторинг.

Чтобы определить физиологические улучшения, которые кроссфит-тренинг может обеспечить практикующим всех уровней, в 2013 году команда исследователей наблюдала эволюцию V_{O2MAX} и состава тела в течение 10 недель практики кроссфита у 43 практикующих. Через 10 недель жировые отложения уменьшились на 3,7% , а V_{O2MAX} улучшился на 11,8-13,6%. Следует также отметить, что все практикующие придерживались "палеолитической" диеты (читайте полное резюме этого исследования). практическое применение

Как и все виды физической активности и спорта, кроссфит представляет собой риск для практикующего. Но тот факт, что это делается с высокой интенсивностью, не подразумевает более высоких рисков, чем другая деятельность (риски, похоже, схожи). Как всегда, крайне важно, чтобы практикующий врач находился под надлежащим наблюдением, поскольку это снижает риск получения травмы. А в случае кроссфита для практикующего крайне важно учиться и практиковаться в аффилированном боксе, где профессиональный коучинг может помочь адаптировать упражнения и интенсивность на уровне практикующего. Что касается преимуществ кроссфита, то, основываясь на наблюдаемых исследованиях, они кажутся похожими на те из высокоинтенсивной активности для улучшения V_{O2MAX} , мышечной силы, сердечно-сосудистой выносливости и мышечной массы тела.

Несмотря на это, исследований по кроссфиту все еще слишком мало, и научное качество их все еще слишком низкое. Практика, по сути, очень сложная (каждая сессия отличается, нет стандартных соревнований, постоянное выполнение новых упражнений), исследования по кроссфиту должны быть точными и исчерпывающими, а также проводиться отдельно с начинающими практиками и с практикующими высокого уровня, чтобы эффект обучения не менял наблюдаемых результатов. Кроме того, эти исследования должны быть сравнительными для того, чтобы сравнить эффекты различных высокоинтенсивных физических нагрузок с теми, которые получены с помощью кроссфита.

Библиографический список

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М., 2013. – 142 с.
2. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.
3. Варзиев С.Х. Атлетический тюнинг. Новый взгляд на культуру физического совершенства. – М., 2009. – 257 с.

«ЗЕМСКИЙ УЧИТЕЛЬ». ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЫХ УЧИТЕЛЕЙ (НА ПРИМЕРЕ ГБПОУ РО «РОУОР»)

Ткачёв М.А., Алексеева А.В.

*ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В этой статье рассмотрены условия государственной поддержки молодых учителей для работы в сельской местности, выявлена актуальность данной программы для студентов ГБПОУ РО «Ростовское областное училище (колледж) олимпийского резерва».

Ключевые слова: педагог, молодой специалист, условия программы, образование, трудоустройство, студенты.

Весна у студентов старших курсов высшего и среднего профессионально образования самая жаркая пора – государственная итоговая аттестация, защита выпускных квалификационных работ. Большинство выпускников уже определились с трудоустройством. Но некоторые до сих пор подыскивают подходящие вакансии в соответствии с приобретёнными профессиональными компетенциями. Профессия педагога входит в десятку самых востребованных профессий 2020 года.

Нехватка квалифицированных педагогов в сфере образования имеет большое значение в нынешних условиях обучения и воспитания. Еще более значим этот вопрос в селах и малых городах.

На данный момент недостаток педагогов на селе составляет около 10000 свободных вакансий, из-за чего нагрузка на преподавателей уже работающих в сельских школах составляет около 30-32 часов в неделю. По информации официального сайта «Земский учитель», на сегодняшний день в Ростовской области свободны 57 вакансий педагогов.

Чтобы привлечь внимание к данной проблеме с 2020 года запускается Федеральный проект «Земский учитель».

Целью данного проекта является помощь в заполнении около 4400 вакансий педагогов в различных регионах России.

Условия участия в программе «Земский учитель» таковы:

1. Возраст участника на момент подачи заявки – до 55 лет;
2. Обязательно наличие среднего профессионального или высшего образования, профессиональные компетенции, отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональным стандартам;
3. Готовность переехать в сельский населенный пункт, либо рабочий поселок, либо поселок городского типа, либо город с населением до 50 тыс. человек минимум на 5 лет;
4. Выплату в 1 миллион рублей (в регионах Дальнего Востока – 2 миллиона) можно потратить на любые цели.

Программа начнет работу по принципу конкурса: вначале школы, нуждающиеся в педагогах, будут размещать свободные вакансии на специальном сайте (школы обязательно должны обеспечить нагрузку минимум 18 часов в неделю). Затем кандидаты будут подавать заявки на трудоустройство в конкретную школу, после чего будут определены победители (если заявок будет меньше чем вакансий, то, вероятно, победителями будут объявлены все участники).

Сайт с вакансиями начал работу в январе 2020 года, а победителей должны будут определить до 15 мая. Затем, до 15 июня учителя должны будут ознакомиться с будущим местом работы, а до 20 июля – заключить со школой трудовой договор. Деньги по программе учителя получают до 1 декабря 2020 года, потратить их можно на любые цели.

Однако могут возникнуть проблемы: если трудовой договор будет подписан до 20 июля, с 1 сентября учитель уже сможет преподавать, но у него явно будут проблемы с жильем, если деньги придут только до декабря.

Насколько актуальна проблема трудоустройства выпускников, мы выяснили, проведя исследование на базе ГБПОУ РО «РОУОР». Выпускники СПО, окончившие колледж, получают квалификацию «Педагог по физической культуре и спорту». Исследование проводилось в марте 2020 года. Нами была разработана авторская анкета, состоящая из семи вопросов. В исследовании приняли участие 25 человек, студенты 2-4 курса.

В ходе исследования были получены следующие результаты:

1. Планируете ли Вы после окончания учебы в РОУОР работать педагогом (учителем)? Да – 7; нет – 16; возможно – 2.
2. Слышали ли Вы о государственных и социальных программах поддержки молодым учителям? Да – 4; нет – 21.
3. Знаете ли Вы о программе «Земский учитель»? Да – 2; нет – 23.
4. Что именно Вы слышали о ней? Ничего – 23; помогают материально – 2; выдают денежную сумму на покупку / строительство жилья – 1.

5. На каких основаниях Вы бы согласились работать учителем в сельской школе? Перечислите условия (1-5 шт.):

- высокая заработная плата – 16;
- квартира/земельный участок – 13;
- отпуск (около 3 месяцев) – 3;
- хорошая местность – 1;
- транспорт, чтобы добираться до места работы – 1;
- доступность выезда в город на выходные – 2;
- проживание рядом с родными – 2;
- оплата коммунальных услуг – 2;
- возможность перевезти семью – 1;
- питание в школе – 1;
- возможность развивать свой вид спорта – 1;
- оборудованное место для занятий – 1;
- ни на каких условиях – 4.

6. Какой регион России для Вас кажется наиболее благоприятным для работы сельским учителем (сельская местность, в которой вы выросли или хотели бы сменить местность проживания сроком на 5 лет)?

- Краснодарский край – 7.
- Московская область – 3.
- Ставропольский край – 1.
- Ростовская область – 5.
- Кабардино-Балкария – 1.
- Республика Саха (Якутия) – 1.
- Алтайский край – 2.
- Карачаево-Черкесская Республика – 1.
- Камчатка – 1.
- Дагестан – 1.
- Хотел бы остаться дома – 4.
- Ничего не ответили – 3.

7. Готовы ли Вы за 1 миллион рублей уехать в сельскую местность для работы учителем? Достаточно ли для Вас эта сумма?

- Да – 4.
- Нет – 12.
- Нет, потому что 1 миллион рублей для переезда в другую местность, покупку жилья, покупку транспорта не достаточно.

• Готов уехать работать педагогом сроком на 5 лет за 1 миллион рублей в 1 год.

- Согласился бы поехать работать учителем за 4 миллиона рублей.
- Согласился бы поехать работать преподавателем за 5 миллионов рублей.
- Согласна поехать работать, но максимум на 5 лет.
- Мне было бы достаточно 1,5 миллиона рублей для переезда.
- Согласился, смотря на какой срок и на что можно потратить деньги.
- Готова уехать работать при условии подходящей мне местности.

- Готов уехать работать при обеспечении жильем, зарплатой, отпуском.

Таким образом, можно сделать вывод, что менее половины респондентов планируют работать по профессии. Подавляющее большинство выпускников колледжа не знают о государственных программах поддержки молодых специалистов. При этом, ознакомившись с условиями программы, более 80% опрошенных заинтересовались идеей работать в сельской местности по приобретенной специальности на предложенных условиях или с некоторыми корректировками в условиях.

Библиографический список

1. URLРежим доступа: <https://zemteacher.edu.ru/vacancies?subjectIds=39®ionId=58&municipalityId=7437&https://propostuplenie.ru/article/samye-vostrebovannye-professii-dlya-postupleniya-v-2020-godu/>.

СЕКЦИЯ 2

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ВСЕСТОРОННЕ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Барбазюк К.Ю., Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е.
ГБОУ ВО СГПИ «Ставропольский государственный педагогический институт»,
г. Ставрополь

Аннотация. В статье рассматриваются условия развития мелкой моторики, проведен анализ взаимосвязи уровня речевого развития и уровня развития мелкой моторики. Выявлена возможность воздействия на речевое развитие ребенка с общим недоразвитием речи через упражнения, формирующие мелкую моторику. Предложены варианты организации упражнений на формирование мелкой моторики для уроков физической культуры.

Ключевые слова: общее недоразвитие речи, коррекция речевого развития, мелкая моторика, физическая культура.

На современном этапе особое внимание уделяется коррекции особенностей развития таким образом, чтобы создать равные условия для развития и обучения как для обычных детей, так и детей с особыми образовательными потребностями. Среди последних особую группу составляют дети с общим недоразвитием речи (ОНР), поскольку ОНР является сравнительно легко устранимых нарушений развития, в отличие, к примеру, от алалии, умственной отсталости или задержки психического развития.

Одним из средств коррекции проблем с речью у детей с ОНР является работа по развитию у них мелкой моторики. К сфере мелкой моторики принято относить достаточно широкий спектр движений: от наиболее простых, таких как захват объектов пальцами, до очень мелких движений, например, написание текста рукой [4, с. 55].

На современном этапе, в соответствии с последними данными физиологических исследований, установлено, что развитие мелкой моторики детерминирует целый ряд функций и способностей человека, в том числе и речевых [2 с. 32].

Исследования в области анатомии показывают, что около 1/3 всей площади проекции коры головного мозга, где в том числе расположены моторные зоны, отвечающие за развитие речи, памяти, внимания, занимает проекция кисти руки. Величина проекции руки, ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать процесс развития мелкой моторики как один из процессов развития артикуляционного аппарата, памяти, внимания ребенка [1, с. 14].

В ряде физиологических исследований показано, что через воздействие (механически) на кисти и пальцы ребенка можно осуществлять воздействие на формирование его артикуляции.

Деятельность ребенка по координации и синхронизации различных действий способствует формированию новых нейронных связей в головном мозге, что способствует развитию интеллектуальных способностей ребенка.

Многие авторы связывают уровень мелкой моторики и уровень развития речи, указывая на то, что через развитие мелкой моторики можно воздействовать на процесс развития речи, в том числе у детей, имеющих отклонения в речи (например, общее недоразвитие речи и т.д.).

Ряд исследований показывает, что высокий уровень развития у ребенка мелкой моторики (либо уровень, соответствующий возрасту), способствует развитию у ребенка общей координации тела в пространстве и меньшей травматичности. Так, в отдельных работах, посвящённых физическому развитию дошкольников, показана связь координации движений (умение ребенка стоять на одной ноге, прыгать на одной ноге и т.д.) и высокого уровня развития мелкой моторики [5, с. 43].

Развитие у ребенка способностей на определенном уровне во многом детерминировано числом нейронных связей в коре головного мозга [1; 3] и скоростью их формирования [4]. В свою очередь, уровень развития нейронных связей определяется тренированностью мозга на координацию работы нервной, мышечной, костной, зрительной систем. Совокупность таких координированных действий указанных систем организма носит общее название моторики, которую принято условно подразделять на крупную (формирующуюся на более ранних этапах онтогенеза и не требующую высокого уровня координации работы систем органов) и мелкую – более «сложную» в выработке в процессе индивидуального развития [2, с. 64]. Таким образом, уровень развития мелкой моторики во многом определяет и уровень способностей ребенка, следовательно, эффективность его воспитания и обучения, как в дошкольной образовательной организации, так и в школе.

К числу наиболее распространенных условий развития мелкой моторики ребенка относят такие, как:

1. Манипулирование различными предметами.
2. Предметно-орудийная деятельность, как бытовая (например, застегивание пуговиц), так и организованная – различные игры.
3. Механическое воздействие на кожу и мышцы ладоней и ступней ребенка.

При целенаправленной организации процесса развития мелкой моторики у детей необходимо создание соответствующих бытовых и педагогических условий развития мелкой моторики, посредством применения специальных средств и методов.

Все игры и упражнения по развитию мелкой моторики должны проходить в присутствии взрослого с целью безопасности таких игр [2, с. 54].

В период СССР для детей дошкольного возраста организовывалась «минутка гимнастики для пальчиков», в рамках которой от детей требовалось сгибать пальчики, сжимать кулаки, крутить кистью и так далее. Такие «минутки» организовывались регулярно, при этом упражнения постепенно усложнялись, по мере того как дошкольники овладевали предыдущим [4, с. 54].

Сегодня такая практика утрачена, ввиду чего актуальным представляется работа по развитию мелкой моторики на уроках, которые призваны развивать двигательную активность, то есть на уроках физической культуры.

Дети с ОНР, как правило, достаточно застенчивы, поэтому для развития мелкой моторики им необходимы командные игры, развивающие способность к коммуникации.

Учитывая важность пальцевого контакта при развитии мелкой моторики с разными материалами можно предложить для ее развития игры по перетягиванию каната, при этом канат можно изготавливать из различных материалов: полиэстеровых платков, пеньковой веревки, бус, нанизанных на веревку.

Тактильный контакт ребенка с разными поверхностями каната, коррекция усилий по удержанию каната разных видов (скольких платков и шершавой веревки) будет, как представляется, способствовать развитию мелкой моторики. Групповой формат игры позволит снять коммуникативные барьеры, обусловленные задержкой речевого развития.

Важное значение для развития мелкой моторики детей с ОНР имеет включение акробатических упражнений. Акробатические упражнения имеют определенную специфику выполнения, прежде всего, это необходимость в процессе их выполнения координировать тело в пространстве, а также некоторая травмоопасность. Упражнения требуют высокого уровня координации тела в пространстве. Координация тела в пространстве возможна при условии достаточно развитых мышц, развитой ловкости и силы, при этом общий уровень координации мышц, зачастую, обуславливает и развитие мелкой моторики.

Ввиду этого акробатические упражнения можно рассматривать и как индикатор, и как средство развития силы мышц, ловкости, способности к координации своего тела в пространстве. Это, а также некоторая «необычность» и, следовательно, привлекательность упражнений из акробатики обуславливает актуальность их применения для развития координационных способностей, в том числе и в части артикуляции.

В качестве акробатических упражнений можно предложить эстафеты, в которых нужно проскакать определенное расстояние на одной ноге (как на правой, так и на левой). Также в ходе таких эстафет представляется актуальным предложить детям передавать в качестве эстафетных палочек различные по фактуре предметы.

Также при развитии мелкой моторики актуальным представляется использование на уроках физической культуры эспандеров и растягивающихся (резиновых) скакалок.

Каждое занятие по физической культуре целесообразно начинать с артикуляционной гимнастики, что улучшит процесс координации речевого аппарата. Также актуально вводить в работу с детьми элементы самомассажа и включать в физкультурные минутки различные логоритмические игры как средство профилактики речевого нарушения у дошкольников [5, с. 62].

Кроме того, отдельным блоком важно внедрять комплекс упражнений на развитие дыхания и разных модуляций голоса, это могут быть, к примеру, раз-

личные виды разминки с выкрикиванием спортивных речевок или скороговорок с различной интонацией и громкостью.

Также достаточно актуальными для использования на уроках физической культуры представляются и игры с мячом, в особенности при выборе мячей различного типа. Например, мячиков, используемых в «сухих бассейнах», матерчатых мячей, набитых поролоном, мячей с неровной (пупырчатой) поверхностью и т.д.

Таким образом, для развития мелкой моторики детей с ОНР на уроках физической культуры необходимо использование командных физических упражнений, которые создадут условия для задействия навыков ловкости и координации, речевых навыков, а также условия контакта с различными материалами и поверхностями.

Библиографический список

1. Анцифирова, Н.Г. Необыкновенное движение / Н.Г. Анцифирова // Дошкольная педагогика. – 2012. – № 7.
2. Горлова, О.А. Профилактика коммуникативно-речевых отклонений у детей раннего возраста / О.А. Горлова // Специальное образование. – 2015. – № 1.
3. Гребнев, А.И. Мелкая моторика и её роль в процессе учебной деятельности младших школьников / А.И. Гребнев // Вестник науки и образования. – 2016. – № 4 (16). – С. 61–63.
4. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка / М.М. Кольцова // Хрестоматия по теории и методике развития речи детей дошкольного возраста. – М., 1999.
5. Кусмарцева, Т. А. Развитие мелкой моторики ребенка как одна из проблем современного образования / Т.А. Кусмарцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – №. 30.
6. Прищепа, С.Р. Мелкая моторика в психофизическом развитии дошкольников / С.Р. Прищепа, Т.И. Коняхина // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 1.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ И ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Барсуков С.В., Садыгов Э.А.

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,

г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Физическая культура рассматривается в статье как способ поддержания здоровья, прекрасного настроения и способ защиты от вирусов и болезней.

Ключевые слова: спорт, здоровье, психологическое влияние физической культуры, занятия спортом, физические упражнения.

Общественно-биологические факторы физической культуры есть основы общественных и общебиологических контактов, основы последовательности на пути приобретения человеком богатств физической культуры. Можно с уверенностью сказать, что спорт имеет нравственно-эстетические и социальные механизмы влияния на гармоничное формирование личности. Физическая культура и спорт в наше время приобрели большую социальную силу и значимость.

На современном этапе развития, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества, возрастают и требования к физической подготовленности граждан, необходимой для их успешной трудовой деятельности. Сфера физической культуры выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Наш организм есть нераздельный самостоятельный, самоуправляющийся микробиологический механизм, в котором существует множество функций, работа которых заключена в действии физиологических и психологических отдал от действия климата. Именно природа может влиять на человека как положительно, так и наоборот. Одной из особенностей нашего тела является активное воздействие на факторы мира и условия в обществе. Ими определяется наше будущее состояние. И так мы можем определить, готовы ли мы к учебной деятельности или же иной другой.

Человек – уникальный организм, который смог обуздать землю, построить огромные города, мосты через большие реки, смог приручить природу. Но, к сожалению, человек уязвим к различным вещам из окружающей среды. Даже самый сильный спортсмен может быть подвержен болезням и другим различным факторам. На наш организм могут действовать разные вещи из окружающего нас мира, которые могут нести за собой полезные и вредные бактерии и раздражители, которые могут поддерживать или разрушать состояние внутренней среды человека. Обеспечить стабильное внутреннее состояние организму помогает оптимальное функционирование всех его систем.

Каждый день мы живем и не знаем, что будет завтра. Но нельзя жить с постоянным страхом. Нужно радоваться жизни. Физическая культура – прекрасный способ отгородить себя от многих болезней, вирусов. Это замечательный способ чувствовать себя прекрасно каждый день. Снова просыпаясь, можно выполнять физические упражнения несложного характера, и таким образом мы можем зарядить себя энергией. Каждый день на улицах можно увидеть людей с угрюмым выражением лица. Но подумать только, если начать заниматься физкультурой, то можно стать на 90% добрее и ходить по улицам с радостной улыбкой.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями. Это очень важно. Нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками.

Спорт, вне всякого сомнения, – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Роль спорта в воспитании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство велика и многозначительна.

В настоящем выделяют два конкретных подвида трудовой активности студента – физический и дедуктивный труд и их буферные комбинации. Физический труд является родом активности студента, своеобразие которой вырабатываются с совокупностью причин. Дедуктивная деятельность человека есть результат человека по перестройке, порядком формирования новых положений, убеждений, рассуждений, а в основе их фундамента – предположения и аксиомы. Итог дедуктивной работы – ученые и духовные приоритеты человека.

Вследствие тренировок и спорта, происходит улучшенное становление функциональных способностей студента с целью поддержания дедуктивной и активной деятельности тела. Тренировки являются основным способом спортивного развития. Тренировки делятся на различные подгруппы активности по действию на разные группы мышц.

В фундамент распределения тренировок заложены конкретные физиологические распределенные причины, принадлежащие многим подгруппам активности мышц. По типу работы деятельность мышц имеет статический или динамичный тип. Статическое усилие содействует поддержке различных положений туловища, а увеличение работоспособности мышц при динамической активности присуще с перемещениями туловища или его частей в пространстве. Большую часть физических тренировок желательно осуществлять в специализированных оборудованных помещениях. Также рекомендовано и в состязаниях, и на обычных тренировках осуществлять спортивную работу в правильном алгоритме. Есть в настоящее время достаточно крупная коллекция спортивных занятий, необычность их в неординарности, разнообразии способов их выполнения, изменяющихся обстоятельствах, необходимости моментальной физической реакции (различные спортивные игры).

Представленные образцы тренировочных действий делятся на физическую активность циклического способа и упражнения непериодического способа. Действия циклического способа предполагают постоянную деятельность и переменную активность с разным количеством времени. Для определения мощности определяемой деятельности используется понятие «интенсивность». Наибольшая продолжительность активности зависит от ее максимальной отдачи, интенсивности и объема, а вид движений работы непосредственно сопряжен с процедурой усталости в теле человека. Так, можно сказать, что как мы

выполняем упражнения, так и в дальнейшем определяется наш спортивный уровень. Спорт формирует волю. Воля совершенствуется под воздействием спортивных нагрузок, преодоления препятствий и режимного тренинга. Спортивные тренировки и соревнования связаны с возникновением разнообразных преград и трудностей.

Стойкость тела к отрицательным факторам подчиняется приобретенным, а также врожденным качествам. Стойкость можно повышать при помощи активных тренировок на улице, а также воздействий улицы, таких как: температурные изменения, малое или слишком большое количество воздуха, углекислого газа. Благодаря улучшению физиологических систем физическими тренировками можно повысить способность к прогреванию, переохлаждению, воздействию многих токсических бактерий, уменьшить количество болезней и повысить уровень работоспособности. Также растет степень психологической, умственной и эмоциональной стойкости из-за соблюдения дедуктивной деятельности высокой напряженности.

Базовыми двигательными качествами, которые позволяют достигать высочайших показателей физической активности, которые обеспечивают успех деятельности различных подвигов физических упражнений человека, являются количество силы, уровень быстроты, показатель гибкости и ловкости.

К положительным свойствам физической культуры, кроме различных физических упражнений, относят также оздоровительный эффект природной силы (солнечный загар, ветер и купание в водоемах), а также соблюдение гигиены. Частые приемы душа, закаливание и досуг на природе с чистым воздухом являются залогом прекрасной физической формы.

Ведь замечательно поехать компанией на природу с пользой для здоровья, а не только в развлекательных целях. Активные виды отдыха являются прекрасной альтернативой свободного времяпрепровождения. Использование данных советов помогает в становлении и запуске активной защиты организма, стимулирует метаболизм и деятельность физиологических систем и разных органов.

Для увеличения качества физической, а также умственной деятельности, студенту необходимо увеличить количество проведенного на свежем воздухе времени, сказать «нет» губящим организм привычкам, чаще двигаться и закаляться. Спорт не только развивает мускулы, но и закаляет силу духа. Спорт оказывает на формирование личности колоссальное влияние и заполняет внутренний мир человека так, что в нем не остается места на вредные привычки, на саморазрушительные мысли и мотивы. В заключение хочется добавить, что если прибегать к физиологическим процедурам в обстоятельствах интенсивной тренировочной работы, то можно значительно уменьшить раздражительно-психологическое перенапряжение, а постоянное занятие спортом способствует увеличению интеллектуальной, психологической и эмоциональной устойчивости нашего тела. Физическая культура и спорт есть важнейшее средство воспитания человека, гармоничной, духовно богатой и физически развитой личности.

Библиографический список

1. Анищенко В.С. Спорт. Методико-практические занятия студентов: учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – 178 с.
2. Бальсевич В.А., Запрожанов В. А. Физическая деятельность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 214 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
4. Кокшаров А.А. Физическое воспитание студентов вуза с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие. – Барнаул: ООО «Азбука», 2007. – 120 с.
5. Кокшаров А.А. Организация здорового образа жизни студентов вуза средствами физической культуры: учебное пособие. – Барнаул: ООО «Азбука», 2007. – 90 с.
6. Куликов В.П., Киселев В.И. Потребность в двигательной активности. – Новосибирск, 1998. – 150 с.

ПИЛАТЕС: «ТЕЛО СОЗДАЕТСЯ РАЗУМОМ»

Бойченко М.П., Попова М.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В настоящее время пилатес стал очень популярен среди разных групп населения. В статье рассмотрены основные принципы Йозефа Пилатеса, применение методики в фитнес упражнениях, в лечении при восстановлении после травм.

Ключевые слова: пилатес, упражнения, спорт, фитнес, методика.

Система пилатес подходит для любого человека. Пилатес предусматривает ряд систематических тренировок, способствующих укреплению мускулатуры и позвоночника. Основным преимуществом пилатеса по сравнению с другими видами занятий является то, что вероятность получения травм и проявление негативных реакций сведена к нулю [1]. Пилатес (Pilates) – это одно из направлений в фитнесе. Это направление считается новым, так как в нашей стране о нем стало известно лишь в 21 веке. Основателем является Джозеф Пилатес, который родился в 1880 г. в Дюссельдорфе [1].

Данная методика была создана немецким физиотерапевтом Джозефом Хубертом Пилатесом. Главным правилом этой методики считается контроль работы всего тела с помощью дыхания [2].

Джозеф Пилатес имел в детстве проблемы со здоровьем. У него были такие заболевания как астма и рахит. В десять лет Джозеф поставил перед собой цель изменить свою жизнь, в связи с этим он начал самостоятельно заниматься гимнастическими упражнениями. За пять лет он добился больших успехов. Теперь он не был хрупким мальчиком, а стал обладателем идеального мускулистого тела [1].

Когда основатель системы пилатес в начале Первой мировой войны попал в плен, он не переставал тренироваться. Также он активно начал разрабатывать комплекс физических упражнений, которые были направлены на улучшение общего состояния тела. Находясь в заключении, Джозеф продолжал заниматься йогой, а также обучал этому искусству других пленников, что помогло пере-

жить им волну Испанского гриппа в 1918 году. После освобождения из плена, спустя время Пилатес принял решение открыть студию тренировок в Нью-Йорке [1].

Суть этой методики заключается в том, что тренировками можно постепенно переучить тело, помогая ему начать снова двигаться правильно. Нервная система человека очень гибкая и способна адаптироваться к различным условиям и этапам тренировки.

Если вы научитесь чувствовать свое тело, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы сможете овладеть способностью управления своим организмом. При занятии пилатесом упражнения выполняются плавно с целью предотвращения травм. Уникальность пилатеса заключается в том, что он комплексно воздействует на организм человека, все мышцы задействованы в тренировке. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие [3].

Основная идея методики пилатес – это мысленный контроль над мышцами своего тела. Эта методика включает комплекс из 34 упражнений. Однако существует восемь основных принципов, на основе которых построены все группы упражнений и тренировок [2].

Существует восемь основных принципов Йозефа Пилатеса, которые представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Основные принципы Йозефа Пилатеса.

Рассмотрим эти принципы более подробно.

1. Релаксация. Для многих людей, занимающихся спортом, возможно, будет непривычно начинать подготовку к тренировке с такого вида разминки. Главный принцип релаксации – это спокойствие.

2. Концентрация. Пилатес требует непрерывного осознания того, что происходит в вашем теле и концентрированности при выполнении каждого движения. В дальнейшем движения становятся автоматическими, но на них также следует продолжать концентрироваться, так как всегда нужно стремиться к расширению самосознания.

3. Выравнивание. После того, как вы расслабились и сосредоточились, нужно выработать правильную осанку. Если вы стремитесь восстановить мышечный баланс, то вам следует непрерывно напоминать своему телу, в каком положении оно должно находиться, когда вы стоите, сидите или лежите.

4. Дыхание. При дыхании следует наполнять и расширять спину и бока. Такой тип дыхания способствует разработке мышц, которые находятся между ребер. Правильное дыхание помогает стимулировать мобилизацию необходимых мышц.

5. Центрирование. Джозеф Пилатес выявил одну закономерность: при подтягивании пупка к позвоночнику нижняя часть спины становится более защищенной, и поэтому он ввел инструкцию «пупок к позвоночнику» во все свои упражнения.

6. Координация. После освоения всех вышеперечисленных принципов нужно научиться координировать все эти навыки с выполнением движений.

7. Плавность движений. Принцип движений построен так, что все они выполняются в направлении от сильного центра достаточно медленно и плавно, что помогает сконцентрироваться на работе определенных мышц. Именно поэтому пилатес – одна из самых безопасных фитнес-программ.

8. Выносливость. Для того чтобы повысить выносливость мышц, следует постепенно увеличивать интенсивность занятий. После того, как вы получите некоторый опыт и мышцы будут правильно работать, вы увидите, что вы стали более выносливы.

Весь комплекс упражнений пилатеса направлен на увеличение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем.

Пилатес не разделяет людей по возрастам или физической подготовке. Им может заниматься как юная гимнастка, так и бабушка 80 лет. Он развивает различные группы мышц. Можно сказать, что пилатес – это панацея для офисных сотрудников, которым бывает и руки в стороны развести очень тяжело. Он направлен на увеличение подвижности, когда снять свитер через голову перестает быть мучением [3].

Первый эффект появляется через 2-3 недели тренировок. Через 2-3 месяца повышается общий тонус мышц, улучшается работа суставов и системы кровообращения. Благодаря тренировке мышц спины выравнивается осанка, укрепляется пресс. Снятие напряжения с грудной клетки и шеи улучшает сон. Еще одной особенностью пилатеса является то, что им можно заниматься даже на обычном мате, без каких-либо вспомогательных инструментов и тренажеров. Однако это затрачивает на порядок выше сил и энергии, так как вы остаетесь один на один со своим телом и подвергаетесь полной концентрации над каждым движением [1].

В современной жизни пилатес используется не только для оздоровления и восстановления после травм. Сегодня это наиболее известный метод фитнес тренировок. Увлекаются этим комплексом как российские, так и зарубежные знаменитости, так как это приятный способ поддерживать себя в форме.

Библиографический список

1. Голубев С.А. Упражнения пилатес // Физкультура и спорт. – 2008. – № 8. – С. 22-23.
2. Робинсон, Фишер, Нокс Пилатес – управление телом. – Мн., 2009. – 272 с.
3. Режим доступа: <http://www.pilateslegko.ru/>.

ОСОБЕННОСТИ НАБОРА МАССЫ ТЕЛА С МИНИМАЛЬНЫМ БЮДЖЕТОМ И ОГРАНИЧЕННЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ВРЕМЕНИ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ И УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ

Бондарева Н.В.
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул

Аннотация. В статье будет рассмотрено питание с научной точки зрения, а также его особенности. Расписан необходимый каждодневный рацион для тех, кто стремится к набору мышечной массы. Также ко всем продуктам указаны граммы БЖУ, стоимость, время приготовления и количество калорий.

Ключевые слова: спорт, питание, набор массы, белки, жиры, углеводы.

На сегодняшний день физическая культура приобретает всё большую востребованность. Обществу нравится фитнес. Им занимаются как люди средних лет, так и молодёжь. Студенту вписать физическую культуру в свой график подчас нелегко. Обычно это два-три занятия в неделю после учёбы. Те, кто приходят в тренажёрный зал, имеют разные цели. Кто-то хочет похудеть, кто-то – набрать массу.

Тема похудения уже давно избита. А вот информацию по «правильному» набору веса найти сложнее. Литература насыщена советами по спортивному питанию и по биодобавкам. Но не стоит забывать, что студент – это социальная группа, у которой финансовая составляющая не позволяет тратить средства на химию. Роста мышц приходится достигать естественным путем.

Мы рассмотрим такую проблему, как набор массы с минимальным бюджетом и ограниченным временем на приготовление еды. Эта тема является актуальной, особенно для студентов, так как большинство учащихся проживает в общежитии и посвящает всё своё время учёбе. Ограниченный бюджет и недостаток времени не самые лучшие условия для набора мышц, но эти условия не являются преградой.

Целью данного исследования является составление оптимального рациона питания для набора массы. Каждый продукт будет рассмотрен с научной точки зрения.

Задачи статьи:

1. Рассмотреть продукты с минимальной стоимостью на состав белков, жиров, и углеводов.
2. Рассчитать время приготовления пищи.
3. Составить примерное меню дня, подходящее студенту. Рассчитать его по БЖУ и по калориям.

Стоит отметить, что данное исследование субъективно. У мужчин набор массы происходит быстрее, чем у женщин. Так что здесь возможны корректировки по граммам БЖУ. Исследование применялось на практике – за полгода такого питания в совокупности с занятиями в тренажёрном зале нам удалось набрать 5 килограммов массы.

Первое правило при наборе веса – потреблять больше калорий, чем расходуете. Так, будучи девушкой со средней физической активностью, необходимо употреблять в пищу 1800-2100 калорий, будучи парнем – примерно 2300-2700. Некоторые тренеры советуют есть всё подряд. Этот совет мы считаем не верным, так как при несбалансированном питании качество тела будет страдать. Вес будет набираться, но мышцы не будут расти. Для правильного построения мышц, организму необходимо определённое количество белков, жиров и углеводов. Рассмотрим их подробнее.

Белки являются основным строительным материалом. Без них мышцы не смогут нормально восстанавливаться после тренировок. Также из белка состоят наши органы и иммунные клетки. Различные источники информации советуют нам потреблять 2 г белка на 1 кг веса. При весе в 50 кг необходимо 100 г белка каждый день. Эта цифра может пугать. Так как белок в основном мы получаем из мясных продуктов, а они стоят дорого. Есть альтернатива. Куриное яйцо содержит в среднем 5 г белка. Употребив в день три яйца в варёном или жареном виде, мы получим уже 15 г белковой пищи. В свою очередь, курица является альтернативой дорогому красному мясу. В 100 г этой варёной птицы 25 г белка. Съедая 200 грамм курицы в день, мы получаем 50 г белка. Итого уже 75 грамм. Где же добрать ещё 25? Творог, сыр, масло, орехи – вот дополнительный рацион для человека, набирающего вес.

Рассмотрим стоимость вышеперечисленных продуктов. Если брать среднестатистический продуктовый магазин, то десяток яиц будет стоить 50 рублей, 1 кг куриного филе – от двухсот до четырёхсот. Нам этого хватит на 3-5 дней. Йогурты могут содержать до 8 г. белка. Пачки масла и сыра может хватить на несколько недель – в среднем они обойдутся в 200 рублей, если считать их общую стоимость.

Итого в неделю мы будем тратить около пятисот рублей на белковую пищу. Всего по сто рублей в день. При этом приготовление такой пищи почти не занимает времени, варка яиц – 5 минут. Курица, даже при тушении, занимает полчаса времени приготовления, готовить можно на несколько дней и употреблять в совокупности с гарниром. О нём мы поговорим чуть позже, при рассмотрении углеводов.

Студенты для упрощения приготовления могут покупать консервы с уже приготовленным мясом и рыбой – их стоимость не превысит ста рублей.

Важно помнить, что для усвоения белка необходима клетчатка. Она содержится в овощах. Но овощи стоят дорого, особенно зимой и осенью. Заменить их можно сухой клетчаткой, которая часто продаётся в продуктовых магазинах. Её средняя стоимость – сто рублей. Клетчатка добавляется в пищу. Столовая ложка сухой клетчатки на порцию. Важно помнить, что для её усвоения необходимо пить как можно больше воды.

Следующий компонент питания, который мы рассмотрим, – углеводы. Углеводы – это наш основной энергетический ресурс, который снабжает человека энергией. Ещё углеводы выполняют такие функции, как пластическая и защитная. Углеводы необходимы человеку в достаточно большом количестве. Их необходимо употреблять в два раза больше, чем белка. То есть на вес в 50 кг мы употребляем 200 г углеводов.

Углеводы также подразделяются на два вида: простые и сложные. Первые содержатся в сладостях, быстро усваиваются организмом, но могут вызвать повышение уровня сахара в крови и нередко становятся причиной появления жировых отложений, а не мышц.

Быстрые углеводы необходимы, когда требуется быстро зарядиться энергией. Например, после тренировки можно съесть шоколадный батончик. Или же во время учёбы, когда большую часть энергии организм расходует на умственную деятельность.

Сложные углеводы содержатся в злаках и крупах – рисе, макаронах, овсянке. Такие углеводы усваиваются медленнее, но являются источником энергии на длительное время.

Особенно сложные углеводы необходимы после сна для восстановления энергии. Так, идеальным завтраком станет овсяная каша. Её приготовление занимает не больше десяти минут. Порция овсяной каши на молоке содержит 35 грамм углеводов. При этом стоимость крупы составляет 20-40 рублей, хватает почти на месяц.

Яблоко в 100 г может служить в качестве перекуса, в нём 15 г углеводов. Стоимость 1 кг яблок – от 50 рублей. То есть это 150 г углеводов.

Углеводы являются отличным дополнением к мясу. На обед и ужин можно употреблять изделия из твёрдых сортов пшеницы – рожки, спагетти, макароны. Их стоимость не превышает 100 рублей. При этом в 100 г макарон содержится 20 г углеводов. Время их приготовления не более 10-15 минут.

Для разнообразия можно употреблять углеводы из недорогих овощей, делая несколько раз в неделю салаты из огурцов, помидоров, сладкого перца. Заправлять такие салаты желательно подсолнечным маслом или же сметаной, что повысит содержание в пище жиров – о них мы поговорим чуть позже.

Важным источником углеводов является рис. Он быстро готовится, почти не требует присмотра при его приготовлении. Из него можно приготовить как гарнир для мяса, так и суп, молочную кашу. 100 г риса содержат примерно 30 г белка. Стоимость не доходит до 100 рублей.

Углеводы занимают меньшее количество времени на приготовление, чем белки. Их стоимость ниже почти в два раза. Так что в неделю можно тратить около 200 рублей на сложные углеводы. И около 150 рублей на быстрые углеводы, то есть различные сладости.

Третий элемент – это жиры. Стоит понимать, что жиры отвечают за всю нашу гормональную систему. Также они выполняют такую функцию, как изоляционная и амортизационная. Жиры являются дополнительным и даже, можно сказать, альтернативным источником энергии.

Жиров должно употребляться в разном количестве. Девушкам необходимо съесть 1 г на 1 кг веса тела. Мужчинам можно чуть меньше 1 г на 1 кг

веса тела. Также стоит не забывать, что растительные жиры, должны быть в приоритете перед насыщенными животными примерно в балансе 60 на 40%.

Получать жиры можно из тех же продуктов, что мы потребляем для получения белков и углеводов. Например, при приготовлении жареной яичницы на масле мы получим 15 г жира. Это почти треть нашей предполагаемой суточной нормы. Бутерброды со сливочным маслом и сыром будут содержать около 13 г жиров, 17 г углеводов и около 5 г белка. В совокупности это 150 калорий. При этом приготовление бутерброда займёт не более пяти минут. Его можно будет взять с собой на учёбу или же работу. По стоимости он составит примерно 10-15 рублей, если высчитывать стоимость продуктов, из которых он приготовлен.

Жиры можно получать из орехов и авокадо, но здесь бюджет предполагает больше затрат. Так что употребление этих продуктов сугубо индивидуально.

Ещё одним важным компонентом правильно набора массы является вода. Без достаточного потребления воды добиться высоких результатов не удастся. Её должно быть как минимум 1,5 литра – всё зависит от веса. Необходимо считать количество именно выпитой воды, а не других жидкостей, сока или чая. Вода, употребляемая во время тренировки, в расчёт не берётся.

В качестве примера приведем рацион одного дня.

- Завтрак – каша овсяная на молоке – 250 калорий.
- Перекус – яблоко зелёное, шоколадный батончик – 250 калорий.
- Обед – макароны с курицей и черным хлебом, чай с сахаром – 600 калорий.
- Перекус – йогурт с орехами – 300 калорий.
- Ужин – рис с курицей, овощи – 600 калорий.
- Перекус – яблоко – 50 калорий.

Итого вышло 2050 калорий. Порции берём средние. Время приготовления всех блюд около часа.

На такое питание в неделю тратится около 1000 рублей. В месяц – не более 5000 рублей. Без затрат на протеиновое питание.

Из всего вышенаписанного можно сделать вывод, что питаться правильно и недорого при наборе массы возможно. Для этого требуются такое человеческое качество, как упорство. Без упорства и стремления соблюдать такой режим питания будет крайне сложно. Однако данный рацион в совокупности с тренировками поможет сформировать желаемую фигуру. Также правильное питание является залогом здоровья и долголетия.

Библиографический список

1. Идеальное соотношение углеводов и жира для набора мышечной массы. – URL: <https://sportivnoepitanie.ru/biblioteka.aspx?a=idealnoe-sootnoshenie-uglevodov-zhira-dlya-nabora> (дата обращения: 12.03.2020).
2. Приложение «FatSecret».
3. Ульянова Н.А., Мильхин В.А., Головин С.М., Труевцева Е.А. Правила приема пищи в системе правильного питания студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 1 (8). – С. 83-93. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3817>.

ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗКУЛЬТУРНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Бундина А.Ю., Петрова Т.Н.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И.Я. Яковлева», г. Чебоксары

Аннотация. Физическое воспитание в вузе постепенно переходит к спортивно-ориентированной форме с преимущественной направленностью к самостоятельным занятиям. Важно отметить, что здоровье и учеба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье будущего специалиста, тем успешнее он осваивает учебный материал. Чтобы обучающийся сохранил и укрепил здоровье во время обучения в вузе, необходимы здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность. Приобщение обучающихся вузов к физической культуре, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – важное составляющее здорового образа жизни.

Ключевые слова: вуз, обучающиеся, физическое воспитание, физические упражнения, здоровье, здоровый образ жизни.

Актуальность исследования. Приобщение обучающихся вузов к физической культуре, к самостоятельным занятиям физическими упражнениями – важная составляющая здорового образа жизни.

На современном этапе развития вузовского образования конечной целью освоения материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» является формирование **общекультурных компетенций:**

- владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в вузе постепенно переходит к спортивно-ориентированной форме с преимущественной направленностью к самостоятельным занятиям. То есть дальнейшее существование и развитие организованных форм занятий по физической культуре в вузе уходит в прошлое. В таких условиях на первое место выходит вооружение обучающихся на теоретических занятиях знаниями и умениями по организации и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями, методиками самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, функционального состояния своего организма и уровнем развития физических качеств.

Важно отметить, что здоровье и учеба обучающихся взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье будущего специалиста, тем успешнее он осваивает учебный материал. Чтобы обучающийся сохранил и укрепил здоровье во время обучения в вузе, необходимы здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность. Это необходимо и в связи с тем, что современные сложные условия жизнедеятельности человека, высокая конкуренция на рынке труда, требуют от молодежи крепкого здоровья и высокой работоспособности [2].

Таким образом, будущий специалист к концу обучения в вузе должен иметь мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, сформированную потребность в физической культуре.

В то же время многолетние педагогические наблюдения и данные из учебной документации указывают на то, что многие обучающиеся уже на третьем году обучения значительно снижают свою физкультурную деятельность. То есть это косвенно свидетельствует о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для обучающихся насущной потребностью, не превратилась в интерес личности [1].

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы, побуждающие обучающихся заниматься или не заниматься своим здоровьем и физическими упражнениями [3].

Таким образом, мы выявили **проблему исследования**: какие факторы мешают обучающимся в вузе заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем?

Целью исследования является выявление основных факторов, мешающих обучающимся заниматься физической культурой, спортом и своим здоровьем.

Объект исследования – процесс физического воспитания обучающихся в вузе.

Предмет исследования – факторы, мешающие обучающимся заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем в процессе обучения в вузе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, интернет-источников, анкетирование и методы математической обработки результатов исследования.

Основное содержание работы

Для достижения поставленной цели нами были опрошены 83 студента 1-3 курсов ЧГПУ им. И.Я. Яковлева с использованием интерактивного опросника системы Survio. Использовалась адаптированная к условиям базы исследования анкета «Формирование здорового образа жизни», разработанная Центром психолого-педагогической реабилитации, коррекции и образования «Ариадна» (г. Москва).

О факторах, мешающих заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем, можно судить по данным, приведенным в таблицах 1-3. Факторы проранжированы по степени значимости для опрошенных.

Таблица 1 – Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем обучающимся 1 курса (в %)(n=28 человек)

Ранг по степени значимости	Наименование факторов	Кол-во опрошенных (чел.)	% отношение опрошенных
I	Отсутствие условий	6	21
II	Недостаток времени	5	19
III-V	Лень	4	14
	Отсутствие интереса	4	14
	Материальные затруднения	4	14
VI	Недостаток знаний о ЗОЖ	3	11
VII	Считаете, что болезни Вам не грозят	2	7

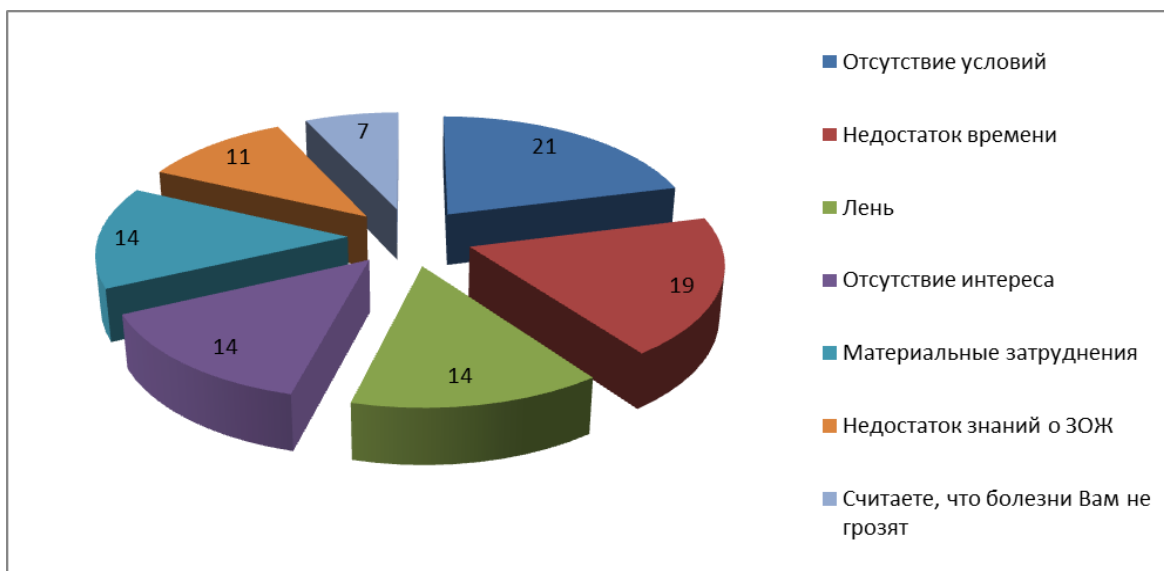


Рисунок.1 –. Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем обучающимся 1 курса (в %)

Таблица 2 – Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем обучающимся 2 курса (в %) (27 человек)

Ранг по степени значимости	Наименование факторов	Кол-во опрошенных (чел.)	% отношение опрошенных
I	Лень	6	22
II	Отсутствие интереса	5	19
III-IV	Отсутствие условий	4	15
	Недостаток времени	4	15
V-VI	Считаете, что болезни Вам не грозят	3	11
	Материальные затруднения	3	11
VII	Недостаток знаний о ЗОЖ	2	7

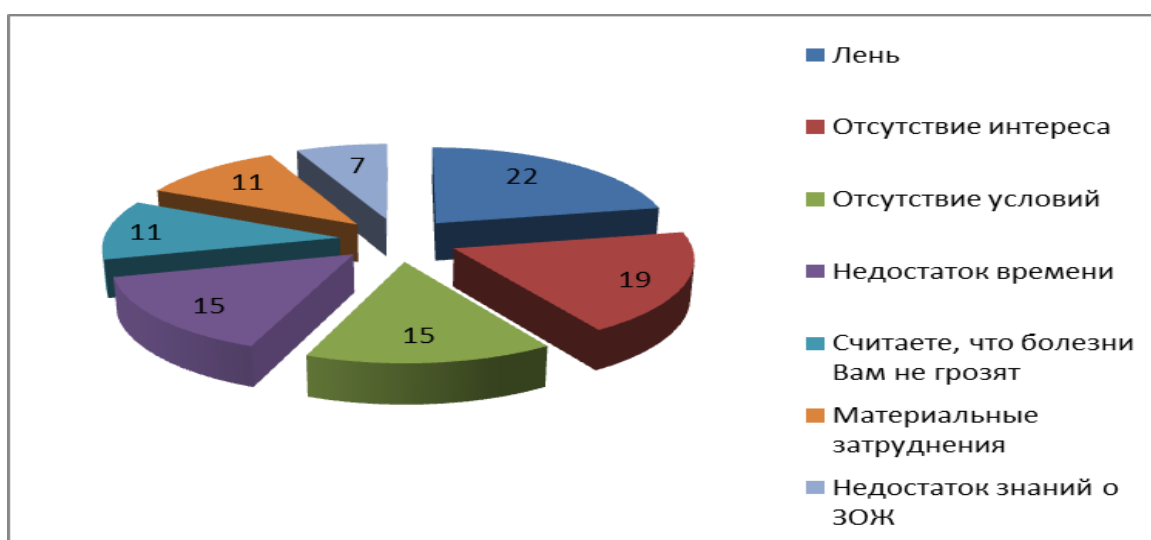


Рисунок 2 – Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем обучающимся 2 курса (в %)

Таблица 3 – Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем обучающимся 3 курса (в %) (28 человек)

Ранг по степени значимости	Наименование факторов	Кол-во опрошенных (чел.)	% отношение опрошенных
I-II	Лень	6	21
	Отсутствие интереса	6	21
III	Отсутствие условий	5	18
IV	Недостаток времени	4	14
V	Считаете, что болезни Вам не грозят	3	12
VI-VII	Материальные затруднения	2	7
	Недостаток знаний о ЗОЖ	2	7

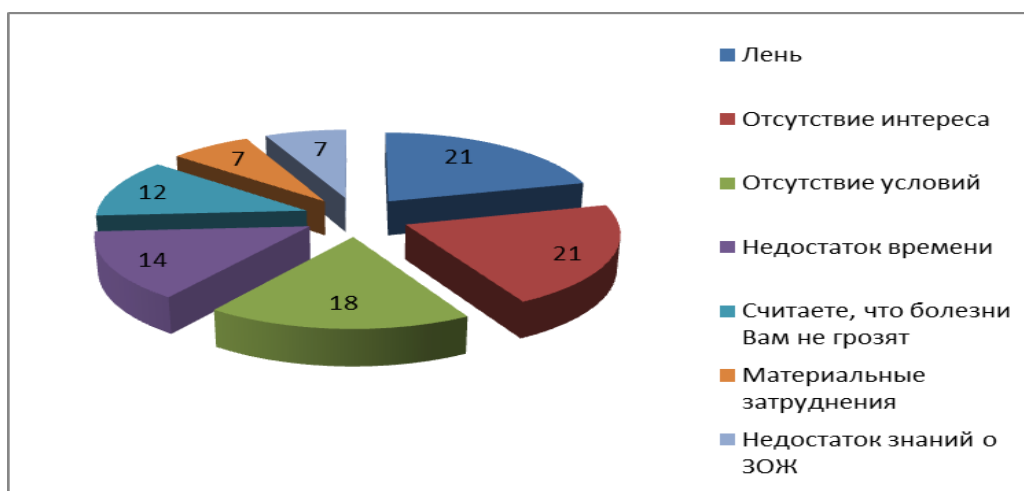


Рисунок 3 – Факторы, мешающие заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем обучающимся 3 курса (в %)

Приведенные данные свидетельствуют о том, что на всех трех курсах обучения особо значимыми факторами, мешающими заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем, для обучающихся являются отсутствие интереса, отсутствие условий, лень и недостаток времени.

В основном, именно по этим причинам обучающиеся прекращают заниматься физической культурой и спортом.

При этом фактор «недостаток времени» на первом и третьем курсе обучения находится на 2-м и 3-м местах соответственно. Мы объясняем это тем, что на первом курсе наблюдается адаптация обучающихся к условиям обучения в вузе, высокая вовлеченность в активную воспитательную деятельность, огромная учебная нагрузка и т.д., что сокращает количество свободного времени. А на третьем курсе большинство обучающихся свои потребности переводят в сторону материальных ценностей – начинают подрабатывать [2].

Факторы «отсутствие интереса» и «лень» на всех курсах обучения идут рука об руку. Как объясняют психологи, **лень возникает при отсутствии интереса или при отсутствии достаточного количества внутренних сил для осуществления намеченного.** То есть, традиционные формы организации занятий по физической культуре в вузе устарели. Они не вызывают у обучаю-

щихся мотивации и не формируют потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями [3].

Следующий значимый фактор по опросам студентов является «отсутствие условий» для занятий, как организованных, так и самостоятельных.

В связи с полученными результатами, мы можем сказать, что для улучшения ситуации с вовлеченностью обучающихся в физкультурную деятельность необходимо:

1. Переходить к новым формам организации занятий – спортивно-ориентированным с возможностью выбора вида спорта.

2. Использовать на организованных занятиях по физической культуре новые комплексы оздоровительных упражнений – воркаут, табата, фитнес, мас-реслинг и т.д.

3. Вооружать знаниями об организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и методиками самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, функционального состояния своего организма и уровнем развития физических качеств.

4. Вооружать знаниями о нормах здорового образа жизни во взаимосвязи с возрастными изменениями в организме в процессе жизнедеятельности.

Выводы. Таким образом, по результатам опроса обучающихся ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, мы пришли к выводу, что в основном обучающимся заниматься физическими упражнениями и своим здоровьем мешают субъективные факторы. На третьем месте в совокупности, находится объективный фактор – отсутствие условий.

Библиографический список

1. Петрова, Т.Н. Предупреждение девиантного поведения учащейся молодежи средствами физической культуры / Т.Н. Петрова, Н.Н. Пьянзина // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. – С. 111–116.

2. Пьянзина, Н.Н. Динамика эмоционально-ценностного отношения студентов ФФК к избранной профессии / Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции, 25 октября 2018 г. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 94–101.

3. Пьянзина, Н.Н. Определение мотивации выбора профессии у студентов факультета физической культуры / Н.Н. Пьянзина, Т.Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, 22-23 января 2019 г. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 244–250.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Волков Д.И., Королев П.Ю.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. Анализ педагогического эксперимента применения специально разработанного комплекса упражнений и влияния на уровень развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова: физические качества, старший дошкольный возраст, физические упражнения, всестороннее развитие.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста является первым звеном всей системы физического воспитания и одним из основных разделов дошкольной педагогики. Оно направлено на развитие движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательных систем, закаливание организма и тесно связано с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием [1, с. 34].

В физическом воспитании дошкольников развитие движений занимает одно из основных мест. Решение этой важной задачи во многом определяется знанием закономерности проявления и дальнейшего развития у детей основных двигательных качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Развитие двигательных качеств не менее важно, чем совершенствование двигательных умений, так при этом значительно расширяются функциональные возможности детского организма, круг доступных детям движений, создаются предпосылки для хорошей физической работоспособности. Особую актуальность приобретает целенаправленное развитие двигательных качеств в старшем дошкольном возрасте, непосредственно связанном с дальнейшим обучением в школе. У детей растет интерес к спортивным видам физических упражнений - ходьбе на лыжах, катанию на коньках и велосипеде, плаванию, играм с мячом, гимнастике, успех которых зависит от степени развития физических качеств.

В содержании средств гимнастики входят все анатомически возможные движения от элементарных односуставных сгибаний и разгибаний до сложных по координации двигательных действий. Поэтому с помощью гимнастических упражнений могут формироваться многие необходимые в жизни двигательные качества [2, с. 74].

Анализ литературных источников и педагогических наблюдений, проведенных на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях г. Воронежа, показал, что развитию физических качеств уделяется недостаточное внимание. Арсенал применяемых средств ограничен. Это показало необходимость выявления дополнительных упражнений, позволяющих более эффективно развивать двигательные способности детей.

Эффективным средством развития скоростных и силовых качеств являются упражнения в беге, прыжках и метании.

По традиционной методике дети выполняли бег с высоким подниманием бедра или, сгибая ноги назад, на отрезках 5-6 м, дистанцию 10-15 м пробегали в максимальном темпе.

В экспериментальной методике для овладения умения развивать максимальный темп дети упражнялись в беге: в быстром и медленном, с ускорением по прямой, в максимальном темпе на дистанции 8-10 м с переходом на более спокойный темп, беге за сверстником, стартующим впереди на 2-3 шага.

В овладении большей стартовой скоростью использовали разные исходные положения: стоя спиной по направлению движения, стоя на коленях, на четвереньках, сидя, а также подвижные игры и эстафеты.

Умение приспособлять длину шага к преодолеваемому препятствию, а также равномерность беговых шагов вырабатывали в беге через линии, намеченные на определенном расстоянии. Дети упражнялись в беге широким шагом через линии, по коридору.

Для развития силовых способностей целесообразны динамические упражнения силового характера, соответствующие функциональным возможностям детей дошкольного возраста. Они имеют большое значение для гармонического развития более слабых мышц плеча и туловища, создание так называемого мышечного корсета, обеспечивающего возможность сохранения правильной осанки, поддержание позы при стоянии, ходьбе, выполнении упражнений.

Гармоническому развитию мышечной системы способствуют комплексы упражнений с набивными мячами. В одно занятие включали 2-3 упражнения. Например, поднимание мяча вперед, вверх, опускание на пол, приседание или прокатывание мяча вокруг себя, по мере освоения упражнений вводили катание мяча, броски из-за головы, толчок от груди.

Для укрепления слабых мышц задней поверхности бедра применялись следующие упражнения: бег со сгибанием ног вперед и назад, бег с крестным шагом вперед и боком; стоя на коленях наклон туловища назад, и вернуться в исходное положение, опускание на колени; сидя, скрестив ноги, встать и сесть; стоя на коленях, садится вправо и влево.

Для укрепления мышц связок стоп использовали следующие упражнения. Например; стоя, приподняться на носках или делать перекаты с носков на пятки; сидя сгибание и разгибание стопы, разводить их в стороны; подкатывание и откатывание мяча или палки, подтягивать веревку или скакалку; стоя катать мяч вперед или назад; прыжки на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке.

Эффективное средство совершенствования скоростно-силовых качеств – научно обоснованные и распространенные в практике прыжковые упражнения.

К традиционным прыжковым упражнениям добавили: спрыгивание с небольшой высоты с отскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места и с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа. При выполнении прыжков обращали внимание на энергичное отталкивание одной или двумя ногами, неглубокое приземление на слегка согнутые в коленях ноги с быстрым их выпрямлением.

Упражнения, подобранные для развития физических качеств, последовательно включали в физкультурные занятия, проводимые 3 раза в неделю. Основное внимание обращали на усложнение условий выполнения, более частое включение движений в игры, а также в содержание самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулках. На протяжении года в связи с возрастающими возможностями и умениями увеличивали объем, дозировку и интенсивность упражнений, игр, расширяли круг использованных средств и методов развития физических качеств. Обращали внимание на комплексные использования упражнений с целью оказать разностороннее влияние на развитие двигательных способностей детей.

Для проверки влияния разработанной методики на уровень развития двигательных качеств была организована экспериментальная работа в ДООУ № 121 г. Воронежа. В течение учебного года исследования проводились в двух опытных группах (контрольной и экспериментальной).

Дважды в течение учебного года – в сентябре и мае – исследовали уровень развития двигательных качеств детей, определяя уровень их развития.

В первом тестировании в начале эксперимента был измерен уровень двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Большинство из них (80-90%) к началу педагогического эксперимента имели средние показатели физической подготовленности:

- бег 30м со старта – 7,3 с;
- кистевая динамометрия:
- сила правой кисти – 10,5 кг,
- левой кисти – 9,8 кг;
- прыжок в длину с места – 105,0 см;
- бросок набивного мяча из-за головы вдаль – 2,8 м;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине – 6,2 раза.

В экспериментальной группе для развития физических качеств использовали упражнения по предложенной нами методике. В контрольной группе физкультурные занятия проводились по общепринятой программе.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование.

В уровне развития быстроты движения у всех детей произошли существенные изменения по сравнению с исходными показателями, но в экспериментальной группе показатели выше. Так, скорость бега на 30 м в экспериментальной группе увеличилась, а время пробегания сократилось с 7,4 с до 6,2 с – на 1,2 с (16,2 %), а в контрольной с 7,3 с до 6,7 с – на 0,6 с (8,2 %).

Кистевая динамометрия

Показатели мышечной силы рук повысились у детей двух опытных групп. Так в экспериментальной группе сила правой кисти возросла с 10,5 кг до 12,1 кг на – 1,6 кг (15,2 %). В контрольной группе это увеличение составило 0,8 кг (7,7 %) – с 10,4 кг до 11,2 кг.

Показатели силы левой кисти изменились у детей экспериментальной группы в среднем на 1,5 кг (15,3 %) – с 9,8 кг до 11,3 кг и с 9,7 кг до 10,4 кг на 0,7 кг (7,2 %), в контрольной группе.

Скоростно-силовые качества, оцениваемые по длине прыжка с места, изменились в экспериментальной группе со 102,5 см до 120,0 см – на 17,5 см (17,1 %), в контрольной группе с 105,0 см до 112,5 см – на 7,5 см (7,1 %).

Бросок набивного мяча. Дальность броска в экспериментальной группе возросла в экспериментальной группе с 2,7 м до 3,5 м – на 0,8 м (25,0 %), в то время как в контрольной группе сдвиги были меньше и находились в пределах возрастных показателей и возросли с 2,8 м до 3,1 м – на 0,3 м (10,7%).

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Количество повторений увеличилось в экспериментальной группе с 6,1 раза до 7,2 раза – на 1,1 раза (18,0 %), а в контрольной группе с 6,2 раза до 6,7 раза – на 0,5 раза (8,1%).

Разница показателей опытных групп при достоверном уровне значимости ($P < 0,05$) характеризуется более высоким приростом результатов в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной группой, которые выражаются в следующих величинах:

- бег 30м со старта – 0,5 с (8,1 %);
- кистевая динамометрия:
- сила правой кисти – 0,9 кг (7,1 %),
- левой кисти – 0,9 кг (8,7 %);
- прыжок в длину с места – 7,5 см (6,7 %);
- бросок набивного мяча из-за головы вдаль – 0,4 м (12,9 %);
- поднимание туловища из положения, лежа на спине – 0,5 раза (7,5 %).

Проведенная экспериментальная работа показала целесообразность педагогического воздействия на уровень развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста. Об этом свидетельствуют улучшения показателей двигательных качеств у детей при целенаправленном их развитии, что помогает детям эффективнее использовать их двигательный потенциал, создает условия для более полного раскрытия способностей в разнообразных движениях, играх, спортивных упражнениях.

Предложенная методика развития физических качеств у детей старшего возраста дает основание считать разработанное содержание физкультурных занятий более эффективным по сравнению с применявшимся общепринятым в контрольной группе.

Библиографический список

1. Земсков, Е.А. Использование средств гимнастики в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: Метод, разработка / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин, Е.Ю. Лагутина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 68 с.
2. Щебеко, В.М. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: пособие для воспитателя детского сада / В.М. Щебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Мн.: Беларусь, 2008. – 184 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ

*Габайраева Д.Н., Кононенко О.А.
ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В современном мире особое влияние уделяется вопросам, связанным со здоровьем человека, физическими показателями и их изменением под влиянием образа жизни, а также вопросам, связанным с продолжительностью жизни и генетикой человека. Под влиянием научно-технического прогресса количество физических нагрузок в жизни человека резко сократилось, в связи с чем появилась необходимость изучения влияния физической нагрузки различной интенсивности на здоровье человека.

Ключевые слова: физическая активность, физические показатели, здоровье, образ жизни, человек.

На сегодняшний день глобальные масштабы приобретают проблемы, связанные с ухудшением состояния здоровья людей в связи со снижением их физической активности. Поэтому учеными разных стран были проведены различные исследования, по результатам которых было выявлено, что состояние здоровья тех людей, которые регулярно занимаются спортом, в разы лучше, чем состояние здоровья у тех, кто спортом не занимается. С возрастом эта тенденция сохраняется. Однако у людей, которые занимаются спортом профессионально, здоровье зачастую ухудшается с возрастом. Это связано с тем, что их организм работает на износ во время профессиональной деятельности, к тому же спортсмены часто получают травмы, которые с возрастом также отражаются на состоянии здоровья.

Существуют исследования, на основе которых можно полагать, что продолжительность жизни людей зависит не только от генетики, являющейся решающим фактором в данном вопросе, но и от их образа жизни, а следовательно, и от их физической активности. Статистика показывает, что у людей, ведущих активный образ жизни, средняя продолжительность жизни выше, чем у тех, кто не занимается спортом вообще [1, с. 23].

Сегодня написано большое количество различных публицистических статей, диссертаций и научно-исследовательских работ о влиянии физических нагрузок на состояние здоровья человека. Если обобщить информацию, содержащуюся в них, можно говорить о пользе занятий спортом. Положительное влияние регулярных физических нагрузок на организм заключается в следующем:

За счет регулярного физического воздействия увеличивается объем мышечной ткани и ее силовые показатели растут, к тому же устойчивость опорно-двигательной системы возрастает. Кислородное питание опорно-двигательной системы усиливается в процессе тренировок, количество кислорода, содержащегося в организме, растет, в связи с чем, химический состав мышечных тканей изменяется, благодаря чему усиливаются обменные процессы, ускоряется синтез протеинов и образование новых клеток мышечной ткани. Укрепление опорно-двигательного аппарата под влиянием регулярных физических нагрузок снижает риск развития таких заболеваний, как атеросклероз, остеохондроз, остеопороз, артроз и грыжи межпозвоночных дисков и многих других заболеваний опорно-двигательной системы. Однако у людей, которые профессионально занимаются тяжелой атлетикой, наблюдаются травмы позвоночника, а у людей, занимающихся различными видами борьбы и гимнастикой, – проблемы с суставами, мышцами и сухожилиями. Эти проблемы появляются в результате травм и с возрастом могут повлечь за собой серьезные последствия.

Под влиянием регулярных физических нагрузок наблюдается улучшение работы органов сердечно-сосудистой системы (ССС). Так как системы органов и тканей при тренировке работают интенсивней, чем обычно, и требуют усиленного кровоснабжения, сердце и сосуды начинают активней перекачивать кровь, скорость переноса крови и ее объем переносимый за единицу времени через поперечное сечение сосудов резко возрастают. Когда человек находится в состоянии покоя, сердце, сокращаясь, выталкивает в аорту объем крови порядка

5 литров в минуту, а во время тренировок это количество увеличивается до 10-20 литров крови в минуту. Сердечно-сосудистая система у людей, ведущих активный образ жизни, быстрее адаптируется к физическим нагрузкам. Однако в случае перегрузки сердечной мышцы при неправильном подходе к тренировкам, могут наблюдаться нарушения в работе сердца и ССС, что приведет к заболеваниям ССС, в худшем случае может привести к летальному исходу[2, с. 356].

У людей, ведущих активный образ жизни, количество эритроцитов в крови возрастает от 5 до 6-6,5 миллионов в одном кубическом миллиметре. Уровень лимфоцитов к крови также возрастает. Лимфоциты – белые тельца крови, нейтрализующие вредоносные факторы, поступающие в организм (бактерии, вирусы, токсины). Как следствие, возрастают иммунные функции организма. Статистика показывает, что люди, постоянно занимающиеся спортом, реже болеют и быстрее выздоравливают.

Организм человека при регулярных тренировках лучше регулирует содержание различных веществ в крови, в том числе и сахара. Это свидетельствует об усилении обмена веществ – улучшении метаболизма. В связи с чем из организма выводятся токсины, нормализуется водообмен, улучшается состояние кожных покровов (эпителиальных тканей), а также ногтей, волос и зубов, у людей, страдающих лишним весом или ожирением, индекс массы тела со временем приходит в норму.

Во время тренировок усиливается работа органов дыхательной системы, так как возрастает потребность организма в кислороде, дыхание человека учащается и становится глубже. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, возрастает в среднем в десять раз: от 8-9 литров в минуту до 80-100 литров в минуту. Поэтому у занимающихся спортом людей жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), резервный объем легких и функциональная емкость легких больше чем у тех, кто не тренируется. Например, ЖЕЛ у тренированного человека может быть на 2-3 литра больше, чем у здорового нетренированного человека, а у спортсменов ЖЕЛ может быть в два раза больше, чем у здорового нетренированного человека.

Под влиянием физических нагрузок наблюдается увеличение быстроты движений их координации, а вследствие и ловкости. Следовательно, формируются новые условные рефлексы. Организм адаптируется к увеличивающимся нагрузкам, и эффективность физических усилий растет. В связи с чем скорость нервной регуляции организма растет: увеличивается скорость передачи нервных импульсов. Таким образом, нервная система развивается и укрепляется под воздействием физических нагрузок. Поэтому ведущие активный образ жизни люди в меньшей степени подвержены перепадам настроения и более энергичны, жизнерадостны, менее раздражительны, более устойчивы к стрессам, неврозам и депрессии. Их психологическое состояние более устойчиво, они лучше воспринимают информацию [2, с. 123].

Если рассматривать медицинскую статистику, можно выявить зависимость между физической активностью человека и состоянием его здоровья. Особенно ярко эта связь проявляется в статистических данных о детской забо-

леваемости и физической активности детей. По данным полученным медицинским персоналом – врачами, 70% детей и подростков, которые часто болеют, не занимаются спортом, и ведут малоподвижный образ жизни. В связи с недостатком физической активности у детей и подростков, а также молодых людей в возрасте до 25 лет обостряются хронические заболевания, появляются нарушения работы различных систем органов, появляются заболевания, которые ранее диагностировали у людей старшего возраста (от 30 до 45 лет).

Исследования показали, что для нормального роста и развития, а также нормальной жизнедеятельности людей разных возрастов, необходим определенный уровень минимальной физической активности (регулярных физических нагрузок или активных игр): детям от 5 до 17 лет – 5-7 часов в неделю; взрослым от 18 до 65 лет – 2,5-5 часов в неделю; взрослым старше 65 лет – 2-5 часов в неделю.

Рассмотрев вопрос влияния физической активности на здоровье человека, можно с уверенностью сказать, что образ жизни влияет на организм человека его здоровье и продолжительность жизни. Наукой доказан факт влияния генетики на долголетие человека, однако нельзя утверждать, что генетика на все сто процентов определяет продолжительность жизни людей. По данным научных исследований и статистики физической активности людей разных возрастов, можно сказать, что регулярные физические нагрузки могут увеличить продолжительность жизни на 30-35%.

Ученые в разных странах проводили исследования связи физической активности, биофизических показателей и продолжительности жизни:

1. Норвежские ученые выяснили, что вредные привычки и малоподвижный образ жизни могут быть причиной частых головных болей у подростков. Это связано в первую очередь с плохим кровообращением и частичным кислородным голоданием систем органов.

2. Британские ученые установили, что 30 минут умеренной физической активности в день сокращают риск преждевременной смерти на 19-24%.

3. Американские ученые обнаружили, что успеваемость подростков зависит от их физической активности: физически активные дети более успешно проходят тесты памяти, чем их сверстники. Тем самым была доказана связь умственного и физического развития детей.

Ученые провели ряд исследований, по результатам которых было выявлено, что является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности населения (около 6% от общего числа смертей).

Основные факторы риска, связанные с физической активностью: высокое артериальное давление – около 13% всех смертей, курение – порядка 9% всех смертей, высокий уровень глюкозы в крови – примерно 6% всех смертей, лишний вес и ожирение ведут к 5% всех смертей [1, с. 334].

К тому же малоподвижный образ жизни является основной причиной примерно 21-25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца.

Различные научные и медицинские исследования, практические наблюдения и статистические данные позволяют судить о важной роли физической

активности в жизни человека. Физическая активность влияет не только на здоровье человека, но и на продолжительность его жизни. Регулярная физическая активность положительно влияет на различные системы органов человека, также на снижение заболеваемости, а, следовательно, и смертности.

К сожалению, люди часто игнорируют факты, которые не сопоставляются с их мировоззрением, и под влиянием современных тенденций развития техники и электроники, а также под воздействием научно-технического прогресса, ведут малоподвижный образ жизни. Что негативно сказывается на их здоровье и здоровье их детей, особенно сегодня, в условиях глобального экологического кризиса.

В связи с ростом заболеваемости и смертности населения, связанных с сокращением физической активности людей, обостряется проблема популяризации спорта среди масс населения.

Библиографический список

1. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: RETORIKA, 2015.
2. Малахов, Г.П. Биосинтез и биоэнергетика / Г.П. Малахов. – СПб.: ЗАО «Весь», 2014.
3. Режим доступа: <http://builderbody.ru/vliyanie-fizkultury-i-sporta-na-organizm/>.
4. Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/lvez/post397080145>.
5. Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2015/829/8841>.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

*Глазунов В.В., Барсуков С.В.,
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** С учетом того, что трудовая и учебная деятельность в современном мире все чаще перестает предъявлять требования к физическому развитию человека, проблема, связанная с необходимостью сформировать у личности в период обучения необходимого уровня физической культуры, представляется весьма актуальной. В рамках статьи рассматриваются основные положения, доказывающие важность данной проблемы, а также пути ее решения.*

***Ключевые слова:** личность, физическая культура, спорт, студенчество, педагогическая работа, здоровье.*

В настоящее время можно выделить некоторые основные проблемы, которые связаны с формированием у личности необходимого уровня физической культуры.

Первая проблема заключается в том, что в рамках системы образования отсутствует определение основных направлений, которые на разных этапах обучения требуют особого внимания.

Вторая проблема заключается в том, что регламентация учебного процесса не предоставляет возможностей для изменения программы физических уп-

ражнений. В связи с этим, не имеются возможности не только для того, чтобы обеспечить индивидуальный подход к обучению, но также и для того, что раскрыть оздоровительные и развивающие механизмы, которыми обладает физическая культура.

Третья проблема заключается в ориентированности контрольно-измерительного аппарата на существующие стандарты физической подготовки. Данный факт также мешает индивидуализации физического обучения.

Четвертая проблема связана с тем, что педагогическая практика в области физической культуры не актуализирует новые методы и знания, которые могли бы стать важной составной частью учебных программ.

Помимо сказанного, можно выделить тот факт, что компетентность преподавателей и методистов в области физической культуры очень часто не соответствует актуальным требованиям. Методики, взгляды и манера преподавания не изменяются, несмотря на новые формы знаний, накапливаемые в данной области.

В качестве доказательства тех положений, которые были приведены выше, можно рассмотреть факт того, что в последнее время у молодого поколения снижается двигательная активность. Результатом снижения двигательной активности является низкие показатели силы и работоспособности скелетной мускулатуры. Это приводит к тому, что нарушается осанка, искривляется позвоночник, задерживается возрастное развитие. В связи с этим, можно сделать вывод об актуальности рассмотрения вопросов, связанных с необходимостью воспитывать в молодежной среде стремление к здоровому образу жизни, а также в целом улучшать физическую культуру личности в образовательной системе. Для того, что обеспечить полноценное формирование личности, учащиеся еще с младшего возраста должны осознавать ту важность, которая соответствует физическому развитию и профилактике здоровья.

Представляется возможным, что для решения обозначенных проблем, необходима модернизация учебного процесса. Она должна проводиться таким образом, чтобы учебный процесс мог раскрывать оздоровительные механизмы, которыми обладают физические упражнения, а также позволял обучающимся усвоить основные понятия, которые имеют отношение к физической культуре [5, с. 125].

В качестве основной задачи, которую должна решать физическая культура в процессе школьного обучения можно рассмотреть обеспечение наглядной иллюстрации того, какое благоприятное воздействие имеют физические упражнения. На данном периоде необходимо добиться, чтобы основные физические упражнения закреплялись в памяти, а также была выработана привычка к их систематическому самостоятельному выполнению [4, с. 280].

Несмотря на то, что набор двигательных действий отображен в учебной программе по физической культуре, оздоровительное значение данные действия принимают только в определенных условиях. Эти условия предполагают наличие знаний о том, как работает организм при выполнении этих физических упражнений, а также соблюдение необходимой дозировки физических нагрузок.

Физкультурное образование студентов должно иметь направленность на формирование навыков, которые позволили бы творчески подходить к физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности. Необходимо сформировать умение использовать навыки физической культуры для достижения профессиональных и жизненных целей [2].

Учебный процесс в рамках вуза при обучении физической культуре должен быть направлен на то, чтобы у студентов формировалась ответственность за их психофизический статус.

Обучающиеся должны понимать, что их психофизическая подготовка должна соответствовать тем требованиям, которые предъявляет выбранная ими специальность. Для реализации данного тезиса студент должен рассматриваться как субъект деятельности, осуществляющий преобразование собственной телесности. В том случае, если ответственность в вопросах физической подготовки продолжит перекладываться на преподавателя, то обучающийся продолжит рассматриваться как пассивный ученик, представляющий исключительно, лишь как объект учебного воздействия. Если же учебный процесс будет способствовать тому, что студент сам будет ответственен за свою психофизическую подготовку, то он будет стремиться использовать изученные им средства физической культуры для того, чтобы реализовать собственные цели жизнедеятельности.

В завершение следует сделать вывод о том, что формирование физической культуры личности является комплексом задач, решить которые возможно только в случае понимания необходимости целостного развития личности. В процессе приобщения к физической культуре в категориальном аппарате личности должны быть сформированы ценности, которые соответствуют физической культуре. Для этого необходимо выйти за рамки теории исключительно физического воспитания. Необходимо увязывать физическую культуру с общим, гармоничным развитием человека. Важный вопрос здесь также заключается в том, чтобы обращать повышенное внимание на индивидуальные особенности личности.

Библиографический список

1. Виленский М.Я., Черняев В.В. Конструирование содержания образования по физической культуре // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 1. – С. 26–29.
2. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Личная физическая культура студента, физическая культура общества и теория культуры // Материалы международной конференции. Часть 2. – М.: Изд-во МГУ, 2017. – С. 4–5.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
4. Иванова А.А., Иванова Ю.А. Бадминтон как средство формирования личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2017. – С. 280-284.
5. Рыжкин И.В. Мотивация студентов к здоровьесбережению в деятельности непрофильного вуза // Образование: ресурсы развития. Вестник ЛО-ИРО. – 2018. – № 4. – С. 125-131

6. Рыжкин Н.В., Караблинова А.А. Деловые (специальные игры) в физической культуре и спорте // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно- практической конференции. – Ростов н/Д: Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), 2016. – С. 369-375.

7. Сергеева А.И. Формирование физической культуры личности будущего педагога // Молодой ученый. – 2018. – № 21. – С. 684-687.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Готфрид Н.В., Касьяненко А.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье разбирается вопрос о роли медико-биологических и психолого-педагогических аспектов в физическом воспитании и спорте. В первой половине идет речь о важности и необходимости биологических и медицинских знаний в данных сферах, упоминаются науки, которые занимаются изучением подобных вопросов. Далее говорится о педагогическом процессе в сфере физической культуры и его психологической составляющей, перечисляются основные задачи психологических наук данной направленности и подводятся итоги.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, медико-биологические аспекты, психолого-педагогические аспекты, знания, здоровье, психология, тренировочный процесс, соревновательный процесс.

В наши дни каждый человек проходит курс физического воспитания, начиная со школы, посредством уроков физической культуры. Однако физическое воспитание – это не только выполнение упражнений и занятие спортом, это в первую очередь овладение специальными знаниями. Целью такого воспитания является выработка понимания у человека необходимости занятий спортом, а также понимания как работает его собственное тело.

Поскольку физическая культура способствует как физическому, так и интеллектуальному развитию человека и формирует здоровый образ жизни, она затрагивает медико-биологические аспекты. Знания в данной области важны как для преподавателей и специалистов в данной сфере, так и для обучаемых. Ведь даже при проведении обычного урока физкультуры преподаватель должен обладать этими знаниями.

К тому же, благодаря исследованиям путем медико-биологических методов, можно определить какие изменения происходят в развитии организма посредством физкультурно-спортивной деятельности, определить возможности тела, узнать о механизмах использования этих возможностей, а также выявить природные механизмы, позволяющие формировать и совершенствовать двигательные умения. Эти методы также помогают определить степень физических нагрузок и интенсивность тренировочных процессов. Особенно это важно в соревновательной деятельности.

О каких же знаниях идет речь? К ним можно отнести такие отрасли науки как: анатомия, гигиена, профилактическая медицина, физиология, биомеханика,

биохимия. То есть это науки, исследующие состояние человеческого организма, как в здоровом виде, так и при патологии. Анатомия дает понимание структуры человеческого организма, его систем и органов, а также их расположение. Физиология же занимается изучением жизнедеятельности всего организма, его функций и их связи между собой, приспособление к окружающей среде и т.д. Биохимия изучает процессы, происходящие с живыми клетками, а биомеханика – механические свойства живых тканей. Очень важны такие разделы, как гигиена и профилактическая медицина. Ведь по большей части это базовые знания и несложные правила, которые могут уберечь человека от многих проблем со здоровьем.

Спорт подразумевает соревновательную и тренировочную деятельность, где не менее важны медико-биологические факторы, которые обеспечивают управление тренировочным процессом и рост результатов. С точки зрения биологии тренировки – это физиологический раздражитель, они вызывают в организме компенсаторные сдвиги. Если отсутствует должный контроль, подкрепленный медико-биологическими знаниями, организм будет истощен, может пострадать нервная система, не говоря уже о травмах. Тем не менее для достижения высоких результатов, нагрузки должны быть приближены к пределу адаптационных возможностей, что очень опасно без правильного подхода.

Как и упоминалось ранее, физическое воспитание также затрагивает и психологические процессы. Выделяется целая область психологической науки, которая изучает эти процессы в условиях данной формы воспитания, а также под действием учебно-тренировочной или соревновательной деятельности. Каждый человек должен овладеть движениями своего тела, совершенствовать свои психологические процессы и качества личности, научиться управлять своим состоянием и поведением в условиях спортивной деятельности, сформировать свои определенные умения и навыки, которые необходимы не только в физическо-спортивной сфере, но и в собственной жизнедеятельности.

В этой статье также идет речь об образовательно-воспитательном процессе, где четко распределены роли педагога и воспитанника. Разумеется, этот процесс включает в себя все принципы и нормы организации педагогического процесса, но также имеет существенные особенности. Процесс физического воспитания сопровождает нас в течение всей нашей жизни, а содержание этого процесса зависит от возраста человека (воспитанника). То есть главное отличие физического воспитания в том, что все в нем зависит от индивидуального развития организма.

Физическое развитие происходит по естественным законам природы, однако многое зависит также и от образа жизни человека, где большую роль играет физическая активность. Если умело использовать нужные закономерности можно создать условия, которые позволят сделать развитие жизненно важных физических качеств более оптимизированным. Таким образом, психология физического воспитания имеет очень тесную связь с педагогикой.

Существует также такое понятие, как «психология спорта». Эта отрасль исследует психическую деятельность как отдельных людей, так и коллективов

в тренировочных и соревновательных условиях. Спортивная деятельность сопровождается предельным напряжением физических и духовных сил. Даже общение в этой сфере требует специальных качеств и психологических знаний.

Однако физическое воспитание и психология спорта – весьма разные понятия. Статья затрагивает обе стороны, как воспитание, так и занятие спортом. В первую очередь эти науки отличаются целями, которые они ставят перед собой. Целью физического воспитания является укрепление здоровья, развитие и совершенствование базовых и необходимых физических качеств и понимание их необходимости. Цель спорта – достижение высоких результатов в этой деятельности. К тому же спортивная деятельность, в отличие от физического воспитания, требует на порядок больше усилий и доступна не каждому человеку, ей занимаются по выбору, а физическое воспитание необходимо всем.

Итак, основными педагогическими задачами физического воспитания являются:

1. Воспитание силы воли.
2. Воспитание положительных качеств личности.
3. Обеспечение нравственного и идейно-политического воспитания.
4. Оптимизация процесса воспитания.
5. Упрочнение и сохранение здоровья.
6. Совершенствование двигательных способностей.

Задачи психологии спорта:

1. Изучение взаимосвязи спортивной деятельности и психики.
2. Разработка необходимых условий с точки зрения психики для повышения эффективности тренировок.
3. Разработка методов подготовки спортсменов к соревнованиям.
4. Гуманизация спортивной деятельности.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что физическое воспитание и спортивная деятельность – весьма сложные процессы, затрагивающие многие науки и требующие множество необходимых знаний и навыков. В статье подтверждается значимость медико-биологических аспектов в данных сферах, которые составляют основу этих процессов. Не менее важны психологические факторы, ведь физическое воспитание тесно связано с педагогикой. Эти аспекты составляют основу физического воспитания.

Библиографический список

1. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. – Екатеринбург, 2004. – С. 4-22.
2. Харитонов Л.Г. Комплексное исследование процессов адаптации организма детей и подростков к физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. – 1996. – С 30-35.
3. Тимохина Н.В., Калугина Я.С. Медико-биологические аспекты в области физической культуры // Наука-2020. – 2017. – С. 27-30.
4. Фудин Н.А., Хадарцев А.А. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений // Вестник новых медицинских технологий. – 2010. – С. 149-150.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ЭКОНОМИСТОВ

Дранкова Е.В., Греков Ю.А.
ФГАОУ ВО «Российский университет транспорта»,
г. Москва

Аннотация. *Офисная работа заключается в длительных часах работы и в основном перед компьютером. Нагрузка сосредоточена больше на получении и экономии денег, однако при этом здоровье рабочих представляет все большую и большую проблему.*

Ключевые слова: *сидячий образ жизни, физическая активность, офисный фитнес, профессионально-прикладная физическая культура.*

Введение. Офисные работники часто проводят большую часть своего времени в сидячем положении и за различными видами техники. Конечно, эти действия не наносят большого вреда здоровью, но только в том случае, если они выполняются в течение коротких периодов времени. Когда выполнение этих видов деятельности происходит ежедневно, это может иметь пагубные последствия для здоровья [2].

Целью данной работы являются обобщение знаний о физических упражнениях для работы в офисе, обзор их действия на организм человека и методов их выполнения.

Методы исследования. Анализ научной и методической литературы, наблюдение за работниками, их сравнение.

Организация исследования. Российская статистика по образу жизни показывает очень положительные результаты. Если в 2015 г. спортом занимался 61%, то в 2017 году уже 76% (среди молодежи (18–24 года) 97 %). Каждый второй россиянин предпочитает заниматься дома, а каждый десятый идет в фитнес-клуб или спортивную секцию. Но проблема большого количества людей, проводящих значительную часть своих жизней в сидячем положении, все еще остается.

Самая большая проблема для тех, кто работает в офисе, – это вредные последствия сидения в течение длительных периодов времени. По сути, мы идем на работу и восемь часов просто там сидим, и этот факт серьезно влияет на наше здоровье. Сидячий образ жизни может привести к увеличению риска травм, избыточного веса и ожирения и в течение длительного времени такой образ жизни может способствовать хроническим заболеваниям и ранней смертности [1, 3].

Другими распространенными рисками, с которыми сталкиваются служащие, являются скелетно-мышечные расстройства от повторных движений рук для управления компьютерами или для сортировки бумаги, а также боли в шее и спине от длительного сидения и увеличения количества времени в сидячем положении. Эти риски могут быть устранены работодателями, покупающими регулируемые стулья и столы хорошего качества. Специальная мебель, например столы с возможностью работы за ними в стоячем положении, становится все более популярной.

Регулярное движение помогает улучшить общее состояние здоровья и фигуры. Это также снижает риск возникновения многих хронических заболеваний, таких как высокое кровяное давление, диабет и ожирение.

Когда у людей ограниченный диапазон движения в течение длительного периода времени, то возникают такие прострелы в мышцах, остеохондроз, варикоз, ослабление сердечно-сосудистой системы.

Естественно, лучшие средства для избавления или предотвращения таких последствий – это массаж и личные тренировки, специально предназначенные для офисных работников, где кураторы собирают упражнения для фитнеса в офисе, которые можно делать самостоятельно.

Другие исследования показывают, что сокращение времени, проводимого в сидячем положении, менее чем на три часа в каждый день может увеличить продолжительность жизни взрослого человека на дополнительные два года. Стоячие столы теперь широко распространены в офисных средах, однако, несмотря на то, что они сокращают время, проводимое в сидячем положении, исследования теперь говорят о том, что люди за пределами офиса все еще не очень активны. Поэтому важно не отказываться от своей физической активности и после работы.

Небольшие изменения в рабочем пространстве могут иметь большое значение. Например:

- организация расположения предметов вокруг себя таким образом, чтобы надо было делать больше телодвижений за часто используемыми вещами, такими как телефон или принтер, а не иметь все в пределах легкой досягаемости. Чтобы нужно было встать для ответа на звонок по телефону. В идеале понадобится встать не реже одного раза в 10 минут или более, поэтому простое перемещение одной или нескольких вещей, которые нередко нужны в действии, может позволить внести больше движения в обычный рабочий день;

- покупка стоячего рабочего стола;
- выход на улицу и активность во время обеденного перерыва. По данным исследователей, активный отдых значительно эффективнее: восстановление работоспособности происходит в 4,5 раза быстрее, чем при пассивном отдыхе [2]. Можно просто прогуляться по кварталу или уделить часть времени, отведенного для обеда, растяжке или тренировкам. Отличный способ снять стресс и использовать перерыв так, чтобы потом иметь большую продуктивность в выполнении насыщенного графика.

Обычный фитнес основывается в основном на атлетическом представлении тела. Речь идет о том, чтобы быть более аэробным, оставаться гибким и максимально приближаться к этому. Это, конечно, похвальные цели, и все должны работать над ними.

Но не все спортсмены. Более того, самые большие проблемы, с которыми люди сталкиваются в офисе, не требуют спортивного решения. Чтобы бороться с сидячим образом жизни, просто нужно больше двигаться. Офисный фитнес включает:

- достаточное рутинное движение в течение рабочего дня, чтобы предотвратить болезнь сидения;

- понимание своих возможностей и способностей, чтобы чувствовать себя на работе комфортно и поддерживать это состояние;
- достаточное количество упражнений для решения проблем и предотвращения опасности компьютерной работы за столом.

В этом списке упражнения стоят в конце не просто так. Увы, с помощью одних упражнений от сидячей болезни не вылечиться.

Много людей с гордостью провозглашают: «Я езжу на велосипеде каждый день, чтобы работать пять дней в неделю». Исследование и его повторы сейчас последовательно показывают, что невозможно просто осуществить свой выход из сидячего образа жизни. Риски от сидячего режима получаются независимо от того, сколько времени уделяется тренировкам. Еще недавно день считался «активным», если человек час в день уделял занятиям спортом. Но стало известно, что на это влияет не время, которое было проведено с пользой для тела, а время, которое прошло в пассивном состоянии.

Можно ездить на велосипеде 10 км каждый вечер после работы и пробежать марафон каждые выходные и все еще быть в опасности, если время сидения за столом все еще занимает большую часть каждого дня рабочей недели.

Даже если человек и находится среди того небольшого процента людей, которые на самом деле отвечают рекомендациям по тренировкам фитнеса, он все еще на одном уровне риска для болезни, как его менее подходящие коллеги. На языке науки поведение сидячего офиса является «независимым фактором риска», с которым люди сталкиваются каждый раз, когда садятся за свой стол, независимо от уровня пригодности для занятий вне офиса.

Конечно, даже утренняя зарядка положительно повлияет на ситуацию, не говоря уж о серьёзных тренировках. Но сколько бы времени вы не тратили на физические упражнения, стоит учесть, что сидячий образ жизни остаётся вредным. Даже серьёзным спортсменам стоит подумать о времени, которое они проводят пассивно.

Поскольку вред накапливается независимо от того, что человек делает в остальное время, нужно выяснить, как меньше сидеть и двигаться больше в течение дня. Маловероятно, что большинство из нас сразу начнут работать на стоячих столах или рабочих местах на беговой дорожке, но вы можете сразу предпринять шаги, чтобы улучшить свой офисный фитнес.

Существует немало упражнений, которые можно выполнять во время работы в офисе. В это входят упражнения для шеи, рук, ног и других частей тела, разминка для позвоночника. Эти простые упражнения заключаются в их вращении, перемещении назад и вперед во время работы за компьютером.

К концу рабочего дня полезно периодически делать перерывы в работе на 5–10 минут, чтобы не ощущать боль и сухость в них. Полезно делать раз в день тренировку для глаз, которая заключается в их движении и вращении.

Чтобы руки не затекали от постоянных действий, существует гимнастика для рук. Благодаря выполнению этой гимнастики нормализуется кровообращение в кистях рук и пропадает усталость.

Согласно статистике, после регулярного выполнения этих упражнений, более 70% стали гораздо реже страдать от простудных заболеваний и депрессии. Физические упражнения повышают продуктивность и повышают иммунитет к стрессам и нервным срывам.

Библиографический список

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Дедловская М.В, И.А. Золотухина. Физкультурно-спортивная деятельность как условие здоровьесбережения // Вестник научных конференций. – 2016. – № 7-3 (11). – С. 29-33.
3. Физическая культура: учебное пособие / под ред. А. Г. Ростеванова. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 236 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Дрогин Р.Т., Пономарев И.Е.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Статья посвящена влиянию сферы физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, возраст, спорт, секции, личность, образование.

В мире высоких технологий множество процессов автоматизируется при помощи компьютерных и информационных технологий. Жизнь современного человека становится проще, поскольку не нужно выполнять рутинные дела или очень трудоемкие работы. Однако человек из-за этого не может потратить все свои полученные калории на активный физический труд с целью грамотного распределения энергии. Это часто приводит к таким эффектам, как полнота и проблемы со здоровьем.

Но благодаря физической культуре и спорту этой проблемы можно избежать. Правильно распределенные активные физические нагрузки не только позволяют поддерживать свое тело в отличной форме, но и улучшить самочувствие и сделать организм здоровым.

Далее в статье будут рассмотрена здоровая физическая активность и её влияние на различные возрастные группы.

Возраст от 2 месяцев и до 1,5 лет. Первые физические упражнения врачи рекомендуют применять с 2 месяцев, а именно зарядку и массаж для ребенка. Она состоит в большей мере из поглаживающих движений ножек, ручек, спины, а также упражнений для укрепления мышц шейного отдела и развития хватательного рефлекса.

В течение взросления и освоения новых навыков, энергичность ребенка возрастает. К 1 году они уже начинают хорошо ходить, и поэтому различные занятия развивающей гимнастики проводятся в спортивном зале с этого возраста.

Возраст от 1,6 до 4 лет. В этом возрастном диапазоне открывается возможность занятия гимнастикой. При регулярных занятиях гимнастикой, ребенок к 4 годам будет иметь отличную базу для других физических навыков. С такой подготовкой юный гражданин будет успешен абсолютно в любом виде спорта.

Возраст от 4 до 7 лет. В этом возрасте появляется возможность вступить практически в любую спортивную секцию, которая ранее была недоступна для ребенка. На протяжении этих лет ведутся тренировки, развивающие координацию, гибкость, выносливость, силу.

7 лет – это лучшее время для командных тренировок: волейбол, гандбол, футбол. Эти виды спорта помогут более социализироваться и развить способности ребенка к коммуникации с другими людьми.

Возраст от 7 лет и до 18. Этот период характерен тем, что организм уже достаточно окреп, из-за чего появляется возможность заняться спортом на более профессиональном уровне. Однако в этот же период у детей появляется множество обязанностей, таких как школа или дополнительное образование. К тому же, не все дети стремятся к профессиональному занятию спортом и предпочитают интеллектуальные и творческие стороны развития личности.

Но тем не менее спорт является важной составляющей успешной жизни и учебы детей. Здоровое тело благодаря тренировкам может испытывать сравнительно колоссальные физические нагрузки, а за счет здорового кровообращения умственный труд становится проще и понятнее для ребенка. Также в свободное от учебы время можно самостоятельно заниматься домашней физкультурой или принимать активное участие в спортивной деятельности учебного заведения, в котором учатся дети.

Возраст от 18 до 23 лет. В этом возрасте молодое поколение принимает решение: продолжать постигать науки и специальности при помощи высших учебных заведений, отправиться на заработки материальных благ или на воинскую службу.

В случае выбора получения высшего образования студент может продолжать занятия спортом в тематических секциях внутри вуза. Но как альтернатива спортивного клуба университета, обучающийся имеет возможность посещать спортивные залы и комплексы, в целях поддержания или улучшения физической формы и здоровья, что актуально и для работающих людей. Если нет возможности посещать такие заведения, то всегда можно купить любой спортивный инвентарь для занятий на дому, что актуально и в периоды различных эпидемий.

В противном случае, физическая подготовка на воинской службе вполне удовлетворяет всем потребностям организма человека.

Возраст от 24 лет. В этом периоде перед человеком открываются широчайшие возможности и перспективы дальнейшего развития. Однако поддержание и физическое развитие здорового тела являются важными факторами для каждой личности. Человек, ведущий здоровый образ жизни, обладает большим иммунитетом, что позволяет ему прожить до глубокой старости. К тому же человек, ведущий спортивный образ жизни, склонен прививать и другим эту концепцию жизни, что помогает повышать количество здорового населения планеты.

Библиографический список

1. ГОСТ Р 7.0.7-2009 СИБИД. Статьи в журналах и сборниках. Издательское оформление (с Поправкой).
2. Режим доступа: <https://www.europegym.ru/articles/79.html>.
3. Режим доступа: <https://ds10-lazorik.ru/prochee/kakie-byvayut-sportivnye-sektsii-dlya-detej.html>.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА У ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Зайцева И.И.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня физического развития и состояния сердечно-сосудистой системы в покое и после нагрузки у женщин разных возрастных групп, занимающихся фитнесом. Результаты эксперимента отражают характер изменений функциональных показателей, свидетельствуя о положительном влиянии занятий фитнесом для женщин.

Ключевые слова: студенты, женщины, фитнес, антропометрия, сердечно-сосудистая система.

Актуальность. В настоящее время специалистами отмечается отрицательная динамика в состоянии здоровья населения России, что связано с ухудшением социально-экономического состояния и окружающей природной среды. Низкий уровень знаний и навыков здорового образа жизни, в сочетании с недостаточным уровнем двигательной активности, эмоциональными волнениями, сравнительно низким физическим развитием приводит к последующим негативным изменениям в организме. Все эти факторы приводят к снижению показателей здоровья, ухудшению физической и умственной работоспособности, как у учащейся молодежи, так и взрослого населения.

Студенчество как самостоятельная социальная группа населения всегда является объектом особого внимания. От состояния здоровья студентов во многом зависит здоровье будущего поколения. Кроме того, состояние здоровья студенчества определяет качество подготовки молодых специалистов, поскольку овладение навыками на современном этапе развития высшей школы требует от студентов больших умственных, психоэмоциональных и физических затрат. Выраженная гипокинезия, социально-экономические и экологические факторы, которые прямо или опосредовано сказываются на состоянии психофизиологического и соматического здоровья обучающихся. Следует отметить, что гипокинезией страдает все современное общество.

Женщины выполняют многообразные социальные, репродуктивные, семейные, воспитательные, производственные, общественные функции. Выявлено, что с возрастом существенно изменяется физическое состояние, физические качества и двигательные навыки человека. Происходят существенные трансформации и в координации движений: снижается точность их выполнения, замедляется темп, подвижность, уменьшается скорость реакции, снижается быстрота освоения новых двигательных действий.

В этой связи **целью** данной работы явилось изучение динамики функционального состояния организма у людей разных возрастных групп, занимающихся фитнесом.

Работа выполнена на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа «Центр спорта и здоровья "Улап"» Чебоксарского района Чувашской Республики.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Определить антропометрические показатели занимающихся.
2. Исследовать состояние сердечно-сосудистой системы в покое.
3. Выявить реакцию сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки.
4. Изучить динамику функциональных показателей у занимающихся в процессе занятий фитнесом.

В исследовании приняли участие 30 женщин разного возраста, из числа которых были сформированы три группы: 1-я группа состояла из девушек студенческого возраста; во 2-й группе занимались женщины в возрасте 31-40 лет; в 3-й – 41-50 лет.

Проведены три серии эксперимента с сентября 2019 года по февраль 2020 года. У занимающихся всех групп проводили оценку состояния антропометрии, сердечно-сосудистой системы в сентябре, декабре и феврале.

Результаты исследования. У занимающихся изучаемых групп оценивали уровень физического развития. Для этого проводили оценку состояния антропометрии и сердечно-сосудистой системы. Исследования проводили с применением следующих методов: определение роста (Р, см) ростометром; массы тела (МТ, кг) с использованием медицинских весов; индекса Кетле (ИК); весоростового индекса (ВРИ). При исследовании сердечно-сосудистой системы определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин); систолическое и диастолическое артериальное давления (САД и ДАД) в покое и после нагрузки; пульсовое давления (ПД, мм рт. ст.)

В таблице 1 представлены антропометрические характеристики исследуемых всех групп.

Таблица 1 – Антропометрические параметры

Группа	Рост, см	Масса тела, кг	ИК, у.е	ВРИ, у.е
I серия эксперимента				
1	163,5±1,3	63,5±2,2	23,7±1,3	388,37±21,10
2	162,5±1,4	59,2±4,1	22,4±2,2	364,19±26,23
3	163,1±1,3	74,25±2,5	27,9±1,6	455,52±12,56
II серия эксперимента				
1	163,5±1,3	63,35±1,9	23,7±1,4	387,46±22,78
2	162,5±1,4	60,55±2,5	23,1±2,3	372,61±24,94
3	163,1±1,3	73,1±2,8	27,5±1,7	447,57±17,22
III серия эксперимента				
1	163,5±1,3	61±1,6	23,0±1,3	373,08±21,06
2	162,5±1,4	58,3±2,3	22,2±2,1	358,76±24,34
3	163,1±1,3	72±2,2	27,1±1,6	441,44±18,12

Проведенное исследование показало, что у женщин 1-й и 2-й групп антропометрические параметры находятся в пределах физиологической нормы, а у представительниц 3-й группы обнаружен избыток массы тела и, как следствие, показатели ИК и ВРИ также выше нормы.

Результаты исследования сердечно-сосудистой системы (ССС) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели ЧСС, АД и ПД в покое

Группа	ЧСС, уд/мин	САД, мм.рт.ст	ДАД, мм.рт.ст.	ПД, мм.рт.ст.
I серия эксперимента				
1	76,3±2,1	110,8±3,3	70,3±2,8	39,2±2,5
2	78,8±3,2	112,7±2,9	73,5±2,2	38,9±1,9
3	82,1±1,9	123,5±2,2	83,5±1,9	41,3±1,7
II серия эксперимента				
1	72±1,9	111,7±2,1	68,8±3,1	43,1±2,2
2	76±2,1	110,9±1,7	72,1±2,3	38,4±1,7
3	92±1,7	128,9±2,0	87,1±2,9	41,8±3,2
III серия эксперимента				
1	73±2,5	109,2±1,1	66,9±2,2	42,8±1,9
2	80±3,1	110,8±1,9	70,3±2,1	40,1±1,1
3	90±2,2	125,5±1,7	85,9±1,8	40,7±2,1

Показатели состояния сердечно-сосудистой системы после нагрузки у обследуемых всех групп находились в пределах физиологической нормы для своего возраста и представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели ЧСС, АД и ПД после нагрузки

Группа	ЧСС, уд/мин	САД, мм.рт.ст	ДАД, мм.рт.ст.	ПД, мм.рт.ст.
I серия эксперимента				
1	96,2±3,2	135,2±2,9	81,7±2,7	54,1 ±2,2
2	97,2 ±1,9	124,3±2,4	72,8±2,1	52,1±1,2
3	98,9 ±2,1	144,7±1,9	71,0±1,7	67,3±3,1
II серия эксперимента				
1	115,3±2,7	131,9±3,7	83,0±1,9	48,2±2,4
2	118,1±2,2	125,4±2,9	70,9±3,8	55,5±3,1
3	147,5±5,2	145,2±4,6	77,5±4,9	68,3±4,4
III серия эксперимента				
1	113,5±2,3	132,2±2,8	80,7±2,2	52,4±2,1
2	117,2±3,4	123,9±3,7	71,8±2,9	52,7±3,1
3	139,5±2,7	143,8±4,7	78,7±3,2	65,7±3,9

Таким образом, проведена оценка морфофизиологического состояния женщин разных возрастных групп, занимающихся фитнесом. Полученные в ходе исследования показатели, находятся в пределах физиологической нормы у представительниц 1-й (студентки) и 2-й (женщины среднего возраста) группы, у обследуемых 3-й группы обнаружены отклонения в виде избыточной массы тела. Состояние и динамика параметров сердечно-сосудистой системы как в

покое, так и после нагрузки у представительниц всех групп находятся в пределах физиологической нормы для своего возраста. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о положительном влиянии занятий фитнесом для женщин разных возрастных групп.

Библиографический список

1. Колесникова О.Б., Алтынова Н.В. Особенности морфо-функционального состояния организма студентов младших курсов при различных режимах двигательной активности // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – № 2. – С. 121-124.
2. Колесникова О.Б. Особенности адаптации студенток сельской и городской местности к условиям обучения в вузе при разных режимах двигательной активности. – Чебоксары, 2010. – 154 с.
3. Колесникова О.Б., Орлов А.И. Особенности физиологического состояния организма студентов при различных режимах двигательной активности // Физическое воспитание глазами студентов: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Казань, 2017. – С. 500-502.
4. Колесникова О.Б. Специфичность адаптации студенток сельской и городской местности к режиму обучения в вузе при разных режимах двигательной активности // Вестник Чувашского государственного университета им. И.Я. Яковлева. – 2010. – № 4 (68). – С. 90-93.
5. Колесникова О.Б., Здобнова О.А., Данилова Л.О. Сравнительный анализ физического развития и функционального состояния организма студенток младших курсов Чувашского государственного университета // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2015. – С. 91–96.
6. Колесникова О.Б., Пьянзина Н.Н. Исследование функционального состояния организма и адаптивных процессов в зависимости от жилищно-бытовых условий и разных режимах двигательной активности // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – СПб.: СПбНИИФК, 2018. – С. 211-213.
7. Кузнецова Т.П., Петрова Т.Н., Пьянзин А.И. Использование легкоатлетических упражнений с оздоровительной направленности с людьми пожилого возраста // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2017. – С. 27-30.
8. Шиленко О.В., Пьянзин А.И., Шашкин Н.Г. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 207-210.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Занина Т.Н., Энс И.С.

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,

г. Таганрог

Аннотация. Занятия физической культурой решают не только задачи сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических качеств у студентов, но и формирования морально-волевых качеств, интеллектуального развития занимающихся, творческих способностей студентов.

Ключевые слова: физическая культура, сохранение, укрепление здоровья, общечеловеческие ценности, студенты.

О физической культуре необходимо говорить как об одном из видов «собственно человеческой культуры», оптимизирующей в единое целое физическое и психическое развитие человека. Особенностью такого подхода к занятиям физической культурой, является рациональное использование собственной двигательной активности в единстве с культурными ценностями занимающихся [7].

А.Ц. Пуни в своих исследованиях в области психологии физической культуры и спорта подчеркивают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание морально-волевых качеств. Сформированные морально-волевые и нравственные качества можно перенести и на другие виды деятельности человека, А.Ц. Пуни доказывает, что усовершенствованные в условиях спортивной деятельности общие и специализированно развитые черты психического склада личности по законам положительного переноса сохраняют свое действительное значение для жизни [8].

В работах Б.Г. Ананьева отмечается роль психологии спорта, достигшей такого уровня, при котором появилась возможность решать те или иные проблемы человеческого развития, подразумевая при этом и психическое состояние.

В процессе занятий физической культурой в вузе решаются не только задачи сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических качеств у студентов, но и задача формирования морально-волевых качеств занимающихся, которые так необходимы в процессе взаимодействия со сверстниками. Посредством физической культуры и спорта возможно формирование лидерства, целеустремленности, чувства коллективизма и т.п. На занятиях физической культуры студентам предлагается выполнять упражнения с определенной нагрузкой, что заставляет их преодолевать свои слабости, мобилизовать волевые качества, что особенно важно в процессе формирования высокой самооценки, а также самодостаточности и уверенности в себе. Многими исследователями подчеркивается тот факт, что качества, которые сформированы в процессе занятий физической культурой, могут переноситься на успеваемость, в жизнедеятельность студентов [5].

В работах многих ученых отмечается взаимосвязь развития двигательных качеств с интеллектуальными процессами. О связи показателей интеллектуальных процессов и психомоторики человека, о возможности целенаправленно влиять на интеллектуальное развитие занимающихся в процессе занятий подчеркивает И.В. Стародубцева [10]. Факт переноса двигательных качеств и психофизических свойств личности, которые так необходимы в процессе в физкультурно-спортивной деятельности на процессы жизнедеятельности, будут гораздо больше обеспечивать экономичность и значимость сформированных качеств [10]. О значении влияния систематических занятий физической культурой на умственную работоспособность, качество освоения учебного материала школьниками и студентами, доказано в исследованиях В.И. Жолдак [4].

Целенаправленная работа педагога над повышением уровня специальных знаний у студентов в области физической культуры и спорта должна быть постоянной, так как такая деятельность оказывает положительное влияние на их интеллектуальное развитие. В то же время, полученные знания о положительном влиянии занятий физической культурой, о средствах и методах, которые оказывают оздоровительное воздействие на организм, знания об истории физической культуры и спорта, позволяющие занимающимся понять ценностный потенциал физической культуры и спорта, формируют устойчивую мотивацию к физической активности и т.д. [9].

Исходя из вышеизложенного, мы говорим о физической дееспособности будущего педагога, которая определяется совокупностью сформированных двигательных умений, навыков, физических качеств у студентов, мотивации и потребности в занятиях и приобретается непосредственно в процессе занятий физической культурой. Данное утверждение можно представить как некую форму социального воздействия на становление личности студентов, их самоопределение в жизни, выявление доминирующих жизненных целей и принципов.

Физические упражнения призваны оказывать разностороннее комплексное воздействие на проявление творческих способностей, формирование потребности в регулярном повышении уровня знаний, приобщении к различным видам искусства. Студенты должны знать и понимать, что в основе физической культуры заложен мощный арсенал общечеловеческих ценностей, которые создают предпосылки для осознанного понимания значимости места и роли двигательной активности в жизни человека, его саморазвития и самосовершенствования. К общечеловеческим ценностям физической культуры относятся художественные произведения, в которых запечатлены идеальные пропорции человеческого тела, которые передают состояние духовного и физического, чувственного и рационального, мышечного и интеллектуального, творческого начала в разнообразных формах двигательной активности. В процессе занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», студентам предлагается учебный материал по гимнастике, спортивным и подвижным играм, который является прекрасным материалом для творческой деятельности, соответственно, отражением различных форм прекрасного в природе и обществе. Когда человек видит, понимает прекрасное в физической культуре и спорте, а это красоту спортивного телосложения, грацию движений и т.п., в этом случае можно говорить о формировании у него идеалов, чувств человека, эстетических качеств [6].

Огромный потенциал, который имеет физическая культура, оказывает значительное влияние на формирование всесторонне развитой личности, является как бы «фундаментом», основой в становлении общечеловеческих ценностей [2].

По мнению М.Я. Виленского, физическая культура – это часть общей культуры, она призвана укреплять здоровье, способствовать всестороннему развитию физических способностей личности, в данном случае студентов и как указывалось выше применять накопленные знания и умения в общественной практике и жизнедеятельности [3]. Планирование учебных занятий по физиче-

ской культуре с использованием инновационных подходов предполагает, как формирование физической культуры занимающихся, так и интеллектуальной, эстетической, нравственной и др. Физическая культура рассматривается как вид культуры личности, соответственно ей характерны и общекультурные функции. Какова же основная функция физической культуры. Она включает в себя формирование ценностей, которые будут обеспечивать развитие личности, а также общества в целом.

Физическое воспитание направлено на физическое совершенствование личности. Физическое совершенство – гармоничное развитие физических качеств и двигательных навыков, которые соответствуют потребностям, как трудовой, так и общественной жизни человека, его индивидуальной физической одаренности [12]. Поэтому в работах по данной теме авторы пишут о необходимости занятий физической культурой, которая формирует социально-психологические качества, определяющие нравственную позицию человека в жизни [12].

Начиная с раннего дошкольного возраста у детей необходимо формировать устойчивое положительное отношение к выполнению физических упражнений, симулировать регулярные самостоятельные занятия. Такой подход к воспитанию подрастающего поколения будет способствовать укреплению здоровья, отказу от вредных привычек и формированию здорового образа жизни. Чтобы достичь положительных результатов в решении этой задачи необходимо поднять на более высокий уровень престиж физической активности начиная с детских садов, школ, вузов, внедрять ее в жизнедеятельность человека. Однако уже сейчас в общеобразовательных учреждениях проходит сокращение учебных часов, отведенных на физическую культуру.

Одной из основных специфических функций физической культуры является физическое развитие и укрепление здоровья [1]. Оздоровление, укрепление здоровья, активизация обменных процессов, происходящих в организме, развитие физиологических систем организма тесно связано с повышением физической активности человека. Оздоровительный эффект, который получает человек от занятий физическими упражнениями, связан с повышением аэробных возможностей организма, уровнем физической работоспособности и выносливости организма [11]. Общеизвестно, что недостаточная двигательная активность приводит к нарушению нервно-рефлекторных связей, что ведет к расстройству деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, нарушается обмен веществ, который влечет развитие дегенеративных заболеваний [11]. Поэтому занятия физической культурой должны стать нормой, потребностью для человека. Следовательно, положительное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на оздоровление организма и профилактику заболеваний формирует у занимающихся мотивацию к занятиям физической культурой.

Нельзя забывать и о значении физической культуры в формировании у студенческой молодежи духовных, этических и нравственных качеств, которые определяют направленность жизнедеятельности человека. В работах В.К. Баль-

севича, Л.И. Лубышевой и др. определены главные задачи системы физического воспитания, которые позволяют развивать человека и общество с культурной стороны, осваивать духовные и материальные ценности физической культуры и спорта:

- формировать духовные и материальные ценности у занимающихся, необходимые для их всестороннего физического и духовного развития;
- совершенствовать материальные и духовные ценности занимающихся и реализовать их в процессе жизнедеятельности;
- обеспечить передачу духовных и материальных ценностей в области физической культуры и спорта другим поколениям.

Понимание студентами значения занятий физической культурой, осознание её ценностного потенциала позволяет говорить об уровне их профессиональной подготовки. У них должно быть сформировано убеждение, что физическая культура это не только способ их личного развития, но и средство целенаправленного воздействия на формирование мировоззрения обучающихся.

Библиографический список

1. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов / Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М., 2006. – 184 с.
2. Бальсевич, В.К. Негативные глобальные тенденции ухудшения физического, нравственного и духовного здоровья человека и пути их преодоления с помощью освоения ценностей спортивной культуры / В.К. Бальсевич // Олимпийский бюллетень. – 2005. – № 5. – С. 10-18.
3. Виленский, М.Я. Студенты, как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 10-13.
4. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – М.: Советский спорт, 2003. – 340 с.
5. Кузин, В.В. Физическая культура детей и молодежи / В.В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 1. – С. 3-4.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учеб. для высш. спец. физкультурных учеб. заведений / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2004. – С. 25.
7. Пахомова, Л.Э. Физическая культура и здоровье студентов: учеб.-метод. пособие / Л.Э. Пахомова, И.Н. Никулин, В.Н. Ирхин. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. – 63 с.
8. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Союзспортобеспечение, 1980. – 28 с.
9. Спирин, В.К. Двигательная активность – основа обучения / В.К. Спирин, Е.Н. Котова, Ю.В. Алексеев // Физическая культура в школе. – 2010. – № 8. – С. 11-27.
10. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5-7.
11. Харитонов, В.И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В.И. Харитонов, В.В. Ким, А.В. Ненашева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 1. – С. 17-26.
12. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск: ТГУ, 2003. – 196 с.

ЙОГА: ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА ИЛИ ФИТНЕС

Зыкова Е.Ю.

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул*

Аннотация. В данной статье мы рассмотрим, что такое йога, отношение современного общества к йоге, духовная практика это или фитнес. Разберем полезные свойства йоги, ее виды и для чего она нужна человеку.

Ключевые слова: йога, фитнес, современный мир, практика, дух.

В современном мире модно следить за своим здоровьем. Почти каждый человек старается внедрить в свою жизнь правильное питание, искоренить вредные привычки, соблюдать правильный график сна, а также как можно чаще заниматься спортом или хотя бы зарядкой. Но что делать, если недостаточно свободного времени и организм не переносит сильные нагрузки? И многие люди нашли для себя решение этой проблемы – занятия йогой. Однако некоторые занимаются йогой для реабилитации своего организма после тяжёлых операций. Но в современном мире духовное значение йоги практически утратило свой смысл, ценность. Теперь многие рассматривают этот вид занятий только как набор физических упражнений. Правильно ли это? Может ли йога существовать как физическая практика отдельно от духовных аспектов?

Традиционно принято считать, что история йоги начинается в Древней Индии. Но в последние годы наука пришла к версии о том, что йога произошла намного раньше, чем принято считать. В легендах говорится, настоящая родина этого учения – древнее и удивительное государство Атлантида, окутанное тайнами. После глобальной катастрофы, погрузившей Атлантиду в воды Атлантического океана, жрецы, которым удалось спастись, и посвященные – представители этих цивилизаций принесли йогу сначала в Древний Египет, а затем её новая история началась в Индии.

Значительно позже, примерно за тысячу лет до нашей эры, йогу начали обогащать развитием философской мысли. Она постепенно стала и системой становления духа и тела, и практическим средством познания самого себя и мира, и философским мировоззрением, и методом обретения внутренней гармонии, силы, выносливости, здоровья [1].

Основные направления йоги: карма-йога, раджа-йога, джнана-йога, раджа-йога, бхакти-йога.

Полезные свойства йоги:

1. Улучшает концентрацию внимания.
2. Развить стрессоустойчивость.
3. Восстанавливает эмоциональный фон.
4. Успокаивает психику.
5. Улучшает качество сна.
6. Укрепляет физическое здоровье.

Любой человек косвенно знаком с йогой. На сегодняшний день она популярна и с большим размахом распространилась по всему миру. Люди на себе

испытали полезное воздействие йоги на свой организм. Но, к сожалению, немногие задумываются об истинной сути этого вида занятий.

В нашем обществе йога претерпевает изменения: она начинает обретать новые стороны, изменяется до неузнаваемости, теряет истинную суть, которая присутствовала в древности. Сегодня её рассматривают больше как простой набор физических упражнений для совершенствования своего тела [2].

Йога с санскрита (древний литературный язык Индии) переводится как единение, слияние – это её главное значение. Поэтому когда мы работаем над развитием тела, вольно или невольно мы всё равно подключаем свои психические, духовные силы, свою энергетику, мысли и чувства.

В этот момент происходит воссоединение источника всего сущего с проявлением его в человеке, то есть раскрытие в себе души, духа. Под источником всего сущего религиозные люди понимают Бога, атеисты – Вселенную [3].

В любом случае йога – это система методов работы с телом и сознанием для достижения конечной цели – воссоединения с духом, раскрытия души. Это и есть духовное развитие человека.

Любая разновидность практики йогического учения сводится к духовному пути, духовному развитию. Открытию внутри себя души. Той сферы бытия, которая относится к непроявленному тонкому миру, которая только сейчас стала изучать наука, например квантовая физика, о которой давно говорят духовные учения человечества и религии.

Существует шесть причин, разрушающих йогу: переизбыток, перенапряжение, болтливость, излишняя религиозность, пребывание в компании обычных людей и неустойчивость. И шесть причин, приносящих успех: увлеченность, настойчивость, различение, непоколебимая вера, храбрость, избегание компании обычных людей [4, с. 19-20].

Далее мы узнаем, каково отношение современной молодежи к йоге. Нами был проведен опрос среди студентов Алтайского государственного университета. В опросе участвовало 142 студента разных курсов и разных факультетов.

Респондентам был задан вопрос: «Что для Вас йога?» Ответы отражены на рисунке 1.

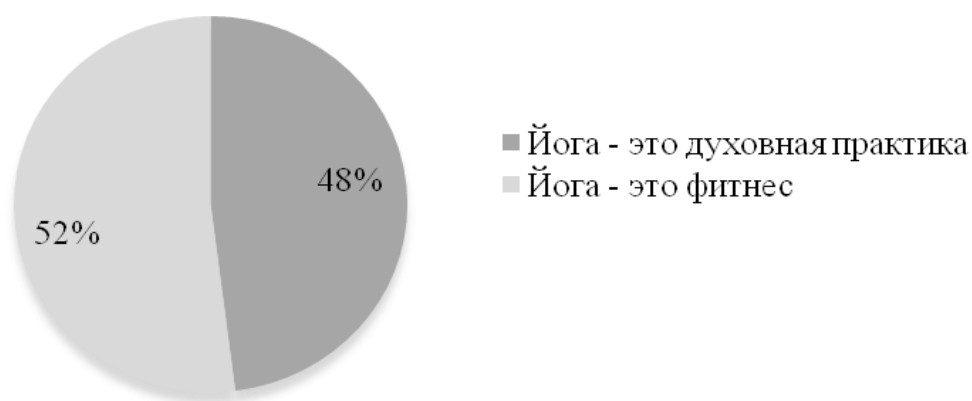


Рисунок 1 – Вопрос: «Что для Вас йога?»

Из рисунка мы наблюдаем, что 52% людей относят йогу к фитнесу, а 48% думают, что йога – это духовная практика.

Ответы на следующий вопрос: «Хотите ли вы заниматься йогой или уже занимаетесь?» мы наблюдаем на рисунке 2.



Рисунок 2 – Вопрос: «Хотите ли вы заниматься йогой или уже занимаетесь?»

43% респондента хотели бы начать заниматься йогой, 14% занимаются, а 42% не думают о данном направлении.

В итоге, согласно ответам студентов, мы можем сделать вывод, что большее количество людей положительно относятся к йоге, но не все знают, что йога – это духовная практика.

Йога помогает нашему телу пропорционально распределить нагрузки, позволяющие обрести контроль даже над теми мышцами, о которых мы только знаем, но не чувствуем в состоянии покоя или от небольших физических нагрузок. Что в итоге может привести к многочисленным заболеваниям. Стоит регулярно прозаниматься йогой всего лишь несколько месяцев, чтобы с огромным удивлением заметить, что состояние организма возрастет: наладится сердечный ритм, прекратятся головные боли и улучшится зрение.

Регулярные занятия йогой принесут ощутимую положительную пользу и юным, и пожилым людям. Молодёжь от занятий получает хорошую физическую нагрузку, которой не хватает в условиях современного мира, а также помогает познать своё внутреннее «Я», обрести равновесие. Для пожилых людей же упражнения йоги продлят молодость, здоровье, укрепят мышцы, сон, аппетит, раскрепостят ослабевшие суставы и связки. И, конечно же, йога подарит всем большой заряд энергии и бодрости [5].

Суть занятий йогой – это не только повышение качества тела путем физических упражнений, но и улучшение своего духовного мира. Через физические упражнения достигается гармония в нашем эмоциональном мире. Йога подобна медитации.

Библиографический список

1. Наталия Правдина. Йога для начинающих. – М.: АСТ, 2011. – 106 с.
2. Полезная газета: Зачем русскому индийская йога [Электронный ресурс]. – URL: <https://pg72.ru/zachem-russkomu-indijskaya-joga/> (дата обращения 28.02.2020).

3. Yoga-Lifestyle: санскрит для начинающего йога: часть 1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://yogastyle.com.ua/sanskrit-01/> (дата обращения 02.03.2020).
4. Шайлендра Шарма. Хатха йога прадипика Сватмарамы, наставления по Крия Йоге. 2013. – 261 с.
5. Yogarossia.ru: Для чего нужна йога: польза и противопоказания [Электронный ресурс]. – URL: <https://yogarossia.ru/yoga/osnovy/dlya-chego-nuzhna-joga-polza-protivopokazaniya.html> [дата обращения 26.02.2020].

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗЕ

Игнатова Д.О., Ключкина Г.О.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Проблема здоровья студентов сейчас актуальна, как никогда. Многие молодые люди пренебрегают своим здоровьем, особенно в студенческие годы, когда все равняются на «лидера» и, пытаясь быть похожим на него, заимствуют его вредные привычки, которые превращаются в тенденции. В этой статье подробнее вы можете узнать о тенденциях среди молодежи и ещё о том, как продлить себе жизнь на долгие годы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья молодежи.

Сохранение здоровья молодого поколения – одна из главных задач государства. Чтобы студенты стали квалифицированными специалистами необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни и способствовать работоспособности студенческой молодежи. В современном мире проблема здоровья студентов актуальна, так как его сохранение и улучшение не только способствуют повышению уровня популяционного здоровья, но и обеспечивают устойчивость экономического развития государства. Современный учебный процесс зачастую приводит к ухудшению здоровья студентов. Каждый год происходят медицинские обследования студентов в вузе, на основании которых были составлены эти статистические данные. Так, например, в 2002 г. медицинский осмотр, который был проведён межвузовской поликлиникой, показал, что 75% студентов имеют хронические заболевания, такие как: остеохондроз, сколиоз, плоскостопие, различные заболевания зрительных органов, нервно-психические расстройства и аллергические заболевания, 1% – венерические заболевания. Также отмечается тенденция к появлению такого заболевания, как ожирение.

Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья молодого поколения характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69%. Почти 30% юношей по медицинским показаниям негодны для несения военной службы. Вопросы о сохранении здоровья молодых приобретает особую остроту в условиях социально-демографического кризиса, так как значимость приобретают задачи, связанные с устранением негативных тенденций и привычек в молодежной среде, таких как рост различного рода социальных девиаций, курение, алкоголизм, наркомания и преступность.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на улучшение здоровья человеческого организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, возможность высокой продолжительности мозговой деятельности, а также позволяет раскрывать те ценные качества, которые важны для каждой личности и необходимы в условиях динамического развития нашего общества. В состав здорового образа жизни входит: отсутствие вредных привычек, правильный режим труда и отдыха, подвижный образ жизни, личную гигиену, закаливание организма, правильное питание и др.

Самыми распространенными вредными привычками для студентов являются распитие алкогольных напитков и курение. Ученые провели исследования и доказали, что из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение часто является причиной появления рака. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно умирают пять миллионов человек от заболеваний, связанных с курением. При частом употреблении спиртных напитков нарушается деятельность центральной нервной системы, а также деятельность многих внутренних органов. Перечень заболеваний, вызывающих употребление алкоголя можно продолжать бесконечно, но основными и самыми распространенными являются: цирроз печени, панкреатит, гастрит, деменция и рак. Правильный режим труда и отдыха – важный элемент ЗОЖ. Режим дня должен быть индивидуальным для каждого организма в зависимости от некоторых факторов, например, от возраста, состояния здоровья, уровня работоспособности и др. При нужном и правильном режиме создаются условия, необходимые для продуктивного рабочего дня и поддержания крепкого здоровья.

Также одним из важных факторов для ЗОЖ является правильное питание. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, вида деятельности, климата. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, состоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. И только тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование здорового организма.

Ежедневные занятия физическими упражнениями и спортом является фундаментом оптимального двигательного режима. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств также способствует укреплению здоровья.

Закаливание – метод воздействия на организм человека различными природными факторами (например, водой, воздухом и т. д.), позволяющий избежать многих заболеваний. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.

Обязанностью каждого вуза является помощь студентам в ведении здорового образа жизни – помощь в выполнении всех пунктов, перечисленных выше. Неотъемлемыми задачами являются:

1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Организация столовых с разнообразным видом продуктов питания.
3. Предоставление студентам современных спортивных площадок.
4. Организация секций и разного рода спортивных мероприятий.
5. Поощрение спортивных заслуг учащихся.

Несмотря на то, что вуз играет огромную роль в формировании здорового образа жизни, спасение утопающего – дело рук самого утопающего. Поэтому каждый студент должен думать о своем организме сам. Необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

1. Вставать каждый день в одно и то же время;
2. По утрам заниматься гимнастикой;
3. Есть в определённые часы;
4. Соблюдать режим труда и отдыха;
5. Следовать правилам личной гигиены;
6. Работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Таким образом, проблема здоровья студенческой молодежи – одна из главнейших проблем не только высших учебных заведений, но и всего государства. Уровень здоровья студентов прямо пропорционален уровню квалифицированности будущих специалистов. В наше время наблюдается тенденция к ухудшению общего уровня здоровья молодежи. Для решения данных проблем необходима совместная работа в направлении здорового образа жизни как высших учебных заведений, так и студентов.

Библиографический список

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю. Абросимова и др. – Казань: Медицина, 2007. – 214 с.
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 306 с.
3. Михайлова, Л.А. Здоровый подросток Сибири. Физиологические и экологические аспекты становления кислородтранспортной функции / Л.А. Михайлова. – Новосибирск: Наука, 2006. – 186 с.
4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
5. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И. Филиппов, В.П. Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. – 506 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ЧУВАШИИ

*Индейкина В.В., Петрова Д.В., Игнатьева М.Г.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

Аннотация. В статье рассмотрены цели и задачи развития и пропаганды здорового образа жизни в Чувашской Республике. Формирование и реализация эффективной политики есть важное условие успешного поддержания численности и здоровья населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, спортивный инвентарь, стадионы, физкультурно-оздоровительные комплексы.

Целью исследования являются: пропаганда здорового образа жизни среди населения Чувашской Республики; формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью.

Для достижения указанных целей необходимо решение следующих задач.

- Изучить тему исследования.
- Выявить основные показатели, которые указывают на состояние развития здорового образа жизни в Чувашской Республике.

Объектом исследования является население Чувашской Республики.

Предметом исследования является ориентация населения Чувашской Республики на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) довольно простое и полное понятие, однако по разным причинам понято не каждому. Не каждому человеку дано развить такое качество, как сила воли, чтобы отказаться от вредных привычек и наработать полезные, где-то недостаёт социальных факторов – полноценного обеспечения экологически чистыми и полезными продуктами питания и медицинским обслуживанием. Чувашская Республика как аграрная имеет все возможности для получения статуса одного из самых чистых и благоприятных для проживания регионов. И в 2019 году Чувашия заняла четвёртое место в списке регионов России по количеству приверженцев здорового образа жизни [4].

За последние годы в Чувашии наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения. По итогам исследования Российских статистических органов в августе 2019 года путём опроса населения, Чувашская Республика оказалась на четвёртом месте в рейтинге регионов России по количеству жителей, ведущих здоровый образ жизни. Это большой прорыв, так как в 2016 году Чувашия занимала только 15-ю позицию [4].

Слагаемое первое и основное – отказ от вредных привычек. Минздрава Чувашии сообщает, что за последние 10 лет количество курящих в республике снизилось почти вдвое – в 2008 году курило около 40% населения. С каждым годом людей, ведущих здоровый образ жизни, становится все больше и больше. Современная молодёжь понимает, что алкоголь – это признак дурного тона, а уважающие себя люди не хотят терять самое дорогое, что у них есть, – здоровье.

Спорт как одна из составляющих ЗОЖ. Чувашия входит в число регионов-лидеров по количеству жителей, систематически занимающихся физкультурой и спортом (не менее трёх раз в неделю). Напомним, Президентом России Владимиром Путиным поставлена задача – к 2024 году увеличить долю граждан, прибегающих к спорту не менее трёх раз в неделю, до 55%. Чувашии удалось добиться одного из лучших показателей в стране – по итогам 2018 года спортивными оказались 44,8% населения.

Сейчас в республике активно развивается 71 вид спорта. Большой популярностью пользуются плавание, спортивная борьба, различные виды лёгкой атлетики, футбол, лыжи. Здоровый образ жизни в республике прививается с

детства – более 33,5 тысячи детей и подростков регулярно ходят на тренировки в спортивные секции. Этому активно способствует руководство Чувашии: за минувшие пять лет в республике построено 11 новых и реконструировано 5 существующих спортивных объектов и сооружений. Самые крупные из них – ледовые дворцы «Чебоксары-Арена» и «Сокол», региональный центр по маунтинбайку, футбольные площадки на стадионах «Олимпийский» и «Спартак». В двух спортивных школах Чебоксар – столицы Чувашской Республики (СШОР по настольному теннису и стрельбе из лука им. И. Солдатовой) и СШ им. В. Соколова появились новые физкультурно-спортивные комплексы. В посёлке Вурнары появились три крупных спортсооружения – крытый ледовый каток «Кристалл», бассейн и футбольный стадион с искусственным газоном [6].

Также с 2018 года в республике реализуется проект «Будь в движении!», который направлен на то, чтобы молодые люди в возрасте до 30 лет осознали важность регулярных занятий физической культурой и спортом. Два раза в неделю при ЧГУ им. И.Н. Ульянова проводятся бесплатные групповые тренировки, а также массовые спортивные мероприятия. Всего за это время активными участниками проекта стали более 130 молодых людей. Растёт живой интерес молодёжи к спорту, увеличивается количество людей, регулярно занимающихся физкультурой. Большое внимание среди пожилых жителей региона уделяется скандинавской ходьбе и гимнастике.

Студенты, стабильно посещающие учебные занятия по физической культуре, активно участвующие в спортивных мероприятиях, сохраняют высокий уровень работоспособности. Кроме того, регулярные занятия спортом способствуют укреплению и сохранению физического здоровья, влияют на сон, а также развитие психологического мышления [2, с. 190].

Правильно подобранная физическая нагрузка оказывает лучшее действие, чем лекарственные препараты. Так и жители почтенного возраста Чувашии следуют этому правилу.

Чувашия – спортивный регион на генетическом уровне. Даже люди в возрасте сохраняют эту «зависимость» от спорта, ведь продолжительность жизни связана напрямую с её здоровым образом. Молодые пожилые – люди до 75 лет – сейчас стали очень активны. Многие из них посещают школы скандинавской ходьбы, социальные центры, где проводится утренняя гимнастика, прогулки в лесопарках. Всё это поможет поддержать жизненный тонус. Правильный набор физической нагрузки определяется для каждого индивидуально, но прежде всего это ходьба. Доказано, что физическая активность помогает в борьбе с болезнями сердечно-сосудистой системы, остеоартрозом, улучшает кровообращение, делая суставы более мобильными. Чем раньше люди начинают придерживаться ЗОЖ, тем лучше, но главное – никогда не поздно изменить свой образ жизни. ЗОЖ не имеет возрастных рамок [3, с. 70]. Если говорить об успешном старении, социальная активность, участие в общественных мероприятиях, стремление хорошо выглядеть, посещение театров и кино, занятия танцами и музыкой – это все плюс к тому, чтобы жить качественнее и дольше. Очень много способов получить эти плюсы совершенно бесплатно: например, прослушивание музыки по-

могает сохранить четкость ума и мысли. Даже от простой прогулки по городу будет огромная польза. Чебоксары располагают к этому благодаря большому количеству парков и зелёных зон. Самое главное – любить жизнь: в таком случае здоровый образ жизни идёт параллельно [5].

В Чувашии в настоящее время более 50 тыс. граждан охвачены добровольческой (волонтерской) деятельностью. Активно реализуются волонтерские проекты, направленные на сохранение здоровья граждан, пропаганду здорового образа жизни.

Так, волонтеры **благотворительного проекта «Мечтай со мной»** реализуют мечты детей от 3 до 17 лет и пожилых людей старше 60 лет, которые страдают опасными для жизни заболеваниями. Команда не дарит подарки и не занимается сбором средств на лечение, а воплощает в жизнь мечты, в реализации которых человек участвует сам. Добровольцы используют любую возможность подарить человеку событие, которое поможет ему поверить в то, что мечты сбываются.

Региональным представителем Всероссийского проекта в Чувашской Республике стал Республиканский волонтерский центр «Действуй», который с сентября 2019 года ведет активную деятельность по популяризации проекта в регионе.

В течение двух лет в республике действует **Чувашское региональное отделение Всероссийского общественного движения волонтеров в сфере медицины «Волонтеры-медики»**. В рядах движения насчитывается в общей сложности более тысячи волонтеров. Ими заключены соглашения о сотрудничестве с 10 медицинскими организациями, открыто 5 комитетов полезного действия здоровый образ жизни, организовано 26 школьных отрядов, Командой медиков волонтеров реализуется 9 уникальных авторских проектов.

Вывод. Спорт для человека является необходимым условием нормального развития ума и тела. Ведь абсолютное большинство физических и психических заболеваний связаны с обездвижением. А физическая активность помогает снизить стрессовые состояния, повышает работоспособность, снижает уровень агрессивности. Именно поэтому жители Чувашской Республики ведут здоровый образ жизни. Главное, что стремление к активной жизни помогает развиваться и рекреационной сфере Чувашии. И администрация города позволяет сделать доступным пользование новыми спортивными сооружениями. Так, например, каждую вторую субботу месяца бассейны и спортивные залы города имеют свободный вход. За последние годы в г. Чебоксары и других районах республики было построено несколько спортивных комплексов и стадионов, а также установлены тренажеры и другой спортивный инвентарь во дворах жилых домов и парках. Мы надеемся, что положительная тенденция развития здорового образа жизни и в будущем будет расти.

Библиографический список

1. Игнатьева, М.Г. Влияние физической культуры на развитие морально-волевых качеств студентов / М.Г. Игнатьева, С.С Вострова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции: мат-лы науч.-практ. конф. / отв. редактор О.Б. Колесникова. – Чебоксары, 2017. – С. 97-104.

2. Игнатъева, М.Г. Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента / М.Г. Игнатъева, Н.Н. Пашкова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXX Всероссийской научн.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых. 19-20 апреля 2019 г. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С.188-192.

3. Сорокина, О.Г. Значение физического воспитания в семье / О.Г. Сорокина, И.Ф. Липатова, Э. Н. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: материалы научно-практической конференции. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2015. – С. 68-71.

4. Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Чувашской Республике [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://chuvash.gks.ru/>.

5. Bezformata.com [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://cheboksari.bezformata.com/listnews/volonteri-chuvashii-realizuyutsya-proekti/81181445/>

6. Chv.aif.ru [Электрон. ресурс]. – Режим доступа: https://chv.aif.ru/sport/details/zozh_vyhodit_iz_mody_v_chuvashii_eto_obraz_zhizni

РОЛЬ ПЕДАГОГА В ПРИВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМ

Кагазежева Б.Ю., Горяинова Н.С.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** В данной статье рассмотрен профессиональный и эффективный подход в сфере преподавания физической культуры и спорта студентам, который позволяет развить в них самостоятельность и мотивацию на дальнейшие занятия спортом. Также мы здесь рассматриваем влияние педагога на мировоззрение и жизненные цели студента, на привитие личного осознания того, что ведение здорового образа жизни крайне необходимо. В ходе нашего исследования мы применили метод социологического опроса, который помог нам лучше разобраться с поднятой проблемой.*

***Ключевые слова:** педагог, здоровый образ жизни, мотивация, мировоззрение, целеполагание, профессиональная компетентность.*

Введение. Занятия физической культурой влияют на нас со всех сторон: они развивают не только физическое, но личностное качество каждого человека, что в дальнейшем поспособствует росту гармоничной личности.

Актуальность данной темы связана с тем, что на сегодняшний день присутствует тенденция девиантности поведения, а также малоподвижного образа жизни в особенности у молодежи. В основном это курение, алкоголь, употребление наркотических веществ и т.д. Студенты данного типажа обычно выделяются разрушительным и легкомысленным отношением к собственному здоровью. Именно поэтому данная ситуация является на сегодня одной из самых актуальных проблем.

Цель: провести исследование методом опроса и анкетирования, целью которого будет выявление черт характера преподавателя, оказывающих положительно влияние на формирование мыслей и установок у студентов на ведение активного и здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить качества педагога физической культуры.

2. Определить, какова роль педагога физической культуры в формировании хорошего и уважительного отношения к здоровому образу жизни у студентов.

3. Путем анализа результатов опроса выявить решающие качества педагога физической культуры.

Научная новизна заключается в том, что личностные и профессиональные качества педагогов конкретизированы, также хорошо показывается влияние этого же педагога на мировоззрение, взгляды на ЗОЖ студента. Также можно сказать о том, что качества педагогов физической культуры выявляются и развиваются до сих пор. И изучение изменений с помощью разного рода исследований является очень даже интересным.

С помощью изучения исследований в области здорового образа жизни студентов, в том числе работ Е.П. Демкиной, которая изучает факторы ведения здорового образа жизни, а также показатели ее проявления; работ В.Д. Шадрикова, рассматривающего качества педагога в целом, мы смогли прийти к выводу, что в большинстве исследований работ делается акцент на:

- самом явлении здорового образа жизни студентов;
- на выделении роли образовательной системы без анализа и детального исследования влияния самого педагога и его как личностных, так и профессиональных качеств.

С помощью стимулирования у студентов позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни, проведения просветительской деятельности с целью накопления студентами не только теоретических, но и практических знаний и навыков можно усилить роль учебных заведений, а также институтов в формировании ЗОЖ у студенчества.

Каждый педагог должен обладать профессиональной компетентностью. Например, у А.К. Марковой она определяется как совокупность трудовой деятельности учителя, включающая в себя педагогическую деятельность, педагогическое общение, личность педагога, а также обучаемость и воспитанность.

Самым важным элементом при воспитании в студентах желания вести здоровый образ жизни является постановка цели преподавателем и выделение ее задач, а также планирование наиболее эффективного результата. Заинтересованность проявляется обычно в мотивации, обуславливающейся потребностями, целями, интересами, ну и установками тоже.

С помощью похвалы, дозировки занятий, разнообразия форм занятий, участия в спортивных играх и показа мотивирующих фильмов необходимо поддерживать мотивацию у студентов. Немало авторов отмечают, что в формировании установки здорового образа жизни у обучающегося важную роль играют меры психологического воздействия. Педагог ни в коем случае не должен указывать студенту на его недостатки. Наоборот, он должен его хвалить, выделять его достоинства, то, в чем он хорошо себя проявляет. Студентам, занимающимся спортом, как и профессиональным спортсменам, необходима поддержка, и педагог должен это понимать.

Мы провели исследование, где анкетировали студентов 2 курса факультета экономики и финансов. В данном исследовании участвовали 30 студентов. Мы выбрали данную возрастную категорию потому, что им уже присущи

сформированные в процессе обучения качества, и они уже ведут подготовку к взрослой жизни, а значит – хорошо понимают значимость собственного здоровья и предпринимают меры для ведения здорового образа жизни.

Результаты таковы:

- 9 студентов выделяют наиболее значимым качеством умение разрабатывать методологию проведения пар с учетом возраста и индивидуальных качеств каждого студента. Можем предположить, что такой выбор обусловлен тем, что обучающиеся нуждаются в индивидуальном подходе, помогающем им легче усваивать информацию и позволяющем чувствовать себя интересным, значимым – это своего рода психологическое воздействие;

- 7 студентов решающим качеством назвали такое качество, как развитие мотивации. Эти студенты уверены, что для занятия спортом или здоровым образом жизни им не хватает определенного толчка, который смог бы подтолкнуть их на посещение этих занятий;

- 5 студентов выбрали качество умение ставить цель и задачи.

- 4 студента выбрали эмпатийность;

- 3 студента – коммуникабельность, аргументируя свой выбор тем, что им нужен индивидуальный подход, следовательно, и некоторого рода общение. Нужно, чтобы преподавателя вошел в их состояние;

- 2 студента оставили свой выбор за качеством компетентного оценивания преподавателя.

Заключение. Таким образом, исходя из всего нашего исследования, можно сделать вывод, что педагог по физической культуре и спорту является для студентов наставником в формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, так же как и в установке на путь здорового образа жизни и физического совершенствования.

Библиографический список

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М., 2009. – 515 с.
2. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов. Как не упустить главного? – М., 2016. – С. 50-55.
3. Шадриков В.Д. Профессиональные компетенции педагогической деятельности. – М., 2012. – С. 58-69.
4. Ячина Н.П. Профессиональная компетентность как показатель качества образования. – Казань, 2009. – С. 180-186.
5. Нечаева А.Б. Время и спорт. – М., 2008. – 356 с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВЫПУСКНИКОВ ВГИФК

Катькал А.В., Новоженова А.В., Федоров В.П.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. По антропометрическим показателям и функциональным пробам представлена морфофункциональная характеристика студенток ВГИФК, специализирующихся в игровых видах спорта. Установлено достаточно хорошее физическое развитие и работоспособность студенток. Вместе с тем в группе обследованных выявился и ряд индивидуальных особенностей, не позволивших обследованной популяции спортсменок показать отличные результаты, которые можно ожидать от студенток спортивного вуза.

Ключевые слова: студенты спортивного вуза, спорт, игровые виды спорта, морфофункциональная характеристика спортсменов.

Одной из приоритетных социально педагогических задач является проблема физического развития и работоспособности занимающихся физической культурой и спортом, что требует регулярного наблюдения и контроля состояния их здоровья. В этом плане исследование физического развития позволяет понять основные закономерности индивидуального роста и оценить функциональные возможности растущего организма [2, 3, 4]. Под физическим развитием понимается комплекс анатомических, физиологических, биохимических и психологических показателей, которые определяют физическую работоспособность и уровень биологического развития спортсмена на момент обследования [1, 4]. При этом надо учитывать, что морфофункциональный статус растущего организма постоянно претерпевает множество изменений [4, 5, 8], связанных с увеличением длины, массы и пропорций тела, перестройкой гормонального фона и психологического профиля личности. Установлено, что занятия физической культурой гармонизирует морфофункциональное развитие организма подростков, что ведёт к повышению их адаптивных возможностей, и физической работоспособности [5]. Последнее включает анатомические, физиологические, биохимические характеристики органов и систем спортсмена, а также его психоневрологический статус и мотивацию на выполнение физической работы. При этом учитываются возрастные и гендерные особенности испытуемых, уровень их физической подготовки, а для спортсменов и вид спорта. Значительную роль в физической подготовке молодежи играет тренерский состав, его знания, умения и конечно личная физическая подготовка. В связи с этим целью работы явилась оценка морфофункционального состояния студентов-выпускников Воронежского государственного института физической культуры.

Материал и методы исследования. Хорошо известно, что в основе базовых показателей физического развития лежат в первую очередь фенотипические морфологические параметры, определяющие рост, вес и окружность грудной клетки [1, 6, 7]. Поэтому в спортивной медицине при определении физического развития спортсменов принято опираться на три легкодоступных для измерения показателя: рост, вес и обхват груди. Известно также, что продолжительность выполнения физической работы в оптимальном анаэробном режиме (ЧСС 150-170 мин) и время восстановления ЧСС до исходного уровня объективно показывают состояние сердечно-сосудистой системы и, следовательно, уровень физической работоспособности. В этом плане Гарвардский степ-тест позволяет судить об общем состоянии организма, его резервных возможностях и особенностях адаптации к физическим нагрузкам, среди которых ведущим показателем является общая физическая работоспособность.

В исследовании приняли участие 57 студентов (22 юноши и 35 девушек) 4 курса ВГИФК различной спортивной специализации (легкая атлетика, игровые виды спорта, гимнастика). Такой подход к исследованию обусловлен недостаточной статистической выборкой обследуемых по отдельным видам спор-

та. Обследование проводилось самими студентами во время практических занятий по спортивной медицине в феврале 2020 г. При оценке физического развития использовали методы антропометрии (рост стоя и сидя, обхват грудной клетки), динамометрии (сила мышц спины, и рук), калиперометрии, методы стандартов, индексов и антропометрических профилей. Гарвардский степ-тест на физическую работоспособность включал восхождение на ступеньку высотой 50 см у мужчин и 43 см у женщин с периодичностью 30 раз в минуту под метроном в течение 5 мин. По полученным данным рассчитывали индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) и оценивали физическую работоспособность испытуемых по стандартной шкале: <55 – низкая, 55-64 – ниже средней, 65-79 – средняя, 80-89 – хорошая, >90 – отличная. Описательную статистику с вычислением средних и доверительных интервалов осуществляли с помощью пакетов программ Statistica 6.1. при уровне значимости $p < 0,05$.

Результаты и обсуждение. Базовым показателем физического развития спортсмена является рост, который является генетически запрограммированным и практически не меняется под влиянием различных условий внешней среды. Изменения данного показателя свидетельствуют о благополучии или неблагополучии в состоянии организма. Проведенные исследования показали, что у девушек среднее значение показателя роста стоя составило $165,7 \pm 4,2$, а сидя $87 \pm 2,8$. При этом коэффициент пропорциональности составил $88,4 \pm 2,1$, что свидетельствует о расположении центра тяжести у этих студенток на середине роста и не является определяющим при выборе спортивной специализации. Примечательно, что по канону квадрата древних ширина разведенных рук удивительно точно соответствовала росту. Этот показатель, как и расположение центра тяжести, свидетельствует о пропорциональном телосложении обследуемых студенток. Однако по модулю среднего пальца такой гармонии не наблюдается, так как средние значения роста значительно превосходят по канону древних показатель 19 модулей.

У юношей среднее значение показателя роста стоя составило $178,7 \pm 4,3$, а сидя $93 \pm 1,7$. Коэффициент пропорциональности составил $88,9 \pm 2,4$, что свидетельствует о расположении центра тяжести у юношей, как и у девушек на середине роста и не является определяющим при выборе спортивной специализации. По канону квадрата древних ширина разведенных рук составляет $182,4 \pm 2,7$, что практически соответствует росту. Этот показатель вместе с показателем расположения центра тяжести, как и у девушек, свидетельствует о пропорциональном телосложении обследуемых юношей. Интересно, что по модулю среднего пальца такой гармонии у юношей, как и у девушек, не наблюдается, так как среднее значение роста статистически значительно превосходит показатель 19 модулей.

Вторым базовым показателем физического развития является масса (вес) тела. В отличие от роста масса тела во многом зависит от действия факторов среды, а в нашем случае и от занятий спортом. Показатели веса обследуемых девушек находились в интервале от 48 до 65 кг, что в среднем составляло $55,7 \pm 6,1$. Индекс массы тела составил $20,4 \pm 1,1$, и на один см роста приходится

337,8±15,4 г массы тела (индекс Кетле). Все эти показатели девушек соответствуют возрастным нормативам. У юношей масса тела находилась в интервале от 62 до 92 кг и в среднем составила 73,7±12,4 кг. При этом на один см роста приходится 409,3±17,4 г массы тела, что несколько превышает возрастные нормативы. Однако из-за индивидуальных колебаний различия с контролем статистически не значимы. Это подтверждает и индекс массы тела, который составляет у юношей 23±2,2. При определении спортивной работоспособности кроме общей массы (веса) большое внимание уделяют и композиционному составу тела спортсмена и, в частности жировой массе [4, 5]. В результате исследования методом калиперометрии установлено, что процент жировой массы в организме девушек составляет 15±3,4%, а у юношей 8,5±2,4%, и в целом эти показатели соответствуют нормативам.

Динамометрия показала, что силовые индексы правой и левой руки у девушек составляют соответственно 48,3±5,6 и 40,8±4,9 и достоверно различаются между собой, но не имеют статистически значимых различий с возрастным контролем. У юношей индексы силы мышц правой и левой руки не имели различий и составляли соответственно 73±6,2 и 72±7,7 процентов. Индекс становой силы у девушек составлял 117,9±22,4 и из-за больших индивидуальных различий значимо не отличался от возрастного норматива. У юношей индекс становой силы соответствовал нормативу и составлял 223±24,6 процентов.

Перед степ-тестом ЧСС в покое составляла 78,9±8,8 в минуту. По окончании тестирования у испытуемых наблюдались признаки утомления в виде учащенного дыхания, потливости и различной степени изменений цвета лица. Во время восстановления на второй минуте ЧСС составляла 126,7±10,8, на третьей минуте 106,4±13,1 и на четвертой минуте 100,4±14,6. Среднее значение ИГСТ составило 88,6±11,1, что свидетельствует о достаточно хорошей физической работоспособности обследуемых студентов. Вместе с тем в группе обследованных выявились и индивидуальные особенности. Так, самое низкое значение ИГСТ составило 70 (средняя физическая работоспособность), а самое высокое значение ИГСТ составило 115 (отличная физическая работоспособность). Примечательно, что через 5 мин после выполнения теста наблюдалось полное восстановление ЧСС, которая составила, как и до нагрузки, 78,1±10,4.

Заключение. Проведенные исследования показали достаточно хорошее физическое развитие и физическую работоспособность студентов-выпускников ВГИФК, готовящихся к тренерской работе. Вместе с тем в группе обследованных выявились и индивидуальные особенности. Отсутствие у большинства студентов отличных результатов, которых можно ожидать от выпускников спортивного вуза, можно объяснить отсутствием среди тестируемых кандидатов и мастеров спорта, показатели которых значительно бы улучшили спортивные характеристики будущих тренеров.

Библиографический список

1. Абрамова, Т.Ф. Морфологические критерии - показатели пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ФГУ «Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта», 2010. – 104 с.

2. Гурский, А.В. О физическом развитии современного студента / А.В. Гурский // Физ. культура: восп., образов., тренер. – 2013. – № 2. – С. 77-79
3. Мингазова, Д. Сравнительный анализ физического развития студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом / Д. Мингазова, В. Шуравина, А. Макурина и др. // Вестник НЦБЖД. – 2010. – № 4. – С. 5-9.
4. Сравнительный анализ физического развития и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы студентов с разным двигательным режимом / Н.В. Святова, А.А. Гайнуллин, Л.Э. Биккулова и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 382.
5. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
6. Тимофеев, Л.В. Физическая подготовленность студентов, занимающихся мини-лаптой / Л.В. Тимофеев, А.С. Шепляков // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XV Международной научной конференции, посвященной 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород 16-17 апреля 2019 г. Часть 2. – Белгород: БГТУ, 2019. – С.168-172.
7. Anthropometric characteristics and nutritional profile of young amateur swimmers / S. Martínez, B.N. Pasquarelli, D. Romaguera et al. // J. Strength Cond. Res. – 2011. – № 25. – P. 1126.
8. Grabara, M. Comparison of posture among adolescent male volleyball players and non-athletes / M. Grabara // Biol. Sport. – 2015. – №32. – P. 79.

МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКОГО ИНЖЕНЕРНОГО ИНСТИТУТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Ковалева С.А., Ковалева К.А.
Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»,
г. Зерноград*

***Аннотация.** На сегодняшний день одной из важнейших проблем современного общества заключается в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения, в повышении двигательной активности. Данная статья анализирует отношение студентов поступивших на первый курс к занятиям физической культурой.*

***Ключевые слова:** физические нагрузки, здоровье, физкультурно-спортивная активность, мотивация.*

Одного философа спросили, что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава. Подумав минуту, мудрый старик ответил: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!» Полнота счастья человека зависит от его умения сохранить на всю жизнь работоспособность, ясность мысли, энергию и активность [4].

Теоретико-методологические аспекты здорового образа жизни рассматриваются во многих научных публикациях различных направлений (биологии, социологии, медицине и т.д.). Хорошее здоровье на протяжении всей жизни содействует экономическому и социальному развитию различными путями: здо-

ровые дети лучше успевают в школе; здоровые взрослые более продуктивно работают; здоровые люди пожилого возраста продолжают активно вносить полезный вклад в жизнь общества [1]. Средства массовой информации, просторы Интернета, различные статьи в журналах призывают быть здоровыми, повышать двигательную активность, вести здоровый образ жизни. Но реальная статистика говорит об обратном, многие дети уже рождаются со многими отклонениями в состоянии здоровья, другие приобретают различные заболевания в годы учебы.

По мнению многих авторов, регулярные физические нагрузки, а также повышенная физическая активность у людей разного возраста – наилучший способ улучшения и сохранения здоровья. Занятия физической культурой не только способствует укреплению и сохранению здоровья, но и повышают умственную и физическую работоспособность, производительность труда, способствует активной жизненной позиции [2, 3].

В этой связи при поступлении в вузы важно знать потребности, интересы, ценностные ориентации студентов к занятиям физическими упражнениями, условия, в которых формировались интересы, для того, чтобы целенаправленно строить работу кафедры физического воспитания и спорта, более полно удовлетворять интересы занимающихся.

С целью изучения интереса студентов к занятиям физическими упражнениями по заранее разработанной анкете был проведен опрос студентов, поступивших на первый курс Азово-Черноморского инженерного института на факультет «Экономика и управление территориями». Количество респондентов составило 50 человек.

Согласно полученным в ходе опроса данным на вопрос анкеты: «Каковы материальные (объективные) условия для занятий физическими упражнениями в вашем прежнем месте жительства до поступления в институт?», 11,1% респондентов ответили, что условия для занятий в их регионе хорошие; 21,8% дали удовлетворительную оценку; 48,8% оценили как неудовлетворительное. Субъективная оценка студентами первокурсниками своего здоровья выглядит следующим образом: половина респондентов (50%) оценила свое здоровье как хорошее, 24% испытывают различные недомогания и оценивают своё здоровье как удовлетворительное, 10% считают, что у них плохое здоровье и только 16% ответили, что совершенно здоровы и оценили как отличное.

Изучение мотивов к занятиям физическими упражнениями (предполагалось выбрать несколько вариантов или дополнить своим) показало, что 73,3% опрошенных занимаются для здоровья; 30,6% – для гармонического развития; 16,5% – для совершенствования физических способностей; 37,8% – для улучшения настроения, самочувствия; 12,5% – для общения возможности иметь друзей; 21,2% –, чтобы испытать свои силы, проверить себя, 13,9% – чтобы получить знания и навыки по физической культуре и спорту; 13,3% – чтобы быть привлекательным для другого пола; 5,2% – чтобы добиться признания окружающих, повысить авторитет; 5,3% – чтобы добиться высших спортивных результатов.

Значительная часть вопросов, выключенных в анкету, отражала характеристику физкультурно-спортивной активности студентов. До поступления в институт занимались в спортивных секциях только 20% опрошенных. Однако занятия, как правило, имели нерегулярный характер. Из общего числа опрошенных только 4% (2 человека) имеют спортивный разряд, участвовали в сдаче норм комплекса ГТО 60% (мотивация была только для получения дополнительных баллов при поступлении в институт). На основе анкетного опроса были выявлены наиболее приоритетные виды двигательной деятельности, которыми хотели заниматься студенты в период учебы в институте. Наиболее популярными стали различные виды аэробики – 46%, спортивные игры – 24%, борьба – 20%, а легкую атлетику предпочли только 10%.

Таким образом, на основе результатов анкетного опроса можно сделать следующие предложения:

1. Для внедрения физической культуры в повседневную жизнь необходимо осознание студентами её потребности, а это повлечет развитие массовой физической культуры.

2. Необходимо учитывать мотивы, цели и интересы, которые составляют механизм, побуждающий к активному действию и определяющий отношение студентов к физической культуре и спорту.

3. Постоянно улучшать материально - техническое обеспечение, использовать современные технологии в учебном процессе.

4. Сочетать обязательные занятия по физическому воспитанию с самостоятельными.

5. Для повышения престижа занятий физической культурой и спортом необходимо участие в спортивно-массовых мероприятиях профессорско-преподавательского состава института.

Библиографический список

1. Здоровье-2020: основы европейской политики и стратегия для XXI века(2013 г.) [Электронный ресурс]. – URL: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31570892#pos=5;-155 (дата обращения: 16.03.2020).

2. Касьяненко, А.Н. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового образа жизни человека / А.Н. Касьяненко, Д.А. Бойко // Сб. статей Итоговой научно-практической конференции за 2018 г., посвященной 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ. «Перспективные направления научных исследований в области физической культуры и спорта (теория и практика)». – СПб, 2019. – С. 187-191.

3. Ковалева, С.А. Двигательная активность как фактор сохранения здоровья / С.А.Ковалева // Физическая культура, спорт и здоровье современном обществе: сб. науч. статей Всеросс. очно-заочной научно-практической конференции / под редакцией Г.В. Бугаева, О.Н. Савинкова. – Воронеж, 2015. – С. 157-159.

4. Ковалева, С.А. Двигательная активность студентов с различным уровнем физической подготовленности /С.А. Ковалева // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации: матер. I Всеросс. науч.-практ. конфер. – М., 2017. – С. 203-206.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ЙОГОЙ У ДЕВУШЕК

Константинова С.В., Ермолаев А.Х., Максимова Ф.В.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос о повышении интереса к занятиям йогой у девушек. Для женской половины обучающихся важным является вопрос внешнего вида. Залог внешней привлекательности – это гармония души и тела. Ведь, практикуя йогу на занятиях, возможно не только привести в гармоническое состояние душу, но и сформировать красивую фигуру и правильную осанку, что столь важно для студенток.

Ключевые слова: формирование, йога, занятия, асана, фигура.

Понятие об идеальной внешности прекрасной половины индивидуально, но вместе с тем есть общие представления о женской красоте, а именно: стройное подтянутое тело без признаков лишнего веса и, конечно, гармония с внутренним миром. Достичь баланса между состоянием тела и духа достаточно непростая задача, но осуществимая с помощью занятий йогой, зная основы и прилагая определенные усилия.

Студентки много времени проводят за изучением учебного материала, занимаются дополнительным образованием, что говорит о сидячем образе жизни, который со временем приводит к снижению уровня их двигательной активности и, как следствие, к различным заболеваниям, лишнему весу. Стоит заметить, что стресс, усталость, периодическая и хроническая депрессия являются одной из первостепенных проблем современного общества. Выходом может послужить йога, которая способна привести в гармоническое состояние и тело, и дух, и душу [5, с. 29].

Целью исследования является изучение теоретических данных и практических основ для повышения мотивации к занятиям йогой с целью достижения гармонии души и тела в нынешнее время.

В ходе написания работы были рассмотрены многие интернет-ресурсы, различные учебные пособия. Также на протяжении учебного года проводились практические занятия йогой среди студентов 3 курса экономического факультета. В завершении занятий проведено анкетирование для подведения итога.

В ходе наших занятий были использованы основные асаны. Конечно же, различных техник и методик множество, были взяты за основу самые распространенные и полезные для организма упражнения [3, с. 5].

1 асана. Поза Шавасана. Это основная поза для глубокой релаксации. Также является комплексом для снятия стресса и повышенной тревожности - это очень важно для студентов, так как во время учебного процесса часто наступает упадок сил [1, с. 98].

2 асана. Поза кобры. Данная асана идеально подходит тем, у кого проблемы с позвоночником; а также поза кобры способствует нормальной работе органов малого таза и деятельность пищеварительной системы.

3 асана. Поза кошки. Благоприятно сказывается на гибкости спины, оздоравливает органы брюшной полости, укрепляет пресс [4, с. 146].

4 асана. Поза саранчи оказывает благотворное воздействие на ряд органов: легкие, сердечную мышцу; нормализует функции органов брюшной полости. Одно из главных преимуществ данной асаны – это похудение, в особенности в области ног.

5 асана. Наклон вперед из положения сидя. Помимо очередного эффекта растяжки мышц задней поверхности тела, оно предназначено для устранения сутулости и исправления сколиоза начальной стадии. Также упражнение благотворно влияет на состояние позвоночника в целом, что, в свою очередь, положительно сказывается на деятельности всех органов нашего тела.

6 асана. Ноги расправлены из положения сидя. Польза данной асаны неоспорима, поскольку по завершению упражнения растягиваются мышцы паха, нормализуется кровообращение в ногах.

7 асана. Поза моста. Асана идеально подходит тем, кто желает исправить искривление позвоночника, а также способствует работе почек.

Вышеуказанные асаны были применены в ходе тренировок. Занятия проводились дважды в неделю по 40 минут.

Занятия йогой начинаются с принятия решения о здоровом теле и духе. В первые дни выполнения асан студентки ощущают эмоциональный подъем. Но спустя некоторое время сложнее заставить себя выполнять упражнения. Для решения этой проблемы необходимо постоянно поддерживать нужный уровень мотивации [6, с. 106]. Регулярные замеры параметров тела, сравнения ощущений после каждого занятия и обсуждение результатов тренировок поднимают интерес к занятиям.

Для того, чтобы сделать занятия йогой более увлекательными, рекомендуем задействовать приятную, успокаивающую музыку, которая позволяла в сочетании с асанами в большей степени расслабиться телу и разуму.

По завершении занятий был проведен опрос среди студенток экономического факультета. Было задано 3 вопроса.

1 вопрос: «Что сподвигло вас начать заниматься йогой?»

Студентки в основном начали заниматься йогой для снижения подверженности стрессу, и часть опрошенных – для улучшения внешнего вида.

2 вопрос: «Как сказались занятия йогой на ваш организм в целом?»

Не было однозначного ответа, но можно выделить основные: повысилась работоспособность, выносливость, подтянулась тело, снижение массы тела, улучшение внешнего вида.

3 вопрос: «На какую из систем организма повлияло частое занятие йогой?»

Ответы отличались, но все акцентировали внимание на благоприятном воздействии на нервную систему.

Также были выявлены следующие результаты:

1. Регулярные занятия йогой значительно влияют на состояние организма, психики, статус человека [2, с. 191].

2. Студентки, которые занимаются спортом, меньше болеют простудными заболеваниями.

В соответствии с приобретенными данными, и в частности анкетирования студенток, был сделан вывод, что испытуемые осознают необходимость занятия йогой, а именно:

- йога формирует фигуру;
- йога – лучшее лекарство от стресса;
- йога делает тело гибким и выносливым
- йога наиболее простой способ достижения гармония между душой и телом.

Занятия йогой были продуктивные, поскольку все студентки отметили положительное влияние занятий, а именно то, что йога помогает справляться со стрессом, чувствовать гармонию и в совершенстве владеть своим телом. Поскольку всестороннее развитие физических и духовных сил способствует повышению уровня жизни. Таким образом, занятия йогой является основной частью здорового образа жизни и важнейшим средством укрепления здоровья

Библиографический список

1. Игнатьева, М.Г. Влияние физической культуры на развитие морально-волевых качеств студентов / М.Г. Игнатьева, С.С. Вострова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научно-практической конференции / отв. ред. О.Б. Колесникова. – Чебоксары, 2017. – С. 97-104.

2. Игнатьева, М.Г. Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXX Всероссийской научн.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых. 19-20 апреля 2019 г. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С.188-192.

3. Липатова, И.Ф. Йога и её роль в формировании здорового образа жизни студента / И.Ф. Липатова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научн.-практ. конф. 25 октября 2016 г. – Чебоксары: Изд-во Чуваш ун-та, 2017. – С. 3-7.

4. Пашкова, Н. Йога как эффективное средство восстановления душевных и физических сил / Н.Н. Пашкова, М.Г. Игнатьева, О.В. Черникова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 144-148.

5. Шнайдер, М.Г. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов / М.Г. Шнайдер, М.Г. Сидорова, А.Х. Ермолаев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы научн.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш ун-та, 2014. – С. 26-30.

6. Шнайдер, М.Г. Мотивационно-потребностные интересы студентов в сфере физической культуры и спорта / М.Г. Шнайдер, М.Г. Сидорова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2012. – С.102-106.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ВЫРАЖЕННОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Лемачко К.А., Рубцова И.В.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. Проведенное исследование показало, что эффективность оздоровительной работы со студентами, имеющими избыточную массу тела (ИМТ), можно повысить при выполнении рекомендаций по питанию в сочетании с обязательными и самостоятельными занятиями по физической культуре аэробной направленности.

Ключевые слова: занятия по физическому воспитанию, студенты с избыточной массой тела, ритмическая гимнастика, оздоровительная ходьба.

На фоне роста заболеваний студентов, имеющей избыточную массу тела (ИМТ), оздоровительная функция физического воспитания приобретает первостепенное значение [1, 4, 5, 6], учитывая то, что аудиторная форма занятий является единственной регулярной, вопросы организации и методики проведения занятий по физическому воспитанию с выраженной оздоровительной направленностью должны стать главными в научном и методическом поиске.

Так как занятия по физической культуре в вузе являются обязательной учебной дисциплиной, то программный материал по предмету должен освоить каждый студент. Студенты с ИМТ не всегда могут справиться с учебными нормативами, что приводит к пропускам занятий, нежеланию студентов заниматься физическими упражнениями [4]. Все это может снизить оздоровительную направленность процесса физического воспитания. Поэтому в практике физического воспитания необходимо учитывать фактор педагогической стимуляции: для привлечения студентов с ИМТ к занятиям необходимо обеспечить возможность использовать разнообразные упражнения, которые являются для них более привлекательными и доступными, а не только рекомендуемые вузовской программой [1, 4, 6], менять формы проведения занятий.

На занятиях по физической культуре студенток с ИМТ мы использовали ритмическую гимнастику (РГ) – популярную среди девушек форму занятий массовой физической культурой, являющуюся доступным и эффективным средством профилактики и коррекции ИМТ [4]. Занятия РГ отличаются большим количеством повторений различных по технике и интенсивности выполнения элементов и связок, выполняемых в невысоком темпе. Механизм энергообеспечения на занятии РГ – аэробный, что приводит к использованию в качестве энергетических субстратов жиров и, следовательно, к уменьшению жировой массы тела. РГ предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, оказывающих воздействие на морфофункциональное состояние организма, и, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на опорно-двигательный аппарат, уменьшает жировой компонент тела и увеличивает мышечный, а также помогает точно дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем здоровья и трениро-

ванности. Занятия РГ способствуют уменьшению выделения адреналина в кровь и рекомендуются студентам, так как их деятельность сопряжена со значительным нервно-эмоциональным напряжением.

Групповая форма проведения занятий мобилизует занимающихся, заставляет выполнять упражнения до конца, не отставать.

Коррекционная работа с помощью средств физического воспитания строилась нами на строгом учете состояния здоровья и двигательной подготовленности студенток с ИМТ. В занятия по РГ включались скоростно-силовые упражнения, упражнения с преимущественным проявлением выносливости, гибкости, координации и других способностей. Применение различных исходных положений, а также варьирование интенсивности и объема нагрузки позволяло регулировать частоту сердечных сокращений, давать нагрузку на разные группы мышц.

Наряду с обязательными занятиями всем студенткам с ИМТ мы рекомендовали проводить самостоятельные занятия по разработанной нами методике [3, 4]. В предлагаемой программе мы остановили свой выбор на оздоровительной ходьбе, так как, во-первых, она осуществляется на свежем воздухе и поэтому обладает оздоровительным и жиросжигающим эффектом; во-вторых, ходьба – самый простой и доступный вид двигательной активности. В результате продолжительной ходьбы 4-5 раз в неделю развивается аэробная выносливость, которая обеспечивается работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а хорошее развитие этих систем – показатель крепкого здоровья. Оздоровительная ходьба улучшает обмен веществ, обладает аппетитопонижающим эффектом, что делает ее действенным средством для борьбы с ИМТ. Также она улучшает настроение, закаляет организм. Ходьба доступна, проста в исполнении и дозировании нагрузки. Ею можно заниматься по дороге домой, в институт, магазин, то есть в любое свободное время самостоятельно или с партнером. Лучше же осуществлять тренировочные занятия оздоровительной ходьбой в лесопарковой зоне, где чище воздух, в нем содержится больше кислорода, фитонцидов, отрицательно заряженных ионов, что в совокупности будет способствовать лучшему сжиганию жиров в окислительно-восстановительных реакциях, оздоравливающему и закалывающему эффекту.

Также мы рекомендовали внести некоторые коррективы в питание: соответствия калорийности пищевого рациона объему двигательной активности, уменьшения потребления сладкой, жирной пищи, соли, консервированных продуктов и, напротив, увеличения количества потребляемых овощей и фруктов, углеводов, содержащих большое количество клетчатки. Особое внимание мы обращали на соблюдение режима питания: снижение количества продуктов, съедаемых на ночь.

Таким образом, организованные нами учебные и самостоятельные занятия приобрели оздоровительную направленность, что проявилось в снижении веса тела у студенток с ИМТ на 2,4 кг ($t = 4,77$ при $P < 0,001$); наблюдалось снижение величины кожно-жировых складок, что существенно отличается от показателей у студенток, занимавшихся по программному материалу. Снижение жи-

рового компонента в величинах складок достигнуты на животе, груди, спине, бедре, плече (заднее) ($P < 0,001$). Проведенное исследование показало, что эффективность оздоровительной работы со студентками с ИМТ можно повысить при рекомендованном нами сочетании аудиторных и неаудиторных занятий по физической культуре аэробной направленности.

Библиографический список

1. Лотоненко, А.В. Физическая культура и здоровье: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. – М.: Еврошкола, 2008. – 450 с.
2. Рубцова, И.В. Организация самостоятельных занятий аэробной направленности в системе вузовского физвоспитания / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина // Научные тенденции: педагогика и психология: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. – СПб., 2018. – С. 19-21.
3. Рубцова, И.В. Дозированная ходьба в системе оздоровительных мероприятий студенток СМГ / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина // Культура физическая и здоровье : научно-методический журнал. – 2017. – № 2 (62). – С. 123-125.
4. Рубцова, И.В. Специально-оздоровительная программа для студенток с избыточным весом / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация: научный периодический журнал. – 2016. – Т. 1. – № 2. – С. 80-86.
5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
6. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев: Издательство «Олимпийская литература», 2004. – 376 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОНР III УРОВНЯ

*Литвина Г. А., Кульчицкий В.Е., Ганкина А. М.
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»,
г. Ставрополь*

***Аннотация.** В статье рассмотрены особенности взаимосвязи двигательной активности и речевого развития. Проанализированы особенности проявления двигательной активности у дошкольников с ОНР III уровня. Анализируются возможные формы организации двигательной активности дошкольников с ОНР с учетом их возрастных и личностных особенностей.*

***Ключевые слова:** ОНР, дошкольный возраст, коррекция ОНР, двигательная активность, двигательные умения.*

Развитие двигательных и речевых умений взаимосвязано, что, с одной стороны, обуславливает возможность коррекции речевых нарушений посредством двигательной активности, но, с другой стороны, обуславливает при наличии речевых нарушений и системные проблемы двигательной активности.

В частности, у дошкольников с общим недоразвитием речи III уровня (сравнительно более легкими речевыми нарушениями, чем в случае I и II уровня ОНР) наблюдается проблема координации движений, их синхронизации, что обуславливает проблемы в формировании двигательных умений.

Последние усугубляются тем, что дети с ОНР III уровня, даже в дошкольном возрасте – возрасте движения, недостаточно подвижны ввиду стеснительности, отсутствия стремления играть со сверстниками. Это выводит на первый план необходимость формирования двигательной активности детей, так как деятельность ребенка по координации и синхронизации различных действий способствует формированию новых нейронных связей в головном мозге, что способствует развитию интеллектуальных способностей ребенка, и развитию речи.

Многие авторы связывают уровень двигательной активности, двигательных умений и уровень развития речи, указывая на то, что через развитие двигательной активности можно воздействовать на процесс развития речи, в том числе у детей, имеющих отклонения в речи [1, с. 54].

Достаточно важное значение ряд исследователей придают высокому уровню развития двигательной активности в части ее взаимосвязи с творческими способностями ребенка.

В отдельных исследованиях показано, что развитие двигательной активности ребенка происходит путем его знакомства с предметами разной фактуры, температуры, формы и т.д., а также посредством узнавания различных новых движений, при этом, чем выше разнообразие предметов (форм, поверхностей), тем лучше уровень развития мелкой моторики.

Ряд исследований показывает, что высокий уровень развития двигательной активности, способствует развитию у ребенка общей координации тела в пространстве и меньшей травматичности. Так, в отдельных работах, посвящённых физическому развитию дошкольников, показана связь координации движений (умение ребенка стоять на одной ноге, прыгать на одной ноге и т.д.) и высокого уровня развития речи.

Существуют исследования, результаты которых свидетельствуют о том, что высокий уровень двигательной активности ребенка в целом способствует развитию эмпатии [3, с. 78]. Авторы исследований в качестве аргумента приводят тот факт, что развитие двигательной активности часто сопряжено с тактильными приемами – прикосновением к ребенку, «ласкающими» движениями, массажем ладошек, что, в свою очередь, обучает ребенка чувствовать личное пространство другого человека, ощущения и настроения другого человека, что составляет эмпатийные навыки и способствует развитию в будущем коммуникативных компетенций. Для дошкольников с ОНР, как стеснительных детей, не расположенных к коммуникации, это также имеет особое значение.

Также существуют исследования, согласно которым процесс развития двигательной активности у детей дошкольного возраста способствует формированию у них чувства ритма, музыкального слуха, памяти. Такие данные частично можно считать обоснованными, так как процесс развития двигательной активности обычно предполагает разучивание стишков и движений, что стимулирует развитие механической памяти. Многие игры на развитие мелкой моторики подразумевают развитие у ребенка чувства ритма, что способствует развитию музыкального слуха [1, с. 46].

Важность развития двигательной активности именно в дошкольном возрасте доказана рядом исследований. Именно в этом возрасте происходит интенсивное накапливание физических и духовных сил. Ребенок быстро растет, динамично развивается, усложняются процессы высшей нервной деятельности. За это время весь организм ребенка растет усиленно, его мозг активно формируется. В коре головного мозга появляются новые связи, что дает ребенку возможность синтезировать и анализировать новые возможности, накапливать новые впечатления, окружающие ребенка. Этот процесс также способствует развитию воображения.

По мере взросления ребенок все больше обращает внимание на предметы вокруг него, поступки людей, жизнь общества, ищет всему объяснение – все это развивает эмоциональную сферу, воображение, мышление и речь – при назывании наблюдаемых явлений и предметов [3, с. 124].

Ребенок дошкольного возраста чувствителен к сигналам окружающего мира, проявляет способность их анализировать и синтезировать. Чем больше у ребенка двигательной активности, тем больше он получает впечатлений. Знания и впечатления от пережитых событий активно аккумулируются в его памяти. Объекты внешнего мира все больше привлекают ребенка, заставляют его задавать вопросы и искать объяснения, будоражат воображение и фантазию, выход которых в том числе осуществляется через речевые объяснения, что способствует развитию речи [4, с. 96].

Дошкольный период можно отметить наиболее важным и, в то же время, одним из самых сложных этапов в жизни детей. На данном этапе развития дети начинают ощущать время, ориентироваться в пространстве, понимать и выполнять требования взрослых. Совершенствуются все виды восприятия, в процессе развития которых также основным «инструментом» является двигательная активность [3, с. 125].

Таким образом, в дошкольном возрасте происходит активное физиологическое, психоэмоциональное развитие ребенка и фактическое становление личности. Однако у детей с ОНР ввиду недостаточной подвижности могут наблюдаться задержки в соответствующих областях развития. Это обуславливает необходимость формирования у таких детей двигательной активности. При формировании двигательной активности у детей с ОНР необходимо учитывать их возрастные и личностные особенности, связанные с недоразвитием речи.

Ведущей деятельностью в дошкольном возрасте становится игра, в которой ребенок моделирует отношения между людьми, как бы выполняя их социальные роли, копируя поведение взрослых. В играх появляется предвосхищение последствий поведения и самооценка, усложняются переживания, эмоционально-потребностная сфера насыщается новыми мотивациями и чувствами, что сказывается на потребностях ребенка в исследовании, в том числе и тактильном, новых форм, материалов, поверхностей, что и создает благоприятные условия для целенаправленной организации процесса развития речи [5, с. 74].

Для дошкольников с ОНР, в силу их застенчивости, отсутствия стремления к коммуникации, нецелесообразны соревновательные игры, а, напротив,

следует сделать акцент на играх командных, в которых дети могут совместно «делать общее дело» [6, с. 314].

Также актуальными для таких детей являются игры, которые позволяют совместить двигательную и речевую активность. Это, к примеру, игры с проговариванием своих действий, что актуально для дошкольников с ОНР ввиду того, что они могут терять смысл слов, например называть клубок мячом, овальный – круглым и др. При использовании игр, в которых дошкольники по правилам должны комментировать собственные действия, совершенствуется и смысловое восприятие слов. Также для дошкольников с ОНР при развитии двигательной активности целесообразно использовать игры, в которых дошкольники будут проявлять творческую инициативу.

Способствуют развитию речи и игры дошкольников с ОНР, при которых используются элементы ритмики – синхронного движения и выполнения двигательных действий под музыку.

Библиографический список

1. Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Литвина Е.В., Тютюнникова А.А. Развитие выносливости детей дошкольного возраста. – М., 2015. – 61с.
2. Методика развития речи детей дошкольного возраста / под ред. Л.П. Федоренко и др. – М., 2014. – 240 с.
3. Методика развития речи у детей с ОНР / под ред. Т.А. Ладыженской. – М., 2012. – 177 с.
4. Ульянова Т.К. Речевое развитие учащихся с ОНР: дисс... докт. пед. наук. – М., ГНОМ и Д, 2001. – 104 с.
5. Янушко Е.А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия. – М.: Теревинф, 2016. – 128 с.
6. Янушко Е.А. Помогите малышу заговорить. Развитие речи детей 1-3 лет. – М.: Эксмо, 2016. – 424 с.

ОСОБЕННОСТИ И ВИДЫ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Макухина Д.М., Жаброва Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматриваются положительные эффекты от занятий физической культурой и спортом. Анализируется влияние данных аспектов на желание студентов вести активный образ жизни, регулярно посещать занятия физической культуры в университете. Выделяются ключевые факторы, способствующие росту мотивации у людей к спорту.

Ключевые слова: мотивация, здоровый образ жизни, цель тренера, активность, физическая культура.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья существовала всегда. В настоящее время в обществе наблюдается парадокс. Несмотря на общедоступность спорта, произошло резкое снижение мотивации к занятиям физической нагрузкой. Здоровье – это самая большая ценность, которую имеет

человек. Курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни приводят к потере здоровья. Окончив школу и вступив во взрослую, самостоятельную жизнь, обучающаяся молодежь сталкивается с рядом проблем. Это относительно свободная студенческая жизнь, неуверенность в завтрашнем дне, повышенная учебная нагрузка, проблемы с социальным общением, а также вера многих молодых людей в то, что им даны здоровье и молодость навсегда. Это вечные проблемы студентов во всем мире. Все более распространенной стала нехватка средств на правильное питание, вследствие чего студенты вынуждены посещать рестораны быстрого питания, что приводит к ожирению и риску развития сердечных, желудочных, сосудистых и кишечных заболеваний.

Цели данной статьи: изучение специфики мотивации к занятию спортом у студентов высших учебных заведений экономического профиля; выявление причин и закономерности появления мотивации у молодежи, анализ полученных данных.

Самым сильным мотивирующим фактором для самостоятельного физического воспитания является укрепление здоровья. Всем хорошо известно о благотворном влиянии на организм физической культуры. Люди, которые занимаются спортом, хорошо выглядят, меньше болеют. Физические упражнения – отличное лекарство от многих болезней, это поддержка иммунитета организма. Кроме того, адреналин и норадреналин высвобождаются во время физических упражнений. Это нейтрализует негативные эмоции, поднимает настроение. Человек получает удовольствие от процесса физического воспитания. Физкультура – прекрасный антидепрессант.

Мощным мотиватором для занятий спортом также является стремление человека совершенствовать собственные достижения, стремление достичь определенных результатов и обогнать своих соперников. Станьте сильнее и привлекательнее многих, имейте красивое тело, хорошую осанку, легкую атлетическую походку и будьте в хорошей форме [2]. Физическая культура доступна для всех слоев населения, для всех возрастов. Маленькие дети, подростки, молодежь, взрослые люди, бедные и богатые могут выполнять физические упражнения, находя для себя подходящий уровень сложности ими можно заниматься в тренажерном зале, на стадионе, во дворе или дома на ковре. Но для того чтобы молодые люди активно занимались физической культурой, необходимо заинтересовать их. У студентов должна формироваться осознанная потребность в физическом воспитании. Эти действия должны приобрести личностный смысл. Каждый студент должен понимать для себя важность времени, затрачиваемого на занятия физической культурой и спортом. А поняв, постараться регулярно заниматься спортом, причем не только самостоятельно, но и попытаться приобщить к этому жизненно важному занятию своих друзей и подруг. Конечно, главным мотивом для студентов является мотивация в виде зачета. А если вы не будете посещать занятия, то не будет баллов и, как следствие, доступа к сессии. Поэтому студенты будут обязаны посещать занятия. Важно, чтобы они получали удовольствие от этих занятий, и они стали привычкой на всю жизнь. По этой причине нужно обращать внимание на мотивацию мальчиков и девочек.

Понятие спорта девушки и парни воспринимают по-разному. Для девушек физкультура – это возможность иметь красивую фигуру, возможность похудеть, подготовиться к пляжному сезону, улучшить внешний вид, походку, осанку, укрепить здоровье. Для ребят спорт – это возможность стать сильнее, выносливее, быстрее. Поэтому девочкам необходимо создавать группы обучения по интересам. Например, девушки любят степ-аэробику, пилатес, тай-бо, джампфит, плавание и т. д. [3]. Юноши увлекаются командным спортом и боевыми искусствами. Поскольку такой вид спорта объединяет, он помогает молодым людям расширить круг своих знакомств, что особенно ценно на начальных этапах обучения. Боевые искусства развивают уверенность в себе у молодых людей. Объединяющим фактором для девочек и мальчиков является тот факт, что спорт может сделать их более красивыми, здоровыми и взаимно привлекательными. Спорт объединяет людей, помогает заводить новые знакомства, находить друзей. Спортивные встречи, поездки, соревнования позволяют человеку раскрыться, найти свое место в обществе. Молодые люди делятся на команды и становятся более дружными и сплоченными. У каждого участника есть новая перспектива.

Необходимым мотивационным фактором занятий спортом для студенческой молодежи является правильно поставленная разъяснительная работа. Более того, такая работа должна вестись постоянно. Необходимо дать понять молодым людям, что они очень важны для современного общества. Каждый студент должен чувствовать себя человеком с потенциалом, чувствовать свою значимость для общества, в котором он находится. Всем нужно дать понять, что он незаменим для команды. Необходимо на примерах показать, к чему приводит малоподвижный образ жизни. Объяснить, насколько важен внешний вид и здоровье человека в современном деловом мире. Если лидер не борется за своих учеников, все его усилия могут быть потрачены впустую.

Мотивация бывает нескольких видов: экстринсивная, интринсивная, положительная и отрицательная, устойчивая и неустойчивая. Подвиды мотивации: индивидуальная, групповая, познавательная. Мотивы разнообразны: самоутверждение, идентификация, власть, процессуально-содержательный, саморазвитие, достижения и т.д. Существуют показатели, которые демонстрируют, что у юношей и девушек имеются схожие и отличительные мотивы, которые побуждают заниматься силовыми видами спорта.

Для более глубокого изучения данной проблемы нами было проведено исследование в форме анкетирования. Опрос проведен среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), обучающихся на факультете «Торговое дело» по специальности «Маркетинг в торговле». Респонденты состояли из двух равных групп по 25 человек, разделенных по гендерному признаку. Результаты опроса среди мужчин и женщин представлены на рисунках 1 и 2 соответственно.

Выявлено, что у юношей в большей степени выбор вида спорта зависит от посещаемых ими спортивных соревнований (28%) и в меньшей степени от советов друзей и родителей (16%). У девушек данные мотивы имеют меньшее

значение – 12% и 8%. Доля случайного выбора вида спорта у девушек составляет 32%, а у юношей 16%. В женском спорте роль тренера очень важна – 36%, у мужчин она не так заметна – 6%. Похвала тренера для женщин является существенным фактором, приносящим радость от занятий спортом. В мужском спорте этот фактор менее значим, большее значение имеет такой фактор, как победа над соперником (32%). В то время как женщины меньше обращают на это внимание (12%).

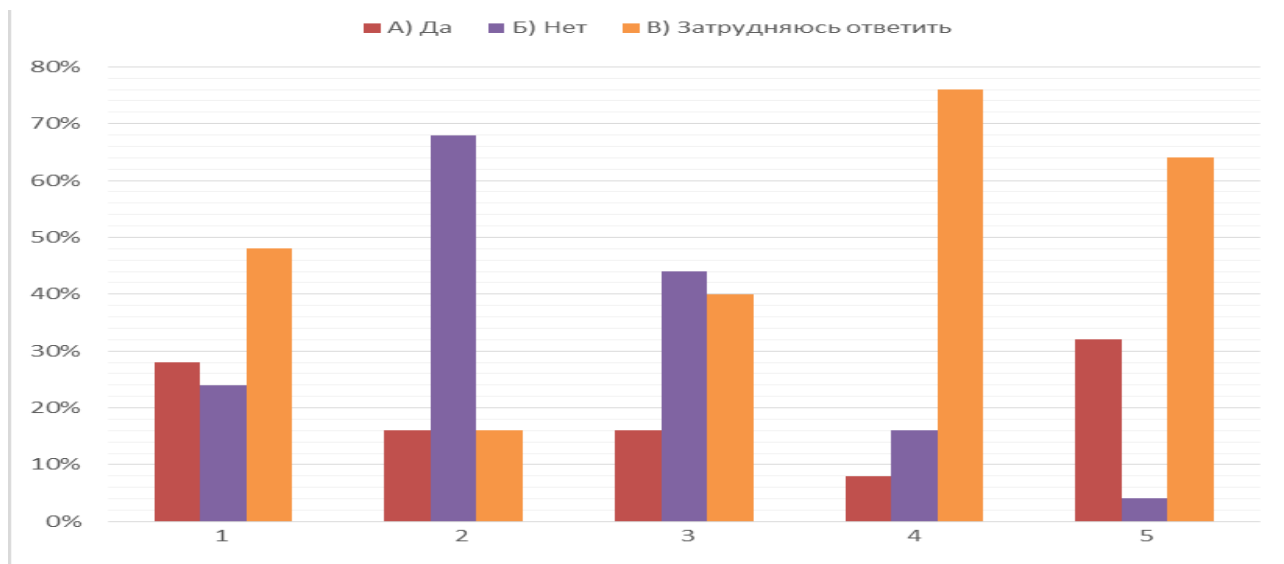


Рисунок 1 – Результаты исследования мотивации к занятиям спортом у студентов РГЭУ (РИНХ)

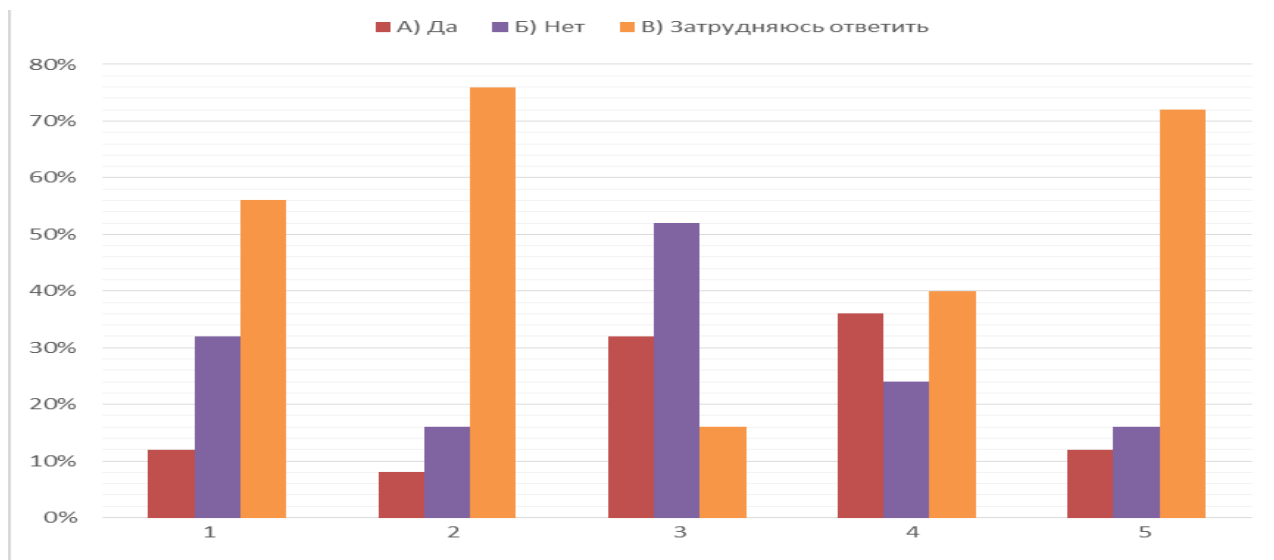


Рисунок 2 – Результаты исследования мотивации к занятиям спортом у студенток РГЭУ (РИНХ)

Более того, можно выделить отличия в структуре корреляционных взаимосвязей у спортсменов разных видов спорта. Так, у баскетболистов наблюдается большее количество взаимосвязей мотивации с показателями волевой саморегуляции, проявление волевого самоконтроля определяется показателями мотивации успеха и стремления к соперничеству. У футболистов все показате-

ли мотивации имеют единичные взаимосвязи с рассматриваемыми показателями волевой сферы личности игроков и в равной мере будут влиять на их проявление. Более того, только мотивация стремления к достижению цели определяет проявление самообладания спортсмена [4].

Как показывают исследования, взаимосвязи мотивации и воли имеют специфику для каждой группы спортсменов по количеству, содержанию и силе связей. Таким образом, нельзя дать всем тренерам одинаковые рекомендации относительно формирования волевой сферы через развитие спортивной мотивации игроков. В каждом отдельном случае тренеру лучше опираться на конкретные результаты диагностики и взаимосвязи показателей мотивации и волевых качеств в своей команде.

В самом начале работы с учебной группой преподавателю необходимо выявить мотивацию каждого студента. Мало просто начать тренироваться, нужно еще и систематически продолжать занятия. 50% людей бросают обучение через 7-8 месяцев после начала занятий [1]. Тренеру важно выявить лидера, который может возглавить группу и провести с ним разъяснительную работу, направленную на повышение мотивации других ребят. Особое внимание следует уделять детям, страдающим от вредных привычек. У таких людей мотивация менее выражена, чем у других. Для руководителя важно отслеживать и формировать мотивацию, необходимую конкретному студенту. Обратить внимание на каждого ученика, хвалить, рассказывать ученикам об успехах, если таковые имеются, выявлять слабые места, работать над ними. Результат не заставит себя ждать.

Сегодня в вузы приходит много молодых людей, которые успели приобрести навыки в профессиональном спорте. Не все они продолжают свою профессиональную спортивную карьеру в специализированных спортивных вузах. Выбрав в своей жизни профессиональный путь, отличный от спортивной сферы, необходимо предоставить им возможность проявить приобретенные навыки в будущей жизни. Неверно утверждение, что если студент занимается профессиональным спортом и играет за университетскую команду, то он плохо учится. Талантливый человек талантлив во всем. Спорт – это прежде всего дисциплина и труд. Развитие университетского спорта, создание и поддержание университетских команд, в которых студенты с хорошими оценками могли бы продолжить свое физическое развитие наряду с базовыми занятиями, неизбежно поднимает статус университета на более высокий уровень.

Установлено, что без педагогов и тренеров, компетентных в вопросах физического воспитания, знающих и любящих свою профессию, уважающих себя и тех, кто приходит к ним в спортивные залы, умеющих организовать учебный процесс так, чтобы люди шли на следующий урок с еще большим интересом и желанием, чем на предыдущий, качественное образование невозможно. Физическая культура – это особая ценность, которую нужно правильно нести. Это необходимо для всех людей, особенно для молодежи.

Библиографический список

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Социальное здоровье и роль физической культуры в его формировании // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. – Т. 13. – № 2. – С 609-615.
3. Максимова М.Н. Факторы, определяющие спортивные достижения в синхронном плавании: методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКА. – М., 1991. – 42 с.
4. Намазов А.К., Евсеев В.В. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. – С. 422-426.

К ПРОБЛЕМЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Моргунова Е.В., Жаброва Т.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье поднимается проблема занятий физической культурой студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. Проводится анализ литературных источников на данную тему, выявление эффективности упражнений лечебной физической культуры при поддержании ОДА.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура.

Актуальность исследования. Одним из важнейших показателей здоровья человека является его физическое развитие, а именно состояние опорно-двигательного аппарата. По статистике, за последние годы 80% молодых людей имеют проблемы с осанкой и другие нарушения в развитии ОДА. Наиболее часто встречающееся отклонение – нарушение осанки, а среди более серьезных – сколиоз и плоскостопие. Студенты с такими проблемами отнесены к специальной группе и занимаются по особой программе. От основной программы она отличается исключением некоторых упражнений, которые могут вызвать перенапряжение организма и нанести ему вред. В специальную программу входят такие практические разделы, как: оздоровительная гимнастика, легкая атлетика, плавание, подвижные игры. Она не содержит нормативных требований, но предусматривает уровень физической подготовки, обеспечивающий успешное развитие студента.

Цель исследования. Изучение влияния физических упражнений и физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат, изучение факторов, влияющих на развитие и формирование ОДА, выявление эффективности упражнений лечебной физической культуры при поддержании ОДА.

Данную проблему поднимали многие ученые, такие как Ваганова Е.В., Егоров Г.Е., Ванда Е.С., Ведищев К.А. и другие. Например, в статье Вагановой Е.В. «Факторы, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста» в вестнике «Педагогический калейдоскоп» го-

ворится о том, что физическое развитие и здоровье детей в дошкольном возрасте зависит от того, как у них сформирован в первую очередь опорно-двигательный аппарат, а также костный скелет, суставы и мышцы. Костный скелет выполняет опорную функцию и защищает внутренние органы от травм. Неправильное развитие ОДА приводит к ухудшению состояния сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем [1].

К факторам, влияющим на развитие опорно-двигательного аппарата, относятся: двигательная активность, которая включает в себя активность в процессе физического воспитания; физическая активность во время обучения; полезная трудовая деятельность, так как при физических нагрузках происходит формирование мышц и связок, костеобразование и развитие отделов центральной нервной системы; рациональное питание, которое влияет на развитие и рост кости. Оно должно быть полноценным и содержать все необходимые растущему организму вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы и воду; бытовые гигиенические условия в которых развивается человек.

Ученый Егоров Г.Е. в статье «Нарушение осанки и сколиоз» определяет понятие «осанка» как способность человека держать свое тело в различных положениях. Осанка может быть правильной и неправильной. Нарушения осанки чаще всего возникают из-за слабости мышц туловища и их неправильного развития. Одно из нарушений осанки – это сутулость. Одним из заболеваний позвоночника является сколиоз, который бывает врожденным и приобретенным. Врожденные сколиозы составляют 5% и обычно связаны с неправильным развитием позвоночника – наличие лишних позвонков или ребер, слияние дужек и отростков, клиновидные позвонки и т.д. Приобретенные сколиозы составляют оставшиеся 95%, и среди них выделяют: ревматические – возникают при миозите или спондилоартрите из-за мышечного спазма; рахитические – возникают вследствие рахита из-за мягкости костей и слабости мышц; паралитические – возникают после паралича при одностороннем мышечном поражении и при других неврологических заболеваниях; привычные – связаны с привычной плохой осанкой [4].

Ванда Е.С. в своей работе «Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата» выделяет несколько форм физического воспитания студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, отнесенных к специальной медицинской группе. По заранее составленному учебному расписанию проводятся урочные занятия, которые проходят в практической форме с применением специальных упражнений ЛФК и теоретической форме, представленной в виде лекций и бесед, а также неурочные занятия, которые включают в себя самостоятельные занятия студентов. Комплекс упражнений ЛФК для учащихся подбираются с учетом показаний и противопоказаний, физической подготовленности и состояния здоровья и включают плавание, оздоровительную гимнастику, массаж, подвижные игры. Такие упражнения при регулярных занятиях воздействуют на мышечно-связочный аппарат, укрепляя его, а также помогают исправить осанку [2].

О том, как физические упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат, пишет Ведищев К.А. в статье «Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат». В ней говорится, что в наше время многие подростки не знают о последствиях нарушений ОДА и у них не сформированы двигательные навыки. Например, правильная походка, осанка и посадка за столом. Не соблюдение таких навыков в дальнейшем может привести к серьезным последствиям. Не все понимают важность физических упражнений при таких проблемах, важно знать, что позвоночник не получая физических нагрузок отвыкает от своих двигательных функций и это может к серьезным последствиям,

В вузах существует лекционный курс «Физическая культура и спорт», где студенты получают информацию о том, как сохранить своё здоровье и хорошую физическую форму. Физические упражнения помогают укрепить здоровье и способствуют улучшению осанки и функции внешнего дыхания, укрепляют скелетную мускулатуру, которая помогает организму выдерживать физические нагрузки [3].

Без постоянных физических нагрузок мышцы слабеют, а постоянные занятия спортом их укрепляют. Под влиянием физической нагрузки мышцы не только лучше растягиваются, но и становятся более твердыми.

Материалы и методы. Для более глубокого изучения поднятой проблемы нами было проведено исследование в форме опроса среди студентов первого курса Ростовского государственного экономического университета (РИНХ) направления «Таможенное дело». К анкетированию было привлечено 38 человек, среди которых есть студенты как основной и подготовительной, так и специальной медицинской группы. Результаты представлены на рисунке 1.

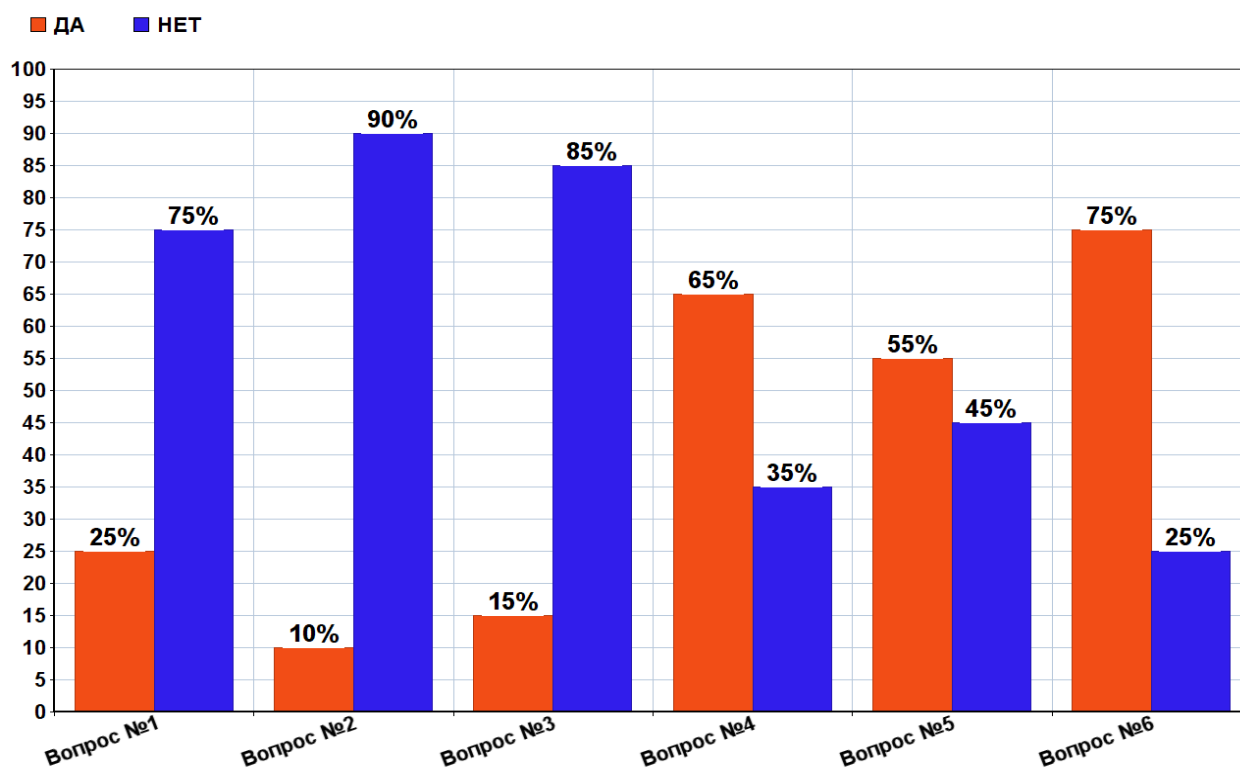


Рисунок 1 – Анализ опроса студентов о воздействии ФК на здоровье студентов с нарушением ОДА

По результатам проведения опроса можно сделать следующие выводы. Только у 10% опрошенных студентов были травмы спины, от заболеваний опорно-двигательного аппарата страдают 25% опрошенных. Большинство учащихся, что составляет 90%, не выполняют никаких физических упражнений, не делают утреннюю зарядку и ведут малоподвижный образ жизни. 65% студентов не имеют привычки следить за тем, в каком положении они сидят и правильно ли держат спину. Вследствие этого больше половины (55%) к концу дня испытывают боли в спине и усталость. На вопрос о том, является ли тема в наше время актуальной среди молодежи, 75% опрошенных студентов ответили положительно, 25% не задумывались над этим вопросом.

Вывод. Проведенные нами исследования позволяют сделать вывод о том, как физические нагрузки влияют на учащихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Изучая эту проблему, мы можем сказать о том, что физические упражнения играют важную роль в поддержании ОДА в норме, укрепляют мышцы, связки и суставы. Ведущим способом этого является лечебная физическая культура, а именно оздоровительная гимнастика. Эти занятия должны быть регулярными и постоянными, чтобы поддерживать здоровье в норме. В связи с гиподинамией среди молодого поколения в наше время эта тема является актуальной, и многие хоть в какой-то степени сталкиваются с проблемами нарушения опорно-двигательного аппарата.

Библиографический список

1. Ваганова, Е.В. Факторы, влияющие на формирование опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста / Е.В. Ваганова // Вестник «Педагогический калейдоскоп». – Бердск, 2012. – С 134-137.
2. Егоров, Г.Е. Нарушение осанки и сколиоз / Г.Е. Егоров. – Новокузнецк: Медицина, 2009. – С. 103.
3. Ванда, Е.С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Е.С. Ванда, Т.А Глазко. – Мн.: БГМУ, 2016. – С. 8-14.
4. Ведищев, К.А. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат / К.А. Ведищев // Образование. Наука. Производство: IX Международный молодежный форум. – Белгород, 2017. – С. 505-509.

К ВОПРОСУ О СРЕДСТВАХ И МЕТОДАХ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Пальчикова Д.Е., Рубцова И.В.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. Решение проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья студента зависит от содержания и организации оздоровительной деятельности в вузе. Поэтому при подготовке педагогов в рамках курса «Здоровый образ жизни» должны рассматриваться не только вопросы организации двигательной активности, закаливания, режима труда и отдыха, средств восстановления, различные оздоровительные системы, но и вопросы организации рационального питания, способствующие здоровью, высокой умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова: *здоровье студентов, основы здорового образа жизни (ЗОЖ), вопросы рационального питания, анкетирование.*

В настоящее время стоит вопрос о жизнеспособности нации, ее здоровье, формировании ЗОЖ, так как сложные социальные, экономические и политические задачи могут быть успешно осуществлены лишь физически и духовно здоровым народом [1, 3]. Решение проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья студента зависит от содержания и организации оздоровительной деятельности в вузе [1, 3]. Поэтому при подготовке педагогов в сфере физической культуры и спорта в рамках курса «ЗОЖ» должны рассматриваться не только вопросы организации двигательной активности (ДА), закаливания, режима труда и отдыха, средств восстановления, различные оздоровительные системы, но и вопросы рационального питания (РП).

РП способствует формированию, сохранению и укреплению здоровья, хорошей физической и умственной работоспособности, высокой сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды [2, 3]. Поэтому знания по самостоятельной организации РП в соответствии с полом, возрастом, объемом и интенсивностью ДА, будущей профессией и переход на РП является одним из первостепенных условий приобретения и укрепления здоровья студентов [2, 3, 4].

Целью нашей работы было показать актуальность проблемы организации рационального питания для сохранения и укрепления здоровья, необходимости получения студентами определенного объема знаний прикладного характера для самостоятельной организации рационального питания.

Объект исследования – студентки 1-х курсов филологического, юридического, биолого-почвенного факультетов и факультетов философии и психологии, романо-германской филологии ВГУ.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы, опрос, анкетирование, консультации, методы математической обработки результатов.

Авторами был проведен опрос студентов, включающий в себя следующие вопросы:

1. Соблюдаете ли вы принципы рационального питания?
2. Какова калорийность Вашего рациона?
3. Любите ли вы есть?
4. Насколько быстро вы едите?
5. Количество приемов пищи в день?
6. Часто ли вы садитесь за стол без чувства голода?
7. В какую часть суток вы съедаете основную массу пищи?
8. Часто ли вы садитесь на диету?
9. Как часто вы употребляете пирожные, торты, конфеты, варенье и т.д.?
10. Совмещаете ли вы приемы пищи с просмотрами телепередач, чтением книг, пребыванием за компьютером?
11. Ищете ли вы в еде удовольствием, утешение, возможность на какое-то время уйти от проблем?

Для того, чтобы выявить наиболее распространенные среди студенческой молодежи нарушения в питании, приводящие к снижению работоспособности, ухудшению здоровья, нами было проведено анкетирование. В анкетировании

приняли участие 235 студенток Воронежского государственного университета (ВГУ). Большинство студенток (85,6%) не знают об основах РП, а 7,3% не хотят об этом думать. К наиболее распространенным ошибкам в организации питания относятся:

- избыточная калорийность пищевого рациона (59,8%),
- потреблении напитков, содержащих сахар (55,8%),
- переедание (56,1%),
- нарушение режима питания (31,7 %),
- чрезмерное потребление белков жиров и углеводов, недостаток витаминов и минеральных элементов (28,8%),
- еда перед компьютером (25,5%),
- избыточном потреблении кофе и алкоголя (22,9%),
- ограничении в питании, следуя молодежной моде (11,3%),
- постоянное желание что-то же жевать (8,7%).

Все вышеперечисленное довольно быстро может отразиться на работе пищеварительной системы, а также привести к появлению заболеваний других систем организма, возникновению избыточного или недостаточного веса.

Таким образом, исследование показало, что питания достаточно актуальна среди студенческой молодежи. Получение студентами определенного объема знаний в процессе обучения в вузе прикладного характера для самостоятельной организации РП, являющегося значимым компонентом ЗОЖ, может стать наряду с оптимальной ДА одним из наиболее простых и действенных способов оздоровления организма.

Библиографический список

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
3. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2000. – 192 с.
4. Проблема рационального питания студенток с избыточным весом / И.В. Рубцова и др. // Инновационные исследования: общество, экономика, техносфера: сборник научных трудов по материалам Международных научно-практических конференций научной сессии «Декабрьские Международные научные чтения». – Смоленск, 2016. – С. 14-17.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Политова А.О., Раскина Е.П.
**ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону**

Аннотация. В данной статье рассматривается такое средство тренировки, как бег, его влияние на формирование здорового образа жизни человека, а также основы методики занятий оздоровительным бегом.

Ключевые слова: тренировка, бег, здоровье.

Во все времена спорт играл и продолжает играть в наши дни очень важную роль в развитии человека, а конкретно в формировании здорового стиля жизни. Благодаря разнообразию занятий в образовательных учреждениях, различных спортзалах, спортплощадках каждый человек имеет возможность приобщиться к физической культуре. С помощью физических тренировок человек способен всесторонне развивать свои физические способности, что обычно приводит к укреплению здоровья, выносливости, повышению работоспособности, развитию силы, коррекции телосложения, а также к умению регулировать собственное физическое и психическое состояние.

Оздоровительный бег – наиболее простой и общедоступный вид физической тренировки. Он может использоваться как разминка до или после тренировки, чаще он используется профессиональными бегунами как средство активного восстановления во время интервальных тренировок. Техника бега предельно простая и не требует какого-либо оборудования, позволяя любому человеку, имеющему желание положительно влиять на свой организм, начать заниматься и превратить данное желание в реальность. Занятие бегом может быть использовано в качестве метода повышения выносливости или для укрепления сердечно-сосудистой системы и иммунитета. К тому же оздоровительный бег помогает зарядиться энергией, избавиться от негативных эмоций, улучшить сон и общее самочувствие. Он эффективен в увеличении продолжительности жизни человека и в борьбе с ожирением. Оздоровительный бег и другие виды аэробных упражнений могут снизить риск заболевания раком. В то время как бег на беговых дорожках обеспечивает профилактику рака и помощь в потере веса, бег на свежем воздухе может иметь дополнительные преимущества в виде увеличения энергии и концентрации. Любители таких тренировок становятся более открытыми для общения, общительными и уверенными в себе и своих силах.

К сожалению, бег не всегда приносит пользу здоровью. Он может оказывать и негативное влияние на множество органов человека. Так, среди спортсменов довольно часто можно встретить тех, кто бросил спорт именно из-за проблем со здоровьем. Для того, чтобы избежать таких проблем, важно знать определенные техники и правила. Например, чтобы начать заниматься правильно, без нанесения вреда организму, важно пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации врача, конечно же, знать основы методики занятий оздоровительным бегом. Необходимо учитывать, что бег во время болезни весьма опасен, так как во время борьбы с вирусами или другими заболеваниями идет дополнительная нагрузка на весь организм, а в частности на сердце. В этот период необходимо, наоборот, как можно больше отдыхать и этим помогать организму, победить болезнь. Необходимо воздержаться от нагрузки даже во время обычной простуды, но желательно и дать восстановиться организму минимум неделю после полного выздоровления. А людям с врожденным пороком сердца, перенесенным инсультом или инфарктом, недостаточным кровообращением или легочной недостаточностью, заболеванием почек, сахарным диабетом, высокой артериальной гипертензией заниматься абсолютно нежелательно [1, с. 19].

Что касается основ методики занятий оздоровительным бегом, то необходимо знать следующую информацию. Разминка и растяжка перед занятием является обязательным условием. Она должна занимать от 5 до 7 минут. После разминки следует пройти 2 или 3 минуты ускоренной ходьбой и плавно переходить на бег. В первое время нужно подобрать такую скорость бега, при которой можно спокойно дышать через нос. Для начинающего бегуна 10 минут бега будет вполне достаточно. Как только организм привыкнет, можно постепенно увеличивать продолжительность тренировки до 1 часа. После окончания бега необходимо пройти 2-3 минуты быстрой ходьбой и желательно снова сделать небольшую разминку. Наибольший оздоровительный эффект бег приносит тогда, когда его продолжительность доведена до 1 часа, а регулярность занятий – до 5 или 6 раз в неделю. Минимальная норма занятий – 3 раза в неделю по 30 минут [2, с. 21]. Лучшее время для пробежки – это то время, которое вам подходит, нужно лишь учитывать промежуток времени не менее получаса между тренировкой и приемом пищи. Исследования, в которых сравниваются результаты упражнений в разное время дня, показали смешанные результаты. Например, пробежка утром поможет настроиться на рабочий день, а вечером температура тела выше, функция легких улучшается, благодаря чему бегаться становится гораздо легче. Заниматься бегом можно на любом участке, главное, чтобы он содержал ровную грунтовую поверхность для бега. Возьмем, к примеру, грунтовую поверхность парков в городе и полей в селах. Конечно, бег разрешен на такой поверхности, как асфальт, но только если вы имеете хорошую спортивную обувь с большой мягкой подошвой. Такая подошва добавит амортизации действиям, и что немало важно, уменьшит нагрузку на ноги.

В процессе занятия могут появиться боли в мышцах, суставах, но волноваться не стоит, со временем они прекратятся. Известно, что при занятии быстрым бегом контакта с землей почти нет и, соответственно, бег создает колебания тела, подобные волнам. Для того, чтобы научиться контролировать эти колебания, следует соблюдать правильное положение частей тела во время бега. Если во время бега положение ваших стоп неправильное, то идет большая нагрузка на позвоночник. Чтобы позвоночник не был перегружен, нужно следить за тем, чтобы движение ноги выполнялось за счет колена. Наиболее грубой ошибкой считается, когда бегун выносит ноги вперед и слишком рано разгибает голени. Стопы в момент приземления быстро движутся вперед относительно земли. Скорость бега замедляется, и большая часть массы тела идет на позвоночник и другие суставы. Поэтому во время бега стоит ставить ноги довольно мягко, не следует сильно топтать ногами, наступать следует на полные стопы и держать их параллельно друг другу. Важным моментом является подходящая длина шага. Если во время бега шаг максимально увеличен, то нарушается размеренный темп бега, вследствие чего расходуется большее количество сил. Такой бег не придаст пользы здоровью мышц и суставов: мышцы почти не сокращаются, а суставы в основном обеспечивают лишь передачу опорных и толчковых усилий. Чтобы рассчитать оптимальную длину шага, необходимо учесть свой рост и вес, длину ног, то, какая ваша скорость бега и постановка

стоп при этом, ну и, конечно, уровень физической подготовки. Играет особую роль при занятии бегом и осанка. Бег с опущенной головой или опущенными плечами создает дополнительную нагрузку на остальные части тела. Чтобы предотвратить травмы спины и коленей нужно опустить плечи немного вниз и назад, поднять грудь, голову и руки держать ровно. Скручивание туловища нейтрализуется правильной работой рук, плоскость соответствия которых должна составлять с направлением бега угол примерно в 45°. Руки должны быть согнуты в локтях примерно под углом 90° или несколько меньшим. При недостаточном сгибании и довольно быстром беге работа рук требует значительной затраты сил, так как в этой работе участвуют и мышцы туловища [3, с. 38].

Итак, резюмируя все сказанное в данной статье, важно отметить, что бег – это, безусловно, хорошее средство тренировки, позволяющее значительно укрепить здоровье. Для того чтобы избежать перегрузки позвоночника и суставов, следует обучиться правильной технике выполнения занятий. А также если прислушаться к упомянутым выше советам и рекомендациям, то занятие оздоровительным бегом может стать не просто способом оздоровления, но и любимым занятием всей жизни.

Библиографический список

1. Мильнер, Е.Г. Человек и бег / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Мильнер, Е.Г. Выбираю бег / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 64 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2006. – 154 с.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООБРАЗОВАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА

*Понимасов О.Е.
Северо-Западный институт управления,
г. Санкт-Петербург*

***Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы профессионального самообразования и развития преподавателя физического воспитания вуза. С целью повышения профессионального уровня определены направления самостоятельного совершенствования профессионального мастерства педагога: теоретико-интеллектуальное саморазвитие, методическое самосовершенствование, самостоятельная физическая тренировка, программно-сетевое самообразование, совершенствование личной практики педагогической коммуникации. На основе тестирования фактического уровня компонентов профессиональной подготовленности разработана унифицированная программа профессионального самообразования и развития преподавателей физического воспитания. Представлены результаты исследования, свидетельствующие об эффективности предложенной программы профессионального самообразования и развития преподавателей физического воспитания.*

***Ключевые слова:** профессиональное самообразование и развитие, преподаватели физического воспитания вуза.*

Формирование профессионального мастерства специалиста обеспечивается ежедневным участием в производственном процессе, а также его систематическим самообразованием и саморазвитием. Необходимость самостоятельного профессионального роста обусловлена непрерывными инновациями в производственном секторе и изменениями социально-экономических стимулов и условий труда [4].

Педагогическая сфера особо чувствительна к появлению новейших технологий и прогрессивных методов обучения, поскольку напрямую влияет на качество подготовки новых членов современного общества. В этом контексте самосовершенствование педагога приобретает смысл стратегического концепта в практике воспроизводства людских ресурсов. Работа над совершенствованием собственного мастерства предусматривает не только получение новых знаний и навыков педагогической работы, но и приобретение самостоятельного опыта, формулировку собственных идей, педагогических практик, инновационных технологий [2].

В структурированном виде систему профессионального самообразования и развития преподавателя физического воспитания вуза можно представить в виде взаимосвязанных компонентов, охватывающих различные стороны профессионального мастерства педагога: теоретико-интеллектуальное саморазвитие, методическое самосовершенствование, физическая самоподготовка, программно-сетевое самообразование, совершенствование личной практики педагогической коммуникации.

Содержание теоретико-интеллектуального саморазвития составляет углубление знаний по вопросам здорового образа жизни, социально-биологических основ физического воспитания, разработка и формулирование авторских концепций и систем физических упражнений и видов спортивной деятельности [1, 7].

Методическое самосовершенствование подразумевает обогащение освоенных методов работы новыми результатами научных исследований и включение в методику занятий передового опыта, овладение методами научно-исследовательской работы и на ее результатах разработка собственных авторских методик преподавания, расширение средств и методов педагогического контроля, инновационных подходов к занятиям [6].

Программно-сетевое самообразование подразумевает совершенствование навыков работы с информацией, программным обеспечением, использования Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды и документооборота [3, 9].

Физическая самоподготовка включает самостоятельную физическую тренировку на развитие физических качеств, улучшение техники преподаваемых систем физических упражнений, овладение современными и вновь зарождаемыми видами спорта, поддержание функционального состояния и здоровья на уровне, соответствующем возрастным показателям.

Совершенствование личной практики педагогической коммуникации основано на моделировании предстоящего педагогического общения, творческом по-

иске эффективных путей управления процессом взаимодействия преподавателя и студента, анализе реализованных форм общения в процессе обучения [5, 8].

Исследование интегрального аутентичного уровня профессиональной подготовленности с выявлением редуцированных показателей позволит выдать рекомендации по профессиональному самообразованию и развитию преподавателя физического воспитания вуза.

С целью составления унифицированной программы профессионального самообразования и развития было проведено тестирование фактического уровня профессиональной подготовленности преподавателей физического воспитания. В исследовании приняли участие 12 преподавателей со стажем работы по специальности от 5 до 10 лет.

Тестирование уровня теоретической подготовленности проводилось на основе ответов на вопросы содержательного характера, требующих творческого мышления в области физического воспитания. Методическая подготовленность проверялась по качеству выполнения методических заданий, требующих нестандартных подходов. Уровень навыков работы с сетевыми ресурсами определялся по качеству выполнения тестов на ПК и умению управлять дистанционными электронными курсами обучения. Уровень развития педагогической коммуникации оценивался экспертным путем с привлечением опытных специалистов физического воспитания. Физическая подготовленность проверялась по выполнению физических упражнений на общие физические качества. Полученные результаты оценивались по 10-балльной пропорциональной шкале и обрабатывались методами математической статистики.

На основании полученных результатов была разработана программа профессионального самообразования и развития преподавателя физического воспитания вуза. Разработанная программа осваивалась преподавателями физического воспитания в течение учебного года с ведением дневников самостоятельного повышения профессионального мастерства. По окончании учебного года было проведено повторное тестирование, по результатам которого оценивалась эффективность предложенной программы самообразования и развития.

Результаты первоначального этапа исследования показали, что среди компонентов профессиональной подготовленности наивысший средний балл был продемонстрирован по методической подготовленности (7,5 балла). Уровень коммуникативной культуры также оказался на высоком уровне и был оценен в 6,8 балла. Отмеченные факты свидетельствуют о достаточно высоких методических навыках и коммуникативных компетенциях педагогов, сформированных в процессе систематической практической работы, а также о стремлении преподавателей овладеть современными педагогическими технологиями, инновациями в сфере физического воспитания.

Компьютерная грамотность преподавателей физического воспитания вуза была оценена в 5,4 балла. Современный преподаватель должен разрабатывать и вести дистанционные образовательные курсы, создавать и заполнять электронные журналы, в электронном виде вести отчетную документацию.

Наиболее низкий уровень подготовленности был показан по физической подготовке (4,8 балла) и знании теоретических вопросов физического воспита-

ния (4,2 балла). Это явилось следствием недостаточного внимания со стороны преподавателей к повышению личной физической подготовленности и общепрофессиональной эрудиции.

На основании полученных результатов была разработана программа профессионального самообразования и развития преподавателя физического воспитания вуза со следующим распределением времени, уделяемого различным составляющим самосовершенствования: на теоретико-интеллектуальное саморазвитие – 30 %; на методическое самосовершенствование – 10 %; на программно-сетевое самообразование – 20 %; на самостоятельную физическую тренировку – 30 %; на совершенствование практики педагогической коммуникации – 10 %.

Результаты повторного тестирования уровня профессиональной подготовленности преподавателей после прохождения программы профессионального самообразования и развития представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей профессиональной подготовленности преподавателей физического воспитания в результате прохождения программы профессионального самообразования и развития, $\bar{x} \pm t$

Показатель	Величина показателя в баллах		
	до	после	t
Уровень теоретической подготовленности	4,2±0,5	8,6±0,8	1,4
Уровень методической подготовленности	7,5±0,5	9,5±0,2*	0,5
Уровень компьютерной грамотности	5,4±0,4	7,7±0,5*	1,5
Уровень физической подготовленности	4,8±0,4	8,6±0,8	0,7
Уровень коммуникативной культуры	6,8±0,7	7,7±0,4*	0,9

Примечание: * – уровень достоверности различий при $p > 0,05$.

На основании анализа результатов повторного тестирования было выявлено, что наибольший прирост уровня подготовленности наблюдался по теоретической и личной физической подготовленности преподавателей. Значительное улучшение физической подготовленности произошло за счет повышения общей выносливости и быстроты движений. Учитывая, что общая выносливость является базой для совершенствования физической подготовленности, можно утверждать об эффективности проведенной самостоятельной физической тренировки.

В процессе теоретико-интеллектуального саморазвития преподаватели углубили знания в вопросах здорового образа жизни и погрузились в проблематику общеметодологических проблем физического воспитания, что позволило им глубже понять отдельные стороны организации учебной работы в вузе, а также генерировать собственные научно-теоретические подходы к образовательному процессу по физической культуре. Это свидетельствует о расширении профессионального кругозора преподавателя.

Программно-сетевое самообразование строилось на основе совершенствования знаний в области интернет-технологий и навыков работы с операционной системой компьютера. В результате самообразования все преподаватели

освоили алгоритмы работы в электронной образовательной среде Moodle – создание курса, наполнение учебным материалом, разработку тестов, создание презентаций.

Методическое самосовершенствование позволило освоить инновационные формы проведения занятий по физической культуре профессионально-прикладной направленности, выработать собственные методические приемы и апробировать их в практике учебной работы. Достигнутые результаты в самосовершенствовании методического компонента положительно отразились на овладении современными методами контроля и самоконтроля, стимулирования и повышения мотивации студентов к учебной деятельности. Преподаватели освоили методику обучения актуальным видам подвижных игр и разработали план тренировки студентов в новых видах спорта.

Совершенствование личной практики педагогической коммуникации способствовало освоению конструктивного диалогового общения в форме двустороннего обмена информацией со студентом. От преподавателя студенту передавались основы техники выполнения упражнений, способы регулирования нагрузки. Обратный поток информации, от студента к преподавателю, передавал внутренние ощущения обучаемых после попыток выполнения упражнения, на основании которых преподаватель вносил соответствующие коррективы в программу осваиваемых действий. Это свидетельствует о повышении профессиональной мобильности преподавателя.

Профессиональное самообразование и развитие преподавателя физического воспитания вуза выступает многогранным творческим процессом, основанным на осознании его необходимости, обусловленной непрерывными инновациями в образовании и изменениями социально-экономических стимулов и условий труда. Повышение личного профессионального уровня преподавателем является определяющим феноменом по отношению к физическому воспитанию студентов. Профессиональное самообразование и развитие включает в себя совершенствование всех компонентов профессиональной подготовленности преподавателя и может с успехом использоваться для повышения, как общего уровня, так и парциальных составляющих подготовленности специалиста. Трансформация социально значимых целей в личностную мотивацию к профессиональному самообразованию и развитию является предпосылкой и условием эффективного повышения личного профессионального уровня преподавателем физического воспитания вуза.

Соблюдение данного условия и активное совершенствование всех составляющих профессиональной подготовленности преподавателя вуза обуславливает расширение профессионального кругозора и повышение профессиональной мобильности данной категории специалистов по физическому воспитанию.

Библиографический список

1. Блахин Г.Н., Лобанов Ю.Я., Удалых А.С. Формирование ориентации студентов на сохранение своего здоровья на основе внедрения современных педагогических технологий // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития: сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной

220-летию РГПУ им. А.И. Герцена. – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2017. – С. 31-36.

2. Головкин А.А., Лобанов Ю.Я., Лепник М.Э. Физическое воспитание в педагогическом вузе // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сборник статей межвузовской научно-практической конференции «Герценовские чтения». – СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2018. – С. 4-11.

3. Карпов Д.А., Понимасов О.Е. Факторы, определяющие необходимость использования гидродинамической тренировки в длительном плавании корабельных специалистов ВМФ России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 136-139.

4. Лобанов Ю.Я. Методология концепции личностно-направленной физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 194-198.

5. Лобанов Ю.Я. Показатели аэробных возможностей как характеристика физического здоровья студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 178-181.

6. Мельникова Т.И., Морозова Л.В., Виноградова О.П. Использование средств аэробики для совершенствования координационных способностей студентов // Научная сессия ГУАП: сборник докладов: в 3 частях. – СПб., 2018. – С. 183-184.

7. Миронов А.О., Самоуков А.Ф., Шувалов А.М., Понимасов О.Е. Коммуникативные основы этического воспитания студентов в практике физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 217-220.

8. Понимасов О.Е., Потапова Е.В., Миронов А.О. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 186-189.

9. Сабурова Е.В. Образовательно-развивающая модель физического воспитания в вузе // Неделя науки СПбПУ: материалы научной конференции с международным участием. – СПб., 2019. – С. 145-148.

ПРИЗНАКИ УСТАЛОСТИ, УТОМЛЕНИЯ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ. ИХ ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Пьявкина В.А., Касьяненко А.Н.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Целью настоящего исследования явилось изучение признаков усталости, утомления и переутомления. Профилактика усталости и утомления строится на устранении вызывающих их причин.

Ключевые слова: переутомление, утомление, усталость, профилактика.

На основании анализа способов улучшения производительности деятельности человека были выявлены признаки усталости, утомления и переутомления, определены причины их возникновения, рассмотрены профилактический и восстанавливающий комплексы организма при усталости, утомлении и переутомлении.

В современной жизни одной из самых часто встречающихся проблем со здоровьем в обществе является переутомление организма – патологическое состояние, которое возникает при длительном отсутствии отдыха у человека, вследствие хронического физического или психологического перенапряжения.

Клиническую картину определяют нарушения в центральной нервной системе. Особое внимание стоит обратить на то, что это состояние опасно для организма и может повести за собой крайне негативные последствия.

В состоянии переутомления у человека повышается основной обмен и понижается углеводный, нарушение которого проявляется в ухудшении всасывания и утилизации глюкозы. Поэтому в покое количество сахара в крови может резко понизиться. Нарушается при этом течение окислительных процессов организма. На это может указывать резкое понижение в тканях аскорбиновой кислоты.

Стоит отметить, что существует два вида переутомления: возникающее при умственной деятельности, другое – при мышечной работе. Однако в повседневной жизни сложно выделить исключительно первый или второй виды, так как происходит сближение умственно затратного труда и мышечной работы.

Профилактика переутомления строится в первую очередь на устранении вызывающих его причин. Поэтому интенсивные нагрузки должны применяться только при достаточной предварительной подготовке. Также в состоянии повышенной нагрузки следует чередовать виды деятельности. Особенно одновременно с моральными нагрузками или стрессами.

Усталость – это субъективное переживание, чувство, обычно отражающее утомление. Однако чувство усталости может возникать и без предшествующей ему нагрузки.

Это достаточно опасное состояние, которое обычно сопровождается следующими симптомами.

1. Бессонница, отсутствие желания спать/чрезмерное желание спать.
2. Видимые расширения кровеносных сосудов глазных яблок.
3. Отеки лица, зачастую вокруг глаз, изменение цвета кожных покровов до стадии побледнения.
4. Нервозность, излишние негативные реакции на поведение окружающих.
5. Тошнота, отсутствие аппетита, потеря сознания.
6. Частые головные боли.
7. Повышенное/пониженное давление.
8. Ухудшение реакций, памяти, мышления, зрения.

Утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее в результате интенсивной деятельности и проявляющееся во временном снижении работоспособности. Оно может проявляться как при физической, так и при умственной работе. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности мыслительной деятельности, т.е. отсутствием концентрации внимания, скорости мыслительных процессов. Физическое утомление характеризуется нестабильностью работы мышц различных групп: снижением силы, уменьшением скорости, точности движений.

Профилактика усталости и утомления строится на устранении вызывающих их причин. Исходя из этого, любые интенсивные нагрузки необходимо применять после определенной, достаточной подготовки к ним. При чем, как физической, так и моральной. Нарушение режима жизни, отдыха, работы, пи-

тания и сна, а также сильные психологические стрессы и физические травмы должны быть устранены или максимально уменьшены. Усиленные занятия после перенесенных заболеваний, а также во время восстановления после заболеваний (реабилитационный период) должны быть прекращены и возобновлены исключительно после одобрения врача-специалиста.

Также профилактика усталости, утомления и переутомления может заключаться в следующих действиях:

1. Временной смене рода деятельности.
2. Выполнении несложных физических упражнений (разминка рук, ног, шеи, ходьба).
3. Обязательном поддержании организма приемом витаминных комплексов. Они значительно повысят работоспособность организма и усилят иммунитет.
4. Введении в рацион питания злаковых, овощей, фруктов, молочнокислых и нежирных мясных продуктов в достаточно количестве.
5. Соблюдении режима сна и отдыха, а также в соблюдении режима питания.
6. Знании особенностей и возможностей своего организма и равномерном распределении нагрузки на него.

Стоит отметить, что у большинства людей работоспособность в течение суток повышается в следующие промежутки времени: 8-13 и 16-19 часов. При даче организму большого количества нагрузок в другое время может случиться его утомление и переутомление, что приведет к нарушению сна, артериального давления и к другим отрицательным последствиям.

При резкой смене часовых поясов (при перелетах) происходит рассогласование суточных ритмов с новым поясным временем – ухудшается общее состояние организма, появляется чувство усталости. Полная адаптация к новым условиям происходит в течение 3-10 дней. К концу срока восстанавливается привычный режим сна, полная физическая и психическая работоспособность. Однако скорость восстановления – исключительно индивидуальная особенность каждого человека, исходя из этого, может очень сильно варьироваться по времени.

Усталость, утомляемость, переутомление наступают значительно быстрее у лиц, которые перенесли тяжелые заболевания. Сравнительно незначительная и непродолжительная нагрузка вызывает у них одышку, головокружение, ускоренное сердцебиение, чувство слабости, работоспособность падает и восстанавливается крайне медленно. Для таких людей необходим щадящий режим труда и более длительный отдых.

При постоянном использовании специальных средств для восстановления организма наступает адаптация и постепенное снижение их активности, то есть организм перестает реагировать на однообразные раздражители. Поэтому стоит чередовать применение тех или иных средств, менять не только их самих, но и дозировку, сочетания и методы применения, а также использовать их на непостоянной основе.

В заключение хочется добавить, что любая работа, связанная с умственной или физической нагрузкой, может быть выполнена качественно только в том случае, когда человек, осуществляющий деятельность по ее выполнению, может рационально распределить свои возможности, исходя из общего состояния своего здоровья, из возможностей организма и скорости его восстановления. При этом используя дополнительную поддержку своей иммунной системы и психологического состояния.

Библиографический список

1. Солодков А.С. Особенности утомления и восстановления спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – 158 с.
2. Физиология человека: учебник / под ред. В.М.Смирнова. – М., 2001. – 314 с.
3. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил // Физкультура и спорт. – 1984. – № 12. – 212 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Рауткина Ю.В., Ключкина Г.О.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет РИНХ»),
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматривается принцип работы преподавателей со студентами, имеющими отклонения в здоровье, и занимающимися физической культурой в специальной медицинской группе. В результате анализа данного метода работы с обучающимися авторы выявляют ключевые этапы развития студента, а также рассказывают о навыках, приобретаемых в ходе занятий физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, специальная медицинская группа, адаптивная физическая культура, отклонения в состоянии здоровья.

Студенческие годы считаются лучшей порой в жизни человека, ведь именно в студенчестве люди начинают чувствовать жизнь. Каждый из нас в это время переходит из детства во взрослый, пока еще неизвестный мир. И пытаюсь найти себя, понять, как жить в этой взрослой жизни, студенты пробуют совмещать учебу с различными сферами человеческой деятельности. А для этого необходимо иметь много сил и энергии.

Поступившие в вузы студенты, в основном только достигли совершеннолетия и в ближайшие несколько лет большую часть своего времени они посвятят учёбе. Какую бы специальность не выбрал студент для изучения в вузе, среди профильных предметов всегда есть такая дисциплина, как физическая культура. Этому возрасту обучающихся свойственна большая физическая активность, некоторое пренебрежение основами здорового образа жизни, а также практически отсутствие правильно сбалансированного режима питания. Нарушение естественных потребностей организма ведет к негативным последствиям, именно поэтому студентам особенно необходимо спортивное воспитание.

В настоящее время можно отметить в обществе повышенное внимание и заинтересованность к здоровому образу жизни студентов. Состояние здоровья

студенческой молодежи – один из важнейших обобщающих параметров здоровья нации, высокий статус которого в ряду других показателей определяется по следующим основаниям: студенчество представляет собой потенциал квалифицированных трудовых ресурсов страны, а также является интеллектуальным потенциалом общества. Студенческая молодежь рассматривается и в качестве популяционного ресурса, что является фактором не только благополучия, но и безопасности страны и ее регионов [1].

Роль физической культуры для самих студентов велика. Однако зачастую это связано с их стремлениями улучшить форму телесного и функционального развития. Иные виды влияния физической культуры на индивида имеют меньшее значение для молодых людей. Это обусловлено различными факторами начиная от постановки физического воспитания в вузе и недостаточной реализацией его гуманитарного содержания и заканчивая негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и т.д.

Однако стоит заметить, что многие студенты не уделяют должного внимания поддержанию своего физического состояния. На это также есть ряд причин: нехватка времени, отсутствие таких качеств как настойчивость, упорство. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала [2].

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: учебные занятия; факультативные занятия; физические упражнения в режиме учебного дня (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпаузы); организованные занятия в спортивных секциях; самостоятельные занятия; массовые физкультурно-спортивные мероприятия; занятия в оздоровительно-спортивных лагерях.

В настоящее время теория и методика физического воспитания студентов дополняется новыми данными о воздействии физических нагрузок на показатели умственной работоспособности студентов. Экспериментально показано, что студенты, занимающиеся физкультурой, существенно повышают уровень умственной работоспособности.

Именно физическое воспитание помогает студентам быть выносливыми, активными, здоровыми, жизнерадостными и целеустремленными личностями. И если здоровым людям удается легко приспособиться к новой среде, то у людей с ограниченными возможностями это уже вызывает затруднения. Поэтому в высших учебных заведениях существует разделение студентов по медицинским группам, в зависимости от состояния здоровья.

Существуют основная, подготовительная и специальная медицинская группа. В каждый из них занятия отличаются программами, требованиями и уровнем нагрузки. К основной относятся физически здоровые студенты. К подготовительной – студенты с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, а к специальной – студенты, имеющие заболевания, сильно ограничивающие либо полностью исключающие физические нагрузки.

Для каждого студента нужен свой подход. Особенно если студент занимается в специальной медицинской группе. Для этого придумали разделение самой специальной медицинской группы на две подгруппы: А и Б.

К таким группам относятся: А – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными острыми заболеваниями или обострением хронических заболеваний. Б – студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (сердечно-сосудистой, мочеполовой систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.) [4, с. 14].

Со студентами специальной медицинской группы, в отличие от остальных групп, преподаватели обычно занимаются адаптивной физической культурой.

Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) [1, с. 16].

Адаптивная физическая культура основывается на таких областях знаний, как медицина, физическая культура, коррекционная педагогика, различные методико-биологические и социально-психологические дисциплины.

Человек с различными отклонениями в состоянии здоровья в адаптивной физической культуре рассматривается в качестве неделимого целостного единства, как индивид, в котором сливаются воедино биологическое, психопатическое, духовное, социальное и культурное начала. И делая акцент на этом неделимом, адаптивная физическая культура не только помогает студенту достичь возможного для него физического совершенства, сформировать физическую готовность к жизни, но и оказывает активное влияние на всестороннее развитие в процессе занятий.

Студент, благодаря такому подходу к физическому воспитанию, легче приспособляется к жизни и начинает развиваться не только физически, но и умственно.

Чаще всего обучающиеся в специальной медицинской группе люди пишут доклады, рефераты и статьи на темы, напрямую касающиеся их болезней. Благодаря этому студенты находят и изучают множество информации, полезной и необходимой для них, начинают лучше за собой следить, ухаживать, развиваться и совершенствоваться, пытаются справиться с болезнью и, как минимум, уменьшить ее развитие.

В ходе таких занятий студент совершенствуется и постепенно развивается во всех областях. Сначала он учится находить необходимый материал. Затем он пытается отредактировать его и правильно оформить. В ходе работы с материалом, человек даже невольно, но начинает его запоминать. Постепенно накопленные знания начинают интересовать обучающегося все больше. За счет этого он углубляется в тему и пытается применить ее к себе. Потом студент переходит от теории к практике. Он начинает экспериментировать и применять полученные знания к своему организму. Начинается более четкое слежение за собой. Помимо умственного, происходит еще и физическое развитие. Постепенно

поправляется здоровье, и студент начинает прогрессировать как в духовном плане, так и в физическом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура является необходимым предметом в жизни каждого человека. Она носит более глубокий смысл, чем можно определить на первый взгляд. С ее помощью каждый может стать всесторонне развитым человеком. Она помогает следить за собой, любить себя.

Также можно сказать, что физическая культура активно влияет на формирование личности человека и помогает людям, особенно тем, у кого наблюдаются серьезные отклонения в здоровье, чувствовать себя более уверенно. Такие люди, как правило, после занятий физической культурой в специальной медицинской группе в университете становятся более выносливыми, целеустремленными, энергичными, жизнерадостными и социально активными. Им легче потом войти во взрослую, самостоятельную жизнь и проявить себя как профессионала в выбранной профессии.

Таким образом, физическая культура, являясь важным компонентом в студенческой среде и общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

Библиографический список

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
2. Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2014. – 258 с.
3. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 178 с.
4. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2013. – 280 с.
5. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – 417 с.
6. Черепяхин, Д.А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие / Д.А. Черепяхин, А.А. Щанкин. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 92 с.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Сытник А.С., Карелина В.И.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет РИНХ»),
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассмотрены факторы, оказывающие влияние на физкультурно-спортивную активность студентов. Также выявлены меры, направленные на создание интереса у студентов к занятию физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, активность, спортивная деятельность.

Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, которая является важной частью общей культуры общества. Она выступает одним из базовых компонентов физического воспитания и совершенствования. Постоянные занятия физической культурой способствуют всестороннему развитию человека, формированию волевых и личностных качеств. Поэтому актуально исследовать факторы, которые определяют физическую активность у студентов.

Сегодняшний темп жизни требует от человека ведения активного образа жизни и соответствующего уровня физической подготовки, так как даже у молодого человека при низкой двигательной активности начинают появляться проблемы, связанные со здоровьем (ожирение, диабет, бессонница и др.). В связи с тем, что организм человека представляет собой единую систему функционирования, низкая физическая деятельность влечет за собой появление серьезных отклонений в дальнейшем. И если воспитание физических качеств студентов и молодежи на данный момент протекает не настолько эффективно, как хотелось бы, недостаток физического образования следует восполнить путем процесса развития его культообразующих аспектов.

Одними из самых распространенных причин низкой физической активности студентов являются отсутствие мотивации и лень. Но, исходя из статистических данных, были выделены факторы, влияющие на занятие физической активностью студентов, они представлены на рисунке 1.

1. Большое количество студентов занимается физической культурой только лишь для получения зачета. В свободное же от учебы время эта группа людей не проявляет инициативу к занятиям физической активностью.

2. Не иметь никаких проблем со здоровьем абсолютно нормальное желание для каждого, поэтому студентам, у которых часто наблюдаются признаки хронической усталости и недосыпа, занятия любыми видами активной деятельности улучшат самочувствие и общий тонус организма.

3. Немалая часть студентов посещает занятия именно по этой причине, желая повысить самооценку в глазах окружающих людей.

4. Во время обучения студенты зачастую поддаются стрессам и испытывают проблемы со сном. Исправить это поможет активная физическая деятельность, которая улучшает общее состояние организма.

5. Из-за малоподвижного и сидячего образа жизни у студентов бывает ослаблен иммунитет, что негативно сказывается на общем состоянии здоровья.

6. Если непрерывно заниматься спортом, можно скорректировать такие показатели, как вес, осанку и др.



Рисунок 1 – Факторы, влияющие на занятие физической активностью студентов

Отношение студентов к занятию физической культурой на данный момент актуальная проблема, оказывающая влияние на дальнейшее спортивное и физкультурное развитие университета. Множество статистических данных доказывают, что физкультурно-спортивная деятельность не стала для студентов потребностью, интересом.

Такое положение дел обусловлено влиянием таких факторов, как:

- отсутствие мотивации;
- социальное окружение;
- лень;
- нехватка свободного времени;
- усталость после учебного дня.

Но для того, чтобы вызвать у них желание заниматься активной деятельностью, нужно провести такие мероприятия:

- сформировать у студентов специальных личных мотивов, которые сочетали бы индивидуальную заинтересованность каждого;
- добавить к содержанию занятий физическое воспитание студентов;
- усилить уже имеющиеся спортивные интересы студентов;
- найти индивидуальный подход к каждому;
- проводить неформальные объединения по интересам в сфере физической культуры.

Важную роль в заинтересованности студентов составляют также беседы по стимулированию, мотивации и убеждению. В них могут обсуждаться темы:

- влияние физической культуры и оздоровительной физической культуры на организм и общее состояние человека;
- значимость физических занятий для реализации дальнейших жизненных целей;
- достижение учебных и профессиональных результатов.

Итак, формирование у студентов мотивации к занятиям физической культурой процесс длительный, постепенный и комплексный, который будет затрагивать все сферы их жизнедеятельности. Он должен предусматривать такие степени развития, как:

- проведение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий для привлечения студентов к занятиям;
- следование личностному и индивидуальному подходу к каждому с целью мотивации;
- воздействие на эмоционально-психологическую сферу жизнедеятельности студентов.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-7.
2. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельного подхода. – Барнаул, 2001. – С. 160-165.
3. Хакунов Н.Х. Физическая культура в системе образования. – М.: Советский спорт, 1994. – С. 13-19.

РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МЕЖДУ СТУДЕНТАМИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ АЭРОБНОЙ СПОСОБНОСТИ

Терентьева Е.А., Линникова А.А.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В этой статье были рассмотрены серьезные вопросы, связанные с уровнем физической активности у студентами и их аэробной способностью. Показано, что уровень физической активности может влиять на определенные виды заболеваний человека, оказывая как лечебный эффект, так и профилактическое действие. Найдены и описаны крупные исследования, из которых можно сделать вывод о понижении физической активности с возрастом человека, особенно у женщин.

Ключевые слова: физическая активность, аэробные способности, заболевания, студент, лечебный эффект.

Физическая активность – это движение, осуществляемое активацией скелетных мышц, которое требует потребления энергии. Регулярная физическая активность помогает в достижении оптимального состояния здоровья и, следовательно, приводит к снижению развития многих хронических заболеваний. Она может помочь в предотвращении таких заболеваний, как диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, некоторые виды рака. Для поддержания здоровья всем взрослым людям (18-65 лет) следует проводить физическую активность умеренной интенсивности 5 раз в неделю по 30 минут или 3 раза в неделю по 20 минут интенсивной физической активности. Доказано, что уровень физической активности снижается по мере взросления человека, особенно в подростковом возрасте, и она имеет большее снижение у девочек, чем у мальчиков. В последние десятилетия наблюдается снижение уровня физической активности студенческого населения. С другой стороны, аэробная выносливость относится к интенсивности аэробного процесса, указывая на максимальную способность к передаче и использованию кислорода во время тренировки, выполняемой с возрастающей интенсивностью. Это показатель кардиореспираторной пригодности.

Аэробная способность является одним из важнейших маркеров (наряду с артериальным давлением и частотой сердечных сокращений) в оценке кардиореспираторной пригодности. Многие исследования показали, что с возрастом кардиореспираторная пригодность линейно снижается на 10% для малоподвижных особей и на 5% для высокоактивных. В связи с этим целью нашего исследования является определение различий в уровне физической активности студентов с учетом их аэробных возможностей.

Рассмотрим на примере одного из исследований, в котором приняла участие 281 студентка факультета педагогического образования Загребского университета. Участники учились на 1-м и 2-м курсах, а измерение проводилось в 2014/15 учебном году. Все участники были здоровы и готовы к обследованию. Выборка переменных состояла из антропометрических показателей рос-

та и массы тела. Аэробная способность была получена путем многоступенчатого 20-метрового челночного теста. Индекс массы тела рассчитывался по формуле ИМТ ($\text{кг} / \text{м}^2 = \text{Вес (кг)} / (\text{рост (м)})^2$). Интенсивность обычного уровня физической активности студентов определялась с помощью опросника Беке. Из ответов на вопросник были рассчитаны индексы нагрузки для определенных сегментов физической активности. Были выделены три индекса: индекс работы (поскольку в данном исследовании рассматривались только студенты, индекс работы был адаптирован к индексу факультета), индекс спорта и индекс свободного времени. Максимальное значение каждого индекса равно 5,0, что соответствует максимальной нагрузке, а минимальное значение, равное 1,0, – минимальной нагрузке. В ходе статистического анализа были рассчитаны основные описательные параметры: среднее арифметическое, стандартное отклонение, минимум, максимум, асимметрия и эксцесс. Однородность дисперсий была проверена с помощью теста Левена. Поскольку результаты этих двух тестов не показали статистической значимости, для установления различий в зависимости от уровня аэробной мощности был использован дисперсионный анализ и его ЛСД-пост-Хо-тест. Анализ данных проводился с помощью программы STATISTICA версии 7.1 (Программная система анализа данных). Статистическая значимость была проверена на уровне значимости $P < 0,05$.

Основной целью данного исследования явилось установление различий в уровне физической активности студентов колледжа в зависимости от уровня их физической подготовленности (аэробный потенциал – VO_2max), измеренного с помощью многоступенчатого 20-метрового челночного теста.

В последние несколько лет были проведены многочисленные исследования, которые касались изучения количества аэробных возможностей, выполняемых студентами колледжа. Pribis, Burtneck, McKenzie and Thayer (2010) в своем исследовании обнаружили медленное, постепенное снижение уровня физической подготовки в течение последних 13 лет, измеренное как оценка максимального потребления кислорода (VO_2max) на велоэргометре у мужчин и женщин колледжа. Их результаты показали, что почти 60% студенток находятся в категории плохой физической подготовки, 20% – в категории удовлетворительной, 15% – в категории хорошей и только 8% – в категории отличной физической подготовки. Аналогичные результаты были получены в этом исследовании, где почти 77% студентов имеют низкий или очень низкий уровень аэробной способности и чуть более 10% студенток имеют удовлетворительный уровень аэробной способности. Рекомендация по физической активности (2008) заключается в том, что подростки должны заниматься 60 минут или более физической активности ежедневно. Большая часть 60 минут и более должна быть либо умеренной, либо интенсивной аэробной физической активностью и должна включать усиленную физическую активность по крайней мере три дня в неделю. Студенты, которые следуют этим рекомендациям, должны иметь возможность улучшить или по крайней мере поддерживать свой уровень VO_2max .

Khushoo, Rafiq & Qayoom (2015) также имеют целью оценить и сравнить кардио-респираторную пригодность с точки зрения максимальной аэробной способности среди молодых взрослых мужчин и женщин – студентов-медиков. Результаты их исследования показали, что среднее значение VO_2max у женщин

составило 37,85 +4,3 мл/кг/мин. При сравнении величины VO_{2max} студентов со стандартной классификацией VO_{2max} их испытуемые вписывались в категорию fair по шкале кардиореспираторной пригодности. Они пришли к выводу, что причиной тому является сниженная физическая активность, нездоровый образ жизни в течение многих лет получения образования. Это также показано в нашем исследовании, где студенты, которые соответствуют более низким уровням аэробной способности, также менее физически активны в равной степени во время учебного, спортивного и досугового времени.

Подобные основания были определены в их исследовании Dalleck & Schilter (2010). Они пришли к выводу, что студенты колледжа, которые самостоятельно сообщили о высоких ($n=55$), а не умеренных ($n=134$) уровнях физической активности, имели значительно ($p<0,05$) более высокий VO_{2max} , и предложили необходимость профилактических программ, которые должны быть направлены на изменение поведения физической активности у студентов. Brayetal (2011) сообщили об исследовании проблем перехода на первый курс университета, которое связано с резким снижением умеренно-активной физической активности (МВПА). Они исследуют влияние целенаправленного, основанного на теории, печатного вмешательства на MVPA во время перехода в университет. Авторы пришли к выводу, что через шесть недель студенты, получившие целевую брошюру по физической активности студентов первого года обучения (Canada's Physical Activity Guide), сообщили о значительно более высоких уровнях умеренной энергичной физической активности (MVPA) по сравнению с контрольной группой без вмешательства ($p < 0,05$).

Аэробная нагрузка в наибольшей степени тренирует сердечно-сосудистую систему, развивает выносливость, замедляет старение, повышает способность организма мобилизовать жиры, снижает массу тела, имеет анти-склеротический эффект.

Библиографический список

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Чебураев В.С., Легостаев Г.Н., Изаак С.И., Чибизова Т.В. Изучение изменений отдельных физиологических показателей девушек под влиянием занятий аэробикой // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 6. – С. 17-19.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Ульянов Д.А.
**ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград**

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы адаптации иностранных студентов в социокультурную среду высшего учебного заведения посредством участия в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Ключевые слова: студенческая молодежь, иностранные студенты, вуз, физическая культура, спорт, спортивно-массовые мероприятия.

Актуальность. Организация спортивно-массовой работы сложный и многоэтапный элемент образовательного процесса в учебном заведении [1]. Современное поколение студенческой молодежи отличается низким уровнем состояния здоровья и физической подготовленности [1, 2]. Необходимо отметить, что ежегодно количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, неуклонно растет и образ жизни студенческой молодежи является одним из факторов, влияющих на состояние здоровья. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи должно стать одной из главных сфер деятельности высших учебных заведений [1].

Современные образовательные программы вузов характеризуются многообразием и вариативностью как в содержании, так и в технологиях, используемых в учебно-воспитательном процессе. Массовая физкультурная, оздоровительная и спортивная работа проводится кафедрами физической культуры совместно со спортивными клубами и другими общественными организациями высших учебных заведений [2, 3].

Так, в Волгоградском государственном университете на протяжении многих лет эффективно функционирует центр «Спортивный клуб», основная задача которого состоит в обеспечении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой занятости студенческой молодежи во внеучебное время, привлечение к участию в спортивных соревнованиях и спортивных праздниках.

Спортивно-массовая работа играет важную роль в развитии у студентов представлений о здоровом образе жизни. Спортивно-массовая работа может быть организована в виде соревнований между факультетами вуза, спортивных праздников, оздоровительного туризма, выездного спортивного лагеря, спортивного флэшмоба и т.д. Чем разнообразнее формы работы, тем больший интерес она вызовет у молодежи [1].

В последнее десятилетие для многих вузов ориентация на интернационализацию своей деятельности стала стратегией первостепенной важности [3]. Стали интенсивно создаваться международные образовательные программы, развиваться межгосударственные образовательные проекты, увеличился обмен преподавателей и студентов между российскими и иностранными вузами [3]. С каждым годом в рамках работы образовательных проектов стало увеличиваться количество молодых людей, желающих получить образование за пределами своей страны [3].

Приток иностранных студентов в российские вузы обозначил определенные проблемы с вливанием данного контингента в социокультурную среду вуза. Как правило, в российских исследованиях выделяют три группы адаптационных проблем, возникающих у иностранных студентов: академические (связаны с учебным процессом), индивидуальные (связаны с особенностями личности) и социокультурные (связанные с условиями новой социальной среды) [2, 3].

Поэтому вузу необходимо адаптировать иностранных студентов, особенно на начальном этапе обучения, к комплексному стресс-фактору, связанному с проживанием в новой социальной, климатической и социально-психологической среде [4].

Занятия физической культурой и спортом являются основополагающим фактором адаптации иностранных студентов к новым социокультурным условиям при поступлении в высшее учебное заведение [3]. Студенческая жизнь для иностранных студентов становится серьезным испытанием, поскольку им приходится преодолевать психологические барьеры, находясь в малознакомой жизненной ситуации, где необходима адаптация к новым видам деятельности (учеба в вузе) и нормам поведения в молодежном социуме [3].

В Волгоградском государственном университете (ВолГУ) в 2018/2019 учебном году обучалось более 400 иностранных студентов, преимущественно из стран СНГ (Белоруссия, Армения, Казахстан, Таджикистан, Азербайджан); Африки (Конго, Гана, Гвинея-Бисау, Камерун, Южно-Африканская республика); Ближнего Востока (Сирия, Ирак, Иран, Катар); Юго-Восточной Азии (Индонезия, Вьетнам), Восточной Азии (Китай).

При организации занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура», а также организации спортивно-массовой работы во внеучебное время с иностранными студентами преподавателями кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного университета учитывались такие факторы, как: наличие языкового барьера, состояние здоровья; уровень физической подготовленности, особенности традиций, национальной культуры.

Необходимо отметить, что особую актуальность при работе с иностранными студентами приобретает решение задач привлечения данного контингента к регулярным занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта. Одним из действенных средств в решении данного вопроса является проведение различных по своей направленности спортивно-массовых мероприятий и спортивных праздников, позволяющим иностранным студентам активно участвовать в различных видах состязаний [2, 4].

По наблюдениям преподавателей кафедры физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного университета иностранные студенты неохотно посещают регулярные занятия по физической культуре. Но как показала практика, проведение в вузе спортивного праздника с привлечением иностранных студентов помогают данному контингенту студентов становиться эмоционально открытыми, проявлять интерес к занятиям физической культурой и спортом, активно интегрироваться в сборные команды вуза по различным видам спорта.

Необходимо также отметить, что совместная групповая деятельность (вместе с российскими студентами) на таких мероприятиях способствует организации различных форм взаимопомощи, взаимообучению, укреплению межличностных отношений, расширению коммуникативных возможностей, созданию положительного психологического микроклимата в учебных группах [3].

Участие иностранных студентов в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях вуза позволяет иностранным студентам быстрее адаптироваться и интегрироваться в инокультурную среду [3, 4]. Традиционными и пользующимися популярностью в Волгоградском государственном

ном университете стали спортивные соревнования «Спорт – дорога к миру», в которых активное участие принимают иностранные студенты. Участие иностранных студентов в этих соревнованиях помогают всем участникам сблизиться в неформальной обстановке. Такой подход в организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности иностранных студентов оптимизирует процесс адаптации данного контингента к проживанию и обучению в инокультурной среде вуза [3, 4, 5].

Вывод. Участие иностранных студентов в спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности вуза (спортивные флешмобы, соревнования и спортивные праздники) помогают ограничено интегрировать иностранных студентов в молодежный социум и российское общество.

Библиографический список

1. Барыбина, Л.Н. Особенности организации спортивно-массовой работы в техническом вузе / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, Е.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 18-21.

2. Внукова, Е.В. Спортивно-массовая работа в вузах как пропаганда физической культуры и здорового образа жизни студентов / Е.В. Внукова, Е.А. Девятярова, Т.В. Ефимова // Обеспечение качества учебного процесса: традиции и инновации: материалы XLII учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, аспирантов, магистрантов, соискателей ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – Тула: Тульский государственный университет им. Л.Н. Толстого, 2015. – С. 58-60.

3. Каленикова, Н.Г. Спортивно-массовая и оздоровительная работа в вузе как платформа адаптации иностранных студентов / Н.Г. Каленикова // Наука-2020. – 2018. – № 4 (20). – С. 101-104.

4. Колбасова, И.В. Средства физической культуры как компонент адаптации иностранных студентов к новой академической среде / И.В. Колбасова // Наука среди нас. – 2017. – № 3 (3). – С. 25-30.

5. Ульянов, Д.А. Спортивно-массовые мероприятия как форма рекреационно-оздоровительной культуры в вузе / Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2017. – С. 219-222.

6. Ульянов, Д.А. Спортивный праздник как средство творческого развития личности студентов Волгоградского государственного университета во внеучебное время / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, В.Я. Кутенков // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы третьего Международного конгресса (23-27 октября БФУ им. И. Канта). – Калининград, 2013. – С. 94-95.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Федько Б.С., Хусточкин В.Г.

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,

г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Данная статья посвящена определению роли физической культуры в укреплении здоровья учащихся высших учебных заведений. Статья также анализирует и рассматривает влияние физических упражнений на организм человека и необходимость физического воспитания среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физические упражнения, студенты, физическое воспитание.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Физические упражнения всегда оказывали положительное влияние на здоровье человека, его умственную и физическую активность, а также улучшали его настроение и работоспособность. Учеными было доказано, что занятия физической культурой не только делает наше тело спортивным и красивым, но и снижает уровень стресса, повышая выработку гормонов счастья [4, с. 15].

Проблема физкультуры студентов особенно актуальна в нашем поколении. Хотя и довольно сложно представить сейчас нашу жизнь без занятий спортом, но большое количество студентов предпочитают просто смотреть спортивные соревнования, чем самим принимать в них участие. К сожалению, большинство недооценивают самостоятельные занятия ежедневной физической культурой и не понимают, что именно физическая культура способна положительно влиять на физическое и психологическое здоровье человека.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы определить важность физического воспитания в укреплении и поддержании здоровья учащихся. В настоящее время существует огромное количество различных методик сохранения и улучшения здоровья. Наиболее проверенным методом является ведение студентом здорового образа жизни (ЗОЖ). Но в данное понятие входят не только физические упражнения. Ко всему прочему ЗОЖ подразумевает под собой соблюдение сбалансированного рациона питания, здорового сна, практику закаливания; отказ от вредных привычек и т.д. Тем не менее важную роль играет ежедневная утренняя зарядка. Достижение наилучшей физической подготовки возможно, в главной степени, посредством выполнения регулярных утренних упражнений. Утренняя зарядка способна убрать чувство сонливости после сна, позволяет ощутить прилив бодрости, привести в тонус нервную систему, улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Благодаря постоянным утренним тренировкам улучшается физическая и умственная деятельность организма. Особое внимание необходимо уделять при составлении программы упражнений, которая зависит от индивидуальных особенностей организма. Чрезмерные постоянные нагрузки могут довести организм неподготовленного человека до состояния изнеможения, а также привести к переутомлению, вызывать раздражение и усталость, а также риск подвергнуть организм различным болезням [3, с. 120].

В последнее время люди перестали уделять внимание активности в повседневной жизни. Большая часть людей занята сидячей работой, что означает низкую физическую активность, что приводит за собой ухудшение состояния здоровья. Сидячая офисная работа за компьютером предполагает под собой обязательный регулярный отдых глазам и разминку мышцам тела. Сейчас существует огромное количество упражнений, выполнение которых не требует покидания рабочего или учебного места. Если уделять хоть немного времени их выполнению, появится возможность существенно уменьшить ухудшение сво-

его здоровья. Также неблагоприятно влияющим фактором на наше здоровье является автомобиль. В большинстве случаев люди отказываются проходить даже короткие расстояния, предпочитая пешей ходьбе общественный транспорт. Но ведь общеизвестный факт, что ходьба укрепляет мышцы тела, улучшает циркуляцию крови, способствует похудению, снижает риск заболеваний и многое другое. Каждый человек обязательно должен следить за своим здоровьем.

Существует ряд факторов, от которых напрямую зависит состояние здоровья человека. К ним относятся: образ жизни, экология окружающей среды, медицина, наследственность. Занятия физической культурой относят к фактору «образ жизни», который, в свою очередь, оценивается в 50%. Это говорит о том, что никто, кроме самого человека, не способен повлиять на своё здоровье: либо улучшить, либо значительно его ухудшить. Сегодняшняя статистика показывает, что больных студентов становится всё больше и больше. Таким людям гораздо труднее даются стандартные физические нагрузки. Из-за этого, по итогам результатов медицинской комиссии, их определяют в специальную группу, называемую ЛФК (лечебно-физическая культура). Данный вид физической культуры является лечебно-профилактическим и помогает более быстро и полноценно восстанавливать здоровье человека. Также ЛФК предупреждает появление осложнений различных заболеваний. Давайте проанализируем, какое всё-таки воздействие имеют занятия физической культурой на наш организм. К примеру, у человека, который занимается спортом, количество ударов сердца в минуту существенно меньше, чем у человека, ведущего пассивный образ жизни. Это говорит о том, что сердце меньше изнашивается, это даёт шанс прожить дольше. Так, жизненно необходим кислород для нашего организма, благодаря ему мы получаем энергию. Низкая физическая активность приводит к отрицательным изменениям в органах дыхания. Физические нагрузки уменьшают беспокорство. Замечено, что после выполнения упражнений активность мышц уменьшается и человеку становится спокойнее. Физические нагрузки заставляют вас расслабиться. Одна тренировка снимает напряжение на 90–120 минут. Некоторые называют это послетренировочной эйфорией или эндорфинным ответом. Физические упражнения снимают состояние стресса. Под влиянием умеренных физических нагрузок улучшается работоспособность человека, он становится более жизнерадостным. И самое главное, конечно же, состоит в том, что физические нагрузки благоприятно влияют на иммунитет студента. Благодаря физическим нагрузкам иммунная система намного эффективнее борется с различными бактериями и вирусами. Самой доступной и эффективной формой физической культуры является бег. Бег является замечательным способом разрядиться, отогнать негативные мысли, сбавить нервное напряжение. Бег способствует процессу похудения, улучшению кровообращения, мозговой активности и выносливости организма, повышая его иммунные силы, а также приспособляет организм к постоянным повышенным физическим нагрузкам [1, с. 45].

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что физическая культура играет огромную роль в формировании здоровья поколений людей, в частности студентов. Постоянное выполнение физических упражнений опреде-

ленно благотворно влияет на функционирование нашего организма. В то время как низкая физическая активность или её полное отсутствие абсолютно точно ведут к ухудшению состояния здоровья, развитию различных заболеваний и сокращению продолжительности жизни. Учащимся высших учебных заведений (студентам) необходимо четко понимать и осознавать важность дисциплины «Физическая культура». В свою очередь, образовательным учреждениям необходимо постоянно обновлять учебные программы, разрабатывать новые методики, проводить мероприятия, которые будут повышать интерес среди студентов к занятиям спортом, поощрять студентов за любые спортивные достижения, что будет являться потрясающей мотивацией для студентов к регулярному выполнению физических упражнений и повышению физической активности.

Библиографический список

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 258 с.
2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры): монография. – Ростов н/Д.: Изд-во «Центры валеологии вузов России», 2001. – 137 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студентов высших учебных заведений. – 3-е изд, испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2004. – 246 с.
4. Физическая культура и спорт: сборник студенческих работ / ред. Э.В. Овчаренко. – М.: Студенческая наука, 2012. – 229 с.

МОТИВАЦИЯ КАК ОСНОВНОЙ КРИТЕРИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Хить Я.А., Тащиян А.А.
*ФГКОУ ВО «Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел
Российской Федерации»,*
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»,
г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Данная статья посвящена рассмотрению мотивации с позиции катализатора повышения здоровья и профессиональных качеств курсантов. Авторами акцентировано внимание на мотивационной составляющей обучающихся образовательных организаций системы МВД России с первых лет обучения до их выпуска, ими выделены группы мотивов, побуждающих курсантов и слушателей к совершенствованию своих физических навыков и умений, установлены этапы мотивации, обоснован выдвинутый в названии статьи тезис «мотивация – основной критерий повышения здоровья и профессиональных качеств курсантов и слушателей».

Ключевые слова: мотивация, курсанты, слушатели, повышение здоровья, совершенствование профессиональных качеств, группы мотивов, этапы мотивации.

Обучение курсантов в образовательных организациях системы МВД России имеет свою специфику, которая во многом схожа с характером деятельно-

сти воинских формирований. При поступлении на первый курс курсанты в обязательном порядке проходят курс молодого бойца, что для многих является очень сложным, так как они только недавно окончил школу и ритм и образ жизни был совсем другой. И именно на таком первоначальном этапе обучения у курсанта возникают определенные трудности, которые во многом связаны с увеличением учебной нагрузки. Такая нагрузка складывается из физической и огневой подготовки, а также изучения довольно объемного перечня теоретических предметов. Им предстоит повышенная физическая активность по сравнению с той, которая у них была до поступления [1, с. 15]. Курсанты, общаясь со своими ровесниками, которые обучаются в гражданских вузах, сравнивают свой и их образ жизни, анализируют и делают определенные выводы о правильности или неправильности сделанного ими выбора. Еще немаловажной проблемой для курсантов первого курса является уровень социального и межличностного общения [5, с. 43].

Так, именно на выпускников организаций системы МВД России возлагаются огромные надежды в противодействии и борьбе с преступностью, поэтому здоровье и благополучие каждого из них и является залогом стабильного положения в обществе.

При поступлении на обучение в вышеуказанные учебные учреждения абитуриенты проходят военно-врачебную комиссию, по результатам которой проверяется их пригодность к прохождению дальнейшей службы в органах внутренних дел. Поэтому в целях поддержания здоровья каждого курсанта в планах учебных занятий 2 раза в неделю предусмотрена физическая подготовка и 1 раз огневая.

Не только курсант, но и любой человек хоть один раз, но чувствовал себя плохо, поэтому многие исследователи считают, что самым несложным и наиболее действенным способом улучшения своего самочувствия является стабильные физические тренировки. Однако и они должны приносить нам какую-то радость, а не быть, если так можно сказать, обузой для всего нашего организма. Поэтому перед тем как начать физические тренировки, необходимо определить, для чего нам это надо, то есть выстраивается конкретная мотивация [2, с. 47].

Мотивация представляет собой определенное состояние, в нашем случае курсанта, которое направлено на достижение идеального уровня физической подготовки и работоспособности. На проводимых парах по физической подготовке у курсантов должен формироваться интерес к такой тренировке, желание развивать какие-то свои навыки и выполнять все команды преподавателя в своих интересах, а не для того, чтобы только получить положительную оценку и от тебя «отвязались преподаватели». Поэтому мотив возникает не моментально, а процесс его становления носит многоступенчатый характер, курсант взвешивает все плюсы и минусы от занятия физической подготовки, производит ее оценку и выбирает наиболее интересующие его направления. То есть немаловажным фактором будет являться и сама работа преподавателя, который должен проводить занятия так, чтобы заинтересовать курсанта и помочь каждому развить заложенные в них способности к занятию спортом [3, с.17].

Проанализировав деятельность курсантов на паре по физической подготовке, мы бы хотели выделить следующие группы мотивов, которые подталкивают их к занятию физической подготовкой:

1) социально значимые и мотивы, которые отражают в физической и спортивной деятельности определенные перспективы. Например, к такого рода мотивам могут быть отнесены:

- ужесточение требований к уровню физической подготовленности;
- какие-то даже малозначимые достижения в спорте;
- стремление быть похожим на кого-то и достичь такого же результата, как он;

2) мотивы, которые образуются на основании потребности в физических нагрузках и занятием спортом. Например, полезно для поддержания здоровья, тренирует силу воли и укрепляет характер, а также дисциплину;

3) мотивы, которые направлены на удовлетворение каких-то личных потребностей. При этом у каждого курсанта они различны, поэтому невозможно выделить конкретный перечень. К такого рода мотивам относятся:

- желание усовершенствовать свое тело посредством регулярного занятия спортом и стабильным физическими нагрузками;
- самооборона, то есть оказание сопротивления в сложившейся негативной ситуации;
- освоение чего-то нового, чего раньше не умел, то есть приобретение навыков и умений;

4) внешние либо случайные мотивы, которые относятся к категории социально незначимых. Например, это желание отдохнуть и отвлечься от умственной работы либо обязательное выполнение команды преподавателя [4, с. 32].

Как и любому другому процессу, формированию мотивации предшествует несколько этапов, таких как:

- установление потребности. Она может быть связана с желанием улучшить свои физические и профессиональные навыки, а также с совершенствованием своего физического состояния;

- планирование стратегии и поиск путей удовлетворения потребности. Что может быть выражено посредством определения правильного и индивидуального подхода к каждому курсанту с учетом их физических характеристик;

- определение самой тактики деятельности и поэтапная реализация действий. Он считается самым ключевым этапом, так как именно здесь может быть физическая перегрузка курсанта вследствие неправильно рассчитанной нагрузки. Все это в конечном итоге может привести к психологическому разлому курсанта, следствием чего будет низкий уровень мотивации.

Таким образом, из всего вышесказанного следует, что именно мотивация является решающим фактором в достижении высоких результатов в спорте и в побуждении курсантов к занятию физической подготовкой. Поэтому в таком процессе помимо внешних либо общественных мотивов необходимо принимать во внимание и мотивы личностной направленности. Успешное решение задач по формированию мотивации у курсантов к занятию спортом возможно только

при умелом комбинировании мотивов социального и личностного характера, потому что преуменьшение значения каждого из них в педагогической практике приводит к отрицательным результатам либо последствиям.

Библиографический список

1. Богданов В.М. Физическая подготовка и спорт в образовательных организациях: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2016. – 47 с.
2. Волненко И.А. Методы, средства и направления физической подготовки в образовательных организациях: учебное пособие. – М.: Проспект, 2017. – 84 с.
3. Ефимов Р.В. Физическая подготовка как инструмент воспитания личности: учебник. – М.: Санкт-Петербург, 2018. – 63 с.
4. Медведев В.А. Организация профессионально-прикладной физической подготовки: учебное пособие. – М.: Юрайт, 2018. – 94 с.
5. Ташиян А.А., Иващенко Ю.В. Формирование психологической устойчивости курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России в процессе занятий огневой и физической подготовкой // Олимпийская идея сегодня. – 2019. – С. 47-52.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ СТИЛЯ А.А. КАДОЧНИКОВА КАК СРЕДСТВО МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

*Шапранов С.К., Ахромова А.Г., Саакова К.Р.
ФБГОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма,
г. Краснодар*

***Аннотация.** Изучено влияние занятий рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова на уровень идейно-нравственной сформированности гражданской позиции студентов направления подготовки «Педагогическое образование», направленности (профили) «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».*

***Ключевые слова:** студенты, уровень идейно-нравственной сформированности гражданской позиции, рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова, служба в рядах Российской армии.*

Как известно, учеба в вузе дает студентам всех направлений подготовки отсрочку от службы в рядах Российской армии. После получения диплома бакалавра часть студентов продолжает учебу в магистратуре, которая также дает им возможность не служить в армии еще 2 года. Однако большая часть юношей, окончивших вуз, согласно Конституции РФ, подлежит призыву в ряды Российской армии.

В предыдущее десятилетие многие молодые люди не хотели служить 2 года в армии и предпринимали разные усилия, в том числе не всегда законные, чтобы получить отсрочку от службы в армии. В последние годы, после введения срока службы в 1 год, ситуация с призывом радикально изменилась. Большинство юношей изъявляют желание пройти военную службу. Это связано не только со снижением срока службы, но и с рядом других факторов. В последние годы радикально улучшилось состояние вооружения Российской армии, в положительную сторону изменились условия службы по призыву. Кроме

того, многие государственные учреждения и силовые структуры стали принимать на работу только тех специалистов, которые отслужили в армии. Все это позволяет военкоматам успешно выполнять план по призыву, а юношам – выполнять долг перед Родиной.

Однако данные литературы свидетельствуют о слабой физической и психологической подготовке не только выпускников школ, но и выпускников вузов, к службе в рядах Российской армии. Это связано с несколькими факторами. Во-первых, предмет «Физическая культура и спорт» (элективные дисциплины) в вузе запланирован в объеме 360 часов (1-3 курсы). Это явно недостаточно для развития физических и психологических качеств, уровень которых позволит юношам выполнять нормативы, предусмотренные для военнослужащих. Вторым фактором низкой физической и психологической подготовки студентов мы считаем отсутствие во многих вузах спортивных секций, в которых юноши могли бы совершенствовать свои физические качества, занимаясь тем или иным видом спорта.

Анализ литературы показывает, что в качестве средства подготовки юношей к службе в рядах Российской армии могут выступать занятия практически любым видом спорта. Но, на наш взгляд, существенное преимущество есть у занятий единоборствами, причем это касается практически всех их видов.

Нами в качестве средства подготовки студентов к службе в армии был выбран рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова [1, 2]. Для этого есть ряд оснований. Во-первых, большую часть своей жизни патриарх русского рукопашного боя А.А. Кадочников жил и работал в Краснодаре. Здесь живут и успешно работают его ученики. Даже после смерти учителя его дело живет и развивается. Рукопашный бой стиля А.А. Кадочникова много лет культивируется в Кубанском государственном университете физической культуры, спорта и туризма.

На кафедре безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании КГУФКСТ обучаются студенты по направлению подготовки «Педагогическое образование», направленности (профили) «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура». Для студентов этих профилей хороший уровень физической и психологической подготовки является обязательным критерием их профессиональной пригодности к работе в избранной области. Поэтому все они проходят дополнительную подготовку в секции по рукопашному бою стиля А.А. Кадочникова.

В данной статье мы рассмотрим влияние занятий рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова на уровень идейно-нравственной сформированности гражданской позиции студентов.

Для этого нами проводилось анкетирование студентов. Они выставляли баллы по показателям идейно-нравственной сформированности. Результаты уровня идейно-нравственной сформированности гражданской позиции студентов до начала эксперимента представлены в таблице 1.

Полученные нами данные мы проранжировали по уровню показателей идейно-нравственной сформированности. На 1-м и 2-м месте находятся такие факторы, как уважение к старшему поколению и уважение к родителям. Далее

идут целеустремленность и чувство патриотизма. Показатели чувства интернационализма и общественно-социальной активности занимают два последних места в этом списке.

Таблица 1 – Уровень идейно-нравственной сформированности гражданской позиции исследуемой группы студентов до эксперимента (баллы)

№ п/п	Показатели идейно-нравственной сформированности	Средние баллы по показателю	Средняя сумма ответов
1.	Общественно-социальная активность	3,5±0,85	42
2.	Чувство патриотизма	4,75±0,29	57
3.	Чувство интернационализма	3,91±1,14	47
4.	Чувство гражданской ответственности	4,41±0,83	53
5.	Чувство гуманности	4,16±0,86	50
6.	Целеустремленность	4,91±0,83	59
7.	Чувство необходимости выполнения воинского долга	4,16±0,86	50
8.	Уважение к старшему поколению	5±0	60
9.	Уважение к учителям школы	4,75±0,1	57
10	Уважение к родителям	5±0	60

Были сформированы 2 группы студентов: контрольная и экспериментальная. Экспериментальную группу составили юноши направления подготовки Педагогическое образование, которые занимались рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова в течение учебного года. При составлении программы занятий с юношами мы учли полученные нами до начала эксперимента результаты оценки уровня идейно-нравственной сформированности гражданской позиции студентов. Контрольной группой являлись юноши других направлений подготовки, по которым происходит обучение в КГУФКСТ.

Проведенный нами эксперимент показал, что уровень идейно-нравственной сформированности гражданской позиции юношей контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента был аналогичным. Статистическая обработка результатов показала, что небольшие различия в показателях являются статистически недостоверными. После эксперимента в контрольной группе произошло даже некоторое снижение исследуемого показателя. Так, в начале исследования он составлял 4,51±0,2 балла, в конце – 4,47±0,1 балла. В экспериментальной группе в процессе эксперимента произошло увеличение изучаемого показателя с 4,49±0,1 балла до 4,95±0,1 балла.

Мы связываем это с освоением студентами программы подготовки к службе в рядах Российской армии на основе занятий рукопашным боем стиля А.А. Кадочникова. Такие занятия могут быть рекомендованы студентам других направлений подготовки, по которым проводится обучение в КГУФКСТ.

Библиографический список

1. Кадочников, А.А. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов рукопашного боя / А.А. Кадочников. – Краснодар, 2000. – 68 с.
2. Кадочников А.А. Рукопашный бой. Научные основы / А.А. Кадочников. – М.: Издательский дом «Грааль», 2003. – 288 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СО СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИЕЙ

Яловенко С.В.¹, Дерпаско Т.Н.², Фабрика А.И.²

¹Московский педагогический государственный университет,

²Московский политехнический университет, г. Москва

***Аннотация.** В работе обоснована целесообразность выполнения упражнений на суше и в водной среде детьми со спастической диплегией для их двигательной координационной реабилитации. Показана преимущественная эффективность сочетания занятий на суше и в бассейне относительно использования занятий только на суше.*

***Ключевые слова:** детский церебральный паралич, спастическая диплегия, дети, упражнения.*

Введение. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при детском церебральном параличе (ДЦП) в форме спастической диплегии (СД), по мнению специалистов, кроется в патологии функционирования центральной нервной системы [4]. Результаты исследований обосновывают положительное влияние выполнения упражнений в водной среде и на суше на функционирование нервной системы детей с ДЦП. При этом показано, что эти упражнения улучшают подвижность в суставах, предотвращают образование контрактур и укрепляют костно-мышечную систему [2]. Кроме того, выполнение физических упражнений в водной среде и на суше способствуют развитию новых двигательных умений, тренируют вестибулярный аппарат, поддерживают тонус мышц [1, с. 44-49].

Целью исследования явилось повышение двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста со СД при использовании упражнений по обучению плаванию в сочетании с подводными имитационными упражнениями на суше.

В качестве **рабочей гипотезы** выдвинуто предположение: регулярное выполнение упражнений по формированию двигательных умений в водной среде и на суше послужит развитию двигательных способностей детей с СД.

Организация исследования. В исследовании, проводимого на базе инклюзивного детского сада № 288 г. Москвы, приняли участие 20 детей 6-7-летнего возраста с ДЦП в форме СД. Педагогический эксперимент проводился на протяжении 9 месяцев. Занятия с детьми экспериментальной группы (ЭГ) проводились 3 раза в неделю на суше, ежедневно чередуясь с занятиями в бассейне. Дети контрольной группы (КГ) в количестве 10 человек занимались в том же объеме, но только в условиях суши. На суше выполнялись физические упражнения, направленные на овладение новыми двигательными умениями, восстановление оптимального баланса между мышцами сгибателями и разгибателями в суставах. В бассейне дети ЭГ после их адаптации к водной среде осваивали в начале отдельно, а затем в общей координации движения рук и ног в отдельных способах плавания. Длительность каждого занятия на суше и в воде не превышала 30 минут.

При выполнении упражнений на суше и в воде акцентировалось развитие моторики относительно мелких мышечных групп, связанное, по заключению специалистов, с формированием координационных способностей и речи ребенка [3, 5]. Применялись упражнения, способствующие увеличению амплитуды движений голеностопных суставов, кистей рук, пальцев ног и рук.

Упражнения для каждого ребенка подбирались индивидуально.

Результаты исследования. В исследовании получены результаты, свидетельствующие об улучшении координационного выполнения движений как в водной среде, так и на суше детьми с диагнозом ДЦП в форме СД. В результате регулярных занятий, направленных на обогащение двигательной сферы этих детей, сформировались двигательные умения, которые в процессе проведения педагогического эксперимента приобрели форму целенаправленных двигательных действий.

Освоение новых двигательных умений детьми ЭГ при выполнении ими упражнений, связанных с обучением плаванию в сочетании с физическими упражнениями на суше, оказалось более значимым по сравнению с полученными соответствующими сдвигами у детей КГ, реабилитационные занятия с которыми проводились только в условиях суши.

По экспертным оценкам (по 5-ти балльной системе), проведенным до и после эксперимента, уровень двигательных способностей у детей ЭГ достоверно повысился с $2,41 \pm 0,09$ балла до $3,52 \pm 0,11$ при доверительной вероятности 0,85. У детей КГ положительные изменения двигательных способностей оказались также достоверными, но с несколько меньшими сдвигами относительно испытуемых ЭГ (с $2,42 \pm 0,11$ до $3,22 \pm 0,08$).

По завершении педагогического эксперимента наряду с улучшением двигательных умений у детей ЭГ и КГ отмечено и увеличение амплитудных характеристик при выполнении ими двигательных действий. В процессе проведения эксперимента у детей ЭГ отмечалось повышенное желание к занятиям в бассейне.

Заключение. Результаты проведенного исследования, направленного на нормализацию двигательного аппарата детей с ДЦП в форме СД, обосновывают целесообразность систематического использования физических упражнений, выполняемых в водной среде и в условиях суши. Причем при чередовании занятий на суше и в бассейне отмечена большая эффективность развития двигательных способностей у детей со СД по сравнению с занятиями, проводимыми только на суше.

Библиографический список

1. Гилев Г.А., Яловенко С.В., Чернов Ю.И., Шамгуллина Г.Р. Повышение устойчивости внимания при развитии двигательной подготовленности у детей с детским церебральным параличом // НАУКА И СПОРТ: современные тенденции. – № 1. – Том 18. – 2018. – С. 44-49.
2. Мосунов Д.Ф., Клешнев И.В., Шпак С.Л. Гидрореабилитация ребенка с последствиями детского церебрального паралича [Электронный ресурс]. – URL: http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/gidroreabilitaciya_rebenka_s.html (дата обращения: 24.01.2018).

3. Немкова С.А. Детский церебральный паралич: диагностика и коррекция когнитивных нарушений: учеб.-метод. пособие. – М.: Союз педиатров России, 2012. – 60 с.
4. Семенова К.А. Лечение двигательных расстройств при детских церебральных параличах. – М.: Медицина, 1976. – 185 с.
5. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. – 272 с.

ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЖЕНЩИН 25-29 ЛЕТ

Яворская А.А.

*ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»,
г. Калининград*

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема развития физических качеств женщин 25-29 лет средствами пилатеса. Автор, используя метод анализа и обобщения научной литературы, приводит следующие теоретические результаты: система упражнений пилатеса располагает определенными возможностями в развитии физических качеств женщин 25-29 лет с различным уровнем физической подготовленности; наибольшее положительное влияние система упражнений пилатеса оказывает на развитие гибкости, силы, общей выносливости и координационных способностей.*

***Ключевые слова:** пилатес, развитие физических качеств, физическое воспитание, женщины 25-29 лет.*

В настоящее время в России проблема сохранения и укрепления здоровья женщин, повышения уровня их физической подготовленности является особенно актуальной. Согласно Демографическому ежегоднику Росстата, наибольшее количество детей в период с 2008 по 2019 год родилось у матерей в возрасте 25-29 лет [4], в то время как в период с 1958 по 2007 год наибольший возрастной коэффициент рождаемости приходился на возраст матери 20-24 года [4, с. 63].

Согласно ВОЗ, к данному репродуктивному периоду относятся различные состояния, связанные с беременностью, родами и послеродовым периодом и вносящие значительный вклад в заболеваемость и смертность [5]. Там же отмечается, что «женщины подвергаются более высокому риску развития депрессии и тревожных расстройств, чем мужчины. Предродовая и послеродовая депрессия имеет тяжелые последствия для женщин и их детей».

В развитых странах женский возраст 25-29 лет связан не только с рождением детей и началом семейной жизни, но также начальным этапом профессионализации: поиском работы, карьерным ростом и т.п. Следствием решения данных задач является появление различных психотравмирующих состояний, физического и умственного переутомления, снижения физической работоспособности и др. Несвоевременное избавление от данных состояний способствует появлению различных нарушений в состоянии здоровья: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, работе внутренних органов и желез внутренней секреции и др.

Одним из средств физического воспитания, располагающим определенными возможностями в развитии физических качеств женщин 25-29 лет, явля-

ется система упражнений пилатеса, широко применяющаяся как за рубежом, так и в России.

Система упражнений пилатеса была разработана Джозефом Губертусом Пилатесом в начале 1920-х годов как программа физической подготовки, в которой используются тренировочные тренажеры с целью развития силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Сегодня система упражнений пилатеса рассматривается как средство воздействия на физическое и психическое здоровье человека во многих исследованиях как отечественных авторов [1-3, 6, 7, 9-11], так и зарубежных [12, 16, 17, 22].

Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств женщин рассмотрено в исследованиях О.В. Бурковой (2008), О.В. Лисицкой (2017), Као, Y.H., Liou, T.-H. и др. (2015), Byrnes K., Wu, P.-J., Whillier, S. (2018) и др.

Согласно С.Е. Garber, В. Blissmer, M.R. Deschenes (2011) и др., упражнения системы пилатеса способствуют развитию силовых качеств, выносливости, а также гибкости, улучшению осанки и «баланса» [15]. Кроме того, авторами отмечается, что для занятий пилатесом в достижении вышеназванных целей не требуется технически сложного спортивного оборудования (там же), что позволяет говорить о доступности данной системы упражнений.

В недавнем исследовании Као, Y.-H., Liou, T.-H., Huang (2015) была экспериментально доказана эффективность упражнений пилатеса в развитии гибкости позвоночного столба и силы мышц нижних конечностей у женщин 26-55 лет. Описанная методика включала два занятия в неделю по 60 минут в течение 12 недель.

Во многих исследованиях, описанных в обзоре V. Bullo, M. Bergamin (2015), обоснованы возможности пилатеса в развитии силы различных групп мышц, улучшении осанки и походки, «улучшении качества жизни», а также описан положительный эффект в «улучшении качества повседневной (бытовой) жизни». Кроме того, исследователи отметили умеренный эффект пилатеса на развитие статического и динамического равновесия [12].

В исследовании L.C. Oliveira, R. G. Oliveira, D. A. A. Pires-Oliveira (2016) экспериментально доказана эффективность упражнений пилатеса в развитии гибкости женщин, а именно гибкости позвоночного столба, тазобедренных и голеностопных суставов. Более того было выявлено преимущество пилатеса в сравнении с упражнениями на статическое растяжение (там же). Методика предполагала выполнение упражнений пилатеса в течение 60 минут два раза в неделю в течение 3 месяцев [19].

Несмотря на то, что упражнения пилатеса имеют достаточно низкую интенсивность по сравнению с другими формами аэробных упражнений, они тем не менее являются эффективными средствами физического воспитания в укреплении здоровья человека, а именно способствуют снижению риска сердечных заболеваний, остеопороза, а также изменению «формы тела» [18].

Сторонники системы пилатеса утверждают, что упражнения могут быть адаптированы под потребности занимающихся, обеспечив либо «мягкие» силовые тренировки для реабилитации, в связи с чем пилатес в последние годы все

чаще используется физиотерапевтами [20], либо достаточно энергичные тренировки для опытных спортсменов [21]. Следовательно, пилатес располагает возможностями развития физических качеств женщин с разным уровнем физической подготовленности.

Упражнения пилатеса, способствуя развитию физических качеств, оказывают положительное воздействие на психологическое состояние женщин 25-29 лет, что особенно актуально в период беременности и подготовки к родам. Это связано с тем, что во время выполнения упражнений происходит умственная концентрация на физическом состоянии тела, а также тем, что упражнения включают дыхательный компонент, который оказывает значительный положительный эффект на аэробные возможности [23].

Таким образом, используя метод анализа научной литературы, было выявлено, что система упражнений пилатеса располагает определенными возможностями в развитии физических качеств женщин 25-29 лет с различным уровнем физической подготовленности. Наибольшее положительное влияние система упражнений пилатеса оказывает на развитие гибкости, силы, общей выносливости и координационных способностей.

Библиографический список

1. Ахметова Л.А. Занятия по методу пилатеса как средства специальной физической культуры ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ» / Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ. – Казань, 2018. – С. 279-281.
2. Беспалова Т.А., Павленкович С.С. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин // Экопрофилактика, оздоровит. и спорт.-трениров. технологии: матер. II Межд. науч.-практ. конф., посв. 85-летию Балашовского ин-та (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский нац. исслед. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского» / под ред. Д.В. Воробьева, Н.В. Тимушкиной. – Саратов: Саратовский источник, 2018. – С. 602-605.
3. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дисс ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2008. – 217 с.
4. Демографический ежегодник России. 2019: Стат.сб. / Росстат. – М., 2019. – 252 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://gks.ru/storage/mediabank/Dem_ejegod-2019.pdf (дата доступа 20.03.2020).
5. Женщины и здоровье. 25.09.2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health> (дата доступа 20.03.2020).
6. Журневич Э.В., Венцовская Н.С., Лис М.И., Судак С.Ф. Пилатес как метод профилактики сколиоза у студентов // Актуальные проблемы медицины: материалы ежегодной итоговой научно-практической конференции / отв. ред. В.А. Снежицкий. – Гродно: Гродненский государственный медицинский университет, 2018. – С. 289-294.
7. Кучерова О.Ю. Пилатес как эффективное средство физической и психической подготовки / УО «Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова». 2014. – С. 249-252 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35334878> (дата доступа 20.03.2020).
8. Лисицкая О.В., Лисицкая Т.С. Анализ эффективности занятий по системе пилатеса на развитие физических качеств женщин, используя корреляционный анализ / Ун-т им. Рамона Льюль, Барселона, Испания; Рос. гос. ун-т физич. культуры, спорта, молодежи и туризма. 2017. – С. 182-192.
9. Олейник Е.А., Анненко В.В. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде / Нац. гос. ун-т физич. к-ры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2018. – С. 139-143.

10. Романенко Н.И., Чудная Ю.А. Влияние системы пилатес на опорно-двигательный аппарат подростков 14-16 лет, занимающихся теннисом // Лучшая научная статья 2018: сб. ст. XX Международ. науч.-исслед. конкурса. – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 92-95.
11. Шавалеева К.А., Шавалеева Р.А. Пилатес как одна из оздоровительных технологий физического воспитания // Социально-гуманитарные науки и глобальные проблемы современности: сб. науч. тр. Международ. науч.-практ. конф.: в 4 ч. / под общей ред. Е.П. Ткачевой. – Белгород: ООО «Агентство перспективных научных исследований», 2018. – С. 151-152.
12. Bird, M.-L., Hill K.D. and Fell J.W. A randomized controlled study investigating static and dynamic balance in older adults after training with pilates // Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. – 93. – Pp. 43-49.
13. Bullo, V., Bergamin, M., Gobbo, S., Sieverdes, J. C., Zaccaria, M., Neunhaeuserer, D., Ermolao, A. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: A systematic review for future exercise prescription // Preventive Medicine. – 2015. – Pp. 1-11.
14. Byrnes, K., Wu, P.-J., Whillier, S. Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review // Journal of Bodywork & Movement Therapies. – 2018. – Pp. 192-202.
15. Garber, C.E, Blissmer, B, Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I.M., Nieman, D.C., Swain, D.P. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise // Med Sci Sport E. – 2011.
16. Kao, Y.-H., Liou, T.-H., Huang, Y.-C., Tsai, Y.-W., Wang, K.-M. Effects of a 12-week Pilates course on lower limb muscle strength and trunk flexibility in women living in the community // Health Care for Women International. – 2015. – Pp. 303-319.
17. Kloubec, J. Pilates: how does it work and who needs it? // Muscles Ligaments Tendons J. – 2011. – Apr-Jun. – Pp. 61–66 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3666467/> (дата доступа 20.03.2020).
18. Kloubec, J, Banks, A. Pilates and physical education: a natural fit // JOPERD. – 2004. – Pp. 34-51 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3666467/> (дата доступа 20.03.2020).
19. Oliveira, L. C., Oliveira, R. G., & Pires-Oliveira, D. A. A. Comparison between static stretching and the Pilates method on the flexibility of older women // Journal of Bodywork & Movement Therapies. – 2016. – Pp. 800-806.
20. Paffenbarger, RS, Jr, Lee IM, Jr: A natural history of athleticism, health and longevity // J Sports Sci. – 1998. – Pp. 16.
21. Siler, B. The Pilates Body. – New York: Broadway Books, 2000.
22. Sorosky, S, Stilp S, Venu Akuthot V. Yoga and Pilates in the management of low back pain. Curr Rev // Musculoskelet Med. – 2008. – Pp. 39–47.
23. Wells, C, Kolt GS, Bialocerkowski A: Defining Pilates exercise: a systematic review // Complement Ther Med. – 2012. – Pp. 253–262.

СЕКЦИЯ 3

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ ДАГЕСТАН

Мухамедова В.Н.

*АНОО ВО «Воронежский институт высоких технологий»,
г. Воронеж*

Аннотация. В статье рассмотрены современное состояние, проблемы и перспективы развития спортивного туризма в Республике Дагестан. Предложены мероприятия по развитию спортивного туризма.

Ключевые слова: спортивный туризм, проблемы, перспективы, Республика Дагестан.

Анализируя отечественную литературу, касающуюся вопросам туризма, нельзя выделить точное определение спортивного туризма. Очень часто в литературе можно встретить пересекающиеся предметными областями термины, такие как «спортивный туризм», «спортивно-рекреационный», «спортивно-оздоровительный», «активный туризм», «экстремальный туризм» и другие.

Можно выделить два подхода к определению данной сферы туристической деятельности:

1. Спортивный подход, который связан с активностью в определенном виде спорта. Здесь характерно наличие специальной тренировки, подготовки и соревновательной деятельности. Также в данном подходе следует отметить, что спортивный туризм в России рассматривается и более узко, как отдельный вид спорта.

2. Рекреационный подход, связанный с восстановлением и развитием физических и психологических качеств человека. Данный подход объединяет в себе разные виды рекреации: оздоровительные, познавательные и развлекательные. Именно к этому подходу к определению спортивного туризма можно отнести вышеперечисленные смежные определения.

Рассматривая определение «спортивно-оздоровительный туризм», можно охарактеризовать его как спортивно-рекреационную деятельность, направленную на получение оздоровительного эффекта (физического и психологического), с применением специальных видов физической активности и с использованием технологий различных видов спорта.

В России спортивный туризм является общенациональным видом спорта. Его развитием занимается Федерация спортивного туризма Россия, отделения которой представлены в большинстве регионов страны [4].

Рассмотрим современное состояние спортивного туризма в Республике Дагестан (РД). Дагестан обладает богатыми природно-климатическими условиями, разнообразием рельефа, флоры и фауны. Кавказские горы на территории

республики представляют большой интерес для альпинистов. Здесь находятся 17 вершин с высотой более 4000 м, которые покрыты нетающими снегами и ледниками. На южной территории Дагестана расположен уникальный горный комплекс (Базардюзю – 4466 м, Шалбуздаг – 4149 м, Ярыдаг – 4100 м над уровнем моря), где проходят различные соревнования по горным видам спорта всех категорий сложности [3, с. 6].

Согласно статистике, Республику Дагестан ежегодно с 2016 года посещают более 500 тыс. туристов. С каждым годом показатели посещения увеличиваются, это также положительно влияет и на спортивный туризм в республике.

Ежегодно проводятся спортивные мероприятия, которые все больше привлекают туристов с других регионов страны и иностранных граждан.

Так, за 2019 год Министерством по туризму и народным художественным промыслам Республики Дагестан, Федерацией спортивного туризма РД и другими организаторами были проведены следующие мероприятия:

1. Открытый чемпионат Республики Дагестан по ледолазанию на водопадах «Матлас», приняло участие до 200 человек.

2. Открытые республиканские соревнования по технике пешеходного туризма «Открытие сезона – 2019», приняло участие до 300 человек.

3. 65-е Республиканские туристско-краеведческие соревнования «Школа безопасности» среди учащихся образовательных организаций, количество участников – до 500 человек.

4. Чемпионат России по спортивному туризму на дистанции «ПСР-2019», приняло участие до 500 человек.

На 2020 год запланировано проведение следующих мероприятий.

1. Межрегиональный зимний фестиваль ледолазания на естественных водопадах «Матлас-2020».

2. Организация и проведение открытых республиканских соревнований по технике пешеходного туризма РД «Открытие сезона– 2020».

3. Организация и проведение 66-х Республиканских туристско-краеведческих соревнований «Школа безопасности» среди учащихся образовательных учреждений Министерства образования и науки РД.

4. Организация и проведение международного фестиваля экстремальных видов туризма «Ярыдаг-2020».

5. Всероссийский фестиваль спортивного туризма «Приключенческие гонки 2020 г.».

6. Организация и проведение фестиваля рыболовного туризма «Рыбалка в Дагестане».

7. Организация и проведение межрегионального туристского слета факультетов туризма «Туристский Альма-матер».

Для развития спортивного туризма, как и для туризма в целом, в Республике Дагестан существуют ограничения, которые препятствуют развитию туристско-рекреационного комплекса:

- неразвитость материально-технической базы;
- дефицит кадров;

- плохая информированность потенциальных клиентов, о рекреационных ресурсах республики;
- негативное мнение о ситуации в Дагестане;
- неразвитость транспортной инфраструктуры;
- недостаток и изношенность специальных учебно-тренировочных баз и лагерей;
- задержка в присвоении спортивных званий по спортивному туризму;
- недостаточное финансирование, направленное на подготовку и переподготовку специалистов в сфере спортивного туризма;
- уменьшение количества детско-юношеских спортивных туристических организаций [1, с. 86].

Чтобы преодолеть проблемы спортивного туризма в республике, предлагается предпринять ряд мер, направленных на:

- 1) разработку туристических и альпинистских схем по категории сложности спортивных маршрутов (по тематике и способам передвижения);
- 2) создание туристско-альпийской базы «Ярыдаг»;
- 3) реконструкцию туристско-оздоровительного центра «Чайка»;
- 4) создание новых центров, на базе которых можно проводить тренировки и соревнования;
- 5) создание гавани для яхт в г. Дербенте и яхт-клуба в г. Махачкале;
- 6) подготовку информационных изданий в сфере безопасности по туризму [3, с. 52-73];
- 7) создание информационной продукции о туристических ресурсах Дагестана;
- 8) проведение новых спортивных туристических мероприятий;
- 9) улучшение финансирования всех организаций занятых в подготовке спортсменов и туристов в сфере спортивного туризма;
- 10) развитие детско-юношеских спортивных школ, создание туристических спортивных клубов в школах и вузах [2, с. 445].

Проведение данного комплекса мероприятий благоприятно отразится на развитии и популяризации спортивного туризма в Республике Дагестан, позволит увеличить количество туристов, занимающихся данным видом спорта, и будет способствовать привлечению подрастающего поколения к занятию физической культурой и спортом.

Библиографический список

1. Алексеев А.А. Спортивный туризм в России проблемы развития: учебное пособие. – СПб.: Невский Фонд, 2016.
2. Мухамедова В.Н. Влияние занятий спортивным туризмом на здоровый образ жизни студентов в вузе // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта. – Воронеж: РИТМ, 2020.
3. Постановление Правительства РД от 16.07.2019 № 163 «Об утверждении государственной программы Республики Дагестан «Развитие туристско-рекреационного комплекса народных художественных промыслов Республике Дагестан».
4. Федерация спортивного туризма России: сайт [электронный ресурс]. – URL: <http://www.tssr.ru/main/structura/history/592/> (дата обращения: 21.03.2020).

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗНООБРАЗНЫХ ФОРМ ТУРИЗМА

Ульянов Д.А., Коваленко Т.Г.
ФГАОУ ВО «Волгоградский государственный университет»,
г. Волгоград

Аннотация. В работе рассматривается влияние занятий туризмом на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: туризм, водный туризм, мотивация, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, вуз.

Актуальность. Учебным заведениям принадлежит ведущая роль во всестороннем развитии личности обучающихся, а приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни является одной из задач высших учебных заведений [4]. Одно из приоритетных направлений современного образования – устойчивая мотивация на физкультурно-оздоровительную деятельность, утверждение здорового образа жизни [5]. По мнению исследователей [3, 4, 5], образ жизни современной студенческой молодежи – высокие умственные нагрузки, малоподвижный образ жизни, низкая физическая активность, наличие вредных привычек (злоупотребление алкоголем, курение, токсикомания, наркомания) – являются основными факторами, оказывающими влияние на здоровье [3]. Оптимальный двигательный режим, основу которого составляют систематические занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом, является важным условием здорового образа жизни, эффективно решающим задачи укрепления здоровья и развития физических способностей студенческой молодежи [6].

Туризм – самая массовая форма активного отдыха и оздоровления, предоставляющая уникальную возможность развивать у студенческой молодежи ценностные ориентации на физкультурно-спортивную деятельность, помогая формировать всесторонне развитую личность [3].

Существует большое количество различных видов активного туризма, но одним из самых популярных, объединяющих несколько направлений, является спортивный туризм, к которому относят: лыжный туризм, горный, пешеходный, водный, парусный, спелеотуризм; на средствах передвижения (мотоциклетный туризм, комбинированный туризм) [2].

Поскольку в России имеется множество рек, озер, водоемов, водный туризм может рассматриваться как эффективное средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Цель работы – рассмотреть эффективность занятий водным туризмом на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи.

Методы: теоретический (анализ литературы); педагогический (наблюдение).

Одной из приоритетных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании молодежи [7]. Воспитательная роль вузов заключается в формиро-

вании демократичных, творческих взаимоотношений педагогов и студентов, в становлении педагогики сотрудничества [7].

В последнее десятилетие в России выросла популярность внутреннего туризма, в частности водного туризма, поскольку, отдых на воде уникальная возможность сочетать активный отдых с оздоровлением при этом, получая массу впечатлений от путешествия. Несомненным преимуществом водного туризма является его всеобщая доступность [7].

Включение в учебно-воспитательный процесс вуза оздоровительных водных маршрутов (переходы, сплавы, спуски) с преодолением естественных препятствий закаляют и оздоравливают организм, улучшают функциональную и физическую подготовленность студенческой молодежи [8]. Занятия водным туризмом формируют у студенческой молодежи жизненные ориентиры, характер, отношение к товарищам и педагогам, здоровому образу жизни [1, 3]. Туристские походы оказывают оздоровительный эффект, достигающийся в результате влияния на организм таких природных факторов, как: солнце, вода и воздух.

Различают несколько видов водного туризма: сплав по рекам, парусный туризм, рафтинг, морской кайкинг [1, 5].

В структуре педагогической деятельности водный туризм представляет собой особый процесс взаимодействия студентов и педагогов и имеет большой потенциал для формирования здорового образа жизни, мотивации к физкультурно-спортивной деятельности [7].

Большое влияние на развитие физических и нравственных качеств студентов в процессе занятий водным туризмом оказывает коллектив. Работа в команде помогает развивать физическую подготовку, личностный потенциал каждого из участников похода, наглядно демонстрируя важность взаимопомощи, развивает коммуникабельность и взаимоуважение [1, 3].

Автономное существование походной группы воспитывает дисциплину, мотивирует на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. В условиях похода совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков, а также решается оздоровительная задача – соблюдение оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха при прохождении организованного маршрута, использование благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдение правил личной и общественной гигиены [1, 3, 4].

Вывод. Занятия водным туризмом позволяют студенческой молодежи обогатить свои знания в области познания природы, вырабатывают навыки, необходимые для дальнейшего формирования личности, помогают в создании ценностно-мотивационного отношения к физической культуре, программируют на физическое самосовершенствование и здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Баранов, Е.И. Физическое и нравственное воспитание студентов и молодежи средствами спортивного туризма / Е.И. Баранов // Вестник РМАТ. – 2018. – № 4. – С. 80-85.
2. Белоусова, А.В. Роль туризма в формировании здорового образа жизни молодежи / А.В. Белоусова // Образование и детский отдых: материалы межрегиональной научно-практической конференции / под. ред. И.Г. Доценко. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2015. – С. 26-29.

3. Бойко, В.В. Студенческий спортивно-оздоровительный туризм / В.В. Бойко // Вестник ОреГИЭТ. – 2009. – № 3 (9). – С.138-142.
4. Гаврилов, Д.А. Физическая культура и туризм как средство формирования основ здорового образа жизни в студенческой среде / Д.А. Гаврилов // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. – Орёл, 2015. – С.28-30.
5. Макаров, В.М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма / В.М. Макаров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 116-122.
6. Матвеев, А.Е. Влияние туризма на здоровый образ жизни / А.Е. Матвеев // Электронный научный журнал. – 2017. – № 3 (18). – С. 289-292.
7. Набоков, А.Н. Влияние водного туризма на утверждение нравственных норм в коллективе / А.Н. Набоков, Е.Н. Асеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № S3. – С. 66-70.
8. Семенова, А.О. Активный туризм в системе формирования здорового образа жизни учащейся молодежи / А.О. Семенова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТАУ. – Уфа: ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2019. – С.157-161.
9. Ульянов, Д.А. Перспективы развития туризма в Волгоградском регионе / Д.А. Ульянов // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д, 2019. – С. 128-132.
10. Ульянов, Д.А. Туризм как средство нравственно-патриотического воспитания студенческой молодежи / Д.А. Ульянов, Т.Г. Коваленко, В.Я. Кутенков // Актуальные проблемы развития туризма: материалы II Международной научно-практической конференции. – М., 2018. – С. 334-338.

НЕОБХОДИМОСТЬ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА К ИССЛЕДОВАНИЯМ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Хатунцев Р.Н., Смотровая И.В.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. Проблема разработки концепции спортивного туризма в западных исследованиях ставится с конца прошлого века. Авторы рассматривают возможности использования зарубежного опыта для повышения эффективности и уровня организации спортивного туризма в нашей стране.

Ключевые слова: концепция спортивного туризма, влияние спортивного туризма на природную среду, междисциплинарный подход к исследованиям.

Концепция туризма, связанного со спортом, стала более заметной в последние несколько лет как академическая область исследования и как все более популярный туристический продукт. Исследователи в таких областях, как управление спортом и туризмом, выделяют два разных сообщества дискурса, в которых можно наблюдать предвзятую направленность либо на изучение туризма, либо на занятия спортом.

В путешествиях с целью принять участие в спорте или посмотреть спортивные мероприятия нет ничего нового. Еще в 900 г. до н.э. греки путешествовали, чтобы принять участие и посмотреть древнегреческие игры. Римляне умели «упаковывать свои спортивные состязания для зрителей». Многие ученые предполагают, что римляне использовали спортивные события в качестве отвлекающих маневров, чтобы отвлечь внимание населения от плохих условий жизни. На протяжении всей истории люди путешествовали в спортивных целях, будь то поездка в соседнюю деревню, чтобы поиграть в футбол, или в последние годы (так как горы стали скорее объектом притяжения, чем объектом страха) с целью покататься на лыжах.

Фактически горные лыжи, гольф, теннис, рыбалка были активностями, доступными туристам на протяжении большей части еще прошлого столетия. Итак, почему же кажется, что связанный со спортом туризм стал более распространенным в последние годы? Возможно, потому, что в те дни никто не занимался спортом на курортах. Традиционными развлечениями курорта были еда, питье, игры и отдых. Спорт не был основной причиной путешествий; сами путешествия были вспомогательными.

Что изменилось, чтобы сделать спорт основным мотиватором путешествий для многих людей? Было предложено несколько объяснений. Изменение стилей работы: переход с производственной ориентации на служебную усложнился до ситуации, когда люди хотят бросить вызов себе, участвуя в чем-то активном. Другие исследователи объясняют стремление к активному участию в занятиях спортом на отдыхе усиленной урбанизацией. По мере того, как общество развивалось и становилось более цивилизованным, то есть поведение стало более сдержанным, у людей осталось немного способов выразить эмоции и переживания, тогда как спорт предоставляет арену для «контролируемого возбуждения», миметического опыта.

Таким образом, большая часть исследований активного спортивного туризма сосредотачивается на выявлении спортивного туриста, выяснении, в каких видах деятельности участвует турист и в некоторых исследованиях выявляет мотивы и ограничения. Заслуживает интереса концепция квалифицированного потребителя, так как физические навыки и различные уровни квалификации являются неотъемлемыми составляющими для участия в спорте.

Действительно, выяснить, кто является спортивным туристом и почему спортивные туристы занимаются своими увлечениями, может оказаться более сложным, чем кажется на первый взгляд.

Некоторые исследования указывают на существование различных видов активного спортивного туризма, говоря о трех уровнях приверженности и стилей участия в отпуске. Некоторые исследователи пишут о «жестком ядре», «туристе» и «потенциальных». Вил постулирует существование двух видов спортивных туристов: участника деятельности и любителя. [1] Участниками мероприятия являются физические лица, которые рассматривают свое участие как средство самовыражения – выход для своих навыков и знания. Любители конкурентоспособны в своем участии. Они практикуют регулярно и заинтересованы в занятиях спортом на высоком уровне. Понимание различных видов актив-

ного спортивного туризма может быть очень полезным. Например, в сфере гольф-туризма выделяют три типа игроков. Первый тип характеризуется игроками в гольф, которые мотивированы желанием совершить паломничество в «сердце гольфа», особенно в Сент-Эндрюс в Шотландии. Второй тип экономически мотивирован лучшими ценами. Третий тип – это «игра в гольф с роскошной отделкой», где гольфист выбирает комплексные курорты. Кто вероятнее всего выберет какой тип отдыха и почему? Такие исследования будут не только способствовать нашему пониманию активных спортивных туристов, но также принесут пользу практикующим в администрировании спортивного туризма, чтобы они могли бы быть в состоянии лучше идентифицировать свои рынки и лучше удовлетворять потребности своих *клиентов*.

Существует много вопросов, открытых для исследования. Как лучше всего согласовать различные виды спортивного туризма с местом назначения? Имеет ли место назначения значение для спортивных туристов, которые достигли определенного уровня приверженности их спорту? Насколько вероятно спортивные туристы заинтересованы в посещении «обычных туристических достопримечательностей»? Является ли спа-туризм спортивным туризмом? Классические определения спорта исключают занятия фитнесом в спа-салоне, однако многие другие виды физической активности, обычно рассматриваемые в рубрике спортивного туризма, не будут классифицироваться как противоречащие по определению.

Также растут опасения по поводу влияния спортивного туризма на окружающую природу. В тех странах, где спортивный туризм существует уже достаточно долгое время, исследователи описывают влияние спорта на дикую природу. В Альпах, в Австрии, Швейцарии предупреждают о необходимости обеспечения плана устойчивого развития для защиты природной среды от чрезмерного использования лыжниками и туристами.

Гольф также находится под пристальным вниманием: все больше и больше полей построены на ранее неразвитых участках земли, что ведет к негативным экологическим и социальным последствиям. Например, влияние распространения гольфа как главной туристической достопримечательности в Таиланде.

Таким образом, хотя государственная политика не всегда обеспечивает решение социальных проблем, эти примеры показывают, что на каком-то уровне необходимо координировать работу этой новой отрасли и разработать комплексную структуру политики, которая учитывает возникающие проблемы. Лицам, связанным со спортивным туризмом, было бы хорошо учиться на некоторых ошибках, допущенных разработчиками туризма 1960-х и 1970-х годах, когда туристические объекты на Западе развивались беспрепятственно и многие курорты несли «с собой потенциальные семена собственного уничтожения», разрушая большую часть природной красоты и атмосферы, к которой стремились туристы. Существует растущая необходимость решения проблемных экологических и культурных последствий спортивного туризма до того, как они станут неразрешимыми.

Люди, работающие в этой области, также должны опираться на знания в области маркетинга, менеджмента. Это ведет ко второй потребности в области спортивного туризма – необходима комплексная исследовательская программа.

С точки зрения профессиональной практики и дисциплинарных знаний спорт и туризм имеют много общих элементов, хотя спорт и туризм слишком часто являются отдельными сферами обучения. Концепция спортивного туризма как синергии, которая включает в себя, с одной стороны, культурный опыт физической активности и, с другой – культурный опыт места, может предоставить способ осмысления того, что до сих пор было отдельными доменами.

Необходимость междисциплинарного подхода к исследованиям ставит вопросы о различных видах спортивного туризма с точки зрения поведения, мотивации и опыта. Современные исследования в этой области показывают, что спортивные туристы отличаются по уровню приверженности спорту: как участники, так и зрители. [2] Спортивные туристы отличаются по уровню квалификации: могут ли ностальгические спортивные туристы посетить другие места или они чаще участвуют в других видах спортивного туризма? Когда исследователи обсуждают возможность поощрения спортивных туристов оставаться подольше в пункте назначения и посещать местные туристические достопримечательности, то будет ли такая стратегия маркетинга туризма работать только с особыми спортивными туристами, возможно, менее увлеченными спортом? Похоже, что для «серьезного» спортивного туриста пункт назначения не так важен, как возможность насладиться своим спортом.

Основная причина многих проблем, стоящих перед этой областью, состоит в том, что слишком долго спорт и туризм рассматривались как отдельные области: на уровне политики, образования и практики. Очевидно, что не все виды спорта связаны с туризмом и не все виды туризма связаны со спортом. Это поднимает другой вопрос: где студенты и ученые, исследующие спортивный туризм? Пока такие вопросы не будут решены, эта область будет по-прежнему испытывать недостаток необходимой интеграции.

Библиографический список

1. Veal A.J. Leisure, Sport and Tourism, Politics, Policy and Planning // CABI. – 2010.
2. Veal A.J. Research Methods for Leisure and Tourism: A Practical Guide // Pearson Education. – 2006.

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье определяется роль и место туризма в экономическом развитии регионов страны в целом. Во всем мире он признан одним из крупнейших и наиболее быстро растущих секторов экономики. В развивающихся странах туризм в большей мере рассматривается как инструмент содействия экономическому развитию и сокращения масштабов нищеты.

Ключевые слова: экономика, экономический рост, туризм, развитие.

По данным ЮНВТО, туризм составляет до 10 процентов мирового валового внутреннего продукта (ВВП), что делает его крупнейшим экономическим сектором в мире. Во всем мире экспортная стоимость туризма росла в течение последних двух десятилетий, на экспорт туризма в 2018 году приходилось 1,7 триллиона долларов. Среди всей сферы услуг туризм составляет 29%. Помимо этого, он составляет 7 процентов от общего объема мирового экспорта и занимает третье место среди всех секторов экономики после нефтегазовой и химической продукции. Что касается РФ, то, опираясь на информацию Росстата, доля валовой добавленной стоимости туристской индустрии в валовом внутреннем продукте на 2017–2018 гг. составила 3,9 %, это составляет 3270,7 и 3690,7 млрд руб. соответственно [1, 2].

Развитие туризма может привести к ускоренному экономическому росту, диверсификации местной экономики за счет увеличения туристической активности. Помимо этого, многие социальные проблемы, такие как бедность, безработица и отсутствие профессиональной подготовки, могут быть улучшены с развитием и расширением сектора туризма в регионе. Он оказывает большое мультипликативное воздействие и выступает в качестве «экспортного» сектора в местной экономике, поскольку он приносит доходы или конкретному субъекту, или страны в целом. Согласно Федеральному агентству по туризму, туристическая индустрия стимулирует такие направления российской экономики, как:

- общий рост экономики;
- развитие малого и среднего бизнеса;
- обеспечивает занятость населения;
- сглаживает диспропорции территориального развития;
- повышает качество жизни населения;
- увеличивает количество налоговых поступлений в бюджет страны или отдельного субъекта.

На настоящий момент действует государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры и туризма на 2013–2020 годы», где общий объем финансирования составляет 847455436,3 тыс. рублей, который распределен по годам его реализации [3].

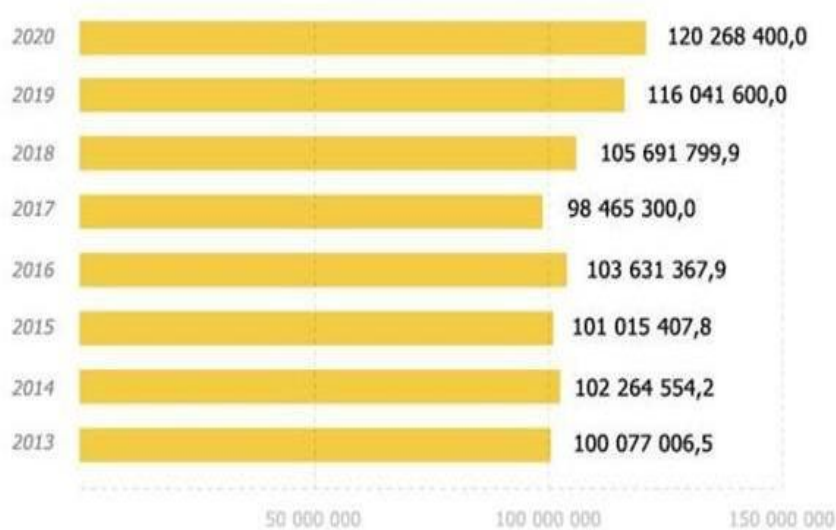


Рисунок 1 – Финансирование программы (тыс. рублей)

Таблица 1 – Оценка спроса на услуги в сфере внутреннего туризма

	Увеличение	Без изменений	Уменьшение	Баланс оценок ¹⁾
2013 г.				
I квартал	8	55	37	-29
II квартал	36	49	15	21
III квартал	38	47	15	23
IV квартал	18	50	32	-14
2014 г.				
I квартал	11	57	32	-21
II квартал	29	49	22	7
III квартал	32	49	19	13
IV квартал	18	41	41	-23
2015 г.				
I квартал	11	42	47	-36
II квартал	29	45	26	3
III квартал	34	36	30	4
IV квартал	16	32	52	-36
2016 г.				
I квартал	13	32	55	-42
II квартал	35	32	33	2
III квартал	36	42	22	14
IV квартал	14	39	47	-33
2017 г.				
I квартал	14	46	40	-26
II квартал	30	47	23	7
III квартал	31	47	22	9
IV квартал	18	39	43	-25
2018 г.				
I квартал	12	50	38	-26
II квартал	29	53	18	11
III квартал	30	53	17	13
IV квартал	15	45	40	-25
2019 г.				
I квартал	13	53	34	-21
II квартал	34	52	14	20
III квартал	39	46	15	24

¹⁾ Баланс – разность оценок «благоприятная» и «неблагоприятная», «улучшение» и «ухудшение», в процентных пунктах.

Опираясь на данные таблицы 1, можно сделать вывод, что во II и III кварталах 2019 года произошло улучшение, выраженное в процентных пунктах, в отличие от I квартала этого же года. Сравнивая данный год с предыдущими 2015–2018 гг., также виден значительный прирост внутреннего туризма РФ.

Финансирование туризма наиболее эффективно, если средства инвестируются в территорию, находящуюся в удобном географическом расположении, а также имеющую благоприятную окружающую среду. Местное самоуправление должно создавать комфортную среду, способствующую процветанию малого бизнеса и других заинтересованных сторон, стремящихся к продвижению и развитию предпринимательства [4].

Библиографический список

1. Всемирная туристическая организация (ЮНВТО) [Электронный ресурс]. – URL: <https://www2.unwto.org/>.
2. Росстат: розничная торговля, услуги населению, туризм [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gks.ru/folder/23457>.
3. Ростуризм: роль туризма в российской экономике [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.russiatourism.ru/contents/deyatelnost/rol-turizma-v-rossiyskoy-ekonomike/>.
4. Хмызова А.Ю., Мануйленко Э.В. Туризм как инструмент развития территорий // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: материалы III Международной научно-практической конференции, 15 октября 2019 г. – Грозный, 2019. – С. 229-232.

СЕКЦИЯ 4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Антонова К.В., Шнайдер М.Г.,
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

Аннотация. В современном мире инновационные технологии стали неотъемлемой частью любой человеческой деятельности. На разных этапах развития общества появлялись всё более новые стандарты и требования к рабочей силе, что вызвало необходимость развития системы в области физической культуры и спорта. На сегодняшний день нововведения помогают улучшить результаты спортсменов, создают удобства для занятия спортом, а также дают получить удовольствие от выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: инновация, технологии, спорт, здоровье, мотивация.

В данной статье рассмотрены инновации и инновационная деятельность как направление научно-технического прогресса и как процесс, связанный с внедрением результатов научных разработок в практику.

Прогресс не стоит на месте, и с каждым днем появляются разнообразные новшества, которые также затрагивают физическую культуру и спорт, так как традиционный подход уже не удовлетворяет современным требованиям [4, с. 317]. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности. Контрольно-измерительные приборы дают информацию о состоянии здоровья и позволяют нам эффективно использовать данную информацию для полноценных занятий спортом.

Целью данной работы является анализ современных инновационных технологий, применяемых в сфере физической культуры и спорта, и их влияние на здоровый образ жизни и спортивную жизнь общества.

Задачи:

1. Рассмотреть современные инновационные технологии.
2. Проанализировать современные инновационные технологии, мотивирующие к занятиям физической культурой.

На сегодняшний день фитнес-браслет является популярным и стал неотъемлемой частью жизни современного общества. Почти у каждого прохожего можно увидеть на руках фитнес-браслет, который стимулирует и мотивирует к здоровому образу жизни и физической активности.

Слово «фитнес» в названии определяет основное назначение устройства. Фитнес браслет (или фитнес-трекер) представляет собой умное приспособление, в виде аккуратного резинового напульсника. Это электронное устройство способно контролировать самые важные аспекты физиологического состояния: частоту сердечных сокращений, содержание кислорода в крови, изменения колебаний давления и режима сна, а также контроля расхода калорий, монито-

ринг физической активности (бега, ходьбы, плавание, велопогулки т.д.). Для того, чтобы все аналитические сведения были корректными, перед использованием браслета в приложение для смартфона (планшета) вводится основная информация о владельце (вес, рост, пол, возраст).

Функции фитнес-браслета применимы и полезны в повседневной жизни каждого человека. Спортивный трекер создан для упрощения активного образа жизни, повышения продуктивности занятий. Маленький девайс помогает отслеживать двигательную активность и расход калорий, на основе которых можно составить оптимальный график занятий, питательную ценность диеты. Постоянные напоминания от трекера мотивируют больше передвигаться пешком, удлинять тренировки и отказываться от лишней порции калорийной пищи.

Одним из новых и быстро набирающих популярность стало еще одно направление фитнеса под названием EMS-тренировки. Миостимулятор – тренажер для мышц (EMS-trainer) представляет собой компактный аппарат со встроенным источником питания (аккумуляторные батарейки). Прибор предназначен для спортсменов и людей, желающих преобразить свое тело, сделав его более спортивным. EMS-trainer работает за счет того, что стимулирует работу мышц, посылая к ним электрические импульсы. Электрический ток заменяет нервные окончания и дает сигнал: ткани сокращаются или расслабляются. Сила тока обеспечивает произвольное мышечное сокращение, которое по интенсивности больше чем волевое сокращение. Электрический стимулятор мышц EMS-trainer может быть использован и как дополнение к физическим упражнениям и как самостоятельный тренажер.

Новая тенденция в мире фитнеса с применением электрических импульсов, поступающих через закрепленные на теле электроды, дает эффективные результаты на занятиях спортом.

Одна EMS-тренировка длится 20–30 минут. Стандартное занятие включает разминку, основную тренировку и расслабление. При выполнении стандартных упражнений: приседания, отжимания, планки, выпады и т.д. можно регулировать мощность импульсов для каждого участка тела. Уже через 6-7 занятий большинство людей отмечают: увеличение мышечной массы, исчезновение лишнего веса, избавление от болей в спине и суставах, общее улучшение самочувствия.

Результаты ряда исследований показали, что с внедрением гаджетов [1, с. 82], таких как фитнес-браслеты, значительно стимулирует интерес к физической культуре, повышает мотивацию ведения активного образа жизни у молодежи [7, с. 106]. Среди пользователей фитнес-браслетов старшего возраста повысился контроль за состоянием своего здоровья и двигательной активностью.

Как говорилось выше, у большинства людей из разных социальных групп появляется потребность в ведении здорового образа жизни. Они пытаются увеличить и повысить качество своей активной жизнедеятельности в разных сферах общества. С уверенностью можно констатировать, что с каждым днем все больше людей активно поддерживают идею здорового образа жизни [3, с. 190]. При этом многие из них понимают, что это может быть достигнуто только бла-

годаря наличию и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей организма и уровня сформированности нервно-психических процессов, обуславливающих эффективность выполнения трудовых функций [5, с. 281]. Именно данный уровень помогает справляться организму с ежедневными физическими и психологическими нагрузками [2, с. 99].

При всём многообразии видов и средств оздоровительной физической культуры и массового спорта значительная часть инновационных технологий находит своё широкое применение в области фитнеса, где рациональная двигательная активность и двигательные действия являются мощными факторами, расширяющими функциональные резервы организма [6, с. 29]. Сфера фитнеса мгновенно и более точно реагирует на быстро изменяющиеся социально-культурные запросы общества в данном сегменте.

Таким образом, введение новых инновационных разработок в тренировочном процессе дает ряд преимуществ перед обычными тренировками. Они позволяют оптимизировать тренировочный процесс и сделать его более эффективным, спрогнозировать будущие результаты, пробудить у людей интерес к профессиональным и любительским видам спорта и мотивировать население к ведению здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Васильева, К.В. Формирование мотивации к занятиям физической культуры у студентов / К.В. Васильева, Е.Б. Крылова, М.Г. Шнайдер // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Екатеринбург, 2015. – С. 80–83.

2. Игнатьева, М.Г. Влияние физической культуры на развитие морально-волевых качеств студентов / М.Г. Игнатьева, С.С. Вострова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2017. – С. 97-104.

3. Игнатьева, М.Г. Влияние занятий по физической культуре на социализацию и здоровье студента / М.Г. Игнатьева, Н.Н. Пашкова // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXX Всероссийской научн.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых, 19-20 апреля 2019 г. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2019. – С.188-192.

4. Орлов, А.И. Положения психологической теории деятельности как теоретическая основа планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся ситуационными видами спорта / А.И. Орлов, Н.Н. Пьянзина, М.Г. Игнатьева // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФК-СиТ: Изд-во «Печать-Сервис XXI век», 2018. – С. 317-322.

5. Пьянзина, Н.Н. Формирование психофизической готовности к профессиональной деятельности как перспективное направление в развитии физического воспитания студентов учреждений профессионального образования / Н.Н. Пьянзина, М.Г. Шнайдер // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием / под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Казанский государственный технический университет им. А.Н. Туполева, 2017. – С. 280-283.

6. Шнайдер, М.Г. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов / М.Г. Шнайдер, М.Г. Сидорова, А.Х. Ермолаев // Актуальные проблемы физической культу-

ры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ.конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2014. – С. 26-30.

7. Шнайдер, М.Г. Мотивационно-потребностные интересы студентов в сфере физической культуры и спорта / М.Г. Шнайдер, М.Г. Сидорова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы Всероссийской науч.-практ. конф. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2012. – С.102-106.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Волынская К.С., Жмырко И.Н.
ГКОУ ВО «Российская таможенная академия», Ростовский филиал,
г. Ростов-на-Дону,*

Аннотация. В современном мире почти не осталось сферы деятельности людей, в которой бы не использовались информационно-коммуникационные технологии и занятия физической культуры не являются исключением. Достоинства информационно-коммуникационных технологий в сравнении с традиционными представлены в статье.

Ключевые слова: информационно-коммуникационные технологии, наглядность, компьютер, интерактивная доска, повышение эффективности обучения.

За последние несколько десятилетий цифровая техника, например компьютеры, прочно вошла в нашу жизнь. В современном обществе практически не осталось сферы деятельности, в которой бы не применяли компьютерные технологии, ведь это значительно облегчило обработку информации и деятельность людей. Новые технологии не обошли стороной и область физической культуры.

Различные информационные технологии позволяют существенно повысить эффективность спортивно-оздоровительной деятельности. Иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели позволяют посмотреть на свое здоровье со стороны и оценить его. Немаловажен и тот факт, что современному человеку намного интереснее и понятнее воспринимать информацию в такой форме, а не при помощи общих и сухих схем и таблиц.

В области физического воспитания и спорта, как и во многих других сферах, назрела необходимость перехода от традиционных форм подготовки, направленных на накопление определенных знаний и опыта, к использованию информационно-коммуникационных технологий, позволяющих более эффективно обрабатывать и передавать информацию. При помощи компьютера информация на уроке не представляется статичной беззвучной картинкой или устным объяснением, а демонстрируется понятным видео и звуком, что значительно повышает качество усвоения материала.

Наиболее ярко демонстрирует значимость использования компьютерных технологий в занятиях физической культурой школьная программа, ведь в школе изучают основы техники действий по разным видам спорта (прием мяча в волейболе, челночный бег), и чтобы процесс обучения этим навыкам был более понятным и эффективным, необходимо применять презентации – с их по-

мощью демонстрируется техника изучаемого элемента. Просмотр наглядного материала дает ученикам теоретические знания, развивают образное и логическое мышление, а применение цветового эффекта позволяет воссоздать реальную технику движений и способствует более быстрому усвоению учебного материала.

Не стоит забывать про интерактивную доску – это устройство позволяет облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта. Работая с ней, можно разделить технический прием на слайды для большей понятности, а с помощью маркера указать стрелками движение ног, рук, туловища. Интерактивная доска дает возможность разобрать ошибки и нарушения правил во время игры. Такой метод обучения эффективен и к тому же нравится учащимся.

Несмотря на все преимущества использования компьютерных технологий на занятиях физической культурой, существует значительная проблема, а именно влияние частоты использования информационных технологий. Если использовать их слишком редко, то каждое применение вызывает у учеников стресс и эмоциональное возбуждение, что мешает восприятию учебного материала. Но не стоит и слишком часто пользоваться компьютерами: это может привести к потере интереса к предмету.

Подходящая частота и длительность применения ИКТ в учебном процессе зависит от возраста учащихся и целесообразностью использования технологий. Наиболее оптимальным решением проблемы было бы использовать информационно-коммуникационные технологии в начале каждого раздела программы по предмету физической культуры для формирования образа изучаемой темы и закрепления ассоциативного мышления.

Компьютерные технологии во многом облегчают работу преподавателя, ведь новый материал расскажет и объяснит компьютер, а ему остается только организовать и координировать процесс применения теории на практике.

Одним из главных достоинств информационных технологий является учет индивидуальных знаний и особый подход к каждому ученику, ведь не все способны одинаково хорошо усваивать информацию, а также корректирует полученные умения и исправляет ошибки.

Применение информационно-коммуникативных технологий на занятиях физической культурой позволяет повысить уровень знаний учеников. Такие уроки позволяют снять эмоциональную напряженность, которая может возникнуть во время изучения новой темы, оживить процесс и повысить мотивацию и интерес к обучению.

Современная действительность диктует еще одно направление информационных технологий – дистанционное обучение. Сейчас повсеместно вводятся информационные платформы онлайн-обучения. И область физической культуры осваивает этот вид деятельности. Вузы должны предоставить возможность для студентов очной и заочной формы обучения заниматься дистанционно или самостоятельно.

«Компьютерный» подход к обучению имеет ряд преимуществ в сравнении с традиционным: индивидуальный подход к обучающимся, успехи и ошиб-

ки учеников фиксируются, разделение заданий по уровню сложности, учет разной скорости выполнения заданий и усвоения нового учебного материала, повышается объективность оценивания.

Тем не менее традиционный подход к занятиям по физической культуре по-прежнему остается более значимым, ведь главной целью таких занятий является получение практических навыков и умений и укрепление здоровья. Физическая культура – это один из предметов в образовании, который требует практического применения, и невозможно заменить физическую деятельность теоретической формой обучения. Необходимо дополнить учебный процесс в области физической культуры информационными технологиями, тем самым вывести его на современный уровень развития образования.

Библиографический список

1. Волков В.Ю., Волкова Л. М. Компьютерные технологии в преподавании физической культуры: учебно-методическое пособие / Университет гражданской авиации. – СПб., 2018 –56 с.
2. Жбанков, О.В. Информационно-методическая система как средство индивидуализации процесса физического воспитания в вузе / О.В. Жбанков, Е.В. Соловьев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 51-53.
3. Попов, Г.И. Информационные технологии в образовании в отрасли физической культуры и спорта / Г.И. Попов // Вестник учебных заведений физической культуры. – 2004. – № 1 (2). – С. 22-23.
4. Самсонова, А.В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А.В. Самсонова, И.М. Козлов, В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 22-26.
5. Селиванова, Т.Г. Информационные технологии в образовании / Т.Г. Селиванова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 3. – С. 332-333.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Дрогин Р.Т., Пономарев И.Е.
**ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону**

Аннотация. Статья посвящена компьютерным и инновационным технологиям в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическая культура, тренировки, упражнения, технология, высокочувствительные датчики, возможность.

В современном быстроразвивающемся мире все больше возрастает роль применения различных информационных технологий во многих сферах общественной жизнедеятельности. Компьютерные технологии активно используются в медицине, строительстве, коммуникациях, создании различных отчетов и документов. Физическая культура и спорт не являются исключением. Благодаря различным компьютерным технологиям жизнь человека становится более оптимизированной под различные поставленные задачи.

Профессиональное решение для наблюдения за спортсменом во время тренировки – Polar Team 2. В ходе создания этой высокоинтеллектуальной системы использовались технологии, которые ранее использовались для трансляции в режиме online мировых велогонок во Франции и зимних Олимпийских игр в Ванкувере (2010 года). Благодаря использованию этой системы у тренеров появляется возможность полностью контролировать деятельность всей команды во время тренировки при помощи собранной датчиками многочисленной информации.

Вышеупомянутая система имеется и применяется в таких легендарных командах, как Real Madrid и Manchester United. У данной системы множество преимуществ, одним из которых имеются только у второго поколения этой системы получения информации, а именно появляется возможность записи и контроля параметров тренировки в режиме реального времени для 28 спортсменов одновременно. Она предоставляет возможность грамотно оптимизировать тренировочный процесс путем внесения во время тренировки необходимых поправок в параметры нагрузки для каждого игрока по отдельности, совершая наиболее выгодные замены и перестановки на поле. А функция определения индивидуального времени восстановления каждого спортсмена после нагрузок поможет избежать различных травм и перетренированности.

Однако из-за высокой стоимости полной комплектации подобное техническое решение доступно в большей мере для профессиональных команд. Стоимость полной комплектации командной системы Polar Team 2 Pro на момент написания статьи составляет приблизительно 6,585\$.

Инновационная технология получения информации о состоянии черепно-мозговой коробки от компании Reebok. Технология Reebok Checklight создана специально для тех видов спорта, где у спортсменов высокий шанс получить травму головы. Эта система оснащена многочисленными сверхчувствительными датчиками, которые делают замер силы удара по голове и проводят сравнение его с максимальными допустимыми значениями для человека. Это дает возможность узнать о необходимости немедленного медицинского обслуживания спортсмена в случаях травмы головы.

Стоимость полной комплектации Reebok Checklight на момент написания статьи составляет приблизительно 118\$.

Приспособление, способное измерять распределение нагрузки на отдельные группы мышц Radiate Athletics. Эта технология предоставляет возможность спортсмену определять загруженность мышц. Radiate Athletics выглядит снаружи как обычная футболка. Это инновационное приспособление делает замер температуры мышц на теле пользователя, когда спортсмен выполняет упражнение, и помечает особо загруженные группы мышц яркими цветами.

Radiate Athletics использует тепловизионную технологию, механизм действия которой создатели не раскрывают. Основная полезность этой технологии заключается в том, что она дает возможность грамотно распределять тренировочные нагрузки по всему телу, ориентируясь на световой сигнал, а не на обманные ощущения организма пользователя.

Средняя цена Radiate Athletics в России на момент написания статьи составляет приблизительно 48\$.

«Умные» пищевые весы The Orange Chef Prep Pad Smart Food Scale. Одним из главных показателей спортсмена или следящего за своей фигурой человека являются не только количество и сложность тренировок, но и его здоровое питание. Профессиональные спортсмены очень пристально следят за своим питанием. При помощи этих весов появляется возможность в режиме on-line отслеживать состав пищи, разделив его на углеводы, жиры и белки, а также и на другие компоненты. Это изобретение работает совместно с мобильным приложением Countertop, которое дает рекомендации и советы по правильному питанию пользователю.

Средняя цена The Orange Chef Prep Pad Smart Food Scale на момент написания статьи составляет приблизительно 239\$.

«Умная» вилка NariFork. Интереснейшее изобретение с очень простым способом действия: этот прибор не дает пользователю принимать пищу слишком быстро благодаря датчику, встроенному в устройство, который отслеживает движение руки человека. Если человек подносит эту вилку ко рту чаще, чем один раз в 10 секунд, это устройство начинает мигать и вибрировать. Но в случае, когда пользователь попытается не обращать внимания на её сигналы, этот гаджет превратит в настоящее светопредставление прием пищи для всех окружающих людей.

Стоимость «умной» вилки NariFork на момент написания статьи составляет 88\$.

Библиографический список

1. ГОСТ Р 7.0.7-2009 СИБИД. Статьи в журналах и сборниках. Издательское оформление (с Поправкой).
2. Режим доступа: <http://blastos.ru/sovremennye-texnologii-v-sporte/>.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЭПОХУ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Жиренко Д.И., Габибов А.Б.
ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»,
п. Персиановский*

***Аннотация.** В статье поднимается вопрос внедрения информационных технологий в сферу спорта и физической культуры, а также рассматриваются новые виды спорта, возникшие в информационную эпоху.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая культура, информационные технологии, киберспорт.*

Актуальность исследования. В эпоху информационных технологий физическая культура, спорт и организация мероприятий спортивной сферы претерпевают некоторые изменения. Благодаря достижениям научно-технического прогресса не только улучшилась организация мероприятий, но и возникли но-

вые виды спорта. Статья призвана привлечь внимание к технологиям, которые внедрили в физическую культуру и спорт, а также повествует о таком современном направлении спорта, как киберспорт.

Задачи исследования:

1. Изучить применение информационных технологий в физической культуре и спорте.
2. Выявить новинки информационных технологий в области спорта и физической культуры.
3. Проанализировать литературные источники по теме исследования.
4. Провести интервью с организатором киберспорта в Донском ГАУ.

Методика исследования: анализ и обобщение материалов научной литературы по теме исследования, интервью.

Результаты и обсуждение. Эпоха информационных технологий, которая началась в конце XX века, в значительной степени повлияла на все сферы нашей жизни, в том числе и на спортивную. Физическая культура и спорт обогатились различными программами и информационными технологиями, благодаря которым происходит облегчённый мониторинг занятий спортсменов, осуществляется обучение специалистов в области физической культуры и облегчается процесс обслуживания спортивных мероприятий.

Начнём с того, что же представляют собой информационные технологии.

Информационные технологии есть совокупность методов и программно-технологических средств, которые обеспечивают сбор, хранение, обработку, вывод и использование информации, что, в свою очередь, способствует широкому распространению и обеспечивает снижение трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов.

Информационные технологии в сфере спорта и физической культуры используются в следующих направлениях деятельности.

1. Совершенствование процесса образования и повышение эффективности преподавания.
2. Управление учебным, воспитательным, организационным процессом в учебных заведениях и спортивных организациях, их информационно-методическое обеспечение.
3. Автоматизация контроля, коррекция результатов учебно-воспитательной и учебно-тренировочной деятельности, а также компьютерное тестирование состояния занимающегося.
4. Автоматизация процессов обработки результатов соревнований и научных исследований.
5. Организация интеллектуального досуга, развивающих игр.
6. Организация мониторинга физического состояния и здоровья разных контингентов занимающихся [3].

На сегодняшний день разработаны и внедрены в учебный процесс обучающие системы по пулевой стрельбе, лыжному спорту, гимнастике, физиологии и некоторым спортивно-педагогическим дисциплинам. Использование компьютерного тестирования с помощью опросника ММРІ позволяет отбирать

абитуриентов и студентов на обучение специальности «Спортивный менеджмент».

Вычислительная техника, которая создавалась на протяжении этого времени, прочно вошла в спортивную жизнь. К примеру, сейчас никого не удивишь цифровыми видео, цифровыми табло, а также измерительными системами, которые широко используются на всех крупных соревнованиях.

Многие современные компании изготавливают различные технические новинки, полезные для спортсменов.

Так, финская компания FAM SPORTS создала портативный аппарат Check, который рассчитан на токи небольшого напряжения и служит для фиксации специфической нервно-мышечной реакции мозга. Прибор в течение 15 секунд дает оценку состояния спортсмена и сообщает, когда тренировочная нагрузка может привести к усталости или травме.

Компания Basis Science создала и пустила в оборот новые часы-браслет для отслеживания состояния здоровья человека. Часы собирают и записывают данные организма во время физических нагрузок, после чего предоставляют пользователю собранную информацию, тем самым позволяя отслеживать состояние здоровья, а также спортивные достижения.

С относительно недавнего времени существует экспертная система «АКСОН», которая использует во время работы результаты имитационного моделирования процессов в организме человека. Она помогает решать ряд вопросов, которые связаны с планированием подготовки спортсменов в зависимости от классификации. Причём планирование можно применить как для отдельного занятия, так и для многолетнего планирования тренировок [4].

Фирма Adidas анонсировала так называемый умный мяч MiCoach, который может использоваться для тренировок футболистов. Данный прибор поможет в отработке техники ударов и мощности, а также в совершенствовании передач. Внутри умного мяча располагаются датчики, которые фиксируют необходимые параметры, а потом по каналу Bluetooth передают их на компьютер или смартфон [2].

C-RingDumbbells – смарт-гантели, которые подсчитают число калорий, потерянных за тренировочное время, с помощью цветowych обозначений. Зеленый означает необходимость дальнейших упражнений, желтый – самый пик тренировки, а красный – закончить мероприятие [5].

Согласно литературным источникам, разработчики игрового проекта Guitar Hero представили миру новую систему Goji Play, благодаря которой можно совместить тренировку с видеоигрой на тренажере. Видеоигра запускается на iPad или iPhone, а сами гаджеты следует зафиксировать в держателе на тренажере. Управление в игре осуществляется кнопками на контроллерах и движениями тела, которые отслеживает датчик активности. Таким образом, можно заниматься спортом, не отрываясь от любимой видеоигры.

Теперь поговорим о некоторых новых видах спорта, которые возникли вследствие внедрения современных технологий в спортивную сферу.

Flyboard – новый водный вид спорта. Периодически появление какого-то нового устройства становится толчком к зарождению нового вида спорта. Не-

что подобное случилось и с устройством под названием Flyboard, с помощью которого человек буквально может летать над водой. Данный вид спорта считается экстремальным и представляет собой полёты над водой на специальной доске, которая приводится в движение за счёт реактивной силы потока воды.

Ещё одним видом спорта, который возник в результате развития технологий, является киберспорт.

Чтобы узнать об этом новом виде спорта, мы обратились к организатору киберспорта в Донском ГАУ.

По его словам, под киберспортом понимается командное или индивидуальное соревнование на основе видеоигр. Спортом данный вид деятельности можно назвать за счёт того, что в нём присутствует соревновательный дух, перед соревнованиями киберспортсмены тщательно готовятся, а в процессе самих соревнований сопоставляются интеллектуальные способности игроков и возникают определённые межличностные отношения между ними. Также стоит заметить, что эта деятельность организована по особым правилам, в которых прописывается, что необходимо, чтобы участвовать в соревнованиях, какие существуют запреты, какие цели ставятся перед игроками, по каким критериям оцениваются киберспортсмены и по каким принципам определяют победителя.

Согласно данным, полученным из интервью, в киберспорте выделяют несколько основных классов, которые различаются по свойствам пространств, моделей, игровой задаче, а также развиваемым игровым навыкам:

1. Шутеры от первого лица.
2. Стратегии в реальном времени.
3. Спортивные симуляторы.
4. Файтинги.
5. Командные ролевые игры с элементами тактико-стратегической игры.

В киберспортивных дисциплинах не учитываются те видеоигры, в которых присутствует элемент удачи, случайного выигрыша, и оцениваются навыки тактики и стратегии киберспортсменов.

Что примечательно, в настоящее время киберспорт действительно признан отдельным видом спорта, несмотря на некоторые отличия с традиционными видами, его вводят как дисциплину в образовательный процесс в школах и некоторых вузах. И на сегодняшний день новое спортивное направление становится всё более популярным и высокооплачиваемым: в 2019 году разыгрываемый призовой фонд достиг 34 млн долларов США [6].

Таким образом, информационные технологии являются одним из главных инструментов информатизации общества, в том числе и в такой сфере деятельности человека, как спорт и физическая культура. Процесс автоматизации значительно облегчает мониторинг спортивных мероприятий и тренировок спортсменов, организацию чемпионатов и олимпиад, видоизменяет процесс образования для будущих специалистов в области физической культуры и спорта, а также приводит к появлению новых видов спорта. В большинстве своём внедрение новых информационных технологий носит положительную окраску, каких-то негативных влияний не прослеживается. Хотя, кто знает, может, в бу-

душем – даже в недалёком – негативные аспекты этих технологий как-то проявят себя.

Библиографический список

1. Жуков, Р.С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта: состояние и перспективы / Р.С. Жуков // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2009. – № 4. – С. 76-80.
2. Чекашева, Д.В. Современные технологии в спорте / Д.В. Чекашева, Л.А. Мокеева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XXXIII Международ. студенческой науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2015. – № 6 (33). – С. 442-456.
3. Шапсигов, М.М. Особенности использования информационных технологий в области физической культуры и спорта / М.М. Шапсигов, Л.С. Попова, Н.Б. Нарт // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. – 2016. – № 4. – С. 13.
4. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки / М.П. Шестаков, К.В. Анненков, Е.Т. Антохина и др. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8.
5. Новые технологии в спорте: образование, инновации, примеры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>.
6. Призовой фонд The International 2019 превысил 34 млн. долларов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyber.sports.ru/dota2/1077505846.html>.

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММНО-АППАРАТНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ТОЧНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

Иванова А.Н., Колесникова О.Б.

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

***Аннотация.** В данной статье авторами рассматривается эффективность применения программно-аппаратного комплекса для контроля точности выполнения физических упражнений. Разработана методика исследования и подобраны критерии оценки для получения максимально точных результатов. Авторами приведены обобщенные результаты исследования и выделены основные достоинства и недостатки комплекса.*

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, программно-аппаратный комплекс, эффективность работы, предотвращение травматизма, контроль точности выполнения физических упражнений, исследование.*

Одной из самых частых проблем, которую испытывают начинающие занимающиеся спортом люди, – это ошибки, допускаемые при выполнении физических упражнений.

В рамках научно исследовательской работы был разработан прототип программно-аппаратного комплекса, который помогает корректировать технику выполнения упражнений. Механизм работы данного комплекса состоит в корректировке техники выполнения физических упражнений в соответствии с «образцовой» (эталонной), которая представляет собой идеальную обобщенную модель рациональной системы движений для решения конкретной двига-

тельной задачи [1]. Профессиональный спортсмен или тренер «показывает» эталонный вариант исполнения физического упражнения, который сохраняется в памяти электронной системы. Затем каждое последующее выполнение сравнивается с первым и демонстрируется исполнителю в сравнении с эталоном. Таким образом, исполнитель самостоятельно или с тренером может исправить свои ошибки.

Цель работы – выявить и оценить пользу от использования разработанного программно-аппаратного комплекса.

Для этого потребуется решить следующие задачи.

1. Выбрать исследуемые величины.
2. Разработать методику оценки результатов, подобрать упражнения для проведения исследования.
3. Провести исследование на нескольких группах испытуемых.

Методы исследований. Чтобы максимально объективно оценить качество работы комплекса, необходимо выбрать различные критерии оценивания. Они должны затрагивать разные аспекты взаимодействия с устройством, а также должны быть применимы для занятий с тренером.

Первым критерием была выбрана точность как величина, напрямую определяющая результат работы устройства. Это наиболее очевидный параметр для сравнения, однако он не единственный важный. Например, если устройство дает видимый результат лишь спустя годы постоянной эксплуатации, то его использования практически лишено смысла: прирост точности на единицу времени будет пренебрежимо мал, на уровне погрешности.

Именно поэтому вторым исследуемым критерием был выбран прирост точности. Его трудно измерить с высокой точностью, но нам важны порядки величин, а также значение прироста в корреляции с фактическим уровнем точности.

Третий параметр для исследования – это время фактической работы с устройством, не связанное с прямым выполнением упражнений. Эта величина позволит оценить потери времени на взаимодействие с устройством.

Кроме того, требуется оценить эти промежутки времени как долю от всего времени тренировки. Очевидно, что если 90% рабочего времени будет уходить на взаимодействие с устройством, то реальная польза также может быть недостаточна.

Пятый параметр – субъективная оценка качества взаимодействия по 10-бальной шкале. Ее выставляет испытуемый как для взаимодействия с машиной, так и с тренером лично (в рамках процесса тренировки).

Далее необходимо установить, как именно будет происходить вычисление значений критериев в каждом из измерений. Прежде всего было произведено разделение на экспериментальные и контрольные группы: экспериментальные занимались с использованием разработанного комплекса, а контрольные – по стандартной программе с тренером. При этом пример для экспериментальных групп был создан тем же тренером, который будет заниматься с контрольными группами. Таким образом, все группы фактически будут стремиться к одному результату.

Значение точности будет измерено в обоих случаях средствами программно-аппаратного комплекса: как для групп с тренером, так и для групп без него. Это позволит дать максимально сопоставимую оценку результатам. Прирост точности будет вычислен как разность начального и конечного результата поделенная на количество подходов [3, 4]. Вообще для экспериментальных групп можно получить более точное значение прироста (что является несомненным плюсом), но эти данные будут завышенными в связи с нелинейным характером этой величины при использовании среднеквадратичного значения или заниженными при использовании классического среднего арифметического. Поэтому было принято решение максимально уравнивать условия проведения эксперимента. Третий критерий фиксируется сторонним наблюдателем. В его задачу входит расчет времени, которое расходует тренер в среднем на коррекцию действий одного занимающегося, а также учет среднего времени взаимодействия с комплексом не в рамках записи подхода. Четвертый критерий рассчитывается математически, время тренировки округляется до десятков минут. Пятый критерий усредняется для всей группы.

Для проверки работы комплекса в разных режимах, было решено подобрать три группы физических упражнений: 1-я группа включала приседания, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине; 2-я – танцевальные движения: скрестный шаг в сторону с движением руками и прыжок в сторону с движением руками; 3-я – боксерские удары: прямой удар левой, правой, боковой удар левой и прямой удар правой [5].

Результаты и их обсуждение. Первый, наиболее классический вариант использования комплекса – стандартная зарядка. В этом испытании комплекс показал себя лучше всего (в сравнении с классическими занятиями с тренером): конечные результаты двух групп близки, при этом каждый участник экспериментальной группы выполняет объем индивидуальной работы с комплексом, достаточный для качественного улучшения техники выполнения физических упражнений.

Эксперимент с танцевальными группами оказался менее успешным. Танцы более специфичны, требуют нестандартных движений телом и из-за этого их сложнее повторить с образца. В этом тесте качественно выигрывает группа, которая занималась с тренером.

В отработке боксерских ударов система показала себя эффективнее. Наиболее частая ошибка испытуемых – недостаточная амплитуда движения корпусом в ударе, была отлично видна при демонстрации комплекса. Тем не менее из-за малого размера групп тренер мог более точно давать указания, и из-за этого результаты контрольной группы чуть лучше, чем могли бы быть при группе из 10-15 занимающихся. Результаты по группам приведены в таблице 1.

Можно выделить следующие тезисы на основании приведенного исследования.

- Разработанный комплекс способен обеспечивать постоянное взаимодействие вне зависимости от размера группы (т.к. каждый может работать со

своим комплексом), тогда как тренер на группах свыше 3-4 человек начинает «распылять» внимание на несколько человек.

- При равном времени взаимодействия, работа с тренером даст более высокий результат. Например, в группах, отрабатывающих боксерскую комбинацию, разница в приросте точности выполнения физических упражнений до 1,5-2 раз благодаря малому размеру групп.

- Чем сложнее выполняемое упражнение с точки зрения техники движений, тем больше времени занимает взаимодействие с комплексом. Сложная технически танцевальная комбинация (в которой требуется одновременная работа сразу со всем телом: руки, ноги, туловище, голова) является наиболее ярким тому примером. Человек должен обработать информацию сразу обо всех своих ошибках в движениях разными частями тела, что является достаточно трудным в связи с низкой многозадачностью занимающегося. Выходом из этой ситуации является отработка ошибок по группам: например, сначала руки, потом ноги и так далее.

- В целом работа с комплексом приносит реальные результаты: конечная точность выполнения упражнений составляет в среднем от 80 до 90%, прирост составляет 15-30% в зависимости от начального уровня подготовки.

Таблица 1 – Результаты проведенных исследований

Испытуемые	Кр. 1 (%)		Кр. 2 (%)	Кр. 3 (мин)	Кр. 4 (%)	Кр. 5 (баллы от 1 до 10)
	до	после				
Зарядка, эксп.	76,01	88,55	12,53	7,8	13	8
Зарядка, контр.	74,36	85,34	10,98	2,35	3,91	7,5
Танцы, эксп.	50,44	82,00	31,55	22,2	37	6,4
Танцы, контр.	43,36	83,93	40,56	11,4	19	7,4
Бокс, эксп.	74,90	89,99	15,08	7	35	7,5
Бокс, контр.	70,58	97,07	26,48	6,5	32,5	8,5

Выводы. В рамках исследовательской работы был произведен анализ возможных критериев оценивания, какие из них наиболее точно подойдут для оценки качества работы комплекса. На основании анализа были выбраны исследуемые величины, которые помогут получить достоверные результаты исследования. Кроме того, среди прочих вариантов, был выбран сравнительный метод исследования. Благодаря этому мы смогли выявить не только абсолютный результат работы самого комплекса, но и эффективность в корреляции с результатом работы группы с тренером.

Сравнительный метод был применен на шести группах испытуемых в трех различных категориях физических упражнений. Такое количество испытуемых делает выборку репрезентативной, чтобы делать выводы о качестве работы комплекса.

Таким образом, на основании проведенного исследования, были выявлены сильные и слабые стороны системы. Критерии для измерения были выбраны правильно, а методика подсчета дала результат, объективно близкий к реальному. Исследование на контрольных и экспериментальных группах позволило достичь цели работы – оценить пользу от программно-аппаратного комплекса контроля точности выполнения физических упражнений.

Библиографический список

1. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко; Рос. акад. образования, Моск. психол.- социал. ин-т. – 3-е изд., стер. – М.; Воронеж: МПСИ: МОДЭК, 2008. – 687 с.
2. Иванова, А.Н. Применение платформы ARDUINO для комплексных занятий по физической культуре / А.Н. Иванова, А.И. Орлов, Е.С. Васильев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2016 г.). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2017. – С. 42-46.
3. Иванова, А.Н. Контроль точности выполнения физических упражнений методом гироскопических измерений / А.Н. Иванова, А.И. Орлов, О.И. Правдин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2018 г.). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 101-107.
4. Разминочный комплекс. Упражнения на разные группы мышц [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://okafish.ru/tennis/114_123.htm. (дата обращения: 26.02.2018).
5. Радоуцкий, В.Ю. Основы научных исследований: учеб. пособие / В.Ю. Радоуцкий, В.Н. Шульженко, Е.А. Носатова. – 1-е изд., стер. – М.: Белгородский государственный университет, 2008. – 60 с.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРОГРАММНО-АППАРАТНОГО КОМПЛЕКСА ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ УДАРОВ В БОКСЕ

*Иванова А.Н., Колесникова О.Б.
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»,
г. Чебоксары*

***Аннотация.** В статье рассматривается применение программно-аппаратного комплекса при обучении ударам в боксе. В процессе проведенного эксперимента изучается эффективность работы комплекса при выполнении основных ударов в боксе. Изучены и проанализированы результаты, полученные в процессе применения разработанной системы сбора данных. Выявлены основные достоинства и недостатки комплекса.*

***Ключевые слова:** программно-аппаратный комплекс, бокс, точность ударов, датчик, эксперимент.*

Бокс – один из древнейших видов спорта, упоминания о котором прослеживаются со времен древнего Египта. Включенный в программу античных Олимпийских игр, бокс не только не утратил своей актуальности, но и продолжал развиваться. Сегодня практически у каждого человека есть возможность заниматься этим видом спорта. Однако не каждый по тем или иным причинам может приступить к занятиям: стоимость посещения, наполненность групп, стеснительность и нежелание оказаться новичком в группе профессионалов –

все это останавливает от посещения секций. Решением может стать специально разработанный программно-аппаратный комплекс. Он позволит заниматься боксом даже у себя дома. С одной стороны, это снизит ежемесячные траты на посещение секций, с другой – позволит побороть личные психологические барьеры.

Целью работы является выявление эффективности применения программно-аппаратного комплекса в процессе обучения ударам в боксе.

Исходя из поставленной цели исследования, для решения были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Исследовать точность выполнения ударов в боксе при работе с программно-аппаратным комплексом.
2. Изучить динамику роста точности ударов.
3. Произвести анализ и сравнение полученных данных.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, эксперимент, анализ, сравнение.

Прежде всего необходимо описать алгоритм работы устройства. Программно-аппаратный комплекс состоит из 11 датчиков, объединенных скелетом с вычислительным модулем на спине и специально созданной программы [3, 4]. Система способна отслеживать, сохранять движения человека, который ее использует. В программу записываются эталонные образцы ударных движений (их производит профессиональный тренер или боксер), которые впоследствии служат ориентиром для занимающегося. Каждый раз, выполняя удар, человек видит, насколько он отклонился от эталонного варианта. Изучая эти отклонения и продолжая практику, занимающийся видит свои ошибки и совершенствует технику выполнения ударов [6, 7]. Программа также вычисляет точность выполнения ударов в процентах. За 100% принято идеальное повторение движений тренера, за 0% – полностью противоположное им действие, поэтому для анализа стоит учитывать повторения с точностью 50-70% и выше.

В испытании приняло участие более 35 человек, среди них:

- занимающиеся одним или несколькими единоборствами, в том числе боксом;
- занимающиеся другими единоборствами;
- занимающиеся другими видами спорта, но не единоборствами;
- не занимающиеся спортом вообще (или только физкультурой в рамках образовательной программы).

В качестве упражнений для отработки были выбраны четыре основных боксерских удара: джеб (прямой удар), кросс (перекрестный удар), хук и апперкот [1].

Испытуемые выполняли каждое из упражнений порядка 2 минут, нанося за это время в среднем порядка 80 ударов. Одним из основных условий была непрерывность – человек наблюдал за своими результатами в процессе выполнения упражнений, а не делал для этого паузу, что снижает эффективность, однако, делает выборку более равномерной, а результаты – более точными. Таким

образом, каждый испытуемый нанес порядка 200-300 ударов суммарно, каждый из которых в отдельности был сохранен для анализа результатов.

Кроме того, для сравнения результатов и оценки эффективности работы комплекса было записано занятие начинающей группы с тренером. Такое сравнение позволяет выявить, насколько оправдано использование программно-аппаратного комплекса.

Полученные данные по более 10 тысячам ударов были обработаны специально написанной программой на языке Python: сгруппированы по подходам, отфильтрованы и записаны в специальном формате – Line Delimited JSON. Эти данные были отправлены в сервис Google BigQuery и проанализированы при помощи Google Data Studio [8]. Эти инструменты используются во всем мире и предназначены специально для обработки и визуализации огромных объемов данных. Они способны предоставить все необходимые инструменты для решения поставленных задач [5].

С помощью этих сервисов были сформированы отчеты, визуализирующие все накопленные данные. Всего было создано 4 отчета, по каждому из обрабатываемых ударов:

1. График прироста точности по каждому человеку показывает постепенное увеличение точности выполнения удара с каждым повторением. Данный график сложно оценивать из-за большого количества проходящих на нем линий зависимости, но он позволяет оценить динамику в целом.

2. График прироста точности в среднем усредняет значения предыдущего графика и показывает, как в целом менялась точность выполнения упражнений у испытуемых с увеличением числа повторений. Содержит нерепрезентативные отклонения в конце графика, связанные с разным числом повторений у разных людей за отведенное время. Отвечает на вопрос «Какая в среднем динамика роста точности выполнения удара в группе испытуемых?»

3. Круговая диаграмма распределения точности после работы комплекса содержит округленные вниз с точностью до 5% результаты каждого человека в исследуемой группе. Позволяет отследить результаты работы комплекса и ответить на вопрос «Насколько хорошо испытуемые выполняют упражнения после работы с комплексом?»

4. Таблица результатов выполнения ударов по каждому человеку. С ее помощью можно изучить результаты каждого человека в отдельности. Содержит показатели минимальной и максимальной точности, среднее и медианное значение, а также прирост.

В рамках исследования была получена следующая информация по результатам работы (табл. 1).

Результаты говорят о росте точности выполнения упражнений в среднем 10-25%, что является хорошим результатом для автоматизированной системы. Верхняя планка результатов, которую не удалось преодолеть участникам эксперимента, находится на уровне 90-95%. Кроме того, стоит отметить, что большинство достигает уровня точности «хорошо», что соответствует 80% точности выполнения упражнения.

Таблица 1 – Результаты прироста показателей в конце эксперимента

Удары	Прирост точности	Распределение результатов
Хук	в среднем около 10%, максимальный – 23%	более половины испытуемых показали результат «хорошо» и выше – от 80%
Кросс	в среднем около 25%, максимальный – ~45%	более половины испытуемых показали результат «хорошо» и выше - от 80%
Апперкот	в среднем порядка 10%, максимальный – ~25%	более 75% испытуемых показали результат «хорошо» и выше – от 80%, «отлично» (от 90%) показали себя около четверти
Прямой	в среднем порядка 15%, максим- альный – ~35%	около 75% испытуемых показали ре- зультат «хорошо» и выше – от 80%

Однако важно помнить, что комплекс не может заменить работу с тренером. Так, при занятиях со специалистом, уровень точности поднимается до близких к 100% значениям. Большинство занимающихся к концу исследования достигли отметки 85-90% в точности выполнения удара. Недостатком занятий является необходимость согласовывать время и место занятий с тренером – нет той гибкости в возможности проведения тренировки, которую предоставляет комплекс. Кроме того, при росте числа занимающихся в группе результат работы с тренером нелинейно падает. При занятиях с комплексом такого не происходит – каждый получает должное внимание, т.к. занимается под постоянным контролем системы.

Таким образом, в рамках проведенной исследовательской работы был проведен сбор данных о динамике точности выполнения ударов в боксе на группе испытуемых более 35 человек. Были собраны данные по более десяти тысячам повторений ударов, включая прямой удар, боковой, хук, апперкот. По результатам анализа полученных результатов, была выявлена эффективность программно-аппаратного комплекса при обучении ударам в боксе. Основным преимуществом комплекса является возможность заниматься обучением в любое удобное время практически в любом месте. По результатам анализа собранных данных был выявлен рост точности выполнения боксерских ударов в среднем до 25%, а в отдельных случаях – до 50%. Несмотря на то, что комплекс уступает по эффективности и скорости обучения занятиям с тренером, он может быть использован для обучения ударам в боксе начинающих занимающихся. Осуществляемый контроль, заложенный в программе, позволяет занимающимся быстро выявлять и корректировать свои ошибки.

Библиографический список

1. Белобородов, Н.М. Бокс. Техника и тактика / Н.М. Белобородов. – М.: Спорт-Принт, 2005. – 352 с.
2. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: избр. психол. тр. / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. – 3-е изд., стер. – М.; Воронеж: МПСИ: МОДЭК, 2008. – 687 с.

3. Иванова, А.Н. Применение платформы ARDUINO для комплексных занятий по физической культуре / А.Н. Иванова, А.И. Орлов, Е.С. Васильев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2016 г.). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2017. – С. 42-46.
4. Иванова, А.Н. Контроль точности выполнения физических упражнений методом гироскопических измерений / Иванова А.Н., Орлов А.И., Правдин О.И. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации: материалы науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 октября 2018 г.). – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2019. – С. 101-107.
5. Техническая документация на контроллер STMF103 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.st.com/resource/en/datasheet/stm32f103tb.pdf> (дата обращения: 24.03.2018).
6. Филимонов, В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: Инсан, 2000. – 432 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.
8. STM32duino is an Arduino Core for the Maple Mini and other STM32F1 and F4 boards [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://wiki.stm32duino.com/index.php?title=Main_Page (дата обращения: 28.02.2018).

ФУНКЦИОНАЛ АНАЛИТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В ЗАДАЧАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Коновской А.О., Жилина Е.В.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Рассмотрим, какой же функционал должна содержать аналитическая система для спортивной подготовки, какие требования представляет нам данная система и какие преимущества она сможет нам дать.

Ключевые слова: анализ данных, функционал, спорт высших достижений, моделирование, оптимизация, автоматизация.

На сегодняшний день есть люди, которые специализируются на сборе информации и обработке, таких людей называют аналитиками. Аналитик – это человек, способный собрать всю нужную нам информацию, проанализировать её и подготовить для компании определенный путь развития. Практически все компании используют данный способ для ведения бизнеса, но многие программы для аналитики основаны таким образом, что неприменимы к сфере спорта. Для проверки и ведения результатов спортсменов необходимо разобраться с программами для бизнес-аналитики, сравнить их функционал и выявить идеальную модель для бизнес-аналитики в сфере управления спортивной подготовкой.

Какие же цели должна выполнять система аналитики в спорте? В программе обобщаются все достижения спортсменов на тренировках, так и во время соревнований, физическая и умственная подготовка, проверка здоровья спортсменов и сравнение их результатов на самой платформе. Этим поддерживается принятие решений спортивным тренером для достижения целей.

Основные области применения системы: индивидуальный и командный спорт, массовый, молодежный, подготовка спортивного резерва, подготовка к соревнованиям. Применяется для выбора игроков, отслеживания их развития, повышение их спортивного успеха.

Преимущества аналитических систем в сфере спорта:

- быстрое получение точной и достоверной информации о текущем рейтинге спортсмена в конкретном виде спорта, его сильных и лимитирующих звеньях;
- возможность повышения точности прогноза, а также неограниченное увеличение количества анализируемых показателей и видов спорта;
- возможность автоматизации формирования сборных команд на основе заданных критериев;
- возможность проведения анализа данных и моделирования с целью оптимизации спортивной подготовки;
- высокая скорость работы.

От преимуществ таких технологий можно рассмотреть функции, которые сможет нам предложить система для аналитики. Это ведение электронной базы данных спортсменом с возможностью доступа через web-интерфейс, определение рейтинга спортсменов и выявление и визуализация динамики всех показателей спортсмена и его спортивных результатов.



Рисунок 1 – Визуальное представление показателей

По данному рисунку видно, что мы сможем отследить динамику роста спортсмена, то есть сравнить результаты за разный период или сравнить результаты разных спортсменов. Это поможет нам разработать правильную методику для каждого спортсмена.

Мы можем сравнить результаты по группам, они представлены на рисунке 2.

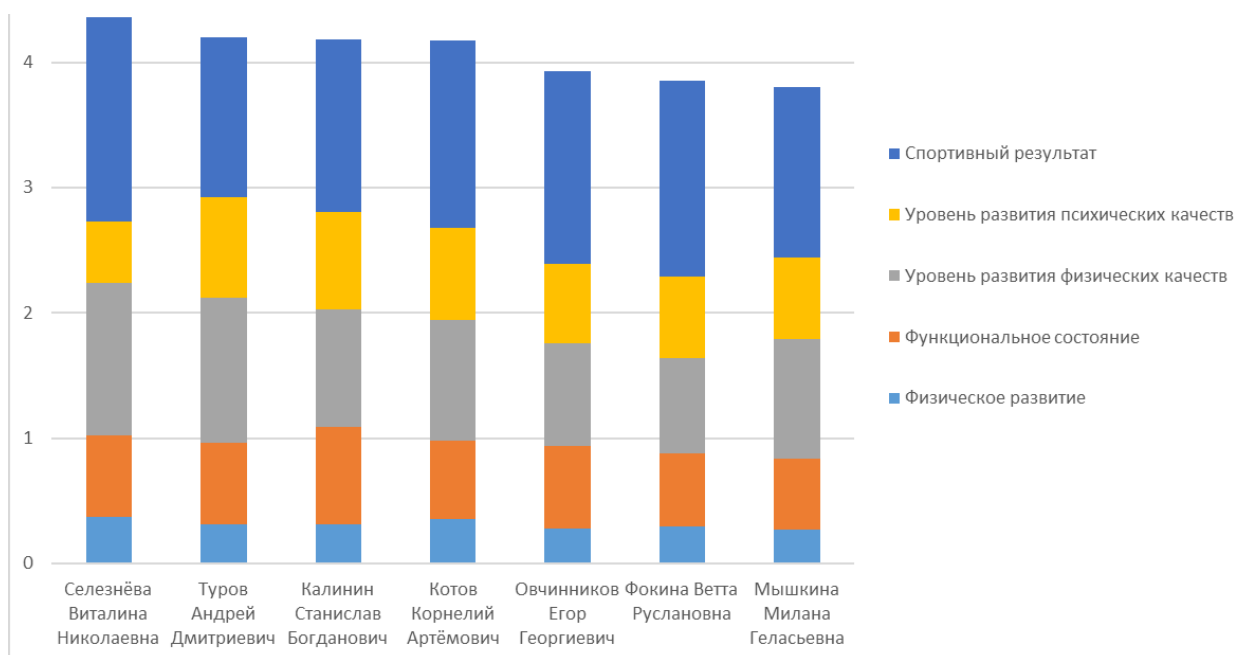


Рисунок 2 – Результаты спортсменов по группам в виде гистограммы

Данная система поможет рассмотреть все результаты с разных сторон и углов, что поможет тренерам принять важные решения для тренировки. Поможет подобрать программу, выработать методику и производить мониторинг всех участников.

Какие же результаты можно получить из данной системы? Это прогноз перспективности спортсмена, рекомендации тренеру, рекомендации спортсмену, вспомогательному персоналу и обобщённая статистика результативности.

Спортивная аналитика будет продолжать развиваться, тем не менее темпы развития в значительной степени зависят от инвестиций в аналитику (данные, модели, информационные системы и т.д.).

Библиографический список

1. DinamIT «Аналитика спорта» [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dinamitkft.hu/ru/%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/>.
 2. Legalbet «Будущие спортивной аналитики» [Электронный ресурс]. – URL: <https://legalbet.ru/best-posts/budushee-sportivnoj-analitiki/>.
- Быков Н.Н., Шляпников А.В. Организационные основы современной системы спортивного отбора и ориентации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / ответственные редакторы В.М. Баршай, А.А. Тациян. – Ростов н/Д: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2019. – С. 188-192.
3. Быков Н.Н. Умный спорт, или интеллектуализация спорта // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – С. 27-30.

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кочнев Н.П.

*ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной работе представлены задумки по увеличению заинтересованности в физической культуре у молодежи, которая ставит приоритет компьютерных игр выше спорта. Появление технологий виртуальной реальности значительно увеличило возможности для привития любви к спорту. Помимо этого, люди с ограниченными возможностями могут опробовать любой вид спорта, который ранее был для них недоступен.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, виртуальная реальность, технологии.

Проблема привлечения молодежи к физической культуре актуальна в век технологий. Молодёжь практически всё свое время проводит в Интернете, играя в игры или просматривая ролики, физическая активность сводится на нет.

Но по какой причине приоритеты расставлены именно так? Ответ тривиален: для использования гаджетов не требуется прилагать никаких усилий, также немаловажную роль играет красочность, которую придают разработчики своим проектам. Надо отметить, что подрастающее поколение любит фантазировать. Естественно, игры и видеоролики могут удовлетворить фантазии, но спорт этого не может [1].

Огромную роль в привитии любви к физической культуре играет окружение, в особенности родители. В отсутствие отца с матерью ребёнок испытывает одиночество, а родители практически все время тратят на работу или другую деятельность, во время которой они не способны уделить время ребенку. При таких обстоятельствах в ситуации могут помочь сверстники: позвать на секцию, поиграть в футбол или просто прогуляться. Но это будет неактуально, если сверстники также имеют компьютерную зависимость.

Возможно ли как-то привлечь подростка к занятиям спортом в таком случае? Конечно же, с этим нужно разбираться, потому что постоянное использование гаджетов и малоподвижный образ жизни портят здоровье [2]. К сожалению, родители не всегда смогут помочь, ведь у них много задач, из-за которых они не способны менять свой график, например заработок денег.

К счастью, мы живем в век технологий, когда можно сочетать приятное с полезным, появление виртуальной реальности дало такую возможность. Одной из ключевых особенностей виртуальной реальности является то, что окружение полностью создается людьми. Соответственно, подросток может подобрать окружение, которое ему по душе. А ведь именно за счет этого компьютерные игры так интересуют молодых людей.

Одной из главных проблем устройств виртуальной реальности является их цена. Не каждая семья может себе позволить такие гаджеты [3]. Но нужно не забывать, что мы живем в век технологий, соответственно, прогресс идет стре-

нительно, то есть с каждым годом подобные устройства будут становиться доступнее. В данный момент попробовать заняться спортом в виртуальной реальности можно в специальных заведениях, к сожалению, они не сильно распространены.

Если вернуться к теме пользы виртуальной реальности в физической культуре, то назревает вопрос: что может предложить виртуальная реальность помимо разнообразного окружения? На самом деле возможностей у данной технологии предостаточно [4].

Можно начать с одного из самых значительных качеств этой технологии – безопасности. Ведь именно из-за травм спортсмены прекращают свою карьеру. В виртуальной реальности практически невозможно получить травму из-за того, что нет какого-либо контакта с реальностью, в результате которого потенциально можно получить травму. То есть если подросток играет в футбол в реальности и происходит неудачный манёвр, вследствие чего он может упасть и получить травму. Играя в футбол виртуальной реальности, подросток не получит никакой травмы при тех же обстоятельствах, ведь он находится вдалеке от поля.

Исходя из вышесказанного, можно сказать, что виртуальная реальность подойдёт и для подготовки спортивных команд. Конечно же, безопасность для спортсменов важна, но данная технология даёт немало и других возможностей. Одной из таких возможностей является то, что тренер может смотреть за игроками под разным углом и, соответственно, лучше видеть ошибки, совершаемые спортсменами. Также можно смоделировать определённую ситуацию и проверять, что сделал бы каждый из спортсменов. В реальности пришлось бы для каждого воссоздавать все заново, что нецелесообразно как минимум по времени.

Еще одной из особенностей виртуальной реальности является то, что можно регулировать нагрузку. Это весьма полезное качество как для профессиональных спортсменов, так и для любителей, потому что можно следить за тем, как реагирует организм на упражнения. Благодаря этому можно постоянно следить за состоянием своего организма, что не всегда возможно сделать в реальности.

В одном из исследований показано, что «виртуальная реальность может быть эффективным средством обучения и тренировки основных двигательных навыков, иногда даже превосходящих реальную жизнь», из-за изменяемой среды и трудностей постоянного нахождения спортсмена рядом с оборудованной площадкой [5].

Все же самое важное, о чем хотелось бы сказать, – это то, что виртуальная реальность даёт возможность заниматься спортом всем без исключения. Люди с ограниченными возможностями тоже хотят попробовать недоступные им в реальности виды спорта и побыть в теле профессионального спортсмена, для этого уже существуют специальные программы [6]. К таким людям нужен специализированный подход, виртуальная реальность для этого идеально подходит, ведь эта технология весьма гибкая.

Например, дети с аутизмом испытывают значительное положительное влияние физической культуры, но их главной проблемой является то, что они весьма малоподвижны. Надо отметить, что и здоровых детей сложно уговорить выполнять скучные упражнения, а детей с аутизмом тем более. Но даже в данном случае гибкость виртуальной реальности способна заинтересовать таких детей к занятию спортом.

Помимо занятия спортом с помощью виртуальной реальности можно наблюдать за профессиональными спортсменами и учиться у них. Отличием от обычных видеороликов является то, что человек как будто находится рядом со спортсменом и может наблюдать под любым углом за действиями профессионала. Мы считаем, что никогда не будет лишним наблюдать за своим кумиром, понимать, что и как он сделал бы в определенной ситуации. Именно благодаря этому можно находить и исправлять свои ошибки.

Уже сейчас виртуальная реальность активно проникает в спорт. Так, например, игрока в американский футбол взяли основным нападающим, так как он увеличил свои показатели, моделируя различные игровые ситуации [7].

Также хорошим примером будет молодой человек, страдающий избыточным весом. Играя в свою любимую игру в виртуальной реальности, в которой предусматривалась физическая активность, он улучшил свою физическую форму [6]. Возможно ли было такое в компьютерных играх? Конечно же, нет. Компьютерные игры не предусматривают никакой физической активности.

Исходя из этого, можно сказать, что виртуальная реальность была бы отличной заменой для компьютерных игр. Помимо того, что в ней остается из компьютерных игр все то, что увлекает подростков, так при этом в ней имеется значительная физическая активность.

В заключение хотелось бы сказать, что виртуальная реальность является практически неотъемлемой для привития любви к спорту у подрастающего поколения. Нынешние дети не могут нормально жить без гаджетов, а физическая активность им кажется скучной и однообразной, из-за этого ее надо как-то разбавлять.

Хорошо заметно, как виртуальная реальность используется и в других сферах, возможно, через пару лет жизнь без виртуальной реальности будет столь невообразимой, как жизнь без мобильного телефона.

Библиографический список

1. Режим доступа: https://blog.stopigra.info/komputernaya-zavisimost-y-detei-i-podrostkov/#pochemu_igry_nravlyatsya_detyam.
2. Режим доступа: <https://www.mc21.ru/articles/pediatrics/54/>.
3. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://www.rbc.ru/trends/education/5d8df78d9a7947725033da5a>.
4. Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/ikt-v-obrazovanii/virtualnaya-realnost-i-fizicheskaya-kultura-9664>.
5. Режим доступа: <https://teslasuit.io/blog/vr-sport-for-training-and-entertainment/>.
6. Режим доступа: <https://www.asi.org.ru/news/2016/03/21/120889/>.
7. Режим доступа: <https://rb.ru/opinion/vr-sport/>.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИТНЕС-БРАСЛЕТОВ И ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Кульбакина И.И.

*ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»,
г. Барнаул*

Аннотация. В данной статье приводится материал, собранный в ходе опроса и изучения литературы. Раскрывается актуальность и современное виденье спорта и использования для самоконтроля фитнес-приложений и фитнес-браслетов.

Ключевые слова: фитнес-браслет, фитнес-приложения, физическая культура.

Для современного человека важную роль играет самореализация в обществе. Очевидно, что она подразумевает под собой достижение успеха во всех сферах жизни. И чтобы многого достичь, необходимо правильно организовывать свое время, вырабатывать дисциплину. Занятие спортом – один из самых эффективных способов, которые помогают прийти к внутреннему балансу и научиться планировать своё время. И в современном мире следить за количеством часов, отведенных на спорт, становится приоритетной задачей.

В данный момент на рынке можно заметить множество электронных помощников, которые в буквальном смысле должны разместиться на нашем теле. Если раньше пользовались записными книжками или часами-калькуляторами, то сейчас это смарт-часы, позволяющие управлять смартфоном, фитнес-браслеты, записывающие ряд физических параметров человека, и фитнес-приложения, которые напоминают нам о важности здорового сна и тренировках [1].

Стоит также отметить, что с появлением разнообразной мобильной техники активно развиваются и мобильные приложения, которые носят не только развлекательный характер, но и становятся мощным маркетинговым инструментом в повседневной жизни, помогают вести бизнес, следить за своим физическим состоянием [2, 3].

Подобные приложения позволяют проанализировать свой день, достижения в двигательной активности. А также будут под наблюдением другие немаловажны, показатели: количество пройденных шагов, часы глубокого и быстрого сна, потраченные калории, частота сердечных сокращений и так далее. Данные средства можно назвать бюджетными, которые не требуют больших знаний в сфере физической культуры или спортивной деятельности. Приложения способны предоставить готовый комплекс упражнений и тренировок.

Существует множество весомых причин, которые доказывают, что использование мобильных приложений и фитнес-браслетов в физкультурно-оздоровительной сфере может быть полезным для решения ее задач:

1. Дают возможность интерактивного обучения за счет переноса основных знаний различных программ тренировок. Хранение методических программ в электронном виде.

2. Используются в качестве автоматизации контроля, коррекции результатов двигательной активности.

3. Позволяют оптимизировать процессы тестирования физического и психического состояния занимающегося.

4. Осуществляют оперативный сбор и обработку информации о частной двигательной деятельности, в том числе визуализацию текущего состояния и динамику данных [4].

Методом исследования являлось анкетирование, по данной теме был проведен анонимный опрос среди 148 студентов Алтайского государственного университета по следующим вопросам:

1. Есть ли у Вас фитнес-браслет?
2. Пользуетесь ли Вы фитнес приложением?
3. Помогают ли Вам данные способы держать себя в форме?
4. Добивались ли Вы значимых результатов с помощью фитнес-браслета или фитнес-приложения?
5. Как часто Вы занимаетесь спортом в режиме «тренировка», используя фитнес-браслет или фитнес-приложение?

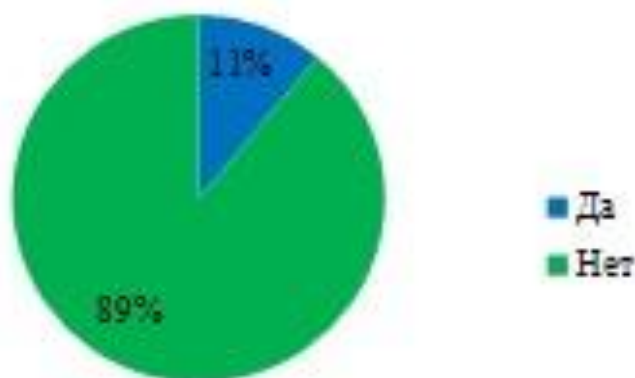


Рисунок 1 – Вопрос «Есть ли у Вас фитнес-браслет?»

Из рисунка 1 видно, что большая часть студентов не имеет фитнес-браслета.

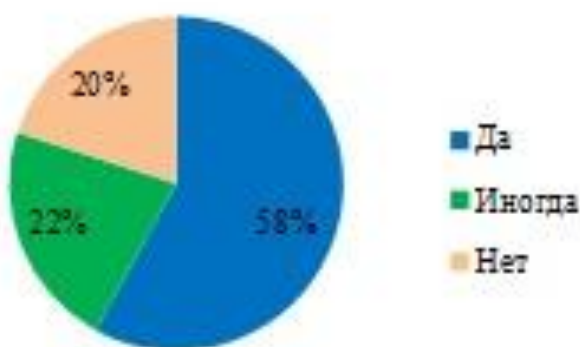


Рисунок 2 – Вопрос: «Пользуетесь ли Вы фитнес приложением?»

Из рисунка 2 следует, что больше половины занимающихся пользуются фитнес-приложением. Также 22% лишь иногда используют приложениями, в то время как 20% не пользуются ими вовсе.

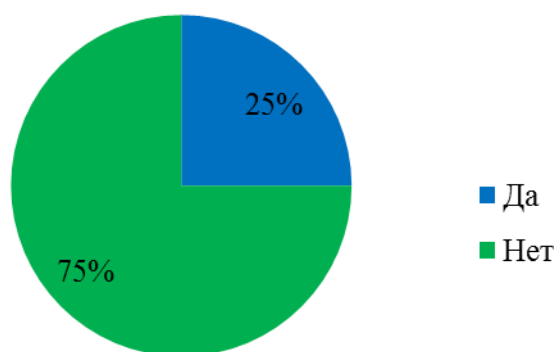


Рисунок 3 – Вопрос: «Помогают ли Вам данные способы держать себя в форме?»

Проанализировав рисунок 3, можно сделать вывод, что больше чем трети опрошенных данные способы не помогают держать себя в форме.

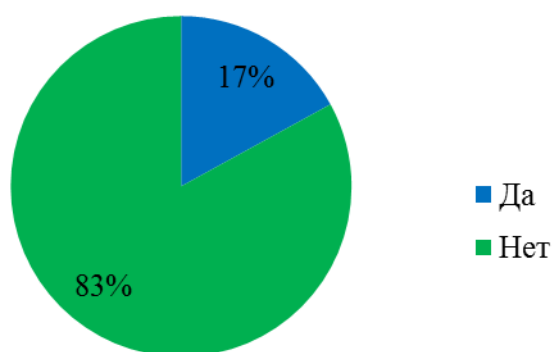


Рисунок 4 – Вопрос: «Добивались ли Вы значимых результатов с помощью фитнес-браслета или фитнес-приложения?»

Из рисунка 4 видно, что лишь 17% опрошенных добивались значимых результатов с помощью фитнес-приложения или фитнес-браслета.

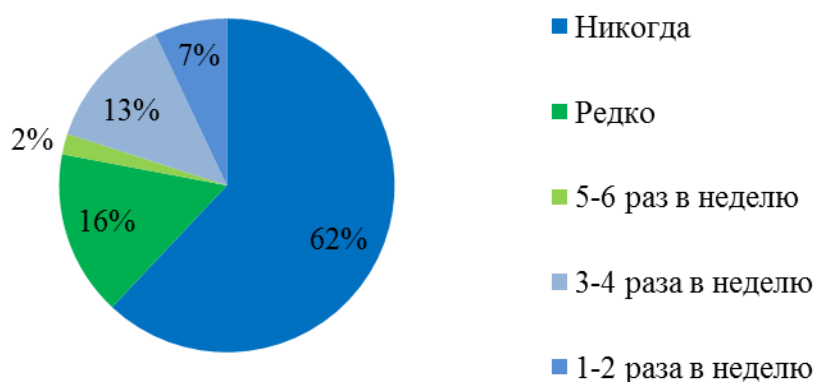


Рисунок 5 – Вопрос: «Помогают ли Вам данные способы держать себя в форме?»

Как мы можем наблюдать из рисунка 5, 62% опрошенных людей никогда не пользуются режимом «тренировка» во время занятий спортом, 16% редко включают данную функцию, 13% 3-4 раза в неделю занимаются спортом, ис-

пользуя фитнес-браслет или фитнес-приложение, 7% – 1-2 раза в неделю и 2% – 5-6 раз в неделю.

Исходя из полученных результатов исследования, можно сделать вывод, что фитнес-браслеты и фитнес-приложения хоть и повсеместно известны, но не пользуются большим спросом среди студенческой молодежи, не помогают в большинстве случаев добиваться поставленных целей, достигать высоких результатов.

Библиографический список

1. Володин К.И., Калинин П.В. Разработка мобильного приложения для фитнес-трекера с элементами геймификации // Труды Международного симпозиума «Надежность и качество». – 2015. – Т. 2. – С. 184-186.
2. Бекиров Д.Э., Абдурашитова Э.И. Спортивные приложения как способ контроля образа жизни // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. Серия: Педагогика. Психология. – 2016. – № 2 (4). – С. 34-40.
3. Чолаков О.Д., Абдурашитова Э.И., Месицкий В.С. Применение мобильных приложений для восстановления организма после физических нагрузок // Человек – Природа – Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2016. – № 2 (9). – С. 88-91.
4. Гришаева О.А., Ширшова Е.О. Исследование рынка мобильных приложений для оценки двигательной активности человека // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12. – С. 34-40.

ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫХ ДЕВАЙСОВ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Побединская С.А., Смотровая И.В.

*ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»,
г. Воронеж*

Аннотация. Проблема использования компьютерных технологий в преподавании физкультуры в неспециализированных школах стала насущной проблемой. Авторы рассматривают возможности использования интерактивных видеоигр, носимых устройств, которые изменили способ сбора и оценки персональных данных, для повышения эффективности организации занятий физической культурой в школе и останавливаются на проблеме обучения педагогов, работающих в данной сфере.

Ключевые слова: способ сбора и оценки персональных данных, интерактивные видеоигры, мотивация учащихся, информационные технологии.

Компьютерные технологии, бесспорно, занимают все больше пространства в процессе обучения, причем во всех областях науки. К сожалению, большинство преподавателей физической культуры в школах и вузах не видят или все еще сомневаются в целесообразности включения ИТ, не видя преимуществ их внедрения в каждодневную практику уроков.

Одним из преимуществ включения технологий в уроки физкультуры является то, что обучение может быть расширено за пределы стратегий, навыков и правил индивидуальных и командных видов спорта. Более того, при приме-

нении современных гаджетов становится возможным совмещать физическое воспитание с другими областями, такими как математика или география, и физические занятия могут быть индивидуализированы для создания оптимальных задач для учащихся.

Бум мобильных технологий предоставил физическим воспитателям множество инструментов. Существует множество приложений, которыми можно воспользоваться, причем некоторые из них позволяют отслеживать движение или могут помочь в составлении правильного рациона питания, тогда как другие помогают улучшить спортивную активность, помогая в тренировках в игровых видах спорта. Приложения, включающие анализ видео и изображений, могут использоваться для изучения спортивных движений и, в конечном счете, помочь улучшить физические навыки.

Такие приложения, как MyFitnessPal, Coach's Eye и Team Shake, показывают широкий спектр доступных предложений и могут помочь вам задуматься о множестве различных возможностей.

Современные девайсы, предназначенные для ношения во время физической активности, изменили способ сбора и оценки персональных данных. Современный преподаватель, конечно же, осведомлен о важности обратной связи от своих подопечных, поэтому все больше тренеров пользуются такими технологическими инструментами, как шагомеры, умные часы и мониторы сердечного ритма. Благодаря носимым технологиям учащиеся могут отслеживать и анализировать частоту сердечных сокращений, уровни активности или количество шагов, которые необходимо предпринять в течение определенного периода времени.

Например, можно попросить членов команды предположить количество шагов, которое они могут сделать во время тренировки, и впоследствии, проанализировав и сопоставив полученные данные с прогнозируемыми, можно корректировать объём и интенсивность тренировочного процесса.

Использование интерактивных видеоигр, таких как Dance Revolution, Wii Fit и Wii Sports, могут существенно разнообразить виды активности учащихся, делая уроки физкультуры настоящим праздником. Тренеры, пользующиеся подобными играми, отмечают не только повышение мотивации у школьников, но и заметное увеличение объёма физической нагрузки в ходе урока. Более того, дети увлекаются подобными играми и продолжают играть вне школы, дома, что дает еще более ощутимый положительный эффект.

Студентов также можно поощрять к участию в онлайн-курсах по вопросам питания, физических упражнений и фитнеса. Начинать следует с малого, возможно, с рекомендации просмотра того или иного ролика на YouTube. Школьники, имеющие проблемы с занятиями физкультурой из-за излишнего веса или по каким-то другим причинам, могут альтернативно заинтересоваться различными методиками, включая танцы, занятия фитнесом или различными комплексами упражнений, направленными на общеукрепляющие подвижки в здоровье. Главное, задача преподавателя, заключающаяся в том, чтобы заинтересовать учащихся, будет выполнена, а мотивированные, увлеченные школьники начинают заниматься физической активностью еще в большем объёме.

К сожалению, многие школьные учителя выражают сомнения в своих возможностях работы с информационными технологиями. С одной стороны, 64 % учителей при проведении опроса согласились, что информационные технологии могут увеличить мотивацию учащихся, все опрошенные высказались за то, что использование видеокамеры на уроке также улучшает качество занятий, а 54% уже подтвердили, что это сокращает потери времени урока, делая их все более эффективными. С другой стороны, почти все высказали неуверенность в необходимости использования информационных технологий, сославшись на недостаток знаний и опыта в подобной работе, или согласились с необходимостью изучения, но при этом сославшись на нехватку времени. Все учителя высказались в пользу необходимости освещения передового опыта в этой области, и за то, что информационные технологии должны быть доступны всем, а не быть привилегией богатых и избранных.

Прогресс не остановить, поэтому необходимо привлекать молодых специалистов к обучению учителей старшего поколения, которые часто могут уверенно пользоваться компьютерными технологиями на бытовом уровне, но при этом воздерживаются от активного использования новейших разработок в профессиональной сфере.

Библиографический список

1. Васильев, А. А. Проектирование современного урока / А.А. Васильев, О.В. Васильева // Информационно-коммуникационные технологии в педагогическом образовании. – 2016. – № 3 (41). – С. 135–139.

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «РУССКАЯ ЛАПТА»

Сучков О.С., Щербаков С.М.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

***Аннотация.** В статье описано разработанное мобильное приложение для судейства и сбора статистики игр в русской лапте. Приложение позволяет формировать команды, фиксировать игровые события, подводить итог встречи, вести счет каждого игрока по результативным действиям, собирать сводную статистику игр и участников.*

***Ключевые слова:** русская лапта, мобильное приложение, судейство, статистика.*

О русской лапте знаменитый русский писатель А. Куприн сказал: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места» [1, с. 416]. Сегодня эта игра не имеет особой популярности среди населения, а процесс судейства проводится одним из игроков, что требует внимательности и временных затрат на фиксирование процесса игры и статистики игроков.

На данный момент ростовским сообществом, играющим в русскую лапту, вся статистика заносится в Excel с мобильного телефона либо на бумагу, а за-

тем переносится в Excel. Статистика игрока ведётся по следующим показателям: количество пробежек, количество пойманных мячей, количество выбитых игроков. Более детальное описание статистики при данном подходе задачи не представляется возможным в связи с необходимостью для судьи держать в голове большое количество показателей каждого игрока, а затем фиксировать эти данные.

Не стоит забывать о человеческом факторе. В среднем игра проходит за 30 ходов, каждый ход судья должен следить за правилами, запоминать статистику и фиксировать данные, при этом в процессе игры могут возникнуть спорные моменты между игроками и судьёй, которые только усложнят задачу судьи, также стоит учитывать тут факт, что судья также будет исполнять на поле роль игрока, и задача становится непосильной, что отпугивает некоторую часть аудитории [2]. Для уменьшения времени, требуемого для фиксирования статистики и процесса игры «Русская лапта», была разработана альфа-версия системы автоматизации ведения статистики и процесса игры. Данная система сокращает время фиксирования статистики с 30 секунд (в среднем) до 5 (в среднем). В целях увеличения популяризации данной игры необходимо разработать распределённое приложение для системы автоматизации ведения статистики и процесса игры. Эта система позволит упростить процесс ведения статистики, что в целом уменьшит входной порог для начинающих игроков и позволит всецело наслаждаться игрой.

Основными компонентами данной распределённой системы обработки данных являются сервер базы данных, база данных, клиентское Android-приложение и пользователи. В качестве сервера базы данных выступает сервис Firebase. Сервис Firebase позволяет получать данные из БД посредством API-функций в формате JSON, работая по архитектурному стилю REST. Программные компоненты взаимодействуют друг с другом посредством API. При этом обычно компоненты образуют иерархию – высокоуровневые компоненты используют API низкоуровневых компонентов, а те, в свою очередь, используют API ещё более низкоуровневых компонентов [3].

Для наглядного представления функционал распределённой системы представлен в виде диаграммы прецедентов Use Case. Пользователь может выполнять все действия только после регистрации. После регистрации его в системе можно идентифицировать как актёра «Игрок». Действия, доступные Игроку, отображены в диаграмме Use Case на рисунке 1.

Используя диаграмму Use Case, мы можем более ясно увидеть функционал, заметить упущенные нюансы, оценить время разработки программного обеспечения.

Пользователь, не зарегистрированный в системе, может просматривать статистику игроков, просматривать статистику игр, а также пройти регистрацию и стать полноправным участником игр.

Исходными данными для построения модели архитектуры базы данных для данной предметной области послужили правила игры «Русская лапта», а также пожелания потенциальных пользователей о личной статистике каждого игрока, собранные с игроков ростовской ассоциации «Донская лапта (Ростовна-Дону)».



Рисунок 1 – Диаграмма прецедентов Use Case

В ходе выполнения исследовательской работы была разработана версия мобильного приложения «Русская лапта» для незарегистрированных пользователей, серверная часть которого была разработана с использованием бесплатного тарифа сервиса Firebase компании Google. Бесплатный тариф позволяет создавать прототипы приложений с простой архитектурой. Более сложную архитектуру реализовать будет проблематично, в связи с тем что сервис не позволяет напрямую проектировать архитектуру базы данных, а позволяет проектировать архитектуру выходных данных.

На рисунке 2 приведен пример работы с приложением.

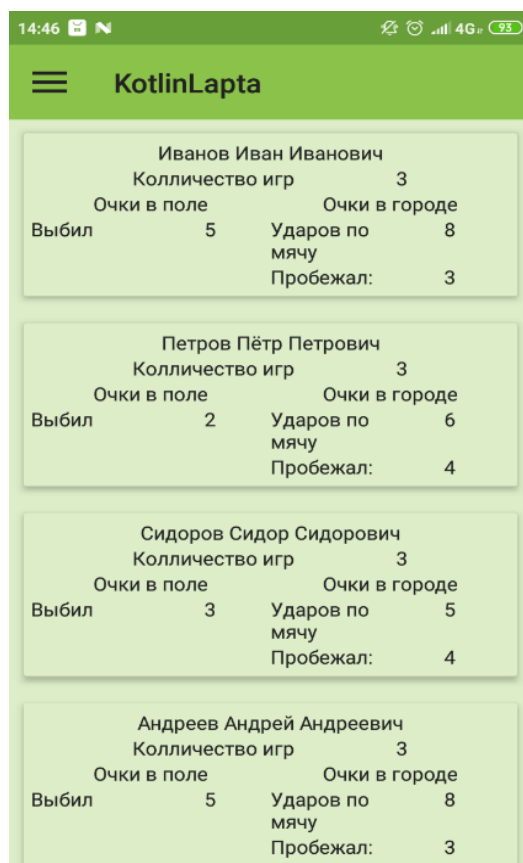


Рисунок 2 – Вывод списка игроков на экран мобильного приложения

Среди возможностей разработанного мобильного приложения стоит отметить следующие:

- учет игроков и проведенных игр;
- работу в режиме «Судья»;
- подсчет статистики;
- анализ результативности игроков.

В дальнейшем предполагается развитие аналитических возможностей системы и интеграция ее с различными сетевыми сервисами.

Библиографический список

1. Куприн А.И. Пёстрая книга. Несобранное и забытое. – Пенза, 2015. – С. 416.
2. Правила игры «Русская лапта» / Федерация лапты России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.lapta.ru/documents/rules/>. – Загл. С экрана.
3. Firebase [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://firebase.google.com/>. – Загл. с экрана.

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Щербакова Э.Н., Щербаков С.М.

*ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. Рассматривается опыт обучения физической культуре в условиях перевода на дистанционное образование. Рассматриваются используемые инструменты, методики, анализируются проблемы и ограничения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическая культура, колледж.

В связи с последними событиями в мире, вызванными эпидемией вируса COVID-19, все учебные заведения были вынуждены перейти на дистанционное обучение. С подобной формой обучения многие преподаватели столкнулись впервые, даже несмотря на то, что ее активно внедряют в систему образования последние годы.

Что же такое дистанционное обучение? В первую очередь это интерактивное взаимодействие преподавателей и студентов, в ходе которого учащимся предоставляется возможность самостоятельно изучить материал. Способность в режиме реального времени преподавателю передать знания присущие учебному плану на расстоянии. Используя компьютер и телекоммуникационные сети, связь между преподавателем и студентами проходит в онлайн-режиме. Средства информационных технологий предоставляют обширный спектр форм для изучения материала: вербальные и образные. Дистанционные образовательные технологии делают процесс обучения ориентированным на повышение компетентности студентов и преподавателей в области информационных и коммуникационных технологий.

В дистанционном образовании можно выделить ряд положительных моментов и отрицательных. Положительные: простота использования; доступность, занятие может пройти в любое время, в любом месте; обучение в удоб-

ной атмосфере; технологичность. Отрицательные: техническая зависимость; не хватает мотивации и контроля; отсутствует личный контакт с преподавателем.

Новые формы преподавания предмета позволяют повысить эффективность решения образовательных задач и в области физической культуры. Дистанционные формы обучения помогают студентам в первую очередь преодолеть границы пространства и времени, а также это способ повышения доступности к изучению информации. В процессе у студентов формируется личный опыт, который сможет стать фундаментом для дальнейшего его обучения.

Нужно тем не менее отметить, что именно в преподавании физической культуры образовательные организации сталкиваются со значительными проблемами при переводе на дистанционное обучение. Конечно, можно пойти по пути наименьшего сопротивления, сведя обучение исключительно к теоретическим занятиям и требуя выполнения заданий в форме рефератов и тестов. Такой подход, однако, противоречит самой сути дисциплины.

Перед нами стояла цель: в онлайн-режиме построить процесс занятия так, чтобы студенты могли получить не столько теоретических знаний, сколько выполнить практически. Сделать обучение удобным и в то же время интересным. Важной задачей было оснащение материально-технической базой рабочую аудиторию, освоение онлайн-платформы, создание виртуального кабинета и размещение учебного материала.

Наиболее важный критерий оценки занятия по физической культуре – это уровень моторной плотности. Физическая культура включает как теоретический материал, так и практический. Если в спортивном зале мы сможем провести спортивные занятия, то с теоретическими намного сложнее. Спортивный зал не оснащен компьютером, проектором, интерактивной доской. Разделение занятий на теоретические и практические становится проблематичным. Применение дистанционного обучения позволяет эффективно решить данную проблему. В своей практике мы использовали как собственные цифровые образовательные ресурсы, которые были размещены на сайте колледжа, так и использовали доступные программы общего назначения.

С помощью программы meet.google.com каждый преподаватель создал учетную запись, затем создал встречу, на которой им программа выдала ссылку, по которой впоследствии каждый студент мог пройти и подключиться к онлайн-занятию. Для удобства ссылку каждого преподавателя размещали на сайте колледжа в расписании. Процесс обучения проходил следующим образом: как только начиналась пара, студенты, пройдя по ссылке, подключались к онлайн-встрече с преподавателем, который в свою очередь подтверждал каждого. После чего, открыв список участников встречи, можно было просмотреть количество присутствующих на занятии. Студенты видят друг друга и преподавателя, могут общаться друг с другом как через микрофон, так и в чате.

В этой программе можно было не только работать в режиме видео, но также преподаватель мог открыть на рабочем столе презентацию, что было очень удобным для демонстрации теоретических заданий. Само практическое занятие проходило несколько иначе. Преподаватель, находясь в спортивном за-

ле, с помощью материально-технического оборудования мог показывать ряд упражнений, которые студенты выполняли в удобных для них условиях и атмосфере. Данное занятие записывалось, что очень удобно для отчета либо просмотра и выявления ошибок выполнения упражнений. Сохраняется занятие на google.drive.

Отметим, что невозможно проводить полноценное занятие в режиме дистанционного обучения, прежде всего из-за техники безопасности. При выполнении каких-либо упражнений за безопасность жизнедеятельности студент отвечает самостоятельно, что уже не позволяет выполнять ряд упражнений в домашних условиях. Также следует отметить, что дисциплина «Физическая культура» делится на разделы. Если гимнастические либо силовые комплексы упражнений еще можно реализовать в дистанционной форме, то для раздела «Спортивные игры» дистанционное обучение не подходит.

В целом применение дистанционных и информационных технологий предоставляет возможность преподавателю по физической культуре расширить педагогический арсенал.

С помощью разных форм обучения и методик можно заметить повышения интереса у студентов к изучению предмета. Расширяется их кругозор познания, повышается мотивация для самостоятельного обучения. Благодаря поиску новых методов и средств обучения преподаватель повышает и свои профессиональные компетенции.

В условиях, когда ограничения, связанные с пандемией коронавируса, будут сняты, приобретенный опыт и накопленный материал пригодится и в традиционных условиях преподавания. Несмотря на то, что физическая культура – это прежде всего движение, использование информационно-коммуникативных технологий становится актуальным. С помощью информационных технологий на занятиях по физической культуре есть возможность организовать прохождение теоретического материала в доступной и наглядной форме. Также стало возможным и проведение внеклассных мероприятий. Подготовить студентов по всему комплексу оценочных средств, выявить их критическое мышление, уровень самостоятельной работы с информацией. Это удобно и при работе с учениками, имеющими ограниченные физические возможности.

Для успешного применения дистанционных образовательных технологий и программных инструментов следует обобщить и широко обсудить опыт (положительный и отрицательный), полученный разными преподавателями и учеными заведениями в области дистанционного обучения физической культуре. Стоящий перед педагогическим сообществом вызов и усилия по его преодолению запустят эволюцию подходов, технологий и инструментов, которая на практике даст возможность получить положительный результат по обучению физической культуре в условиях дистанционного образования.

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТУРИЗМ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
XXXI ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ, АСПИРАНТОВ, МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ**

24 апреля 2020 г.

*Верстка, макетирование
Дизайн обложки*

*В.В. Климова
В.В. Климова*

Изд. № 19/3566. Подписано к печати 09.06.2020.
Объем 18,17 уч.-изд. л.; 17,7 усл. печ. л. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Гарнитура Times, Bookman. Формат 60x84/16.
Тираж 100 экз. Заказ № 53.

344002, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), к. 152.
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)